

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Meinungen und Kommentare zum Newsletter: [info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch)

Jede zehnte erwachsene Person in der Schweiz nimmt regelmässig Medikamente ein, die süchtig machen können. Frauen werden doppelt so häufig tablettensüchtig wie Männer. Migesplus unterstützte die Produktion der Informationsbroschüre «Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken». Die von Züfam und FISP im Sommer 2008 herausgegebene Broschüre liegt in zwölf Sprachen vor. Zudem weisen wir Sie auf den mehrsprachigen Film «Benzo & Co: Vom Umgang mit Medikamenten» hin, der ebenfalls von Züfam herausgegeben wurde.

Für weitere Informationen zum Thema Genuss und Sucht weisen wir Sie auf die bereits bestehenden Broschüren «Wenn Jugendliche rauchen, kiffen oder trinken» und «Alkohol – wie viel ist zu viel?» sowie das Faltblatt «Rauchen schadet» hin.

Neu: Das SRK stellt auf der Internetseite [www.transkulturelle-kompetenz.ch](http://www.transkulturelle-kompetenz.ch) Fachwissen, Studien und Bedarfsanalysen, Bildungsangebote, sowie News zum Thema Gesundheit und Migration einem interessierten Fachpublikum zur Verfügung.



### Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken

Herausgeber

Zürcher Fachstelle zur Prävention  
des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs  
ZüFAM in Zusammenarbeit mit der  
Fachstelle für interkulturelle Suchtpräven-  
tion und Gesundheitsförderung FISP

Erhältlich in folgenden Sprachen:

englisch, französisch, italienisch, spanisch,  
serbisch/kroatisch/bosnisch, portugiesisch,  
tamilisch, türkisch, albanisch, somalisch,  
arabisch, deutsch

Jede zehnte erwachsene Person in der Schweiz nimmt regelmässig Medikamente ein, die süchtig machen können. Konsumiert werden vor allem benzodiazepinhaltige Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel. Benzodiazepine besitzen ein beträchtliches körperliches wie auch psychisches Abhängigkeitspotenzial. Frauen werden doppelt so häufig tablettensüchtig wie Männer. Die Broschüre beschreibt Risiken einer Medikamentenabhängigkeit sowie Faktoren, die vor einer Sucht schützen. Informations- und Anlaufstellen werden ebenso aufgeführt wie Medikamente mit Suchtpotenzial und Alternativen dazu.

Sofort bestellen: [http://www.migesplus.ch/  
publikationen-de.php?thema=&pub=176](http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=&pub=176)



### DVD: Benzo & Co: Vom Umgang mit Medikamenten

Herausgeber:

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alko-  
hol- und Medikamenten-missbrauchs ZüFAM

Der DVD ist mehrsprachig:

italienisch, französisch, deutsch, englisch,  
spanisch, türkisch, serbisch/kroatisch/  
bosnisch, portugiesisch, albanisch,  
somalisch, tamilisch, arabisch, farsi

Jede zehnte erwachsene Person in der Schweiz nimmt regelmässig Medikamente ein, die süchtig machen können. Konsumiert werden vor allem benzodiazepinhaltige Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel. Benzodiazepine besitzen ein beträchtliches körperliches wie auch psychisches Abhängigkeitspotenzial. Frauen werden doppelt so häufig tablettensüchtig wie Männer. Im Film erzählen Frauen aus verschiedenen Kulturen, warum sie in eine Medikamentenabhängigkeit geraten sind, und über den Weg aus dieser Sucht. Fachleute gehen auf mögliche Gründe für einen Missbrauch ein, äussern sich zu Nutzen und Gefahren von Medikamenten und zeigen Alternativen auf.

Sofort bestellen: [http://www.migesplus.ch/  
publikationen-de.php?thema=&pub=179](http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=&pub=179)



### Alkohol – wie viel ist zu viel? Eine Informationsbroschüre in Migrationsprachen

*Herausgeber:*

Bundesamt für Gesundheit BAG

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

portugiesisch, serbisch/kroatisch/bosnisch,  
spanisch, tamilisch, türkisch

Die Broschüre wendet sich an Migrantinnen und Migranten, die sich informieren möchten oder Rat suchen, sei es weil sie in Bezug auf ihren eigenen Alkoholkonsum unsicher sind oder weil in der Familie oder im Bekanntenkreis Probleme mit Alkohol auftreten.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=17&pub=151>



### Rauchen schadet

*Herausgeber:*

Kampagne Krebsliga Schweiz

Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

portugiesisch, spanisch, albanisch, türkisch,  
serbischkroatisch/bosnisch

Die Broschüre informiert über die Auswirkungen auf das ungeborene Kind, wenn die Mutter raucht. Weiter klärt sie auf über die Gefahren des Passivrauchens für Kinder sowie die Krankheiten, die so ausgelöst werden können.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=17&pub=43>

Das Projekt migesplus wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Rahmen der Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2008–2013» unterstützt.

Weitere Publikationen können über die Website  
[«www.migesplus.ch»](http://www.migesplus.ch) bestellt werden



### Wenn Jugendliche rauchen, kiffen oder trinken

*Herausgeber:*

Gesundheitsförderung Kantons Zürich

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der  
Universität Zürich

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

portugiesisch, spanisch, italienisch,  
albanisch, arabisch, deutsch, serbisch/  
kroatisch/bosnisch, tamilisch, türkisch

Die Einleitung beschreibt, wie allgemein mit Jugendlichen und Sucht umgegangen werden soll. In drei Kapiteln werden die Themen Tabak, Cannabis und Alkohol behandelt. Zu jedem Thema werden Fakten, die Wirkung des betreffenden Suchtmittels, die Gründe für den Konsum, die Gefährlichkeit des Konsums und die gesetzlichen Bestimmungen erläutert. In einem separaten Kasten werden die Eltern, die Lehrkräfte sowie das Verkaufspersonal darauf aufmerksam gemacht, wie sie mit dem Konsum der Jugendlichen umgehen sollen.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=17&pub=45>

### Kontakt

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus, Myriam Kleiner  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch

Tel. ++41 31 960 75 71, Fax ++41 31 960 75 60