



Zürcher Fachstelle für
Alkoholprobleme

2017

Für betroffene Erwachsene und Jugendliche

Beratung, Psychotherapie, Gruppen
und suchtmmedizinische Sprechstunde



«Ein kleiner Schritt zur Überwindung!
Ein grosser Schritt auf meinem Weg!» I.N.

Haben Sie ein Anliegen betreffend Ihres Konsums von Alkohol oder Medikamenten, welches Sie mit uns besprechen möchten? Hat Ihr Konsum zugenommen oder können Sie zeitweise gar nicht darauf verzichten? Vielleicht hat Ihr risikoreicher Substanzkonsum bei Ihnen zuhause, am Arbeitsplatz oder im Strassenverkehr bereits Probleme verursacht?

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Alkoholkonsum zu verändern, kontrolliert zu trinken oder abstinenter zu leben. Wir stimmen den Umfang, die Inhalte und Methoden unserer Dienstleistungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Wir berücksichtigen Ihren Veränderungswunsch, Ihre Lebensumstände sowie die psychosozialen Belastungen, Ressourcen und Potenziale.

Zielgruppen und Kosten

Einzelberatung und -therapie bieten wir für Betroffene mit einem Alkohol- oder Medikamentenproblem (Erwachsene, Jugendliche) in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch und Serbisch an. Unser Einzelangebot richtet sich an Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich und an Mitarbeitende von städtischen Betrieben. Die Therapiegruppen können von Personen aus dem ganzen Kanton Zürich genutzt werden.

Schweigepflicht

Alle Mitarbeitenden stehen unter beruflicher Schweigepflicht, gewährleisten den Datenschutz und arbeiten politisch und konfessionell neutral.

Angehörige Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Informationen zu Beratung, Therapie und Gruppenangeboten für Angehörige und Familien finden Sie in der separaten Broschüre.

Inhaltsverzeichnis

Einzelberatung und -therapie	
Für Erwachsene	2
Für Jugendliche ab Oberstufe und junge Erwachsene	3

Ambulanter Alkoholentzug	5
---------------------------------	---

Suchtmedizinische Sprechstunde	6
---------------------------------------	---

Gruppen	
Information	
Info-Abende	8
Tamil Sprechende im Gespräch	9
Spanisch Sprechende im Austausch	10
Konsumreduktion und Abstinenz	
Kontrolliertes Trinken AKT/ AKT plus	12
Erfolgreich abstinenz	13
Rückfallprävention	14
Fahren oder Trinken	15
Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung	
Begegnung im Gespräch	16
Sicherheit finden – Stärke gewinnen	17
Achtsamkeit	18
Frauen in Bewegung	19
U30	21

Über uns	22
Werden Sie Mitglied bei der ZFA	22
ZFA-Team	23
Anmeldung und Kontakt	24
Anmeldetalon	

Einzelberatung und -therapie

Für Erwachsene

Kein Weg aus dem problematischen Konsum oder einer Abhängigkeit ist gleich wie der andere. Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einer Konsumreduktion, zum kontrollierten Konsum oder zur Abstinenz.

Sie bestimmen die Zielsetzungen, die Schritte und das Tempo und wir beraten sie individuell und persönlich. Gemeinsam beleuchten wir das Ausmass ihres Alkohol- oder Medikamentenproblems, Ihre Lebensumstände sowie die Begleiterscheinungen. Wir besprechen Ihre Suchtdynamik und erarbeiten mit Ihnen Varianten, um bestehende Verhaltensmuster zu erkennen und dauerhaft zu verändern.

Auch der Einbezug von Angehörigen (Partnerin, Partner, Kinder) ist wichtig. Auf Ihren Wunsch führen wir Paar- und Familiengespräche durch.

Information und Erstberatung

Gemeinsam betrachten wir Ihre aktuelle Situation und klären Ihre konkreten Fragestellungen. Sie erfahren Einzelheiten über Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten sowie über weitere Lösungsansätze.

Situationsanalyse und Diagnostik

Im Zentrum stehen Ihre Anliegen, eine umfassende Analyse der Problemfelder und Ressourcen. Wir klären Ihre Motivation zur Veränderung und stellen Behandlungsmöglichkeiten vor – Sie setzen Prioritäten und legen erste Ziele fest.

Kurzberatung

Die tägliche Trinkmenge zu reduzieren ist ein wichtiger Schritt zur Verbesserung Ihrer Gesamtsituation. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Suchtmechanismen zu erkennen und die Auswirkungen zu verstehen. Sie legen Ihre persönlichen Ziele für die gewünschte Konsumveränderung fest: Konsumreduktion oder Abstinenz. Während des gesamten Prozesses unterstützen wir Sie.

Therapie

Risikoreiches Konsumverhalten und eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit haben verschiedene Ursachen und die Folgen sind meistens sehr vielschichtig. Nebst der Suchtbehandlung berücksichtigen wir auch Ihre Lebens- und Berufssituation sowie Begleiterkrankungen.

Sie lernen verschiedene Problemlösungsstrategien kennen, setzen sich mit belastenden Verhaltensmustern und Gefühlen auseinander und können dadurch kritische Situationen angemessen meistern. Auch notwendige Umgestaltungen Ihres Alltagslebens und bei Bedarf medizinische Behandlungen sind Teil des Prozesses.

Nachsorge und Langzeitbegleitung

Durch eine kontinuierliche und alltagsbezogene Begleitung können wir Sie dabei unterstützen, Ihre Lebensqualität zu verbessern oder aufrechtzuerhalten. In regelmässigen Gesprächen erarbeiten wir Strategien zur Zielerreichung.

Weitere Dienstleistungen

- **Dreiecksvereinbarungen**
Eine Vereinbarung zwischen Arbeitgeber, Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer und der ZFA erhöht die Erfolgchance, die Arbeitsfähigkeit aufrechtzuerhalten und die Arbeitsstelle zu sichern.
- **Information, Beratung und Behandlung bei FiaZ**
Information und Behandlung zur Erfüllung der Auflagen des Strassenverkehrsamtes bei Delikten wegen Fahren in angetrunkenem Zustand
- **Ambulante Beratung und Behandlung nach Art. 44, 62 und 63 StGB**
Durchführung von ambulanten Massnahmen und Weisungen der Justiz in Zusammenarbeit mit den Bewährungs- und Vollzugsdiensten
- **Sachhilfe**
- **Krisenintervention**
- **Atemlufttests und Abgabe von verordnetem Antabus**

Kosten

Die Erstberatung ist für Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich sowie für Mitarbeitende von städtischen Betrieben kostenlos. Weitere Beratungs- und Therapiegespräche werden gegen eine geringe Kostenbeteiligung, abgestuft nach Einkommen, verrechnet.

Sprachen

Unsere Dienstleistungen bieten wir in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch und Serbisch an.

Für Jugendliche ab Oberstufe und junge Erwachsene

Das Experimentieren mit psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Cannabis oder anderen Drogen gehört zum Normalverhalten im Jugendalter. Im Vordergrund des Konsums steht vor allem das Bedürfnis nach Ausprobieren, Grenzüberschreitung und Spass. Bei rund 10% ist der Konsum jedoch mit Risiken behaftet. Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Mehrfachbelastungen dient der Suchtmittelkonsum häufig zur Spannungsreduktion, Stressbewältigung oder Regulierung negativer Effekte.

Risikoabklärung

Die AlcoCheck Risikoabklärung ist auf Jugendliche und junge Erwachsene mit auffälligem und/oder problematischem Alkoholkonsum zugeschnitten, d. h. auf junge Menschen, die sich beispielsweise häufig bis zum Rausch betrinken, verschiedene Substanzen mischen oder unter 16 Jahren alt sind und regelmässig konsumieren. Das Angebot kann auf freiwilliger Basis oder über eine Auflage der Schule, der Eltern, der Jugendanwaltschaft usw. genutzt werden.

Schwerpunkte der Risikoabklärung

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten
- Reflexion der aktuellen Lebensumstände
- Diagnostische Abklärung
- Empfehlung für weitere Schritte

Als Anschlusslösung anbietet sich gegebenenfalls eine weiterführende Einzelberatung und -therapie.

Kosten

Das Angebot ist kostenlos für Jugendliche und junge Erwachsene bis 23 Jahre, die in der Stadt Zürich wohnhaft sind. Bei unter 18-Jährigen ist der Einbezug der Eltern erwünscht.

Ambulanter Alkoholentzug

Viele Betroffene bevorzugen einen Alkoholentzug in ihrem gewohnten Umfeld. Der ambulante Entzug stellt bei bestimmten Voraussetzungen eine gute Alternative zu einer stationären Entzugsbehandlung dar. In einem Vorgespräch informieren wir Sie über die Voraussetzungen und den Ablauf des ambulanten Entzugs. Zudem klären wir ab, ob entscheidende Faktoren gegen einen ambulanten Alkoholentzug sprechen und wir zeigen Ihnen gegebenenfalls Alternativen auf.

Während der Entzugsphase vereinbaren wir mit Ihnen verbindliche und engmaschige Termine. In der Begleitung geht es vor allem darum, Ihren Trinkstopp sicherzustellen. Zudem stärken wir Ihre Motivation und Ihre Zuversicht nachhaltig und vermitteln Ihnen Impulse für eine Neuorientierung.

Um bei körperlichen Entzugserscheinungen richtig zu reagieren, arbeiten wir sowohl bei der Vorabklärung, als auch während der Entzugsphase mit Ihrem behandelnden oder unserem internen Arzt zusammen.

Die Anmeldung für einen Alkoholentzug kann durch Sie selber oder durch Ihren Arzt erfolgen.

Suchtmedizinische Sprechstunde

Für die Planung und Durchführung einer umfassenden Behandlung kann auch eine suchtmedizinische Abklärung angezeigt sein. Neben der substanzbezogenen Störung sind psychiatrische und psychosomatische Begleiterkrankungen wie beispielsweise Angststörungen und Depressionen häufig. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit unseres Arztes und unserer Therapeut/innen sowie der Einbezug Ihres vertrauten Haus- oder Facharztes tragen zum Erfolg der Behandlung bei. Wir verstehen unsere Sprechstunde als Ergänzung zur Behandlung durch Ihren Fach-/Hausarzt.

Dienstleistungen

- Psychiatrische Abklärung
- Diagnostik und leitliniengerechte Behandlung der Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit
- Abklärung und Behandlung psychischer Begleiterkrankungen (Komorbidität)
- Empfehlung bezüglich Behandlung und Pharmakotherapie zuhnden Ihrer Fach-/Hausärztin oder Ihres Fach-/Hausarztes
- Risikoabklärung vor und Begleitung während des ambulanten Entzugs
- Psychiatrisches Konsilium für Fach-/Hausärztinnen und -ärzte telefonisch unter 043 444 77 00 oder per E-Mail an arzt@zfa.ch

Anmeldung für die Sprechstunde

Termine können Sie telefonisch oder persönlich vereinbaren. Überweisungen erfolgen durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Kosten

Ärztliche Leistungen können über Ihre Krankenkasse abgerechnet werden.

«Mein Alkoholproblem ist zwar grösser als ich gemeint habe, dafür gibt es mehr Lösungen als ich erhofft habe.» T.W.

Teilnehmerin der Gruppe «Info-Abende»

Gruppe **Info-Abende**

INFORMATION

Ihre Gedanken kreisen immer wieder um Ihren Alkoholkonsum. In diesem Zusammenhang beschäftigen Sie viele Fragen. Vielleicht kennen Sie einen Teil der Risiken und Auswirkungen, sehen aber oft den Ausweg nicht.

Wir vermitteln Informationen über die Wirkung von Alkohol und die Folgeerscheinungen von problematischem Konsum auf Körper, Psyche, Arbeit, Partnerschaft und Familie. Und wir machen Ihnen verständlich, wieso es so schwierig ist, auf Alkohol zu verzichten. Gleichzeitig erhalten Sie einen Überblick über die breite Palette von Beratungs- und Therapiemöglichkeiten bei Alkoholproblemen.

Schwerpunkte

- Zwischen Genuss und Abhängigkeit
- Wenn Alkohol zum Problem wird
- Was im Gehirn passiert
- Zwei Seelen in meiner Brust
- Wie weiter – Anstösse für Veränderungen

Zielgruppe Personen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit, die ihre individuelle Situation besser einschätzen lernen wollen

Teilnahmebedingung Regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 10 bis 15 Personen

Kosten Für Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich kostenlos; für Auswärtige 125 Franken, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung 5 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (wöchentlich)

Zyklus 1/2017 Donnerstag, 2. bis 30. März

Leitung: Andrea Müller und Richard Zehnle

Zyklus 2/2017 Donnerstag, 1. bis 29. Juni

Leitung: Lilo Steinmann und Barbara Weber

Zyklus 3/2017 Montag, 4. September bis 2. Oktober

Leitung: Doris Baschnagel und Andrea Müller

Zyklus 4/2017 Donnerstag, 9. November bis 7. Dezember

Leitung: Lilo Steinmann und Britta Christen

Anmeldung bis vor Beginn

Gruppe **Tamil Sprechende im Gespräch**

Für Betroffene und Angehörige

INFORMATION

An Ihrem Arbeitsplatz und in der Familie ergeben sich Probleme wegen Ihres Alkoholkonsums. Manchmal ist es Ihnen peinlich, dass Sie immer wieder zu viel Alkohol trinken. Vielleicht haben Sie sich schon oft vorgenommen weniger zu trinken, doch Sie haben es (noch) nicht geschafft. Wir unterstützen Sie bei einer Veränderung.

Oder der Alkoholkonsum Ihres Partners oder Ihrer Partnerin ist eine grosse Belastung für Sie und die ganze Familie. Sie versuchen die Probleme zu verbergen und fühlen sich mit Ihren Fragen ganz allein. Wir vermitteln Informationen, die Ihnen helfen, risikoreiches Verhalten zu verstehen und besser einzuschätzen. Zudem zeigen wir Ihnen Wege und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Schwerpunkte

- Wirkungen von Alkohol – warum trinke ich zu viel?
- Auswirkung des Alkoholkonsums auf die Gesundheit
- Die Rolle der Angehörigen und was Sie tun können
- Umgang mit Rückfällen
- Wie weiter?

Zielgruppe Tamil Sprechende mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit sowie deren Angehörige

Teilnahmebedingung Regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 6 bis 12 Teilnehmende

Kosten Für Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich kostenlos; für Auswärtige 50 Franken für 5 Abende

Durchführung Fortlaufend von 18.00 bis 20.00 Uhr
Ab 10. Januar jeden ersten Dienstag im Monat
(ausser Schulferien und Feiertage)

Anmeldung Eintritt nach Absprache

Leitung José Cedeno und Gopal Kanagaratnam

Gruppe **Spanisch Sprechende im Austausch**

INFORMATION

Stellen Sie Ihren Alkohol- oder Medikamentenkonsum in Frage oder sind Sie deswegen beunruhigt? Merken Sie, dass Ihr Konsum zugenommen hat oder dass Sie nicht verzichten konnten? Gab es bereits Probleme zu Hause, am Arbeitsplatz oder im Verkehr?

Diese und andere Fragestellungen können Sie in Ihrer Muttersprache und mit anderen Personen aus Ihrem Kulturkreis bei uns besprechen. Lösungsansätze oder Möglichkeiten zur Veränderung sowie ein tieferes Verständnis Ihres Konsumverhaltens stehen im Mittelpunkt des Dialogs. Wir vermitteln Informationen, die Ihnen helfen, risikoreiches Verhalten zu verstehen und besser einzuschätzen. Gegebenenfalls zeigen wir Ihnen Wege und Behandlungsmöglichkeiten auf. In der Gruppe erhalten Sie die Gelegenheit, sich selber besser kennenzulernen. Im Austausch mit anderen Personen erlangen Sie neue Einsichten und Impulse für positive Veränderungen.

Schwerpunkte

- Auswirkungen des Alkoholkonsums auf Gesundheit, Familie und Arbeit
- Die Rolle der Angehörigen und was sie tun können
- Partnerschaft, Kinder und allgemeine Kindererziehungsfragen
- Umgang mit Gewalt und Konflikten
- Selbstreflexion – warum trinke ich?
- Rückfallprävention und -behandlung
- Solidarität leben und erleben

Zielgruppe Spanisch Sprechende mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit

Teilnahmebedingung Vorgespräch und regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 6 bis 12 Teilnehmende

Kosten 125 Franken pro Zyklus, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung 5 Abende von 18.15 bis 20.15 Uhr (14-täglich)

Zyklus 1/2017 Mittwoch, 3. Mai bis 28. Juni

Zyklus 2/2017 Mittwoch, 20. September bis 22. November

Anmeldung Eintritt nach Absprache jederzeit möglich

Leitung José Cedeno

«Der Erfahrungsaustausch
mit anderen Betroffenen hat
mich motiviert und mir neue
Handlungsmöglichkeiten gezeigt.»

Teilnehmer der Gruppe «Begegnung im Gespräch»

Gruppe **Kontrolliertes Trinken AKT / AKT plus**

KONSUMREDUKTION

Sie haben schon öfters versucht, die Trinkmenge zu reduzieren, aber immer wieder festgestellt, dass dies nicht so einfach ist. Ihr Alkoholkonsum ist problematisch und es besteht die Gefahr, dass Sie damit Ihre Gesundheit schädigen. Zurzeit ist nicht die Abstinenz Ihr Ziel, sondern ein Konsum mit Mass. Kontrolliertes Trinken AKT ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Ihnen helfen kann, Ihren Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren.

Schwerpunkte

- Informationen über Alkohol
- Einführung des Trinktagebuchs und Auswirkungen des Alkoholkonsums
- Bilanz des bisherigen Konsums, erste Zielfestlegung
- Strategien zur Zielerreichung
- Risikosituationen, Umgang mit Ausrutschern
- Bewältigung von Belastungen und Gestaltung der Freizeit ohne Alkohol

Zielgruppe Personen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit, die ihre Konsummenge reduzieren möchten

Teilnahmebedingungen Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 8 bis 15 Teilnehmende

Kosten 310 Franken pro Zyklus

Durchführung 11 Abende von 18.30 bis 20.45 Uhr (wöchentlich)

Zyklus 1/2017 Mittwoch, 22. Februar bis 29. März, 12. April bis 17. Mai und 14. Juni

Zyklus 2/2017 Mittwoch, 13. bis 27. September, 11. Oktober bis 29. November und 20. Dezember

Anmeldung bis zwei Wochen vor Beginn

Leitung Margrit Bertrand

AKT plus

Zielgruppe Ehemalige Teilnehmende am Programm AKT

Durchführung 12 Abende von 18.30 bis 20.00 Uhr, Mittwoch, 4. Januar, 1. Februar, 1. März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli, 2. August, 6. September, 4. Oktober, 1. November, 6. Dezember

Kosten 310 Franken

Detaillierte Angaben finden Sie auf www.zfa.ch

Gruppe **Erfolgreich abstinent**

KONSUMREDUKTION ABSTINENZ

Sie haben sich mit Ihrem Alkoholkonsum auseinandergesetzt und sich für die Abstinenz entschieden. Sie wollen längerfristig ohne Alkohol leben und haben bereits erste Erfahrungen gemacht und erste Erfolge verbucht. Jetzt geht es darum, die Abstinenz zu stabilisieren und möglichen Rückfällen vorzubeugen.

Die Gruppe bestärkt und motiviert Sie, Schritt für Schritt zusammen weiterzukommen. Ausgehend von Ihrer Lebenssituation entwickeln Sie eine ausgewogene Alltagsgestaltung. Damit schaffen Sie eine wesentliche Grundlage, Ihr Ziel zu erreichen.

Schwerpunkte

- Auseinandersetzung mit der eigenen Abhängigkeitsproblematik
- Austausch in der Gruppe
- Umgang mit Rückfallsituationen
- Lebensfreude und -gestaltung in der Alkoholabstinenz
- Umgang mit Schwierigkeiten und Ressourcen
- Problematische Verhaltensmuster
- Ausprobieren neuer Interaktionsformen

Zielgruppe Personen, die ihre Abstinenz aufrechterhalten und festigen wollen

Teilnahmebedingungen Vorgespräch, Grundwissen über Alkoholprobleme, Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Alkoholproblem, Alkoholabstinenz, regelmässige Teilnahme an mindestens 10 Veranstaltungen

Gruppengrösse 8 bis 12 Teilnehmende

Kosten 250 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung (fortlaufend)

Jeden Montag von 18.30 bis 20.30 Uhr, ausser Schulferien und Feiertage

Anmeldung Eintritt nach Absprache jederzeit möglich

Leitung Iva Straub und José Cedeno

Gruppe Rückfallprävention

KONSUMREDUKTION ABSTINENZ

Sie wollen weniger Alkohol trinken oder für eine gewisse Zeit auf Alkohol verzichten, bemerken allerdings, dass dies gar nicht so einfach ist. In bestimmten Situationen oder Stimmungslagen fällt es Ihnen besonders schwer, Ihre Vorsätze umzusetzen. Immer wieder taucht die Frage auf, wieso geht das nicht?

In diesem Trainingsprogramm beleuchten wir die Mechanismen, die sich eingeschlichen haben, und immer wieder zum Alkoholkonsum verleiten. Wir vermitteln Strategien, mit denen Sie in schwierigen Alltagssituationen das Risiko des Zurückfallens in alte Konsummuster reduzieren und schliesslich ganz vermeiden können.

Schwerpunkte

- Häufige Risikosituationen
- Rückfalldynamik
- Relevante Wechselwirkungen
- Entwicklung von Lösungsansätzen und individuellen Strategien

Zielgruppe Personen, die ihre Abstinenz oder ihren kontrollierten Alkoholkonsum aufrechterhalten wollen

Teilnahmebedingungen Vorgespräch, Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Alkoholproblem, eindeutiger Entschluss zur Abstinenz oder zum massvollen Konsum, regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 8 bis 15 Teilnehmende

Kosten 125 Franken pro Zyklus, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung 3 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr

Zyklus 1/2017 Donnerstag, 6. - 20. April

Zyklus 2/2017 Donnerstag, 6. - 20. Juli

Zyklus 3/2017 Donnerstag, 12. - 26. Oktober

Zyklus 4/2017 Donnerstag, 14. - 21. Dezember und 11. Januar 2018

Anmeldung bis zwei Wochen vor Beginn

Leitung Richard Zehnle

Gruppe **Fahren oder Trinken**

KONSUMREDUKTION ABSTINENZ

Sie sind alkoholisiert Auto gefahren. In der Folge wurde Ihnen der Führerausweis für längere Zeit entzogen. Die Wiederaushändigung ist mit Auflagen des Strassenverkehrsamtes verbunden; möglicherweise wurde zusätzlich vom Gericht eine ambulante Therapie angeordnet. Wir vermitteln Ihnen alkoholspezifisches Wissen und unterstützen Sie dabei, sich nicht mehr durch Fahren in angetrunkenem Zustand strafbar zu machen. Dieses Gruppenprogramm ist behördlich als Nachschulung anerkannt, d. h. durch die Absolvierung kann die Entzugsdauer um maximal 3 Monate verkürzt werden.

Schwerpunkte

- Verstehen der Problemstellung
- Risikosituationen
- Trainieren von Fertigkeiten im Umgang mit Alkohol
- Verhinderung von Rückfällen

Zielgruppe Personen mit einer Massnahme des Strassenverkehrsamtes und/oder der Justiz

Gruppengrösse 6 bis 12 Teilnehmende

Kosten 250 Franken für Teilnehmende, die ergänzend eine Einzelberatung beanspruchen; 500 Franken für Teilnehmende, die den Kurs ausschliesslich besuchen, um die Bestätigung für das Strassenverkehrsamt zu erlangen, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung 8 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr (wöchentlich, ausser Schulferien)

Zyklus 1/2017 Donnerstag, 10. August bis 28. September

Zyklus 2/2017 Herbst 2017 (Daten auf Anfrage)

Anmeldung bis zwei Wochen vor Beginn

Leitung Richard Zehnle

Gruppe **Begegnung im Gespräch**

SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Sie sind daran interessiert, sich gemeinsam mit anderen Betroffenen in einer psychotherapeutischen Gruppe mit Ihrem Alltagserleben auseinanderzusetzen. Die möglichen Ursachen eines problematischen Alkoholkonsums, welche vielfach im Zusammenhang mit Schwierigkeiten und Misserfolgen in der Lebensgeschichte zu verstehen sind, können gemeinsam in der Gruppe thematisiert werden. Die Gruppe bietet sich dazu an, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten, festgefahrene Muster zu überdenken und sich persönlich weiter zu entwickeln. Die Reflexion über die eigene Gefühlswahrnehmung und diejenige anderer kann so gefördert werden.

Schwerpunkte

- Alle Bereiche des täglichen Lebens (Beziehungen, Arbeit, Freizeit u.a.)
- Alkohol und Sucht
- Rückfälle
- Hemmungen und Blockaden
- Misserfolge
- Umgang mit Konflikten
- Partnerschaft und Sexualität
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Gruppendynamik

Zielgruppe Personen mit dem Wunsch, sich mit Hilfe eines regelmässigen Austauschs in der Gruppe, ein vertieftes Verständnis ihrer Alkoholproblematik im Zusammenhang mit ihrer Lebensgeschichte zu erarbeiten

Teilnahmebedingungen

Vorgespräch, regelmässige Teilnahme, Fähigkeit zur Abstinenz am Veranstaltungstag

Gruppengrösse 5 bis 10 Teilnehmende

Kosten 250 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung Fortlaufend, wöchentlich
Donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr (ausser Feiertage)

Anmeldung Eintritt nach Absprache jederzeit möglich

Leitung Ivo Stadelmann

Gruppe **Sicherheit finden – Stärke gewinnen**

SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Sie hatten ein beängstigendes, bedrohliches Erlebnis oder Sie haben über längere Zeit belastende Erfahrungen gemacht. Seither leiden Sie beispielsweise unter Angstträumen, plötzlichem Wiedererleben, blitzartigen Erinnerungen oder Entfremdungsgefühlen. Um diese schmerzlichen Gefühle zu lindern und Entlastung und Entspannung zu finden, trinken Sie regelmässig Alkohol. Am nächsten Tag sind die Probleme wieder da. Wir unterstützen Sie dabei, eine Abstinenz oder eine Reduktion des Alkoholkonsums zu erlangen, ohne dass die bekannten Probleme wie Schlaflosigkeit, hohe Stressbereitschaft, heftige Angst- oder Wutgefühle verstärkt werden.

Schwerpunkte

- Informationen über Alkohol sowie Folgen traumatischer Ereignisse
- Selbstwahrnehmung – Kommunikation mit sich selbst
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Kontrolle zurückgewinnen
- Grenzen wahrnehmen – Grenzen setzen
- Sichere Bewältigungsstrategien
- Hilfe holen
- Austausch mit anderen Betroffenen

Zielgruppe Personen, die Zusammenhänge zwischen den Folgen traumatischer Erfahrungen und ihrem Umgang mit Alkohol verstehen wollen und die interessiert sind, neue Bewältigungsstrategien kennenzulernen und einzuüben

Teilnahmebedingungen

Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 8 bis 10 Teilnehmende

Kosten 250 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung 10 Abende von 18.00 bis 20.15 Uhr (14-täglich)

Zyklus 1/2017 Dienstag, 31. Januar bis 13. Juni (ohne 7. März, 4. April und 6. Juni)

Zyklus 2/2017 Dienstag, 19. September bis Februar 2018

Anmeldung bis zwei Wochen vor Beginn

Leitung Doris Baschnagel

Gruppe **Achtsamkeit**

Für Betroffene und Angehörige

SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Sie fühlen sich beruflich oder privat gestresst und sind daran interessiert, durch Achtsamkeit einen aktiven Beitrag zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und zur Stressreduktion zu leisten.

Das Konzept basiert auf der Grundlage des Programms «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» («Mindful Based Stress Reduction (MBSR)» nach Jon Kabat-Zinn) und vermittelt eine tiefgreifende und äusserst effektive Selbsthilfemethode. Die Übungen werden durch einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch sowie kurze und unterstützende themenspezifische Inputs ergänzt. Die positiven Wirkungen auf Psyche und Körper sind vielfach wissenschaftlich belegt.

Schwerpunkte

- Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen genauer wahrnehmen
- Wohlwollende und akzeptierende Haltung sich selber gegenüber kultivieren
- Neuer Umgang in Stresssituationen entdecken
- Fähigkeit, im gegenwärtigen Kontakt mit sich und andern sein
- Energie und Lebensfreude spüren und sich der Einzigartigkeit unseres Lebens bewusst werden – wie immer sich dieses gerade zeigt

Zielgruppe

Personen mit einem Alkoholproblem und/oder Stressbelastungen, die die Bereitschaft haben, Achtsamkeit zu üben, um einen anderen Umgang mit Stress, unangenehmen Gefühlen und Abhängigkeit zu entdecken

Teilnahmebedingungen

Vorgespräch; regelmässige Teilnahme; Bereitschaft, regelmässig zuhause zu üben; Fähigkeit zur Abstinenz während der sechswöchigen Kursdauer

Gruppengrösse 5 bis 10 Teilnehmende

Kosten 180.- für 6 Veranstaltungen, inklusive schriftlichen Unterlagen und Übungs-CD sowie individuellem Abschlussgespräch

Durchführung 6 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr

Zyklus 1/2017 Mittwoch, 1. März bis 5. April

Zyklus 2/2017 Mittwoch, 30. August bis 4. Oktober

Anmeldung bis zwei Wochen vor Beginn

Leitung Ivo Stadelmann, MBSR-Lehrer

Gruppe Frauen in Bewegung

Für Betroffene und Angehörige

SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Sie möchten Ihren Körper besser kennenlernen und mit den Belastungen in Ihrem Alltag gestärkt umgehen.

Dieses Gruppenangebot unterstützt Sie dabei, im Alltag bewusst auf sich und Ihren Körper zu achten und immer wieder innezuhalten. Sie kommen in Kontakt mit sich, können innere Signale und die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen und verstehen. Diese Erfahrungen helfen Ihnen, Stressgefühle und Spannungen zu regulieren, mit Suchtdruck aktiv umzugehen und den täglichen Herausforderungen sicherer, wacher und gelassener begegnen zu können.

Schwerpunkte

- Achtsamer Selbstumgang
- Sensibilisierung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Regulierung von innerer Spannung und Suchtdruck
- Stärkung von Spontaneität und Kreativität

Zielgruppe Frauen mit und ohne problematischem Alkoholkonsum, die sich selbst nicht nur über das Gespräch besser kennenlernen möchten

Teilnahmebedingungen Vorgespräch, Fähigkeit zur Abstinenz am Gruppentag, regelmässige Teilnahme (Bewegungserfahrung ist keine Voraussetzung)

Gruppengrösse 8 bis 10 Teilnehmerinnen

Kosten 250 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuellem Abschlussgespräch

Durchführung 10 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr (14-täglich, ausser Schulferien und Feiertage)

Zyklus 1/2017 Dienstag, 21. Februar bis 27. Juni

Zyklus 2/2017 Dienstag, 19. September bis 16. Januar 2018

Anmeldung bis vor Beginn

Leitung Petra Bald

«Hab Mut und mach mit;
es ist für dich!» M.W.

Teilnehmer der Gruppe «Sicherheit finden - Stärke gewinnen»

Gruppe U30

GRUPPE FÜR JUGENDLICHE

Haben Sie sich selber schon gefragt, warum Sie in letzter Zeit öfters so viel trinken? Gehören Bier, Wein oder Vodka regelmässig zum Abschalten, Entspannen und Feiern einfach dazu? Sie haben bereits einige Nachteile erfahren oder wurden durch Ihr Umfeld auf Ihr auffälliges Trinkverhalten angesprochen. Nun sind Sie unsicher, ob ihr Alkoholkonsum noch im grünen Bereich ist?

In der Gruppe treffen Sie Erwachsene unter 30, die sich dieselben Fragen stellen wie Sie. Im offenen Austausch reflektieren Sie Ihr Trinkverhalten und nehmen eine Standortbestimmung vor: Wie ist meine aktuelle Situation und welches sind meine Ziele? Welchen Weg bin ich bisher gegangen? Welche Lebensbereiche sind mir wichtig? Welche Rolle spielt der Alkohol darin?

Sie erhalten die Möglichkeit Ihre Trinkgewohnheiten einzuschätzen und können kleine Veränderungen ausprobieren.

Schwerpunkte

- Austausch
- Einschätzung des eigenen Alkoholkonsums
- Kennenlernen von kreativen und imaginativen Techniken
- Ausprobieren neuer Verhaltensweisen

Zielgruppe Frauen und Männer unter 30 Jahre

Teilnahmebedingungen Vorgespräch; Fähigkeit und Verpflichtung an den Gruppenterminen nüchtern zu erscheinen

Gruppengrösse 4 bis 10 Teilnehmende

Kosten 150 Franken für 8 Abende, inklusive individuellem Abschlussgespräch

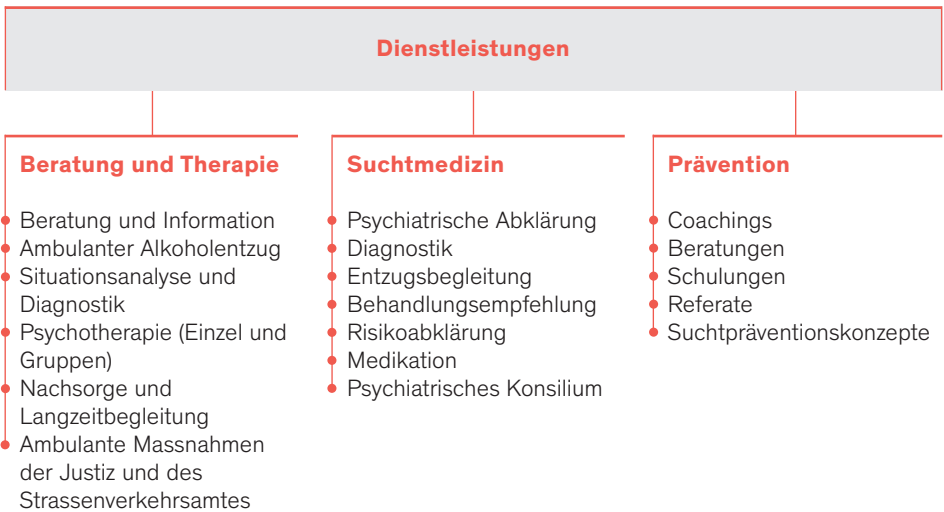
Durchführung 8 Abende von 18.30 bis 20.00 Uhr (wöchentlich)
Zyklus 1/2017 25. Januar bis 22. März

Anmeldung bis zum Gruppenstart möglich

Leitung Iva Straub

Über uns

Seit über 100 Jahren setzt sich die ZFA für Menschen ein, die direkt oder indirekt von problematischem Alkohol-, Medikamenten- und zusätzlichem Substanzkonsum betroffen sind. Im Auftrag der Stadt Zürich bieten wir Information, Beratung und Psychotherapie sowie eine suchtmmedizinische Sprechstunde an. Für Führungskräfte und Fachpersonen führen wir Seminare und massgeschneiderte Angebote rund um Alkohol sowie weitere Suchtformen und ihre Begleiterscheinungen durch. Die ZFA beschäftigt 20 Mitarbeitende und ist ein politisch und konfessionell neutraler Verein.



Werden Sie Mitglied bei der ZFA

Wir freuen uns, wenn Sie die ZFA als Mitglied unterstützen;
Anmeldung über 043 444 77 00 oder info@zfa.ch.

Jahresbeiträge

Einzelmitglied	50 Franken
Firma / Organisation	100 Franken

ZFA-Team

Geschäftsführung

Barbara Willmann Steinfort

MAS ZFH in Social Management

Beratung und Therapie

Peter Eggli

Leitung, Dr. phil., Fachpsychologe für
Psychotherapie FSP

Petra Bald

Psychotherapeutin SBAP.

Doris Baschnagel

Sozialarbeiterin FH, Tanz- und Bewegungs-
therapeutin

Barbara Weber

Psychologin lic. phil.

José Cedeno

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Iva Straub

Psychologin lic. phil.

Ivo Stadelmann

Psychologe lic. phil.

Britta Christen

Sozialarbeiterin FH

Richard Zehnle

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

PraktikantIn

Suchtmedizinische Sprechstunde

Antoinette Engel

Leitung, Dr. med., Oberärztin
Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik
der Stadt Zürich

Claudio Villatoro

Dr. med., Psychiatrisch-Psychologische
Poliklinik der Stadt Zürich

Öffentlichkeitsarbeit und Projekte

Dominique Schönenberger

Leitung Fachbereich Prävention, lic. phil I,
dipl. PR-Managerin

Prävention

Andrea Müller

Sozialarbeiterin FH

Lilo Steinmann

Psychologin lic. phil.

Zentrale Dienste

Claudia Aregger

Leitung, Betriebsökonomin FH

Monika Bamert

Krankenversicherungs-Fachfrau

Linda Rubi

Kauffrau

Orhan Hoti

Kaufmann i.A.

Samuel Zutter

Kaufmann

Externe Mitarbeitende

Margrit Bertrand

Psychologin HAP

Gopal Kanagaratnam

Interkultureller Übersetzer

Anmeldung und Kontakt

Anmeldung

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag, 8.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr. Während diesen Zeiten erteilen wir Ihnen gerne – telefonisch oder persönlich – Auskünfte, vereinbaren Termine und nehmen Anmeldungen entgegen.

Kontakt

ZFA, Josefstrasse 91, 8005 Zürich
Telefon 043 444 77 00, info@zfa.ch

Prävention – Seminare und Schulungen

Wir vermitteln Führungskräften, Personalverantwortlichen und ganzen Teams das nötige Wissen, um Substanzprobleme erkennen und angemessen darauf reagieren zu können. Die Teilnehmenden erlernen einen lösungsorientierten und kompetenten Umgang mit alkoholgefährdeten Mitarbeitenden.

Oft ist ein problematischer Konsum von Substanzen mit einer sozialen oder medizinischen Problemlage verknüpft. Wir schulen Fachpersonen aus den Bereichen Soziales, Bildung, und Gesundheit darin, rechtzeitig zu intervenieren, ihre Klientinnen oder Patienten sensibel und kompetent anzusprechen sowie konkrete Hilfestellung zu leisten.

Haben Sie Fragen zu unseren Dienstleistungen? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Unterlagen können bei der ZFA angefordert werden. Weitere Infos über Veranstaltungen und unsere Organisation entnehmen Sie unseren Websites www.zfa.ch und www.alcocheck.ch.

Anmeldetalon 2017

Gruppe	Januar bis März	April bis Juni	Juli bis Sept.	Okt. bis Dez.
--------	--------------------	-------------------	-------------------	------------------

Information

Info-Abende	<input type="checkbox"/> 2.3.	<input type="checkbox"/> 1.6.	<input type="checkbox"/> 4.9.	<input type="checkbox"/> 9.11.
Tamil Sprechende im Gespräch*	<input type="checkbox"/> Gewünschtes Eintrittsdatum			
Spanisch Sprechende im Austausch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3.5.	<input type="checkbox"/> 20.9.	<input type="checkbox"/>

Konsumreduktion, Abstinenz

Kontrolliertes Trinken AKT	<input type="checkbox"/> 22.2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 13.9.	<input type="checkbox"/>
Kontrolliertes Trinken AKT plus	<input type="checkbox"/> 4.1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erfolgreich abstinent *	<input type="checkbox"/> Gewünschtes Eintrittsdatum			
Rückfallprävention	<input type="checkbox"/> 6.4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 6.7.	<input type="checkbox"/> 12.10.
Fahren oder Trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 10.8.	<input type="checkbox"/> 14.12.

Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung

Begegnung im Gespräch *	<input type="checkbox"/> Gewünschtes Eintrittsdatum			
Sicherheit finden – Stärke gewinnen	<input type="checkbox"/> 31.1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 19.9.	<input type="checkbox"/>
Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> 1.3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30.8.	<input type="checkbox"/>
Frauen in Bewegung	<input type="checkbox"/> 21.2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 21.9.	<input type="checkbox"/>
U30	<input type="checkbox"/> 25.1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte kreuzen Sie die ausgewählte Gruppe an oder tragen Sie Ihr gewünschtes Eintrittsdatum ein.

* Eintritt ist während des ganzen Jahres nach Vereinbarung möglich

Anmeldetalon 2017

Bitte ausfüllen, auf der Rückseite Gruppe ankreuzen, abtrennen und einsenden an:

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme, Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Ihre Anmeldung für die Teilnahme an unseren Gruppenveranstaltungen ist auch elektronisch unter www.zfa.ch möglich.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ort und Datum

Unterschrift

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

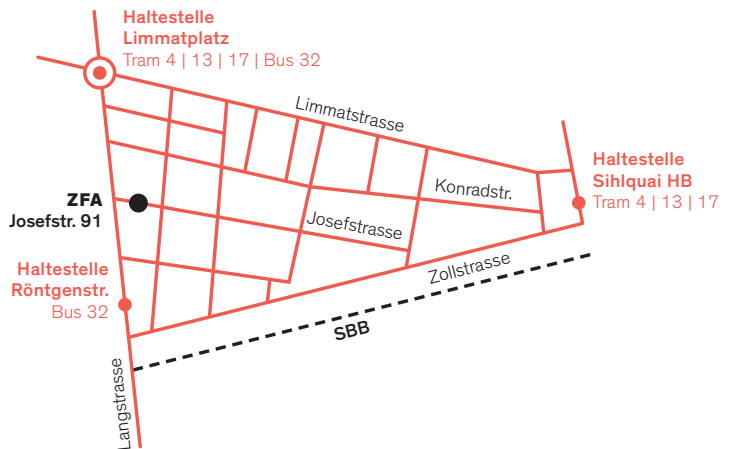
Josefstrasse 91, 8005 Zürich
Telefon 043 444 77 00
info@zfa.ch, www.zfa.ch

Beratungszeiten

Montag bis Freitag, 8.00 bis 18.00 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Telefonische Erreichbarkeit

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr



Die ZFA wird durch das Sozialdepartement der Stadt Zürich leistungsabhängig subventioniert.