



Zürcher Fachstelle für
Alkoholprobleme

2017

Für angehörige Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Beratung, Therapie und Gruppen



«Wagt den Schritt, denn es ist eine
persönliche Bereicherung!» D.S.

Machen Sie sich Sorgen wegen des Alkohol- oder Medikamentenkonsums eines Ihnen nahestehenden Menschen? Sind Sie als Partnerin oder Partner deswegen vielfältigen Schwierigkeiten und grossen Belastungen ausgesetzt und Sie möchten auch Ihre Kinder davor schützen?

Als Angehörige eines suchtgefährdeten oder suchtkranken Menschen sind Sie mitbetroffen und Sie leiden mit. Sie fürchten sich vor negativen Auswirkungen für die Familie, den Arbeitsplatz und im Umfeld, sind jedoch unsicher, wie Sie sich verhalten sollen und wie Sie Ihre eigene Situation ändern können.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist der richtige Weg, auf dem wir Sie gerne unterstützen. Wir bieten Ihnen Information und Beratung an. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich in Gruppen für Angehörige mit anderen Menschen auszutauschen, die Ähnliches erleben. Auch Ihre Kinder erhalten bei uns einen geschützten Rahmen für Gespräche über ihre Sorgen und Ängste, altersgerechte Informationen und die Möglichkeit, in einer Gruppe Gleichaltrigen mit ähnlichen Erfahrungen zu begegnen.

Zielgruppen und Kosten

Einzelberatung und -therapie bieten wir für Angehörige (Erwachsene, Jugendliche und Kinder) 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.

Betroffene Erwachsene und Jugendliche

Informationen zu Beratung, Therapie und Gruppenangeboten für Personen mit einem Alkohol- oder Medikamentenproblem finden Sie in der separaten Broschüre.

Inhaltsverzeichnis

Einzelberatung und -therapie

Für Erwachsene	2
Für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche	3

Gruppen

Information

Info-Meetings	4
Angehörige im Gespräch	5
Tamil Sprechende im Gespräch	6

Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung

Frauen in Bewegung	7
Achtsamkeit	8

Gruppe für Kinder

Kinder aus suchtbelasteten Familien	9
-------------------------------------	---

Über uns	10
Werden Sie Mitglied bei der ZFA	10
ZFA-Team	11
Anmeldung und Kontakt	12
Anmeldetalon	

Einzelberatung und -therapie

Für Erwachsene

Wenn Sie sich Sorgen wegen des Konsumverhaltens eines Ihnen nahestehenden Menschen machen und Sie helfen möchten, dann ist unser Beratungsteam für Sie da.

Vielleicht sind Sie aber auch von den Problemen der suchtmittelgefährdeten Person so direkt betroffen, dass Sie selber eine Beratung beanspruchen möchten. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren und gewünschte Veränderungen herbeizuführen.

Information und Erstberatung

Gemeinsam erfassen und bewerten wir Ihre Ausgangssituation und klären Ihre konkrete Fragestellung. Wir entwickeln Lösungsvorschläge zur Verbesserung Ihrer Situation und stellen Ihnen Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten für Sie und Personen mit einem Alkohol- oder Medikamentenproblem vor.

Beratung

Wir vermitteln Ihnen Hintergründe über Suchtmechanismen, deren Ursachen und Auswirkungen sowie Auswege daraus. Wir helfen Ihnen, sich über erwünschte Veränderungen klar zu werden und darauf folgend beim Formulieren von Zielen. Gerne begleiten wir Ihren Prozess und beraten Sie auch bei Fragen betreffend Ihrer Kinder, wie Sie diese trotz Belastungen in der Familie schützen können.

Weitere Dienstleistungen

- Paar- und Familienberatung
- Krisenintervention

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.

Für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche

Wenn ein Elternteil trinkt, kann dies negative Auswirkungen auf die Gesundheit und die Entwicklung des Kindes haben. Das Leiden der Kinder, bedingt durch Ängste, Scham- und Schuldgefühle, findet selten Raum und Zeit und geht häufig vergessen. Die Kinder tragen dadurch ein erhöhtes Risiko später Probleme mit Suchtmitteln zu bekommen oder an psychischen Störungen zu erkranken.

Einzelgespräche, Begleitung und Therapie

Kindern und Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien bieten wir einen stützenden Rahmen ihrer Gefühlswelt mit Hilfe von Therapeutinnen und Therapeuten Ausdruck zu verleihen. Sie erhalten Unterstützung im Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen zuhause sowie entwicklungsgerechte Informationen zum Thema Alkohol und Sucht. Dadurch können Schutzfaktoren gefördert und positive Entwicklungsschritte ermöglicht werden.

Je nach Entwicklungsstand des Kindes oder des Jugendlichen kommen verschiedene Methoden zur Anwendung:

- spielerische und kreative Elemente
- anerkannte psychotherapeutische Methoden

Ergänzend und situationsbezogen empfehlen wir eine Teilnahme an der Gruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien (siehe Seite 9).

Weitere Dienstleistungen

- Elterngespräche
- Beratung und begleitende Unterstützung für Eltern und Fachpersonen

Kosten

Für Kinder und Jugendliche aus der Stadt Zürich kostenlos

Kontakt

Barbara Weber und Iva Straub

Gruppe Info-Meetings

INFORMATION

Wenn der Partner oder die Partnerin, Eltern oder Kinder missbräuchlich Alkohol oder Medikamente konsumieren, stellen sich häufig Fragen, die nicht einfach zu beantworten sind. Wie viel ist zu viel? Wo beginnt Sucht? Sind meine Sorgen berechtigt? Was kann ich tun? Wir klären auf über die Wirkung von Alkohol und dessen Folgen auf Körper, Psyche, Arbeit, Partnerschaft und soziales Umfeld. In diesem Zusammenhang stellen wir die Bedeutung Ihrer Rolle ins Zentrum. Die gemeinsame Auseinandersetzung mit persönlichen Fragestellungen und die Verarbeitung von Informationen fördern einen für Sie entlastenden Umgang mit der von Alkoholproblemen betroffenen Person.

Schwerpunkte

- Zwischen Genuss und Abhängigkeit
- Mitbetroffene Angehörige
- Vom Versuch zu helfen
- Die Ohnmacht überwinden
- Sich selber helfen

Zielgruppe Partnerinnen und Partner, Eltern und erwachsene Kinder von Menschen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit

Teilnahmebedingung Regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 8 bis 15 Teilnehmende

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, 9. März bis 6. April

Zyklus 2/2017 Donnerstag, 7. September bis 5. Oktober

Anmeldung bis vor Beginn

Leitung Peter Eggli

Gruppe **Angehörige im Gespräch**

INFORMATION

Diese Gruppe baut auf die Info-Meetings auf und kann im Anschluss weiterführend besucht werden.

In der Gesprächsgruppe treffen sich Angehörige von Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum unter Leitung einer Fachperson zum Austausch von Erfahrung, Fach- und Handlungswissen. Die offene Auseinandersetzung mit den anstehenden Themen soll zu positiven Veränderungen und mehr Lebensqualität führen.

Zielgruppe Ehemalige Teilnehmende der Info-Meetings

Teilnahmebedingung Regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse 6 bis 12 Teilnehmende

Kosten 125 Franken für 5 Abende

Durchführung Fortlaufend, monatlich
Donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr

Anmeldung jederzeit möglich; Teilnahme nach Absprache

Leitung Peter Eggli

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, monatlich
Dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr

Anmeldung Eintritt nach Absprache

Leitung José Cedeno und Gopal Kanagaratnam

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 oder einer Abhängigkeit, 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

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 **Kinder aus suchtbelasteten Familien**

FÜR KINDER

Der risikoreiche Suchtmittelkonsum eines Elternteils prägt die familiäre Atmosphäre von mehreren tausend Kindern im Kanton Zürich. Daraus resultierende Konflikte zwischen den Eltern oder zwischen den Eltern und den Kindern belasten und überfordern die Kinder. Sie neigen dazu, sich die Verantwortung oder gar die Schuld für die angespannte Familiensituation aufzulasten. Die nicht altersentsprechenden Belastungen, Ängste, Scham- und Schuldgefühle wirken sich ungünstig auf die Entwicklung eines Kindes aus. Obwohl Sie als Eltern Ihre Kinder vor den Auswirkungen der Suchtproblematik bestmöglich schützen, machen Sie sich Sorgen um deren Wohlergehen. Sie wünschen eine zusätzliche Unterstützung.

An zehn Nachmittagen begegnen sich Kinder mit ähnlichen Erlebnissen. Sie erhalten zu Beginn altersgerechte Informationen zum Thema Alkohol und Sucht. Anhand therapeutisch geführter Gespräche, Geschichten und Spielen werden die Kinder darin unterstützt, das Erlebte zu symbolisieren und in Worte zu fassen. Die Kinder fühlen sich in ihrem Erleben weniger allein und können so in ihrer psychischen Entwicklung, ihrer Gefühlswahrnehmung, ihrem Selbstwertgefühl und ihrer sozialen Kompetenz gefördert werden.

Schwerpunkte

- Erfahrungsaustausch anhand von Geschichten, Spielen, Gesprächen
- Kindergerechte Informationsvermittlung zum Thema Sucht und Alkohol
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der sozialen Kompetenzen

Zielgruppe Kinder von 8 bis 14 Jahren

Teilnahmebedingung Vorgespräch mit Eltern(teil) und Kind(ern)

Gruppengrösse 6 bis 12 Kinder

Kosten 60 Franken pro Familie für 10 Nachmittage, inklusive Zvieri und individuellem Abschlussgespräch mit Eltern(teil)

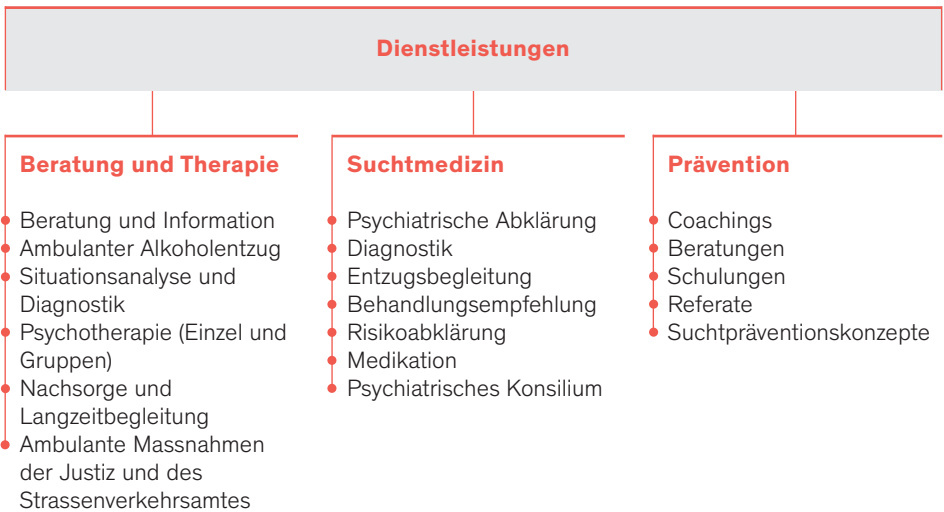
Durchführung Jeden zweiten Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr (ausser Schulferien und Feiertage)

Anmeldung Eintritt nach Absprache jederzeit möglich

Leitung Iva Straub und Barbara Weber

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-Meetings	<input type="checkbox"/>	9.3.	<input type="checkbox"/>	7.9.
Angehörige im Gespräch *	<u>Gewünschtes Eintrittsdatum</u>			
Tamil Sprechende im Gespräch *	<u>Gewünschtes Eintrittsdatum</u>			

Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung

Frauen in Bewegung	<input type="checkbox"/>	21.2.	<input type="checkbox"/>	19.9.
Achtsamkeit	<input type="checkbox"/>	1.3.	<input type="checkbox"/>	30.8.

Gruppe für Kinder

Kinder aus suchtbelasteten Familien *	<u>Gewünschtes Eintrittsdatum</u>			
---------------------------------------	-----------------------------------	--	--	--

Bitte kreuzen Sie die ausgewählte Gruppe an.

* 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

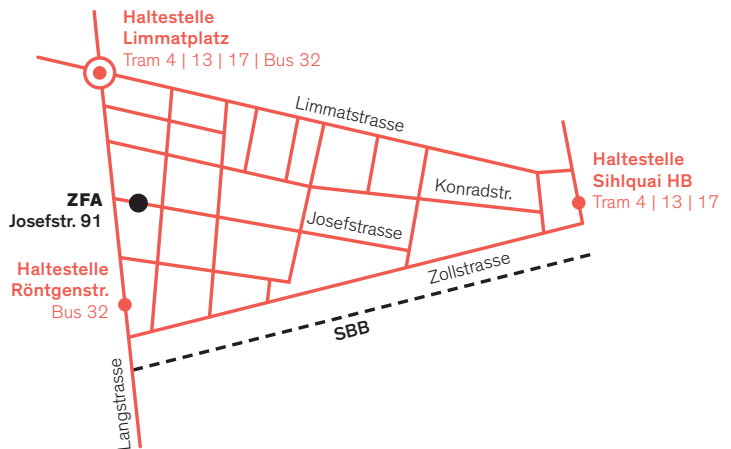
Josefstrasse 91, 8005 Zürich
Telefon 043 444 77 00
info@zfa.ch, www.zfa.ch

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.