

Stress, Alkohol, Nikotin, Cannabis, Kokain, Geldspiele

Beschäftigt Sie eines
dieser Themen?

Machen Sie sich
Gedanken über Ihren Konsum
oder Ihr Verhalten?

Möchten Sie mehr
dazu erfahren?

Machen Sie sich
Sorgen um eine Person
in Ihrem Umfeld?

Machen Sie den Selbsttest:

Sie wollen wissen, ob Ihr Konsum noch im Rahmen ist? Machen Sie den Selbsttest! Auf [SafeZone.ch](https://www.safetzone.ch) finden Sie Selbsttests zu Stress, Alkohol, Cannabis, Tabak, Geldspielen und neu auch Kokain.



Viele Menschen trinken Alkohol, konsumieren Nikotin oder Substanzen oder spielen um Geld. Bei manchen können der Konsum oder das Verhalten ausser Kontrolle geraten und die Gesundheit, das Leben und Beziehungen belasten.

Merken Sie, dass Sie Ihren Konsum oder Ihr Verhalten nicht mehr gut steuern können? Machen Sie sich Sorgen um eine Person in Ihrem Umfeld? Holen Sie sich Unterstützung. Es gilt: Je früher man handelt, desto besser.



Hier finden Sie mehr Infos und kostenlose, anonyme Online-Beratung:

Auf SafeZone.ch gibt es Informationen und kostenlose, anonyme Online-Beratung für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende sowie Interessierte.



Hier finden Sie Fachstellen in Ihrer Region:

Eine erste Anlaufstelle bei Suchtproblemen sind die lokalen Beratungsstellen. Informieren Sie sich über Hilfs- und Unterstützungsangebote in Ihrer Region. Viele Angebote von Beratungsstellen sind für Betroffene aber auch für Angehörige kostenlos.



Eine Initiative von:

FS Fachverband Sucht

GREa
GRUPPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

In Kooperation mit:

**info
drug**

Forum
Suchtmedizin
Ostschweiz

SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen

FOSUMOS

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera