



Zürcher Fachstelle für  
Alkoholprobleme

## **Beratung und Therapie**

Für Betroffene und Angehörige –  
Erwachsene, Jugendliche und Kinder

2012



# Die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

Seit 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 Therapie sowie suchtmmedizinische Dienstleistungen an. Für Führungskräfte und Fachpersonen aus Unternehmen im Profit- und Non-Profit-Bereich führen wir Fort- und Weiterbildungen rund ums Thema Alkohol durch. Die ZFA beschäftigt 20 Mitarbeitende und ist ein politisch und konfessionell neutraler Verein.

## Dienstleistungen

### Beratung und Therapie

- Beratung und Information
- Situationsanalyse
- Ambulantes Alkohol-Entzugsprogramm AEP
- (Gruppen-)Therapien
- Nachsorge und Langzeitbegleitung
- Ambulante Massnahmen

### Suchtmedizin

- Psychiatrische Abklärung
- Diagnostik
- Entzugsbegleitung
- Indikation
- Risikoabklärung
- Neuropsychologische Testuntersuchungen
- Psychiatrisches Konsilium

### Prävention

- Seminare
- Schulungen
- Referate
- Beratungen
- Coachings
- Dreiecksvereinbarungen
- Suchtpräventionskonzepte

# Gruppenübersicht

Thema   Gruppe	Für Betroffene	Für Angehörige	Seite
<b>Information</b>			
Info-Abende	•		13
Info-Meetings		•	14
Info-Gruppe für Tamil Sprechende	•	•	15
<b>Konsumreduktion</b>			
Kontrolliertes Trinken AKT	•		16
AKT plus	•		17
Erfolgreich abstinent	•		18
Rückfallpräventionstraining	•		19
Ambulantes Alkohol-Entzugsprogramm AEP	•		20
<b>Alltags- und Lebensgestaltung</b>			
Begegnung im Gespräch	•		22
Kinder schützen – Eltern stützen	•	•	23
Männer im Umgang mit Ärger, Frust und Alkohol	•		24
Fahren oder Trinken	•		25
TamillInnen im Gespräch	•	•	26
<b>Vertiefende Therapie</b>			
Potenziale und Ressourcen	•		28
Frauen in Bewegung	•	•	29
<b>Kinder und Jugendliche</b>			
Gruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien		•	30
AlcoCheck Kurzprogramm	•		31

# Inhaltsverzeichnis

---

Über Alkohol- und Medikamentenmissbrauch	2
Allgemeines zu den ZFA-Dienstleistungen	3

---

## **Einzelberatung und -therapie für Betroffene**

Erwachsene	5
Jugendliche von 14 bis 23 Jahren	7
Suchtmedizinische Sprechstunde	8

---

## **Einzelberatung und -therapie für Angehörige**

Erwachsene und Jugendliche	10
Kinder von 5 bis 14 Jahren	11

---

## **Gruppen für Betroffene und Angehörige**

Information	13
Konsumreduktion	16
Alltags- und Lebensgestaltung	22
Vertiefende Therapie	28
Kinder und Jugendliche	30

---

ZFA-Team	32
Anmeldung und Kontakt	
Anmeldetalon	

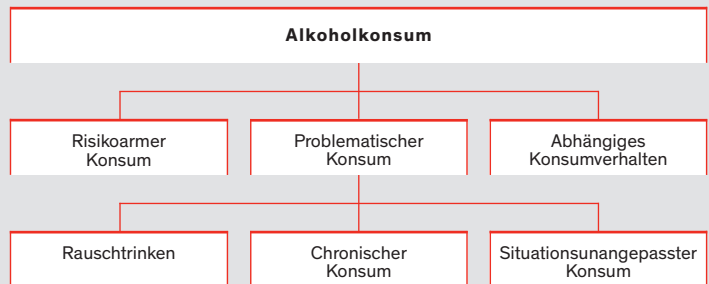
---

# Über Alkohol- und Medikamentenmissbrauch

Problematischer Alkoholkonsum und eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit haben viele Ursachen. Die individuelle Lebensgeschichte sowie biologische und gesellschaftliche Faktoren spielen dabei eine Rolle. Eine Abhängigkeit verläuft selten gradlinig, sondern entwickelt sich meistens über eine längere Zeitspanne.

Wird durch den Konsum die eigene Gesundheit oder diejenige anderer Personen erheblich gefährdet und werden negative Folgen in Kauf genommen oder verursacht, gilt dies als besonders kritisch. Kinder, schwangere Frauen oder kranke Menschen sollten daher grundsätzlich auf Alkohol verzichten.

## Verschiedene (Alkohol-)Konsummuster



## Unterschiedliche Auswirkungen

Die Folgen von problematischem oder abhängigem Konsum sind sehr vielfältig. Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Krankheiten bei Konsumierenden und Angehörigen, negative Konsequenzen für Familien, insbesondere für betroffene Kinder, sowie alkoholbedingte Verletzungen und Unfälle sind nur einige der Begleiterscheinungen. Oftmals ist Alkohol auch ein Auslöser für aggressives Verhalten.

Entsprechend sehen wir uns einem ganzheitlichen Behandlungsansatz verpflichtet, welcher nebst der Suchtbehandlung auch die seelischen, körperlichen und sozialen Problemstellungen angemessen berücksichtigt. Und weil von einer Substanzproblematik meistens die gesamte Familie mitbetroffen ist, legen wir besonderen Wert auf familienorientierte und altersgerechte Unterstützungsmassnahmen.

# Allgemeines zu den ZFA-Dienstleistungen

## Zielgruppen

Die Einzelberatung und -therapie bieten wir in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch und Spanisch an. Sie richtet sich an BewohnerInnen der Stadt Zürich und an Mitarbeitende von städtischen Betrieben:

- **Betroffene** mit einem Alkohol- oder Medikamentenproblem (Erwachsene, Jugendliche)
- **Angehörige** (Erwachsene, Jugendliche, Kinder)
- **Bezugspersonen** (ArbeitgeberInnen, Vorgesetzte u. a.)
- **Fachleute und Zuweisende** (Ärztinnen und Ärzte, PsychotherapeutInnen, Kliniken, Sozialberatungen u. a.)

Die Therapiegruppen können von Personen aus dem ganzen Kanton Zürich genutzt werden.

## Zielsetzungen in der Behandlung

In der Beratung oder Therapie fördern wir eigenverantwortliches Handeln und unterstützen persönliche, ressourcenorientierte Entwicklungsprozesse. Die Beratenden entwickeln mit ihren KlientInnen gemeinsam der Situation angepasste Lösungsstrategien.

## Wissenschaftlich fundierte Methoden

Unsere Beratungen und Therapien basieren auf anerkannten Methoden und dem neuesten Wissensstand. Bei Bedarf arbeiten wir eng mit externen Fachpersonen (z. B. Hausärztin/-arzt) und Einrichtungen (z. B. Entzugs- oder Entwöhnungsklinik, Spital, Sozialdienste usw.) zusammen.

## Kompetenzen in der ZFA

Mit dem Ziel einer professionellen Behandlung pflegen wir ZFA-intern eine intensive fachübergreifende Zusammenarbeit. Unsere Beratenden verfügen über berufsspezifische Fachtitel aus den Bereichen Psychologie und Sozialarbeit sowie über verschiedene anerkannte Therapieausbildungen und suchtspezifische Fortbildungen. Unser Arzt der Suchtmedizin ist auch auf die Behandlung von Begleiterkrankungen spezialisiert.

## Schweigepflicht

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

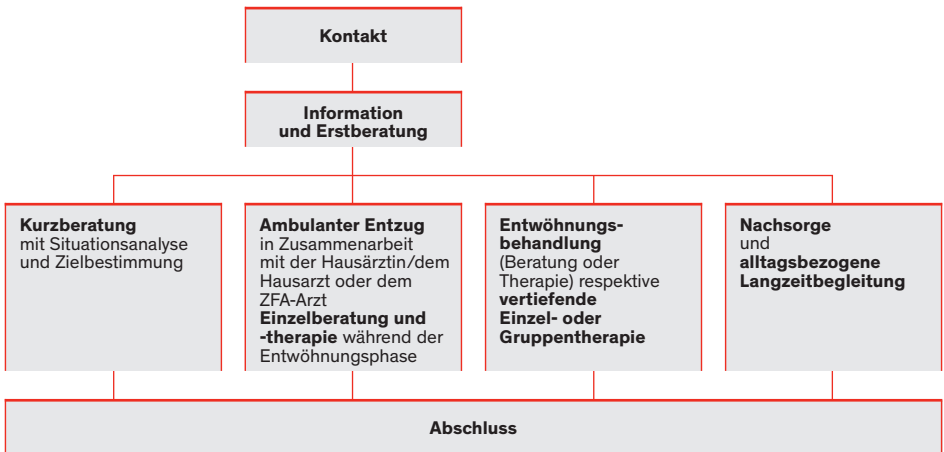
# Einzelberatung und -therapie für Betroffene

«Es ist keine Schande,  
Hilfe in Anspruch zu nehmen.  
Auch andere Menschen  
sind von Sucht betroffen.»

# Erwachsene

Kein Weg aus dem problematischen Konsum oder einer Abhängigkeit ist gleich wie der andere. Sie bestimmen die Zielsetzungen, die Schritte und das Tempo. Deshalb beraten wir Sie individuell und persönlich – gemeinsam beleuchten wir Ihre Situation, besprechen zum Beispiel Ihre Suchtdynamik und erarbeiten mit Ihnen Varianten, um bestehende Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Die nachfolgende Grafik zeigt verschiedene Abläufe auf.

## Mögliche Abläufe der Beratung oder des Therapieprozesses



### 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

Im Zentrum stehen Ihrer 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, die Ursachen Ihrer 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.

### **Ambulanter Entzug**

In Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt begleiten wir Sie therapeutisch und psychosozial während des körperlichen Entzugs. Sie erlernen Strategien, wie Sie mit Ihrem Trinkverlangen umgehen und wie Sie in Risikosituationen reagieren können, um Ihr Ziel – sei dies ein kontrollierter Konsum oder Konsumstopp – zu erreichen.

### **Entwöhnungsbehandlung**

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 ArbeitgeberIn, ArbeitnehmerIn und der ZFA erhöht die Erfolgschance, die Arbeitsfähigkeit aufrechtzuerhalten und die Arbeitsstelle zu sichern.
- **Case Management**  
Mit Ihrem Einverständnis und in enger Absprache mit Ihnen übernehmen wir bei Bedarf fallführend die Koordination mit anderen beteiligten Fachpersonen und Behörden.
- **Ambulante Massnahmen nach Art. 44, 62 und 63 StGB**
- **Sachhilfe**
- **Krisenintervention**
- **Atemlufttests und Abgabe von verordnetem Antabus**

# Jugendliche von 14 bis 23 Jahren

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 Jahre 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
- Testdiagnostische Abklärung bei Bedarf
- Empfehlung für weitere Schritte

Als Anschlusslösung anbietet sich gegebenenfalls eine weiterführende Einzelberatung und -therapie, respektive die Teilnahme am AlcoCheck Kurzprogramm (siehe Seite 31).

## **Kosten**

Das Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene bis 23 Jahre ist kostenlos. Bei unter 18-Jährigen ist der Einbezug der Eltern erwünscht.

# Suchtmedizinische Sprechstunde

Für die Planung und Durchführung einer umfassenden Behandlung kann auch eine suchtmedizinische Befunderhebung angezeigt sein. Neben der substanzbezogenen Störung sind psychiatrische und psychosomatische Begleiterkrankungen wie beispielsweise Angst und Depression häufig. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Arzt und Beratungsperson und der Einbezug Ihres vertrauten Haus-/Facharztes tragen zum Erfolg der Behandlung bei. Wir verstehen unsere Sprechstunde als Ergänzung zur Behandlung durch Ihre Fach-/Hausärztin.

## **Dienstleistungen**

- Psychiatrische Abklärung
- Diagnostik und leitliniengerechte Behandlung der Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit
- Abklärung und Behandlung psychischer Begleiterkrankungen (Komorbidität)
- Indikation und Empfehlung bezüglich Pharmakotherapie zuhanden Ihrer Fach-/Hausärztin oder Ihres Fach-/Hausarztes
- Risikoabklärung vor und Begleitung während des ambulanten Entzugs
- Neuropsychologische Testuntersuchungen
- 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.

# Einzelberatung und -therapie für Angehörige

«Zuerst war alles schwarz und traurig. Schon nach der Hälfte der Sitzungen fühlte ich mich besser und stärker. Heute nach der letzten Sitzung bin ich zuversichtlich, dass es besser wird!»

# Erwachsene und Jugendliche

Wenn Sie sich Sorgen wegen des Konsumverhaltens eines Ihnen nahe stehenden 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 direkt Betroffene vor.

## **Beratung**

Wir vermitteln Ihnen Hintergründe über Suchtmechanismen, deren Ursachen und Auswirkungen sowie über Co-Abhängigkeit und 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

# Kinder von 5 bis 14 Jahren

Wenn Mama oder Papa trinkt, hat dies häufig negative Auswirkungen auf die gesamte Familie – auch auf das Wohlergehen und die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder. Meistens leiden sie unter der Situation zuhause. Ihre Sorgen und Ängste finden oft wenig Raum und Zeit und gehen möglicherweise vergessen. Die Kinder tragen zudem ein erhöhtes Risiko später ebenfalls Probleme mit Suchtmitteln zu bekommen oder psychische Störungen zu entwickeln.

## **Einzelgespräche, Begleitung und Therapie**

Kindern aus suchtbelasteten Familien bieten wir einen stressfreien Rahmen, ihre Gefühlswelt offen zu legen und sich mitteilen zu können. Sie erhalten Unterstützung im Umgang mit schwierigen Situationen zuhause und altersgerecht aufbereitete Informationen zum Thema Sucht und Alkohol. Dadurch können Schutzfaktoren gefördert und positive Entwicklungsschritte ermöglicht werden.

Je nach Entwicklungsstand des Kindes kommen verschiedene Methoden zur Anwendung:

- Gesprächszentrierte und spieltherapeutische Elemente
- Kognitive und verhaltenstherapeutische, kreative und gestalterische Ausdrucksformen

Ergänzend und situationsbezogen empfiehlt sich eine Teilnahme an der Gruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien (siehe Seite 30).

## **Weitere Dienstleistungen**

- Familienberatung
- Beratung und begleitende Unterstützung für Eltern und Fachpersonen

## **Kosten**

Dieses Angebot für Kinder bieten wir kostenlos an.

# Gruppen für Betroffene und Angehörige

«Ich bin seit einem Jahr abstinent,  
ohne Rückfall. Dies hätte ich  
ohne Begleitung der Gruppe nicht  
geschafft.»

# Info-Abende

## Für Betroffene

### 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. Gleichzeitig erhalten Sie einen Überblick über die breite Palette von Beratungs- und Therapiemöglichkeiten bei Alkoholproblemen.

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

### Schwerpunkte der 5 Abende

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

**Teilnahmebedingung** Regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 10 bis 20 Personen

**Kosten** Für BewohnerInnen der Stadt Zürich kostenlos; für Auswärtige 125 Franken, inklusive individuelles Abschlussgespräch

**Kursdaten** 5 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (wöchentlich)

**Zyklus 1/2012** Donnerstag, 12. Januar bis 9. Februar

**Zyklus 2/2012** Dienstag, 8. Mai bis 5. Juni

**Zyklus 3/2012** Mittwoch, 29. August bis 26. September

**Zyklus 4/2012** Dienstag, 13. November bis 11. Dezember

**Anmeldung** bis vor Beginn

**Zweierleitung** Doris Baschnagel, Martina Hofer, Alberto Gianinazzi, Isabelle Alexandra Ruff oder Richard Zehnle

# Info-Meetings

## Für Angehörige

### 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.

**Zielgruppe** PartnerInnen, Eltern und erwachsene Kinder von Menschen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit

#### **Schwerpunkte der 5 Abende**

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

**Teilnahmebedingung** Regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 15 Teilnehmende

**Kosten** Für BewohnerInnen der Stadt Zürich kostenlos; für Auswärtige 125 Franken, inklusive individuelles Abschlussgespräch

**Kursdaten** 5 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (wöchentlich)

**Zyklus 1/2012** Montag, 5. März bis 2. April

**Zyklus 2/2012** Montag, 27. August bis 1. Oktober

**Anmeldung** bis vor Beginn

**Leitung** Dan Ernst Mühlemann

# Info-Gruppe für Tamil Sprechende

## 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 dabei.

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.

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

### Schwerpunkte der 5 Abende

- 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?

**Teilnahmebedingung** Regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 10 bis 20 Teilnehmende

**Kosten** Für BewohnerInnen der Stadt Zürich kostenlos; für Auswärtige 125 Franken, inklusive individuelles Abschlussgespräch

**Kursdaten** 5 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr (wöchentlich)

**Zyklus 1/2012** Mittwoch, 25. April bis 23. Mai

**Zyklus 2/2012** Dienstag, 6. November bis 11. Dezember

**Anmeldung** bis vor Beginn

**Leitung** Alberto Gianinazzi, Vathany Sriranjana

# Kontrolliertes Trinken AKT

## Für Betroffene

### 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. Sie wird in den angelsächsischen Ländern schon seit den Siebzigerjahren erfolgreich angewendet.

**Zielgruppe** Personen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit, die ihre Konsummenge reduzieren oder eine Abstinenz erreichen möchten

### Schwerpunkte der 10 Abende

- Informationen über Alkohol
- Einführung des Trinktagebuchs und Auswirkungen des Alkoholkonsums
- Bilanz des bisherigen Konsums
- Erste persönliche Zielfestlegung
- Strategien zur Zielerreichung
- Risikosituationen
- Umgang mit Ausrutschern
- Soziale Gefährdungssituationen
- Bewältigung von Belastungen und Gestaltung der Freizeit ohne Alkohol
- Festlegung des persönlichen Ziels; Informationen über weitere Unterstützungsangebote

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 15 Teilnehmende

**Kosten** 310 Franken pro Zyklus, inklusive individuelles Abschlussgespräch

**Kursdaten** 10 Abende von 18.30 bis 20.45 Uhr (wöchentlich, ausser Schulferien und Feiertage)

**Zyklus 1/2012** Donnerstag, 1. März bis 24. Mai

**Zyklus 2/2012** Dienstag, 28. August bis 13. November

**Anmeldung** bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Doris Baschnagel oder Margrit Bertrand

# AKT plus

## Für Betroffene

### **KONSUMREDUKTION**

Das Gruppenprogramm AKT haben Sie bereits erfolgreich absolviert und es ist Ihnen gelungen, Ihren Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren. Diesen Weg möchten Sie weitergehen und einen Rückfall in einen problematischen Konsum oder eine Abhängigkeit vermeiden. Dazu suchen Sie die Unterstützung in einer professionell geleiteten und Ihnen vertrauten Gruppe.

**Zielgruppe** Ehemalige Teilnehmende der Gruppe AKT

#### **Schwerpunkte**

- Individuelle Therapieziele
- Das Trinktagebuch
- Strategien zur Konsumbegrenzung
- Risikosituationen im Alltag
- Bewältigung von Belastungen
- Alkoholfreie Freizeitgestaltung
- Ausrutscher und Rückfälle
- Veränderung von Gewohnheiten und alten Mustern
- Der Notfall-Rucksack

**Teilnahmebedingung** Regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 15 Teilnehmende

**Kosten** 150 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuelles Abschlussgespräch

#### **Kursdaten** (fortlaufend)

Monatlich, jeweils am Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr  
24. Januar, 21. Februar, 20. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni, 24. Juli,  
21. August, 25. September, 23. Oktober, 20. November, 11. Dezember

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache

**Leitung** Margrit Bertrand

# Erfolgreich abstinent

## Für Betroffene

### KONSUMREDUKTION

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 weiter zu kommen. Ausgehend von Ihrer Lebenssituation entwickeln Sie eine ausgewogene Alltagsgestaltung. Damit schaffen Sie eine wesentliche Grundlage, Ihr Ziel zu erreichen.

**Zielgruppe** Personen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit, die ihre Abstinenz aufrechterhalten und festigen wollen

### 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

**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** 200 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuelles Abschlussgespräch

### Kursdaten (fortlaufend)

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

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache

**Leitung** Roberto Rizzo und Ursula Sutter

# Rückfallpräventionstraining

## Für Betroffene

### **KONSUMREDUKTION**

Sie haben sich eine zeitlich befristete oder unbefristete Alkoholabstinenz oder einen massvollen Konsum zum Ziel gesetzt und Sie erleben Situationen, die zu einem Ausrutscher oder Rückfall führen könnten. Geben Sie sich die Gelegenheit, Ihren Zielsetzungen und Fragestellungen nochmals vertieft nachzugehen.

In diesem Trainingsprogramm vermitteln wir Ihnen verschiedene Strategien, damit Sie in für Sie schwierigen Alltagskonstellationen Ihr persönliches Rückfallrisiko reduzieren können.

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

### **Schwerpunkte der 5 Abende**

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

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

**Gruppengrösse** 8 bis 15 Teilnehmende

**Kosten** 150 Franken pro Zyklus, inklusive individuelles Abschlussgespräch

**Kursdaten** 5 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr (wöchentlich, ausser Schulferien und Feiertage)

**Zyklus 1/2012** Dienstag, 31. Januar bis 13. März

**Zyklus 2/2012** Montag, 19. November bis 17. Dezember

**Anmeldung** bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Alberto Gianinazzi

# Ambulantes Alkohol-Entzugsprogramm AEP

## Für Betroffene

### KONSUMREDUKTION

Sie sind an einem Punkt angelangt, wo Sie Ihren problematischen Alkoholkonsum stoppen möchten und sich Beistand beim Ausstieg aus Ihrer Abhängigkeit wünschen.

Wir bieten Ihnen den unterstützenden Rahmen für einen risikoarmen Entzug, ohne dass Sie Ihr vertrautes Umfeld für mehrere Tage verlassen müssen. Parallel zu einer auf Ihre Situation zugeschnittenen medizinischen Betreuung durch Ihre Haus-/Fachärztin bzw. Ihren Haus-/Facharzt ist das AEP ein verbindliches, acht Nachmittage umfassendes Gruppenprogramm, das Sie gezielt bei der Aufrechterhaltung Ihres Trinkstopps unterstützt.

**Zielgruppen** Personen, die einen Ausstieg aus ihrer Abhängigkeit unter fachlicher Begleitung suchen sowie Personen, die seit kurzem ihren Alkoholkonsum gestoppt haben (z. B. nach einem stationären Entzug) und das Erreichte stabilisieren möchten

### Schwerpunkte des 2-Wochenprogramms

- Aufrechterhaltung des Konsumstopps
- Zeitgemässes Suchtmittelverständnis
- Erfahrungen im Alltag mit dem Nicht-Trinken
- Bewältigungsstrategien im Umgang mit Risikosituationen
- Zielsetzungen hinsichtlich des Konsumverhaltens und der Alltagsgestaltung
- Individuelle Neuorientierung
- Rückfallprävention
- Nächste Schritte und Anschlusslösungen

**Teilnahmebedingungen** Motivation zum Trinkstopp während der Programmdauer, Vorgespräch bei der ZFA, medizinische Risikoabklärung, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 6 bis 8 Teilnehmende

**Kosten** 560 Franken pro Zyklus, inklusive individuelles Abschlussgespräch; ärztlichen Leistungen können über die Krankenkasse abgerechnet werden

**Kursdaten** 8 Nachmittage von 13.30 bis 17.00 Uhr

1. Woche: Montag bis Freitag

2. Woche: Montag, Mittwoch und Freitag

**Zyklus 1/2012** Montag, 13. bis 24. Februar

**Zyklus 2/2012** Montag, 4. bis 15. Juni

**Zyklus 3/2012** Montag, 10. bis 21. September

**Zyklus 4/2012** Montag, 26. November bis 7. Dezember

**Anmeldung** bis zwei Wochen vor Beginn

**Folgegruppe AEP** Nach Abschluss des AEPs bieten wir den Teilnehmenden die Möglichkeit, an drei Nachfolgetreffen Erfahrungen auszutauschen und auszuwerten. Die Daten der Treffen werden während des AEPs bekannt gegeben.

**Kosten** 30 Franken pro Treffen

**Zweiterleitung**

Petra Bald, Doris Baschnagel, Ayse-Nur Deinlein, Roberto Rizzo, Mira Stüssi oder Richard Zehnle

# Begegnung im Gespräch

## Für Betroffene

### ALLTAGS- UND LEBENSGESTALTUNG

Sie möchten sich gerne mit anderen Menschen über Ihren Alltag austauschen und sich vertieft mit Ihrem Alkoholkonsum auseinandersetzen. Manchmal sind Sie fest entschlossen, die Probleme engagiert anzupacken und Ihr Trinkverhalten zu verändern. Doch dann erscheint Ihnen dies wieder unmöglich oder unnötig.

Wir bieten eine fachliche Begleitung und die Rahmenbedingungen, damit Sie ermutigt und gestärkt neue Schritte wagen können. 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.

**Zielgruppe** Personen, die einen regelmässigen Austausch über Verhaltensmuster, Konsumreduktion oder Umgang mit Alkohol in ihrem Alltag wünschen

#### **Schwerpunkte**

- Alkoholismus, Sucht
- Bereiche des täglichen Lebens (Beziehungen, Arbeit, Freizeit usw.)
- Rückfallprävention und -behandlung
- Partnerschaft und Kinder
- Gewalt- und Konfliktmanagement
- Co-Abhängigkeit
- Selbstreflexion
- Solidarität leben und erleben

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, regelmässige Teilnahme an mindestens 10 Veranstaltungen

**Gruppengrösse** 8 bis 12 Teilnehmende

**Kosten** 200 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuelles Abschlussgespräch

#### **Kursdaten (fortlaufend)**

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

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache möglich

**Leitung** Heinz Marty

# Kinder schützen – Eltern stützen

## Für Betroffene und Angehörige

### ALLTAGS- UND LEBENSGESTALTUNG

Alle Eltern wollen gute Eltern sein. In manchen Situationen ist dies nicht einfach. Machen Sie sich Gedanken darüber, welche Auswirkungen ein problematischer Umgang mit Suchtmitteln auf die Erziehung und die Entwicklung Ihrer Kinder hat? Fragen Sie sich, wie Sie diese am besten schützen und unterstützen können?

Im vertraulichen Rahmen tauschen Sie sich mit anderen Müttern und Vätern über Suchtverhalten, schwierige Alltagssituationen und darüber aus, wie Sie Ihre Kinder stärken können.

**Zielgruppe** Eltern, von denen mindestens eine Person einen problematischen Umgang mit Alkohol oder eine Abhängigkeit entwickelt hat (alleinerziehende oder zusammenlebende Eltern)

#### **Schwerpunkte der 4 Abende**

- Positive Eltern-Kind-Beziehung
- Entwicklungsaspekte, Risiko- und Schutzfaktoren
- Suchtverhalten und mit Kindern über Sucht reden
- Bewältigungsstrategien und Anleitung zum Selbstmanagement

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 14 Teilnehmende

**Kosten** 150 Franken pro Zyklus

**Kursdaten** 4 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr (wöchentlich)

**Zyklus 1/2012** Montag, 7. Mai bis 4. Juni

**Zyklus 2/2012** Montag, 22. Oktober bis 12. November

**Anmeldung** bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Renate Gasser und Magie Scheuble

# Männer im Umgang mit Ärger, Frust und Alkohol Für Betroffene

## ALLTAGS- UND LEBENSGESTALTUNG

Ärger, Alkohol und Aggression liegen manchmal nahe beieinander. Sie haben schon im alkoholisierten Zustand Gewalt ausgeübt – im Ausgang oder zuhause einer nahe stehenden Person gegenüber. Nun suchen Sie Unterstützung, um ab jetzt Rückfälle in dieses Verhalten zu vermeiden.

In diesem Trainingsprogramm\* lernen Sie sich besser zu beobachten und Stress, Anspannung sowie Risikosituationen anders zu managen. Sie tauschen sich mit anderen Männern aus und können neu erlernte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten auch im Alltag umsetzen.

**Zielgruppe** Männer, die im Zusammenhang mit ihrem Alkoholkonsum ein erhöhtes Aggressionspotenzial aufweisen

### Schwerpunkte der 10 Abende

- Auseinandersetzung mit der eigenen Gewaltgeschichte
- Alkohol, Aggression und Gewalt
- Stressregulation
- Umgang mit Risikofaktoren
- Positive Selbstkommunikation
- Selbstbild
- Frustrationsmanagement
- Training von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten
- Rückfallprävention
- Zusammenfassung und Ausblick

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, vorhandene Veränderungsmotivation, freiwillig oder mit Auflagen, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 15 Teilnehmende

**Kosten** 200 Franken pro Zyklus, inklusive individuelles Abschlussgespräch

**Kursdaten** 10 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr (wöchentlich, ausser Schulferien und Feiertage)

**Zyklus 1/2012** Donnerstag, 3. Mai bis 12. Juli

**Zyklus 2/2012** Donnerstag, 8. November 2012 bis 24. Januar 2013

**Anmeldung** bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Dan Ernst Mühlemann und Martin Bachmann

\* TAVIM-Trainingsprogramm (Treatment of Alcoholic Violent Men)



# TamillInnen im Gespräch

## Für Betroffene und Angehörige

### ALLTAGS- UND LEBENSGESTALTUNG

In Ihrem Umfeld ist Alkohol ein dominierendes Thema und Sie spüren seine Auswirkungen auf sich und Ihren Alltag. Gerne möchten Sie sich mit anderen Personen aus Ihrem Kulturkreis vertieft über unterschiedliches Trinkverhalten, verschiedene Lösungswege oder Möglichkeiten zur Veränderung Ihrer Situation austauschen.

Wir bieten eine fachliche Begleitung und die Rahmenbedingungen, damit Sie ermutigt und gestärkt neue Schritte wagen können. 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.

**Zielgruppen** 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

#### Schwerpunkte

- Alkoholismus, Sucht
- Bereiche des täglichen Lebens (Beziehungen, Arbeit, Freizeit usw.)
- Rückfallprävention und -behandlung
- Partnerschaft und Kinder
- Gewalt- und Konfliktmanagement
- Co-Abhängigkeit
- Selbstreflexion
- Solidarität leben und erleben

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, regelmässige Teilnahme an mindestens 4 Veranstaltungen

**Gruppengrösse** 8 bis 12 Teilnehmende

**Kosten** Für BewohnerInnen der Stadt Zürich kostenlos; für Auswärtige 100 Franken, inklusive individuelles Abschlussgespräch

#### Kursdaten (fortlaufend)

Monatlich, jeweils am Mittwoch von 18.00 bis 20.00 Uhr  
11. Januar, 8. Februar, 21. März, 13. Juni, 11. Juli, 29. August,  
26. September, 24. Oktober, 21. November, 19. Dezember

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache möglich

**Leitung** Alberto Gianinazzi, Vathany Sriranjana

«Wer sein Trinkverhalten nicht reflektiert, hat keine Chance es zu ändern. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.»

# Potenziale und Ressourcen

## Für Betroffene

### VERTIEFENDE THERAPIE

Für Sie ist Alkohol ein wichtiger Bestandteil des Alltags geworden. In manchen Situationen erschien er hilfreich und in schwierigen Gefühlslagen wirkte er erleichternd. Aber irgendwann wurde der Konsum zum Problem. Was ist passiert, was ist die Vorgeschichte? Wir bieten Ihnen Raum und Zeit zur Reflexion. In der Gruppe wird gestalterisch gearbeitet. Die Entdeckung kreativer Potenziale und der Erfahrungsaustausch stärken Ihre Ressourcen und setzen Energien frei. Antworten auf offene Fragen vermitteln Sicherheit und zeigen neue Perspektiven auf – für ein genussvolles Leben mit oder ohne Alkohol.

**Zielgruppe** Personen mit erreichter Abstinenz oder kontrolliertem Konsum

#### **Schwerpunkte**

- Perspektivenwechsel
- Gewohnte Denkstrukturen durchbrechen
- Selbstreflexion
- Kreativer Ausdruck
- Anregung zum bildhaften Denken
- Übungen zur Selbstwertschätzung
- Austausch in der Gruppe

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, Entschluss zur Abstinenz oder zu massvollem Konsum, regelmässige Teilnahme an mindestens 10 Veranstaltungen

**Gruppengrösse** 8 bis 10 Teilnehmende

**Kosten** 250 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuelles Abschlussgespräch

#### **Kursdaten (fortlaufend)**

Jeden zweiten Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr, ausser Feiertage

**Anmeldung** Eintritt nach Absprache möglich

**Leitung** Richard Zehnle

# Frauen in Bewegung

## Für Betroffene und Angehörige

### VERTIEFENDE THERAPIE

Sie möchten Ihren Körper besser kennen lernen und den Belastungen in Ihrem Alltag gestärkt begegnen. Zudem wünschen Sie sich mehr Entspannung und leibliches Wohlbefinden, mehr Standfestigkeit und Ausgeglichenheit. Wer bewusst auf sich achtet, begegnet den täglichen Herausforderungen wacher und sicherer. Mit der Auseinandersetzung mit Ihrem Körper können Sie sich gezieltes Entspannen antrainieren und somit Suchtdruck aktiv vermindern.

**Zielgruppe** Frauen mit und ohne problematischen Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit, die sich selbst nicht nur über das Gespräch besser kennen lernen möchten

#### **Schwerpunkte**

- Achtsamer Selbstumgang
- Spannungsregulation und Suchtdruck
- Herausforderungen des Alltags
- Stärkung der Genussfähigkeit und Kreativität

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

**Gruppengrösse** 8 bis 12 Teilnehmerinnen

**Kosten** 200 Franken für jeweils 10 Veranstaltungen, inklusive individuelles Abschlussgespräch

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

**Zyklus 1/2012** Mittwoch, 11. Januar bis 16. Mai

**Zyklus 2/2012** Mittwoch, 22. August 2012 bis 9. Januar 2013

**Anmeldung** bis vor Beginn

**Leitung** Petra Bald

# Gruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien Für Angehörige

## **KINDER UND JUGENDLICHE**

Der risikoreiche Suchtmittelkonsum eines Elternteils prägt die familiäre Atmosphäre von mehreren tausend Kindern im Kanton Zürich. Manchmal entstehen Spannungen und Streitigkeiten zwischen den Erwachsenen, manchmal auch zwischen den Eltern und den Kindern. Kinder neigen dazu, sich verantwortlich zu fühlen oder gar die Schuld für die angespannte Familiensituation bei sich zu suchen. Diese Belastungen und Verunsicherungen können sich ungünstig auf die Entwicklung eines Kindes auswirken. Obwohl Sie Ihre Kinder vor den Folgen der Suchtproblematik bestmöglich schützen, machen Sie sich Sorgen um deren Wohlergehen. Sie wünschen eine zusätzliche Unterstützung.

**Zielgruppe** Kinder von 8 bis 14 Jahren

### **Schwerpunkte der 10 Nachmittage**

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

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

**Gruppengrösse** 6 bis 12 Kinder

**Kosten** 60 Franken pro Familie, inklusive Zvieri und individuelles Abschlussgespräch mit Eltern(teil)

**Kursdaten** 10 Nachmittage von 14.00 bis 16.00 Uhr (14-tägig, ausser Schulferien und Feiertage)

**Zyklus 1/2012** Mittwoch, 9. Mai bis 24. Oktober

**Zyklus 2/2012** Mittwoch, 14. November 2012 bis 10. April 2013

**Anmeldung** bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Renate Gasser und Claudia Reiser

# AlcoCheck Kurzprogramm

## Für Betroffene

### **KINDER UND JUGENDLICHE**

Überwiegt der Spass oder die Angst vor dem Versagen? Ist es die Lust am Rausch oder die Suche nach (kurzfristigen) Problemlösungen? Welche Motive führen zu wiederkehrend übermässigem Alkohol- und Suchtmittelkonsum?

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen reflektieren in der Gruppe ihr persönliches Trinkverhalten, ihre Konsummotive sowie die Erfahrungen mit Rausch- und Risikosituationen.

**Zielgruppe** Jugendliche und junge Erwachsene mit auffälligem und/oder problematischem Alkoholkonsum

#### **Schwerpunkte der 3 Abende**

- Wirkung von psychoaktiven Substanzen im Gehirn
- Zwischen Genuss und Abhängigkeit – wie viel ist zu viel?
- Umgang mit Risikosituationen
- Ambivalenzen und Punkt des Ausstiegs
- Konsumregeln für den Umgang mit Alkohol und anderen Substanzen

**Teilnahmebedingungen** Freiwillig oder Auflage der Schule, Eltern, Jugendanwaltschaft u. a., AlcoCheck Risikoabklärung, regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse** 8 bis 12 Teilnehmende

**Kosten** Für EinwohnerInnen des Kantons Zürich kostenlos

**Kursdaten** 3 Abende von 18.30 bis 20.30 (wöchentlich)

**Zyklus 1/2012** Dienstag, 24. Januar bis 7. Februar

**Zyklus 2/2012** Dienstag, 3. bis 17. April

**Zyklus 3/2012** Dienstag, 28. August bis 11. September

**Zyklus 4/2012** Dienstag, 27. November bis 11. Dezember

**Anmeldung** bis zwei Wochen vor Beginn

**Leitung** Renate Gasser

Bei Bedarf und auf Nachfrage bieten wir eine vertiefende Gesprächsgruppe an. Im Gespräch und im Rollenspiel mit anderen Gruppenteilnehmenden üben die Jugendlichen und jungen Erwachsenen Beziehungenkonflikte zu lösen, Aggression und Gewalt zu reduzieren und Selbstvertrauen aufzubauen. Auskünfte erteilt Renate Gasser.

# ZFA-Team

## Geschäftsführung

**Barbara Willmann Steinfort**

MAS ZFH in Social Management

## Beratung und Therapie

**Heinz Marty**

Leitung, Fachpsychologe SBAP für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Notfallpsychologie

**Petra Bald**

Psychologin FH

**Doris Baschnagel**

Sozialarbeiterin FH, Tanz- und Bewegungstherapeutin TBG

**Renate Gasser**

Fachpsychologin für Psychotherapie & Kinder- und Jugendpsychologie FSP

**Alberto Gianinazzi**

Sozialarbeiter FH

**Roberto Rizzo**

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

**Dan Ernst Mühlemann**

Sozialarbeiter FH, Paar- und Familientherapeut

**Ursula Sutter**

BSc in Applied Psychology

**Richard Zehnle**

Diplom-Psychologe, Gestalttherapeut FPI

**PraktikantIn**

## Öffentlichkeitsarbeit und Projekte

**Dani Ernst**

Stv. Geschäftsführung, Leitung Fachbereich Prävention, lic. rer. soc.

## Prävention

**Martina Hofer**

Sozialarbeiterin, lic. phil.

**Isabelle Alexandra Ruf**

Psychologin lic. phil.

## Zentrale Dienste

**Clelia Gaggioni**

Leitung, MAS Betriebswirtschaft für NPO

**Monika Bamert**

Krankenversicherungs-Fachfrau

**Laura Beytekin**

Kauffrau i.A.

**Markus König**

Kaufmann

**Claudia Maag**

Kauffrau

## Externe Mitarbeitende

**Martin Bachmann**

Berater und Erwachsenenbildner, mannebüro züri

**Margrit Bertrand**

Psychologin HAP

**Ayse-Nur Deinlein**

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Soziale Dienste Bezirk Uster

**Claudia Reiser**

Psychologin FSP, Lehrerin, Institut für Konfliktmanagement und Methodrama IKM

**Maggie Scheuble**

Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Projektleiterin, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

**Vathany Sriranjana**

Interkulturelle Übersetzerin

**Mira Stüssi**

Psychologin FSP, Soziale Dienste Bezirk Dielsdorf

# Anmeldetalon

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

Zürcher Fachstelle 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

# 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)

## **Kosten**

Die Erstberatung ist für BewohnerInnen der Stadt Zürich und Mitarbeitende von städtischen Betrieben kostenlos. Weitere Beratungs- und Therapiegespräche werden gegen eine geringe Kostenbeteiligung, abgestuft nach Einkommen, verrechnet. Die ärztlichen Leistungen können über Ihre Krankenkasse abgerechnet werden. Die Kosten für die Gruppen sind bei der jeweiligen Veranstaltung vermerkt.

## **Prävention – Seminare und Schulungen**

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

Oft ist ein problematischer Konsum von Suchtmitteln mit einer sozialen oder medizinischen Problemlage verknüpft. Wir schulen Fachpersonen aus dem Sozial-, Bildungs-, und Gesundheitsbereich 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](http://www.zfa.ch) und [www.alcocheck.ch](http://www.alcocheck.ch).

## Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

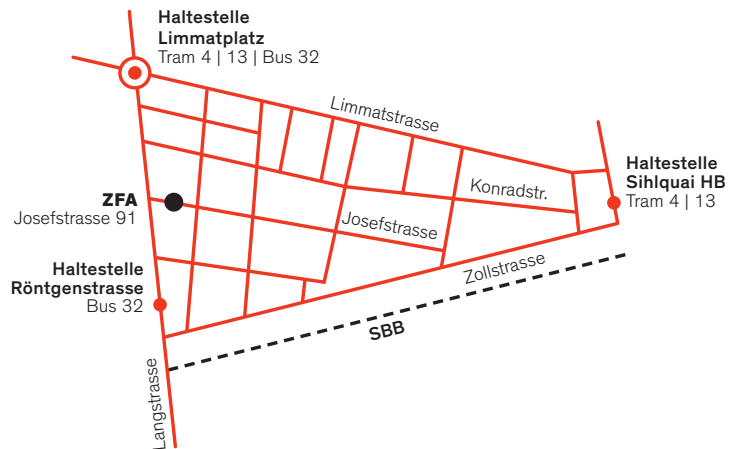
Josefstrasse 91, 8005 Zürich  
Telefon 043 444 77 00, Fax 043 444 77 01  
info@zfa.ch, www.zfa.ch  
Postkonto 80-7121-1

## 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 leistungsorientiert subventioniert.