

# Abhängigkeit vermeiden



**Donnerstag, 31. Oktober 2024, 18:15 – 20:45 Uhr**  
**Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich**

## Inhalte und Ziele

Ein gutes Glas Wein zum Essen? Ein Medikament gegen die Föhn-Kopfschmerzen? Ein kleines Spiel am Handy? Viele Substanzen und Tätigkeiten, die wir geniessen und die uns guttun, können auch zur Gefahr werden. Dann, wenn der Genuss zur Gewohnheit oder gar zur Abhängigkeit wird.

- Ab wann droht ein "Genussmittel" zum "Suchtmittel" zu werden?
- Welche Faktoren erhöhen das Risiko, dass unsere körperliche, psychische oder soziale Gesundheit beeinträchtigt wird?
- Wie gelingt es uns, unabhängig zu bleiben und das Leben zu geniessen?
- Es gibt Zeit für Fragen und Austausch.

**Zielgruppe**

für alle interessierten Personen

**Kursleitung**

Urs Rohr, Mitarbeiter der Suchtpräventionsstelle Zürich

**Kommunikation**

mit Gebärdensprachdolmetschen

**Kosten**

Fr. 5.-- pro Person

**Anzahl**

5 - 15 Personen

**Anmeldeschluss**

**Do, 17.10.2024** an [z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch](mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch)