



Zürcher Fachstelle für  
Alkoholprobleme

2019

## **Beratung, Psychotherapie, Gruppen und suchtmedizinische Sprechstunde**

Für betroffene Erwachsene und Jugendliche



«Meine Entscheidung, ein Gruppenangebot  
zu besuchen, war wegweisend für mich.» R.Z.

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 Personen, die in der Stadt Zürich, in Affoltern und Kappel a.A. sowie Rifferswil wohnen oder für städtische Betriebe arbeiten. An unseren Gruppen können alle Personen aus dem ganzen Kanton Zürich teilnehmen.

### **Schweigepflicht und Datensicherheit**

Alle Mitarbeitenden stehen unter beruflicher Schweigepflicht, gewährleisten den Datenschutz und arbeiten politisch und konfessionell neutral. Vertrauliche Informationen versenden wir mit verschlüsselten E-Mails (HIN secured).

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einzelberatung und -therapie</b>	
Für Erwachsene	4
Für Jugendliche und junge Erwachsene	6

---

<b>Ambulanter Alkoholentzug</b>	7
---------------------------------	---

---

<b>Suchtmedizinische Sprechstunde</b>	8
---------------------------------------	---

---

<b>Gruppen</b>	
<b>Information</b>	
Info-Abende	10
Tamil Sprechende im Gespräch	11
Info-Abende für Spanisch Sprechende	12
Spanisch Sprechende im Austausch	13
<b>Konsumreduktion und Abstinenz</b>	
Kontrolliertes Trinken AKT / AKT plus	14
Erfolgreich abstinient	15
Rückfallprävention	16
Fahren oder Trinken	17
<b>Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung</b>	
Begegnung im Gespräch	18
Sicherheit finden – Stärke gewinnen	19
Achten und beachten – ein leistungssensibler Zugang	20
Achtsamkeit	21
Beziehung und Abgrenzung - für Frauen	22
U30 - für junge Erwachsene	23
65+ - für Pensionierte	24
<b>Information und altersgerechte Entwicklung</b>	
<b>Wigwam</b> für Jugendliche	25

---

Über uns	26
Werden Sie Mitglied bei der ZFA	26
ZFA-Team	27
Anmeldung und Kontakt	28
Anmeldetalon	29

# Einzelberatung und -therapie

## Für Erwachsene

Bei risikoreichem Konsum oder einer Abhängigkeit ist kein Weg gleich wie der andere. Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einer Konsumreduktion, zum kontrollierten Konsum oder zur Abstinenz sowie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Lebensfreude.

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 die 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 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 bzw. Behandlung bei FiaZ**  
Information und Behandlung zur Erfüllung der Auflagen des Strassenverkehrsamtes bei Delikten wegen Fahren in angetrunkenem Zustand
- **Ambulante Beratung bzw. 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 kostenlos für Personen, die in der Stadt Zürich, in Affoltern und Kappel a.A. sowie Rifferswil wohnen oder für städtische Betriebe arbeiten. 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 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 risikoreichem 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, in Affoltern und Kappel a.A. sowie Rifferswil wohnen. 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 zwischen Fachpersonen der Sucht- und Hausarztmedizin, Psychiatrie, Therapie und Beratung tragen zum Erfolg 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](mailto: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.



«Der persönliche Austausch  
in der Gruppe hat mir am meisten  
gebracht.

Das Lernen von den Anderen  
hat geholfen, Veränderungen im  
Alltag herbeizuführen.»

Teilnehmer 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 den Ausweg nicht.

Wir vermitteln Informationen über die Wirkung von Alkohol und die Folgeerscheinungen von risikoreichem 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 risikoreichem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit, die ihre individuelle Situation besser einschätzen lernen wollen

**Teilnahmebedingung** Regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 10 bis 15 Teilnehmende

**Kosten** Kostenlos für Personen, die in der Stadt Zürich, in Affoltern und Kappel a.A. sowie Rifferswil wohnen oder für städtische Betriebe arbeiten; für Auswärtige 125 Franken, inklusive individuellem Abschlussgespräch

**Durchführung** 5 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr, wöchentlich

**Zyklus 1/2019** Donnerstag, 7. März bis 4. April

Leitung: Regina Spiess und Richard Zehnle

**Zyklus 2/2019** Dienstag, 28. Mai bis 25. Juni

Leitung: Petra Bald und Liliane Pfister

**Zyklus 3/2019** Donnerstag, 5. September bis 3. Oktober

Leitung: Doris Baschnagel und Regina Spiess

**Zyklus 4/2019** Donnerstag, 7. bis 28. November und 12. Dezember

Leitung: Liliane Pfister und Richard Zehnle

**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 risikoreichem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit sowie deren Angehörige

**Teilnahmebedingung** Regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** Ab 4 Teilnehmenden

**Kosten** 125 Franken für 5 Abende

**Durchführung** Fortlaufend, monatlich  
Donnerstags von 18.15 bis 20.15 Uhr

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache

**Leitung** José Cedeno und Gopal Kanagaratnam

# Gruppe **Info-Abende für Spanisch Sprechende**

## **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. Zudem 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 risikoreichem 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, wöchentlich

**Zyklus 1/2019** Donnerstag, 28. Februar bis 28. März

**Zyklus 2/2019** Donnerstag, 5. September bis 3. Oktober

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache

**Leitung** José Cedeno

# Gruppe **Spanisch Sprechende im Austausch**

## **INFORMATION**

Sie haben sich bereits mit Ihrem Alkoholkonsum auseinandergesetzt und sind daran interessiert, sich mit anderen Betroffenen in Ihrer Muttersprache auszutauschen. In der Gruppe wird das Verständnis von möglichen Ursachen und Auswirkungen vom Alkoholkonsum thematisiert. Auch Lösungsansätze zur Veränderung und die Entwicklung einer ausgewogenen Alltagsgestaltung stehen im Mittelpunkt des Dialogs. Dabei werden Sie von der Gruppe gestärkt und motiviert. Im Meinungsaustausch erlangen Sie neue Einsichten und Impulse für positive Veränderungen und zudem die Gelegenheit, sich selber besser kennenzulernen.

### **Schwerpunkte**

- Auseinandersetzung mit der eigenen Konsumproblematik
- Umgang mit Rückfällen
- Genuss und Frust
- Beziehungen zu Familie und Nahestehenden
- Umgang mit Konflikten
- Selbstreflexion
- Solidarität leben und erleben

**Zielgruppe** Spanisch Sprechende, die ein besseres Verständnis vom eigenen Alkoholkonsum und sich selber wünschen, um Verbesserungen und Stabilität im Alltagsleben durch den regelmässigen Austausch zu erlangen.

**Teilnahmebedingung** Vorgespräch und regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 6 bis 12 Teilnehmende

**Kosten** 250 Franken für 10 Abende, inklusive individuellem Abschlussgespräch

**Durchführung** Fortlaufend, 14-täglich  
Mittwochs von 18.15 bis 20.15 Uhr

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache jederzeit möglich

**Leitung** José Cedeno

# 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. Sie trinken zu viel, zu oft oder im falschen Moment 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 risikoreichem 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 1/2019** Mittwoch, 13. bis 27. März, 3. bis 17. April, 8. Mai bis 5. Juni und 3. Juli

**Zyklus 2/2019** Mittwoch, 16. bis 30. Oktober, 13. bis 27. November, 11. und 18. Dezember 2019, 15. und 22. Januar, 19. Februar 2020

**Anmeldung** Bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Britta Christen (Zyklus 1), Margrit Bertrand (Zyklus 2)

## **AKT plus**

**Zielgruppe** Ehemalige Teilnehmende am Programm AKT

**Durchführung** 12 Abende von 18.30 bis 20.00 Uhr, Mittwoch, 9. Januar, 6. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 7. August, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember

**Kosten** 310 Franken

Detaillierte Angaben finden Sie auf [www.zfa.ch](http://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 Abhängigkeitsthematik
- 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 risikoreichen Alkoholkonsum, 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 Abende, inklusive individuellem Abschlussgespräch

**Durchführung** Fortlaufend, 40 Abende  
Montags von 18.30 bis 20.30 Uhr

**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 Alkoholkonsum, eindeutiger Entschluss zur Abstinenz oder zum massvollen Konsum, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 15 Teilnehmende

**Kosten** 125 Franken pro Zyklus

**Durchführung** 5 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr

**Zyklus 1/2019** Donnerstag, 25. April bis 23. Mai

**Zyklus 2/2019** Mittwoch, 9. Oktober bis 6. November

**Zyklus 3/2019** Donnerstag, 19. Dezember und 9. bis 30. Januar 2020

**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  
**Zyklus 1/2019** Dienstag, 7. Mai bis 25. Juni

**Anmeldung** Bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Dan Mühlemann

# 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 risikoreichen Alkoholkonsums oder einer Abhängigkeit, 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 ihres Alkoholkonsums im Zusammenhang mit ihrer Lebensgeschichte zu erarbeiten

### **Teilnahmebedingungen**

Vorgespräch, regelmässige Teilnahme, Fähigkeit zur Abstinenz am Gruppenabend

**Gruppengrösse** 5 bis 10 Teilnehmende

**Kosten** 250 Franken für jeweils 10 Abende, inklusive individuellem Abschlussgespräch

**Durchführung** Fortlaufend, 40 Abende  
Donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr

**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 Abende, inklusive individuellem Abschlussgespräch

**Durchführung** 10 Abende von 18.00 bis 20.15 Uhr

**Zyklus 1/2019** Dienstag, 5. März bis 2. Juli

**Zyklus 2/2019** Dienstag, 24. September bis 17. Dezember 2019 und Januar 2020

**Anmeldung** Bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Doris Baschnagel

# Gruppe **Achten und beachten –** **ein leistungssensibler Zugang**

## **SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG**

Von einem Suchtmittelproblem Betroffene sowie ihnen nahestehende Personen wünschen eine dauerhafte Reduktion des Konsums oder Abstinenz. Verläuft der Prozess anders oder nicht so schnell wie erwartet, kommt es auf beiden Seiten häufig zu Entmutigung, Frustration, Enttäuschung und Vorwürfen. In der Gruppe werden sowohl das Erreichte durch die betroffene Person, als auch die Unterstützung der nahestehenden Personen in hohem Mass gewürdigt.

Durch den Einbezug von Personen aus dem nahen Umfeld wird eine offene Kommunikation ermöglicht. Scham- und Schuldgefühle sowie Verlustängste können so abgebaut werden. Durch die Thematisierung von Wünschen, Erwartungen, aber auch Befürchtungen, fühlen sich sowohl die Betroffenen als auch die nahestehenden Personen ernst genommen und wertgeschätzt.

Dieses Gruppenangebot basiert auf der leistungssensiblen Suchttherapie nach Fleckenstein und Heer.

### **Schwerpunkte**

- Kennenlernen verschiedener Haltungen gegenüber der Suchterkrankung
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Alkoholkonsum und offene Kommunikation
- Wertschätzung der eigenen Konsumreduktion/Abstinenz
- Ehrlichkeit und Transparenz
- Einbezug nahestehender Personen und deren Wertschätzung

**Zielgruppe** Menschen mit risikoreichem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit, die ihren Konsum verändern wollen. Am dritten Abend sind zudem Personen aus dem nahen Umfeld (Angehörige, Freunde) eingeladen.

### **Teilnahmebedingungen**

Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Alkoholkonsum, Abstinenz am Gruppenabend, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 6 bis 10 Personen

**Kosten** 75 Franken pro Zyklus

**Durchführung** 3 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr

**Zyklus 1/2019** Montag, 28. Januar, 4. und 18. Februar

**Zyklus 2/2019** Mittwoch, 20. und 27. November, 11. Dezember

**Anmeldung** Bis 2 Wochen vor Beginn

**Leitung** Britta Christen

# 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 (Sitzmeditation, Bodyscan: Wahrnehmung des Körpers) werden durch einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch sowie kurze und unterstützende themenspezifische Inputs ergänzt. Die positiven Auswirkungen auf Psyche und Körper sind vielfach wissenschaftlich belegt.

### **Schwerpunkte**

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

### **Zielgruppe**

Personen mit einem Alkoholproblem und/oder Stressbelastungen, welche die Bereitschaft haben Achtsamkeit zu üben

### **Teilnahmebedingungen**

Vorgespräch, regelmässige Teilnahme und üben zuhause, Abstinenz während der sechswöchigen Kursdauer

**Gruppengrösse** 5 bis 10 Teilnehmende

**Kosten** 180 Franken für 6 Abende, 310 Franken für 8 Abende und 1 Tag; inklusive schriftliche Unterlagen und Übungs-CD

**Durchführung** jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

**Zyklus 1/2019** Mittwoch, 27. Februar bis 17. April (8 Abende: «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» inkl. Yogaübungen) und Achtsamkeitstag am Samstag, 6. April

**Zyklus 2/2019** Mittwoch, 28. August bis 3. Oktober (6 Abende)

**Anmeldung** Bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Ivo Stadelmann, MBSR-Lehrer

# Gruppe **Beziehung und Abgrenzung** – für Frauen

## Für Betroffene und Angehörige

### **SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG**

Eine befriedigende Beziehungsgestaltung ist ein wichtiger Eckpfeiler für unser Wohlbefinden. Der respektvolle Umgang mit (eigenen) Grenzen und die Beziehung zu sich selbst spielen in der Beziehung zu anderen Menschen eine zentrale Rolle.

Die Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit den Mustern Ihrer Beziehungsgestaltung zu beschäftigen. Durch konkrete Übungen können Sie sich unmittelbar mit sich und anderen in Kontakt erleben. Im Austausch werten Sie Ihre Erfahrungen aus und können Anregung sowie Unterstützung für Ihren Alltag mitnehmen.

#### **Schwerpunkte**

- Wie gelingt es, respektvoll und offen mit anderen Menschen in Beziehung zu sein und gleichzeitig sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten?
- Was bedeutet es, sich gut abgrenzen zu können?
- Wie gelingt eine gute Regulierung zwischen Nähe und Distanz?

**Zielgruppe** Betroffene und angehörige Frauen

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, Abstinenz am Gruppenabend, kontinuierliche Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 10 Teilnehmerinnen

**Kosten** 150 Franken pro Zyklus

**Durchführung** 6 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr

**Zyklus 1/2019** Dienstag, 26. Februar bis 19. März, 2. und 9. April

**Zyklus 2/2019** Dienstag, 5. November bis 10. Dezember

**Anmeldung** Bis vor Beginn

**Leitung** Petra Bald

# Gruppe U30

## **SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG**

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 Jahren

**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** auf Anfrage

**Anmeldung** Jederzeit möglich

**Leitung** Iva Straub

# Gruppe «Mit 65 Jahren, da fängt das Leben an?!»

## **SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG**

Haben Sie das sogenannte Dritte Lebensalter, beziehungsweise den Ruhestand erreicht? Schwanken Sie zwischen dem Gedanken «...ist noch lange nicht Schluss» und der Sorge, nicht mehr gebraucht zu werden? Was beschäftigt Sie im Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt und dem Älterwerden?

In Anlehnung an den positiven und zupackenden Schlagertitel steht das Leben nach der Erwerbstätigkeit und Pensionierung im Zentrum. Die Gruppe bietet Ihnen einen Rahmen, sich über Ihre Themen und Fragen auszutauschen und sich für Ihre Alltags- und Lebensgestaltung anregen zu lassen.

### **Schwerpunkte**

- Abschied und Neuorientierung: zwischen Veränderungen, Einschränkungen und neuen Möglichkeiten, Perspektiven
- Aktuelle Lebenssituation: Alltags-, Zeit- und Beziehungsgestaltung
- Konsum von Alkohol und Medikamenten: Wie weiter?

**Zielgruppe** Betroffene Frauen und Männer ab dem Pensionsalter

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, Abstinenz am Gruppentag, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 10 Teilnehmende

**Kosten** 250 Franken

**Durchführung** 10 Nachmittage von 13.45 bis 16.00 Uhr, wöchentlich oder 14-täglich

**Zyklus 1/2019** Montag, 4. November 2019 bis 2. März 2020

**Anmeldung** Bis vor Beginn; späterer Einstieg auf Anfrage

**Leitung** Petra Bald



# Gruppe *Wigwam* für Jugendliche

## Für Betroffene und Angehörige

### INFORMATION UND ALTERSGERECHTE ENTWICKLUNG

Je nach Alter und Entwicklungsstand hat eine Suchtbelastung in der Familie andere Auswirkungen auf das Wohlergehen und die Entwicklung von Jugendlichen. Gerade Jugendliche können Erwachsene oft sehr direkt mit deren Schwächen und Schwierigkeiten konfrontieren. Daraus entstehen Diskussionen und Konflikte, Nähe oder Distanz. So stellt der Übergang von der Kindheit in die Welt der Erwachsenen oft für Kinder und Eltern eine grosse Herausforderung dar. Gerade die Ablösung gestaltet sich in belasteten Familien oft schwieriger.

Das Jugendalter ist zudem geprägt von vielen eigenen Themen. Darunter fällt auch das Experimentieren mit Grenzen und Substanzen.

### Schwerpunkte

- Altersgerechte Informationsvermittlung über Alkohol und Sucht und dessen Auswirkungen auf die Familie und die eigene Persönlichkeit
- Erfahrungsaustausch in therapeutisch geführten Gesprächen
- Gruppe als Lernfeld und geschützter Raum
- Förderung der psychischen Entwicklung, der Gefühlswahrnehmung, des Selbstwertgefühls und der sozialen Kompetenzen
- Raum und Zeit für Themen, welche für die Jugendlichen relevant sind, z.B. Ablösung, Sexualität, Schule und Berufswahl, Probleme mit Gleichaltrigen, u.a.

**Zielgruppe** Betroffene und angehörige Jugendliche

**Teilnahmebedingung** Vorgespräch mit der Jugendlichen resp. dem Jugendlichen und evtl. einem Elternteil, eigene Motivation

**Gruppengrösse** Variabel

**Kosten** 1 Abend gratis, danach geringe Kostenbeteiligung

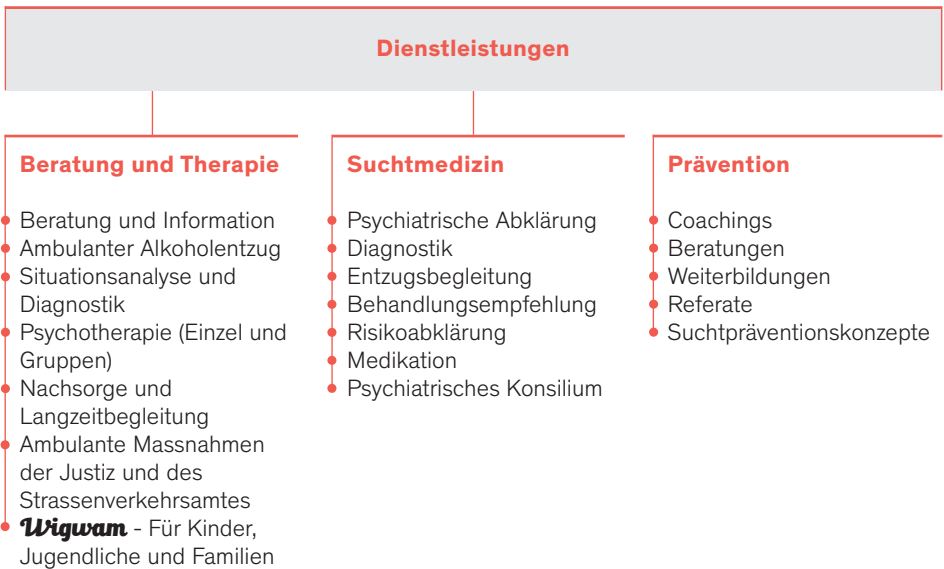
**Durchführung** Fortlaufend; Termine nach Absprache

**Anmeldung** Eintritt jederzeit möglich

**Leitung** Barbara Weber und Iva Straub

# Über uns

Die ZFA setzt sich für Menschen ein, die direkt oder indirekt von risikoreichem 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 realisieren wir Weiterbildungen und Angebote nach Mass rund um das Thema Alkohol und Suchtprobleme. Die ZFA ist ein politisch sowie 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](mailto: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., eidg. anerkannter  
Psychotherapeut

**Petra Bald**

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

**Doris Baschnagel**

Sozialarbeiterin FH, Kunsttherapeutin ED

**Barbara Weber**

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

**José Cedeno**

Eidg. anerkannter Psychotherapeut

**Iva Straub**

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

**Ivo Stadelmann**

Eidg. anerkannter Psychotherapeut

**Britta Christen**

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

**Richard Zehnle**

Eidg. anerkannter Psychotherapeut

**Annina Klingmann**

Psychologin lic. phil.

## Suchtmedizinische Sprechstunde

**Antoinette Engel**

Leitung, Dr. med., Oberärztin  
Psychiatrische Poliklinik der Stadt Zürich

**Claudio Villatoro**

Dr. med.,  
Psychiatrische Poliklinik der Stadt Zürich

## Öffentlichkeitsarbeit und Projekte

**Dominique Schönenberger**

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

## Prävention

**Liliane Pfister**

Psychologin lic. phil.

**Regina Spiess**

Psychologin Dr. phil.

## Zentrale Dienste

**Claudia Aregger**

Leitung, Betriebsökonomin FH

**Monika Bamert**

Krankenversicherungs-Fachfrau

**Thomas Rodemeyer**

lic. phil. I

**Linda Rubi**

Kauffrau

**Orhan Hoti**

Kaufmann i.A.

## Externe Mitarbeitende

**Margrit Bertrand**

Psychologin HAP

**Gopal Kanagaratnam**

Interkultureller Übersetzer

**Dan Mühlemann**

Sozialarbeiter FH, Paar- und  
Familientherapeut

# 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](mailto:info@zfa.ch)  
**[www.zfa.ch](http://www.zfa.ch)**



# Anmeldetalon 2019

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](http://www.zfa.ch) möglich.

---

Name

---

Vorname

---

Geburtsdatum

---

Strasse/Nummer

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Ort und Datum

---

Unterschrift

# Anmeldetalon 2019

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

## Information

Info-Abende	<input type="checkbox"/> 7.3.	<input type="checkbox"/> 28.5.	<input type="checkbox"/> 5.9.	<input type="checkbox"/> 7.11.
Tamil Sprechende im Gespräch*				
Info-Abende für Spanisch Sprechende	<input type="checkbox"/> 28.2.		<input type="checkbox"/> 5.9.	
Spanisch Sprechende im Austausch*				

## Konsumreduktion, Abstinenz

Kontrolliertes Trinken AKT	<input type="checkbox"/> 13.3.			<input type="checkbox"/> 16.10.
Kontrolliertes Trinken AKT plus	<input type="checkbox"/> 9.1.			
Erfolgreich abstinenter*	Gewünschtes Eintrittsdatum			
Rückfallprävention		<input type="checkbox"/> 25.4.	}	<input type="checkbox"/> 9.10.
				<input type="checkbox"/> 19.12.
Fahren oder Trinken		<input type="checkbox"/> 7.5.		

## Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung

Begegnung im Gespräch*	Gewünschtes Eintrittsdatum			
Sicherheit finden – Stärke gewinnen	<input type="checkbox"/> 5.3.		<input type="checkbox"/> 24.9.	
Achten und beachten – ein leistungssensibler Zugang	<input type="checkbox"/> 28.1.			<input type="checkbox"/> 20.11.
Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> 27.2.		<input type="checkbox"/> 28.8.	
Beziehung und Abgrenzung - für Frauen	<input type="checkbox"/> 26.2.			<input type="checkbox"/> 5.11.
U30 - für junge Erwachsene	siehe <a href="http://www.zfa.ch">www.zfa.ch</a>			
65+ - für Pensionierte				<input type="checkbox"/> 4.11.

## Information und altersgerechte Entwicklung

<b>Wigam</b> für Jugendliche*				
-------------------------------	--	--	--	--

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

\* Eintritt ist während des ganzen Jahres nach Vereinbarung möglich



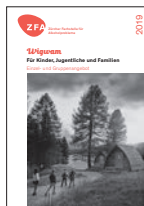
## Über uns

Die ZFA setzt sich für Menschen ein, die direkt oder indirekt von risikoreichem 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 realisieren wir Weiterbildungen und Angebote nach Mass rund um das Thema Alkohol und Suchtprobleme. Die ZFA ist ein politisch sowie konfessionell neutraler Verein.

## Weitere Angebote



1



2



3



4

### **Beratung, Psychotherapie und Gruppen**

1 Für angehörige Erwachsene, Jugendliche und Kinder

### **Wigwam**

2 Für Kinder, Jugendliche und Familien

### **Weiterbildungen, Coachings und Suchtpräventionskonzepte**

3 Für Fachpersonen, Führungskräfte und Personalverantwortliche

### **Medikamentenkonsum**

4 Wenn das Heilmittel zum Suchtmittel wird

### **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.