



Zürich, 10. Juli 2012

Medienmitteilung - Kurzform

Check deinen Konsum

Smartphone-Tool für Jugendliche und junge Erwachsene

Das digitale Tool «checken.ch» unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene dabei, ein Bewusstsein für ihren Alkohol-, Cannabis- oder Tabakkonsum zu entwickeln. Lanciert wird es von der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und okaj Zürich.

Junge Menschen die Trinken, Kiffen oder Rauchen sind oft unsicher in der Einschätzung des eigenen Konsums. Mit «checken.ch» lancieren die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und okaj zürich deshalb ein digitales Tool für Jugendliche und junge Erwachsene, das die Auseinandersetzung mit ihrem Alkohol-, Cannabis- oder Tabakkonsum anregt.

Wo stehe ich im Vergleich?

Ein einfacher Check erfasst Konsumverhalten und Konsummotive der letzten Woche. Die Rückmeldung fördert eine realistische Einschätzung. Wie lange dauert der Abbau des konsumierten Alkohols, was kostet mich das im Jahr und wo stehe ich im Vergleich mit meiner Altersgruppe? Findet jemand seinen Konsum nicht mehr o.k., besteht die Möglichkeit, eine Woche lang ein Logbuch zu führen. Die Teilnehmenden werden mit Fokus auf die persönlich gesteckten Veränderungsziele begleitet. «checken.ch» ist ausgerichtet auf Smartphones, funktioniert für die User wie eine App und ist über Internet normal zugänglich. Jugendliche und junge Erwachsene nutzen das Tool anonym. «checken.ch» verzichtet weitgehend auf wertende und moralisierende Botschaften und fokussiert auf die Selbstwirksamkeit der jungen Menschen. Es wurde entwickelt von dotpulse.ch und finanziell unterstützt von Migros Kulturprozent.

Weitere Auskünfte an Redaktionen erteilen:

Roger Zahner, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, Röntgenstr. 44, 8005 Zürich,
044 444 50 38, roger.zahner@zuerich.ch, www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Daniela Metzger, okaj zürich, Kantonale Kinder- und Jugendförderung, Zentralstrasse 156,
8003 Zürich, 044 366 50 13, daniela.metzger@okaj.ch, www.okaj.ch