



Zürcher Fachstelle für  
Alkoholprobleme

2019

## Tamil Sprechende im Gespräch

தமிழ் பேசுவர்களுக்கான கலந்துரையாடல



# Gruppe Tamil Sprechende im Gespräch Für Betroffene und Angehörige

In Ihrer Familie und an Ihrem Arbeitsplatz ergeben sich Probleme wegen Ihres Alkoholkonsums. Manchmal ist es Ihnen peinlich, dass Sie immer wieder zu viel Alkohol trinken. Gerne möchten Sie sich mit anderen Personen aus Ihrem Kulturkreis vertieft über unterschiedliches Trinkverhalten, verschiedene Lösungswege oder Möglichkeiten zur Veränderung Ihrer Situation austauschen.

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 allein.

Wir bieten fachliche Begleitung durch eine Fachperson unserer Fachstelle und eine tamilische Kulturvermittlerin, damit sie ermutigt und gestärkt neue Schritte wagen können. 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 kennen zu lernen. Im Gedankenaustausch mit anderen Menschen erlangen Sie neue Einsichten und Impulse für positive Veränderungen.

## Schwerpunkte

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

**Zielgruppe** Tamil Sprechende mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit sowie deren Angehörige, die einen regelmässigen Austausch über Verhaltensmuster, Konsumreduktion oder Umgang mit Alkohol in ihrem Alltag wünschen.

**Teilnahmebedingungen** regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** Ab 4 Teilnehmenden

**Kosten** 125 Franken für 5 Abende, inklusive individuellem Abschlussgespräch.

**Durchführung** Die Termine finden Sie auf [www.zfa.ch](http://www.zfa.ch).

**Anmeldung** bei unserer Fachstelle. Eintritt nach Absprache immer möglich.

**Leitung** José Cedeno und Gopal Kanagaratnam

# பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கும் அவர்களை சார்ந்தவர்களுக்கும்

நீங்கள் மது அருந்துவதால் உங்கள் வேலைத்தலத்திலும் உங்கள் குடும்பத்திலும் சில பிரச்சனைகளை எதிர் நோக்கி இருப்பீர்கள். சில வேளைகளில் அளவுக்கு அதிகமாக மது அருந்துவதால் உங்களில் நீங்கள் வெட்கப்படுகிறீர்கள். உங்கள் மது அருந்தும் பழக்கம் பற்றியும், அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிவகைகள், தீர்வுகள் பற்றியும் உங்கள் சமூகத்தவருடன் தாய்மொழியில் கலந்துரையாட விரும்புவீர்கள்.

அல்லது உங்கள் துணைவரின் மது அருந்தும் பழக்கம் உங்கள் குடும்பத்துக்கு மிகப் பொய்யிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி இருக்கலாம். நீங்கள் பல வழிகளில் முயற்சி செய்து எவ்வித முன்னேற்றமும் இல்லாமல் நீங்கள் தனியே என்ன செய்வது என்று தெரியாது இருப்பீர்கள். எமது நிறுவனத்திலுள்ள இத்துறைசார்ந்த அதிகாரி ஒருவரும், தமிழ் பேசும் கலாச்சார இணைப்பாளர் ஒருவரும் இதுபற்றிய தகவல்களை உங்களுக்கு தரவுள்ளோம். இதன் மூலம் உங்களை பலப்படுத்தி புதிய பாதையில் அடிபெருக்க வழிவகுக்கின்றோம். உங்களுக்கு இந்நாங்கள் பல தகவல்களை கொடுப்பதுடன், பாதிப்புகளை, விளங்கிக் கொண்டு என்ன செயல்பாடுகளை கையாளலாம் என்று விளக்குவோம். இக்கலந்துரையாடல் குழுவில் உங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கும். அதுமட்டும் அல்லாது உங்களதும் மற்றவர்களதும் சிந்தனை பரிமாற்றம் புது நோக்காகவும் நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வழிவகுக்கும்.

## பிரதான விடயங்கள்

- மதுபானத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் – ஏன் நான் அளவுக்கு அதிகமாக மது அருந்துகிறேன்?
- மதுபானத்தால் உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு, குடும்பம் மற்றும் வேலை இடத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு.
- உறவினர்களும் நண்பர்களும் மதுவிற்கு அடிமையானவர்களுக்கு எப்படி உதவலாம்.
- துணைவர், துணைவி, பிள்ளைகள் மற்றும் பிள்ளை வளர்ப்பு.
- வன்முறைகளும்-பிரச்சனைகளும்
- சுய உணர்வை பிரதிபலித்தல்
- மதுபானத்திற்கு மீண்டும் அடிமையாதலும் கையாள்தலும்.
- ஒற்றுமையாக வாழ்தலும் அனுபவமும்.

**நோக்கம்:** தமிழ் மக்களின் மது அருந்துதல் மதுபானத்துக்கு அடிமையாதல் பற்றியும், ஏற்படும் பிரச்சனை பற்றியும், மது அருந்துதலை, குறைத்தல் அல்லது தவிர்த்தல் பற்றியும், மதுபானம் நாளாந்த வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு பற்றியும், மதுபானத்துக்கு அடிமையானவர்களும், அவர்களின் உறவினர்களும் நண்பர்களும் கலந்துரையாடல்.

**பங்குபற்றுபவர்களுக்கான விதி:** தவறாமல் கலந்துரையாடலுக்கு சமூகம் அளிக்க வேண்டும்.

**பங்குபற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை:** 12 உறுப்பினர்கள் வரை

**கட்டணம்:** வெளிமாநிலத்தில் உள்ளவர்களுக்கு 5 தகவல் மாலைக்கும் தனிப்பட்ட கலந்துரையாடலுக்கும் 125.-

**கலந்துரையாடல் நடைபெறும் திகதி:**

கலந்துரையாடல் நடைபெறும் திகதியை

எமது இணையதளத்தில் (ற்றற.ணகய.உா) கண்டறியவும்.

**பதிவுசெய்தல்:** எமது ஆலோசனை நிறுவனத்தில் கலந்து கொள்வதற்கு எப்பவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

**தலைமை வகிப்பவர்கள்:** ரோசெ செதென்யோ, கோபால் கணகரட்னம்

## Über uns

Die ZFA setzt sich 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 organisieren wir Weiterbildungen und massgeschneiderte Angebote rund um das Thema Alkohol. Die ZFA beschäftigt 20 Mitarbeitende und ist ein politisch sowie konfessionell neutraler Verein.

## Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

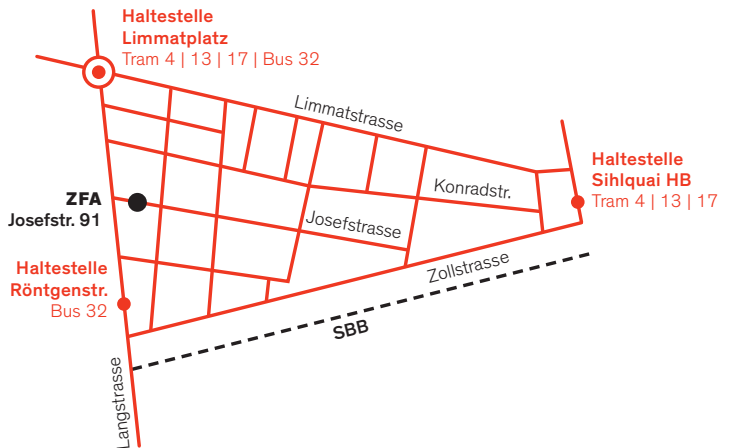
Josefstrasse 91, 8005 Zürich  
Telefon 043 444 77 00  
info@zfa.ch, www.zfa.ch

## 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.