

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

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme
Josefstrasse 91, 8005 Zürich

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

<input type="text"/>	Name
<input type="text"/>	Vorname
<input type="text"/>	Geburtsdatum
<input type="text"/>	Strasse/Nummer
<input type="text"/>	PLZ/Ort
<input type="text"/>	Telefon
<input type="text"/>	E-Mail
<input type="text"/>	Ort/Datum
<input type="text"/>	Unterschrift

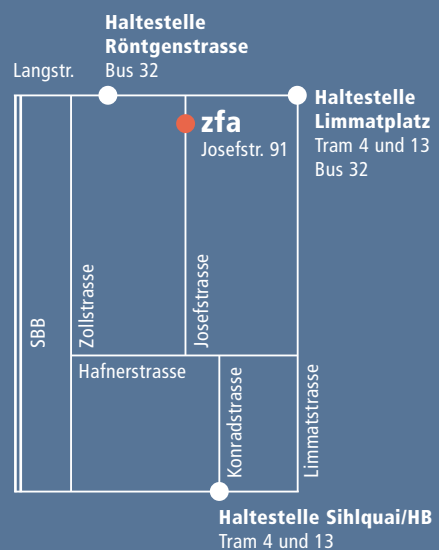
**WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE
UNTER WWW.ZFA.CH ODER
UNTER TELEFON 043 444 77 00**

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8.30 bis 12.00 Uhr, 13.30 bis 17.00 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung



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

2009

**EINZEL- UND GRUPPENANGEBOTE
FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE
GRUPPENANGEBOT
FÜR KINDER**

BETROFFEN?

Trinken Sie manchmal mehr als Sie wollen? Haben Sie schon mehrmals versucht Ihren Alkoholkonsum zu verändern, kontrolliert zu trinken oder abstinenz zu leben? Konsumieren Sie Medikamente in einem Mass, das Sie selber beunruhigt?

Aktiv werden, sich informieren und fachliche Beratung in Anspruch nehmen ist ein guter Anfang!

MITBETROFFEN?

Es belastet Sie, dass jemand, der Ihnen nahe steht, zu viel Alkohol trinkt und/oder missbräuchlich Medikamente konsumiert. Stecken Sie Ihre eigenen Bedürfnisse immer mehr zurück? Sie möchten handeln.

Tun Sie jetzt den ersten Schritt für sich selber!

AKTIV WERDEN!

Sie haben den Wunsch nach Veränderung und möchten sich über unsere Angebote informieren.

Für einen Neuanfang ist es nie zu spät!

UNSERE ANGEBOTE

Wählen Sie aus unserem breit gefächerten Einzel- und Gruppenangebot Ihren persönlichen Themenschwerpunkt aus:

Probleme mit dem Konsum von Alkohol oder Medikamenten erkennen

Informationen rund um Alkohol-, Medikamenten- und andere Suchtprobleme
Kennen lernen von Beratungs- und Therapiemöglichkeiten

Über Veränderungen nachdenken

Auseinandersetzungen und Begegnung mit sich selber

Erfahrungsaustausch mit anderen

Risikosituationen einschätzen, Vorzeichen wahrnehmen

Sich neu orientieren

Lösungsmöglichkeiten und Handlungsstrategien entwickeln

Neue Freiräume gestalten

Kreative Suche nach dem Sinn und den Werten des Lebens

Veränderungen umsetzen

Erkenntnisse im Alltag, in Beziehungen, am Arbeitsplatz umsetzen

Neues ausprobieren und wagen

Veränderungen kontinuierlich überprüfen

Unsere Einzelangebote richten sich an BewohnerInnen der Stadt Zürich und an Mitarbeitende von städtischen Betrieben, die Gruppenangebote können von Personen aus dem ganzen Kanton Zürich genutzt werden.

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

Bitte gewünschtes Gruppenangebot ankreuzen.

Info-Abende

- Zyklus 1**, 19.1. bis 16.2. **Zyklus 2**, 27.4. bis 25.5.
 Zyklus 3, 9.9. bis 7.10. **Zyklus 4**, 9.11. bis 7.12.

Info-Meetings für Angehörige

- Zyklus 1**, 2.3. bis 6.4. **Zyklus 2**, 24.8. bis 28.9.

Ambulantes Alkohol-Entzugsprogramm AEP

- Zyklus 1**, 2.3. bis 13.3. **Zyklus 2**, 8.6. bis 19.6.
 Zyklus 3, 7.9. bis 18.9. **Zyklus 4**, 30.11. bis 11.12.

Rückfallpräventions-Training

- Zyklus 1**, 24.2. bis 24.3. **Zyklus 2**, 8.6. bis 6.7.
 Zyklus 3, 21.10. bis 18.11.

Begegnung im Gespräch

- Zyklus 1**, 4.3. bis 17.6.
 Zyklus 2, 16.9. bis 16.12.09, 6. und 13.1.10

Angehörige im Gespräch

- Zyklus 1**, 12.1. bis 15.6. **Zyklus 2**, 6.7. bis 14.12.

Erfolgreich abstinenz

- Zyklus 1**, 27.4. bis 6.7. **Zyklus 2**, 17.8. bis 16.11.
 Zyklus 3, 30.11.09 bis 22.2.10

Kontrolliertes Trinken

- Zyklus 1**, 5.3. bis 28.5. **Zyklus 2**, 1.9. bis 1.12.

Folgegruppe Kontrolliertes Trinken

- Zyklus 1**, 27.1. bis 30.6. **Zyklus 2**, 28.7. bis 15.12.

Fahren oder Trinken

- Zyklus 1**, 7.5. bis 18.6. **Zyklus 2**, 22.10. bis 26.11.

Austausch und Kreativität

- Zyklus 1**, 3.3. bis 23.6. **Zyklus 2**, 20.8. bis 10.12.

Experimentieren und Inszenieren

- Schnupperabend**, 29.1. **Zyklus 1**, 19.2. bis 11.6.
 Schnupperabend, 25.6. **Zyklus 2**, 27.8. bis 17.12.

Time-out im Alltag

- Zyklus 1**, 23.2. bis 20.4. **Zyklus 2**, 8.9. bis 10.11.

Schreibwerkstatt

- Zyklus 1**, 7.3. bis 16.5. **Zyklus 2**, 3.10. bis 12.12.

Paare im Gespräch

- Zyklus 1**, 25.3. bis 8.4. **Zyklus 2**, 21.10. bis 4.11.

Gruppe für Kinder

- Zyklus 1**, 29.4. bis 30.9.

EINZELANGEBOTE	B	Beratung, Therapie, Begleitung	2
	A	Beratung, Therapie, Begleitung	3

GRUPPENANGEBOTE	B	Info-Abende	4
	A	Info-Meetings	5
	B	Ambulantes Alkohol-Entzugsprogramm AEP	6
	B	Rückfallpräventions-Training	7
	B	Begegnung im Gespräch	8
	A	Angehörige im Gespräch	9
	B	Erfolgreich abstinent	10
	B	Kontrolliertes Trinken	11
	B	Folgegruppe Kontrolliertes Trinken	12
	B	Fahren oder Trinken	13
	B	Austausch und Kreativität	14
	B	Experimentieren und Inszenieren	15
	B A	Time-out im Alltag	16
	B A	Schreibwerkstatt	17
	B A	Paare im Gespräch	18
	A	Gruppe für Kinder	19

		Team, weitere Dienstleistungen	20
		Anmeldung	21

B	Für Betroffene
A	Für Angehörige

FÜR BETROFFENE

Haben Sie ein alkohol- und/oder medikamentenbezogenes Anliegen, das Sie mit uns besprechen möchten? Hat Ihr Konsum in letzter Zeit zugenommen oder können Sie zeitweise gar nicht darauf verzichten? Vielleicht hat Ihr risikoreicher Suchtmittelkonsum bei Ihnen zu Hause, am Arbeitsplatz oder im Strassenverkehr bereits Schwierigkeiten verursacht? Jetzt haben Sie den Wunsch nach Veränderung. Für einen Neuanfang ist es nie zu spät. Wir unterstützen Sie dabei, die aktuelle Situation zu beleuchten, Ihren Konsum zu verändern, kontrolliert zu trinken oder abstinent zu leben.

Information und Kurzberatung
Alco Check-Up/ Standortbestimmung
Beratung und Therapie
für Einzelpersonen, Paare, Familien

Ambulanter Entzug
in Zusammenarbeit mit Ärztin/Arzt

Therapiefortführung
nach einer stationären Behandlung

Krisenintervention
Führen von ambulanten Massnahmen
nach Art. 44, 62 und 63 (StGB)

Atemlufttests
Abgabe von Antabus
Sachhilfe
Triage
Infothek mit Gratisbroschüren
Fremdsprachen

Französisch, Italienisch, Englisch und Spanisch

Kosten

Das Erstgespräch ist für BewohnerInnen der Stadt Zürich unentgeltlich. Weitere Beratungs- und Therapiegespräche gegen geringe Kostenbeteiligung, abgestuft nach Einkommen.

Anmeldung

Auskünfte, Informationen und Terminvereinbarung telefonisch, persönlich oder via Internet

FÜR ANGEHÖRIGE

Machen Sie sich Sorgen wegen des Alkohol- und/oder Medikamentenkonsums eines Ihnen nahe stehenden Menschen? Möchten Sie helfen, sind jedoch unsicher, was förderlich ist oder was eine Abhängigkeit unbeabsichtigt sogar unterstützen könnte? Vielleicht sind Sie von den Problemen der suchtmittelgefährdeten Person so direkt betroffen, dass Sie selber beratende Unterstützung beanspruchen möchten. In allen diesen Situationen sind Sie bei uns willkommen. Wir bieten Ihnen je nach Bedarf Information, Beratung und Therapie an. Wir helfen Ihnen bei der Klärung der Fragestellung und unterstützen Sie auch dabei, Ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren und gewünschte Veränderungen herbeizuführen.

Information und Kurzberatung
Alco Check-Up/ Standortbestimmung
Beratung und Therapie
für Einzelpersonen, Paare, Familien und weitere Bezugspersonen

Krisenintervention
Sachhilfe
Triage
Infothek mit Gratisbroschüren
Fremdsprachen

Französisch, Italienisch, Englisch und Spanisch

Kosten

Das Erstgespräch ist für BewohnerInnen der Stadt Zürich unentgeltlich. Weitere Beratungs- und Therapiegespräche gegen geringe Kostenbeteiligung, abgestuft nach Einkommen.

Anmeldung

Auskünfte, Informationen und Terminvereinbarung telefonisch, persönlich oder via Internet

FÜR BETROFFENE

Sie haben viele Fragen und Ihre Gedanken kreisen immer wieder um Ihren eigenen Alkoholkonsum. Sie kennen vielleicht 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, Arbeit, Partnerschaft und Familie. Gleichzeitig erhalten Sie einen Überblick über die breite Palette von Beratungs- und Therapiemöglichkeiten bei Alkoholproblemen. Die gemeinsame Auseinandersetzung mit persönlichen Fragestellungen hilft Ihnen, Ihre individuelle Situation besser einzuschätzen. Ausserdem erhalten Sie wesentliche Anstösse für Veränderungen.

1. **Abend:** Zwischen Genuss und Abhängigkeit
2. **Abend:** Wenn Alkohol zum Problem wird
3. **Abend:** Was im Gehirn passiert
4. **Abend:** Zwei Seelen in meiner Brust
5. **Abend:** Wie mache ich weiter?

Leitung**Zyklus 1/2009**

Peter Hablützel

Zweite Fachperson

Zyklus 2/2009

Dan Ernst Mühlemann

Zweite Fachperson

Zyklus 3/2009

Richard Zehnle

Zweite Fachperson

Zyklus 4/2009

Bernadette Corsaro

Zweite Fachperson

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Gruppengrösse

10 bis 20 Teilnehmende

Kosten

Für BewohnerInnen der Stadt Zürich unentgeltlich; für Auswärtige CHF 125.-

Teilnahmebedingung

Regelmässige Teilnahme

Anmeldung

Jederzeit, bis vor Beginn

Kursdaten

5 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr

Zyklus 1/2009 19. Januar bis 16. Februar (jeweils montags)**Zyklus 2/2009** 27. April bis 25. Mai (jeweils montags)**Zyklus 3/2009** 9. September bis 7. Oktober (jeweils mittwochs)**Zyklus 4/2009** 9. November bis 7. Dezember (jeweils montags)

FÜR ANGEHÖRIGE

«Mein Partner trinkt zu viel – was kann ich tun?» – «Ich mache mir Sorgen wegen des Trinkverhaltens meiner Mutter – was soll ich unternehmen?» Wir vermitteln Informationen über die Wirkung von Alkohol und dessen Folgeerscheinungen auf Körper, Arbeit, Partnerschaft und soziales Umfeld. Sie lernen die Folgen besser einzuschätzen und erkennen klarer die Bedeutung Ihrer eigenen Rolle.

Die gemeinsame Auseinandersetzung mit persönlichen Fragestellungen und die Verarbeitung von Informationen helfen, einen selbstbestimmten Weg zu wählen.

1. **Abend:** Im Spannungsfeld zwischen Genuss und Abhängigkeit
2. **Abend:** Das Mitbetroffensein der Angehörigen
3. **Abend:** Vom Versuch zu helfen
4. **Abend:** Die Ohnmacht überwinden
5. **Abend:** Sich selber helfen

Leitung**Zyklus 1/2009**

Brigitt Staub

Zyklus 2/2009

Dan Ernst Mühlemann

Gruppengrösse

8 bis 15 Teilnehmende

Kosten

Für BewohnerInnen der Stadt Zürich unentgeltlich; für Auswärtige CHF 125.-

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Teilnahmebedingung

Regelmässige Teilnahme

Zielgruppen

Partnerinnen, Partner, Eltern und erwachsene Kinder von Menschen mit Alkoholproblemen

Anmeldung

Jederzeit, bis vor Beginn

Kursdaten

5 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (jeweils montags)

Zyklus 1/2009

2. März bis 6. April, ohne 23. März

Zyklus 2/2009

24. August bis 28. September, ohne 14. September

FÜR BETROFFENE

Wünschen Sie eine Unterstützung beim Ausstieg aus dem problematischen Konsum oder Abhängigkeit von Alkohol bzw. nach einem Rückfall? Wir bieten Ihnen den Rahmen für einen risikoarmen Entzug, ohne dass Sie Ihr vertrautes Umfeld verlassen müssen. Parallel zur medizinischen Betreuung durch Ihre Haus-/Fachärztin oder Ihren Haus-/Facharzt ist das AEP ein verbindliches, 8 Nachmittage umfassendes Gruppenprogramm, das Sie gezielt bei der Aufrechterhaltung Ihres Trinkstopps unterstützt. Während 2 Wochen haben Sie die Möglichkeit, in Ihrem Alltag Erfahrungen mit dem Nicht-Trinken zu machen, diese in der Gruppe auszuwerten und erste Bewältigungsstrategien bei Risikosituationen zu entwickeln. Sie orientieren sich neu und planen weitere unterstützende Therapiemassnahmen.

2-Wochen-Programm**Vormittag zur individuellen Gestaltung:**

Bei Bedarf ärztliche Konsultationen oder Gespräche bei der ZFA

Nachmittag in der Gruppe:

Austausch über Befindlichkeit und Erfahrungen, verschiedene veränderungsunterstützende Impulse, Atemlufttest

Leitung**Zyklus 1/2009**

Trudy Furrer-Estermann
Christiane Köhler Müller

Zyklus 2/2009

Petra Bald
Peter Hablützel

Zyklus 3/2009

Petra Bald
Doris Baschnagel

Zyklus 4/2009

Carl Hoegger
Zweite Fachperson

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Gruppengrösse

6 bis 12 Teilnehmende

Kosten

CHF 560.- für das Gruppenangebot,
ärztliche Leistungen über Krankenkasse

Teilnahmebedingungen

Motivation zum Trinkstopp, Vorgespräch, vorgängige Risikoabklärung

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

8 Nachmittage von 13.30 bis 17.00 Uhr
1. Woche: Montag bis Freitag
2. Woche: Montag, Mittwoch, Freitag

Zyklus 1/2009

2. bis 13. März

Zyklus 2/2009

8. bis 19. Juni

Zyklus 3/2009

7. bis 18. September

Zyklus 4/2009

30. November bis 11. Dezember

FÜR BETROFFENE

Haben Sie sich eine zeitlich befristete oder unbefristete Alkohol-Abstinenz zum Ziel gesetzt? Erleben Sie Situationen, die zu einem Ausrutscher oder Rückfall führen könnten? Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor und Sie möchten sich selber die Gelegenheit geben, diese Fragestellungen nochmals vertieft anzuschauen. In der Gruppe reflektieren wir zuerst die häufigsten Risikosituationen. Die Wissensvermittlung über die Rückfalldynamik hilft Ihnen, relevante Wechselwirkungen zu erkennen. Lösungsansätze werden diskutiert und individuelle Strategien entwickelt, damit das persönliche Rückfallrisiko reduziert werden kann.

Leitung

Carl Hoegger

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Gruppengrösse

8 bis 15 Teilnehmende

Kosten

CHF 150.- pro Zyklus

Teilnahmebedingungen

Grundwissen über Alkoholprobleme,
Fähigkeit zur persönlichen
Auseinandersetzung mit dem eigenen
Alkoholproblem, Entschluss zur
Abstinenz, Vorgespräch, regelmässige
Teilnahme

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

5 Abende von 18.30 bis 20.45 Uhr

Zyklus 1/2009

24. Februar bis 24. März (jeweils dienstags)

Zyklus 2/2009

8. Juni bis 6. Juli (jeweils montags)

Zyklus 3/2009

21. Oktober bis 18. November (jeweils mittwochs)

FÜR BETROFFENE

Sie möchten über Ihren Alltag reden und sich mit Ihrem Alkoholkonsum vertieft auseinandersetzen. Manchmal sind Sie entschlossen die Probleme engagiert anzupacken und Ihr Trinkverhalten zu verändern. Doch dann erscheint Ihnen dies wieder unmöglich oder unnötig. Die Teilnahme an diesem Gruppenangebot bietet Gelegenheit, sich selbst besser kennen zu lernen. Der Gedankenaustausch mit anderen Menschen und möglicherweise die Erkenntnis, dass diese ähnliche Erfahrungen machen, geben Ihnen neue Einsichten und Impulse für positive Veränderungen. Wir bieten eine fachliche Begleitung und die Rahmenbedingungen, damit Sie ermutigt und gestärkt neue Schritte wagen können.

Leitung

Alberto Gianinazzi
Zweite Fachperson

Kosten

CHF 290.- pro Zyklus

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Teilnahmebedingungen

Vorgespräch, regelmässige
Teilnahme

Gruppengrösse

8 bis 12 Teilnehmende

Anmeldung

Jederzeit

Kursdaten

14 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (jeweils mittwochs)

Zyklus 1/2009

4. März bis 17. Juni, ohne 15. und 22. April

Zyklus 2/2009

16. September bis 16. Dezember 2009, 6. und 13. Januar 2010,
ohne 7. und 14. Oktober

FÜR ANGEHÖRIGE

Sie leben in einer nahen Beziehung zu einem Menschen, der einen problematischen Alkoholkonsum oder eine Alkoholabhängigkeit aufweist. Sie wissen schon einiges über die Dynamik zwischen von Sucht betroffenen Personen und ihrem Umfeld. Dennoch leiden Sie unter den Auswirkungen der Sucht. Werden Sie in Ihren Wahrnehmungen und Emotionen immer wieder verunsichert? Fühlen Sie sich in Ihrem Handlungsspielraum eingeschränkt und suchen nach neuen Freiräumen? Wir bieten Ihnen einen konstruktiven Austausch mit anderen Angehörigen, fachliche Begleitung und Ermutigung auf der Suche nach Ihrem selbstbestimmten Weg.

Leitung**Zyklus 1/2009**

Brigitt Staub

Zyklus 2/2009

Dan Ernst Mühlemann

Kosten

CHF 140.- pro Zyklus

Teilnahmebedingungen

Frühere Teilnahme am Gruppenangebot
Info-Meetings oder anderweitig
erworbene Grundkenntnisse der
Thematik, Vorgespräch, regelmässige
Teilnahme

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Gruppengrösse

8 bis 15 Teilnehmende

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

7 Abende von 18.30 bis 20.00 Uhr (jeweils montags)

Zyklus 1/2009

12. Januar, 2. und 23. Februar, 23. März, 20. April, 18. Mai und 15. Juni

Zyklus 2/2009

6. Juli, 17. August, 14. September, 19. Oktober, 9. und 30. November,
14. Dezember

FÜR BETROFFENE

Sie haben sich mit Ihrem Alkoholkonsum auseinandergesetzt und sich für eine Alkoholabstinenz entschieden. Sie wollen längerfristig ohne Alkohol leben und haben damit auch schon erste Erfolge verzeichnet und erste Erfahrungen gemacht. Jetzt geht es darum, die Abstinenz zu stabilisieren und möglichen Rückfällen vorzubeugen. Die Teilnahme an einer kontinuierlichen Gruppe wird Sie motivieren und bestärken, Ihr Ziel Schritt für Schritt weiter zu verfolgen. Ausgehend von Ihrer Lebenssituation entwickeln Sie eine konstruktive und ausgewogene Alltagsgestaltung. Damit schaffen Sie eine wesentliche Grundlage für eine längerfristig erfolgreiche Abstinenz.

Leitung

Petra Bald
Peter Hablützel

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Gruppengrösse

8 bis 15 Teilnehmende

Kosten

Zyklus 1/2009 CHF 300.-

Zyklus 2/2009 CHF 325.-

Zyklus 3/2009 CHF 250.-

Teilnahmebedingungen

Grundwissen über Alkoholprobleme, Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Alkoholproblem, erreichte Alkoholabstinenz, Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten**Zyklus 1/2009**

12 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (jeweils montags)

27. April bis 6. Juli, ohne 1. Juni, zusätzlich 2 Abende in den Sommerferien

Zyklus 2/2009

13 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (jeweils montags)

17. August bis 16. November, ohne 14. September

Zyklus 3/2009

10 Abende von 18.30 bis 20.30 Uhr (jeweils montags)

30. November bis 14. Dezember 2009 und 11. Januar bis 22. Februar 2010

FÜR BETROFFENE

Befürchten Sie, dass Ihr Alkoholkonsum riskant ist und Ihre Gesundheit schädigt? Sie haben schon öfters versucht, die Trinkmenge zu reduzieren, aber immer wieder festgestellt, dass dies nicht so einfach ist. Zurzeit ist nicht die Abstinenz Ihr Ziel, sondern ein Konsum mit Mass.

Inhalte der 10 Gruppenabende

1. Grundinformationen über Alkohol
2. Führen des Trinktagebuches und Auswirkungen des Alkoholkonsums
3. Bilanz des bisherigen Konsums
4. Erste persönliche Zielfestlegung
5. Strategien zur Zielerreichung
6. Risikosituationen
7. Umgang mit Ausrutschern
8. Umgang mit sozialen Gefährdungssituationen
9. Bewältigung von Belastungen und Gestaltung der Freizeit ohne Alkohol
10. Festlegung des persönlichen Ziels; Hinweis auf weitere Unterstützungsangebote

Leitung

Zyklus 1/2009

Doris Baschnagel

Zyklus 2/2009

Margrit Bertrand*

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Gruppengrösse

8 bis 15 Teilnehmende

Kosten

CHF 400.- pro Zyklus inklusive Schulungsmaterial und Vorgespräch

Teilnahmebedingungen
Bereitschaft, Trinkmenge des Alkohols zu reduzieren und ein Vorgespräch zu führen.

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

10 Abende von 18.30 bis 20.45 Uhr

Zyklus 1/2009

5. März bis 28. Mai, ohne 9. und 23. April und 21. Mai (jeweils donnerstags)

Zyklus 2/2009

1. September bis 1. Dezember, ohne 29. September, 6. und 27. Oktober und 24. November (jeweils dienstags)

* Externe Mitarbeiterin, Psychologin HAP

FÜR BETROFFENE

Sie haben den Kurs «Kontrolliertes Trinken» absolviert. Es ist Ihnen gelungen, Ihren Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren. Sie möchten diesen Weg weitergehen und die Rückkehr in einen problematischen Konsum oder eine Abhängigkeit vermeiden. Dazu suchen Sie die Unterstützung einer professionell geleiteten Gruppe.

Leitung

Margrit Bertrand*

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Gruppengrösse

8 bis 15 Teilnehmende

Kosten

CHF 120.- pro Zyklus

Teilnahmebedingungen

Frühere Teilnahme am Gruppenangebot
Kontrolliertes Trinken,
regelmässige Teilnahme

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

6 Abende von 18.30 bis 20.00 Uhr (monatlich, jeweils dienstags)

Zyklus 1/2009

27. Januar, 24. Februar, 31. März, 28. April, 26. Mai, 30. Juni

Zyklus 2/2009

28. Juli, 25. August, 29. September, 27. Oktober, 24. November, 15. Dezember

* Externe Mitarbeiterin, Psychologin HAP

FÜR BETROFFENE

Sie sind alkoholisiert Auto gefahren. In der Folge wurde Ihnen der Führerausweis für längere Zeit entzogen. Die Wiedererteilung des Ausweises ist mit Auflagen verbunden; möglicherweise wurde zusätzlich vom Gericht eine ambulante Therapie angeordnet.

Sie wollen den Führerausweis wiedererlangen und behalten. Sie wollen die Massnahmen erfüllen und sich nicht wieder mit Fahren in angetrunkenem Zustand strafbar machen. Das Trainingsprogramm «Fahren oder Trinken» vermittelt Ihnen das Wissen und unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

Themenschwerpunkte

Das Problem verstehen

Den Umgang mit Alkohol überprüfen

Den Umgang mit Risiken überprüfen

Fertigkeiten im Umgang mit Alkohol trainieren

Rückfälle verhindern

Leitung

Dan Ernst Mühlemann

Kosten

CHF 160.- pro Zyklus

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Teilnahmebedingungen

Eine Massnahme des Strassenverkehrsamtes und/oder der Justiz,

Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse

8 bis 12 Teilnehmende

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

6 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr (jeweils donnerstags)

Zyklus 1/2009

7. Mai bis 18. Juni, ohne 21. Mai

Zyklus 2/2009

22. Oktober bis 26. November

FÜR BETROFFENE

Für viele Menschen ist der Alkohol so etwas wie ein guter Freund geworden. In manchen Situationen war er behilflich und hat Erleichterung in schwierigen Gefühlslagen verschafft. Wieso ist der Konsum irgendwann zum Problem geworden? Was ist passiert? Was ging dem Ganzen voraus? Gehen Ihnen manchmal Fragen wie diese durch den Kopf?

Wir bieten Ihnen Raum und Zeit, um «hinter die Kulissen zu schauen». Mit gestalterischen und kreativen Elementen begegnen wir uns in dieser Gruppe. Die Öffnung für die eigenen kreativen Potentiale und der Erfahrungsaustausch stärken die eigenen Kräfte und Energien. Antworten auf offene Fragen vermitteln Sicherheit und eröffnen Perspektiven für ein genussvolles Leben ohne Alkohol.

Leitung

Richard Zehnle

Kosten

CHF 280.- pro Zyklus

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Teilnahmebedingungen

Gefestigter Alkohol-Abstinenzentscheid, Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse

8 bis 10 Teilnehmende

Anmeldung

Jederzeit, bis eine Woche vor Beginn

Kursdaten

9 Abende von 18.00 bis 20.30 Uhr

Zyklus 1/2009

3. März bis 23. Juni (14-täglich, jeweils dienstags)

Zyklus 2/2009

20. August bis 10. Dezember (14-täglich, jeweils donnerstags)

FÜR BETROFFENE

Immer wieder stolpern Sie über alte Verhaltensweisen und Denkmuster, die Sie scheinbar nur schwer beeinflussen können – oder doch? Die spiel- und handlungsorientierten Methoden des Psychodramas und der Transaktionsanalyse bieten Ihnen die Möglichkeit, sich vertieft mit sich selbst auseinander zu setzen, mutig Neues auszuprobieren und es zu wagen, mit Ihren Stärken und Fähigkeiten zu experimentieren. Sie haben Gelegenheit, daraus neue Impulse für Ihren Alltag und Ihr Leben zu gewinnen und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

LeitungChristiane Köhler Müller
Peter Zemp***Kosten**CHF 270.- pro Zyklus und
CHF 30.- für Schnupperabend**Veranstaltungsort**

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Teilnahmebedingungen

Vorgespräch und Schnupperabend, regelmässige Teilnahme, Abstinenz erwünscht

Gruppengrösse

8 bis 15 Teilnehmende

Anmeldung

Bis spätestens 10 Tage vor Beginn

Kursdaten

9 Abende von 18.30 bis 21.30 Uhr (14-täglich, jeweils donnerstags)

Schnupperabend

29. Januar

Zyklus 1/2009

19. Februar bis 11. Juni

Schnupperabend

25. Juni

Zyklus 2/2009

27. August bis 17. Dezember

*Externer Mitarbeiter, lic. phil. I, Psychotherapeut FSP

FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Fragen Sie sich auch manchmal, wie Sie die unterschiedlichsten Anforderungen des beruflichen und persönlichen Lebens «unter einen Hut bringen» sollen? Suchen Sie nach Möglichkeiten, mit Spannungen und Stress besser umzugehen?

Nehmen Sie sich eine Auszeit am Abend und erlernen Sie Techniken, um sich auch in belastenden Situationen effektiv zu entspannen. Mit einfachen Atem-, Yoga- und Dehnübungen kann körperlich-seelische Entspannung erreicht werden. Die Übungen eignen sich auch für die Selbstanwendung im Alltag.

Leitung

Carl Hoegger

Kosten

CHF 200.- pro Zyklus

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Teilnahmebedingungen

Vorgespräch

Gruppengrösse

8 bis 12 Teilnehmende

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

8 Abende von 18.00 bis 20.00 Uhr

Zyklus 1/2009

23. Februar bis 20. April, ohne 13. April (jeweils montags)

Zyklus 2/2009

8. September bis 10. November, ohne 6. und 13. Oktober (jeweils dienstags)

FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Bleiben Ihre Erfahrungen oder Beobachtungen bisher oft unbeschreiblich? Oder erlebten Sie bereits, wie spannend, erleichternd und anregend es ist, für gewisse Erlebnisse die richtigen Worte selber zu finden oder zum Thema etwas Treffendes zu lesen? Die Dichterin Erika Burkart sagt: «Worte fallen, wie Steine die einen, andere wie Samen.» Schreiben ist ein an- und aufregender Weg, der eigenen Wahrheit auf die Spur zu kommen, den Blick zu weiten, die eigenen Antworten zu erkennen. In der Schreibwerkstatt haben Sie die Gelegenheit, immer mehr die eigene Sprache zu finden, ihr zu vertrauen und dabei den Zugang zur eigenen Kreativität und Klarheit zu entdecken.

Leitung

Trudy Furrer-Estermann

Kosten

CHF 300.- pro Zyklus

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Teilnahmebedingungen

Vorgespräch, regelmässige Teilnahme

Gruppengrösse

8 bis 12 Teilnehmende

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

6 Samstage von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zyklus 1/2009

7. und 21. März, 4. und 18. April, 9. und 16. Mai

Zyklus 2/2009

3., 17. und 31. Oktober, 14. und 28. November, 12. Dezember

FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Alkohol innerhalb Ihrer Beziehung zu viel Raum einnimmt? Bleiben dadurch andere Themen im Hintergrund, die Sie gerne mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner vertiefen würden? Das Gruppenangebot «Paare im Gespräch» bietet Ihnen einen geeigneten Rahmen, neue Wege der Kommunikation zu erproben. In einer Atmosphäre von Aufmerksamkeit und Respekt finden Sie Gelegenheit, Ihre Anliegen und Gedanken zu formulieren und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin sowie den anderen Paaren aktiv zuzuhören. Ihre Offenheit für diesen gemeinsamen Weg bietet die Möglichkeit, Positives in der Partnerschaft und im Alltag neu zu entdecken.

Leitung**Zyklus 1/2009**

Trudy Furrer-Estermann
Peter Hablützel

Zyklus 2/2009

Peter Hablützel
Christiane Köhler Müller

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Zielgruppe

Paare, von denen jemand ein Alkoholproblem hat

Gruppengrösse

4 bis 7 Paare

Kosten

CHF 170.- pro Paar

Teilnahmebedingungen

Schriftliche Anmeldung mit beiden
Unterschriften; Vorgespräch,
regelmässige Teilnahme

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Kursdaten

3 Abende von 18.30 bis 20.45 Uhr (jeweils mittwochs)

Zyklus 1/2009

25. März, 1. und 8. April

Zyklus 2/2009

21. und 28. Oktober, 4. November

FÜR KINDER AUS SUCHTBELASTETEN FAMILIEN

Der problematische Alkoholkonsum eines Familienmitglieds prägt die Atmosphäre zu Hause. Manchmal entstehen Spannungen zwischen den Erwachsenen, manchmal auch mit den Kindern. Obwohl Sie diese vor den Auswirkungen der Suchtproblematik möglichst schützen wollen, machen Sie sich Sorgen um das Wohl Ihrer Kinder. Sie wünschen eine Unterstützung für Ihre Kinder, die sie in dieser Situation stärkt. In der Gruppe begegnen sich Kinder mit ähnlichen Erlebnissen. Anhand von Geschichten, Spielen und Gesprächen werden ihre Erfahrungen aufgenommen. Die Kinder fühlen sich nicht mehr allein und werden in ihrem Selbstwertgefühl und ihrer sozialen Kompetenz gestärkt. Zudem erhalten sie altersgerechte und hilfreiche Informationen zum Thema Sucht und Alkohol.

Leitung

Claudia Reiser*
Doris Baschnagel

Unkostenbeitrag inkl. Zvieri

CHF 60.- pro Familie

Teilnahmebedingungen

Schriftliche Anmeldung, Vorgespräch
mit Eltern und Kindern

Veranstaltungsort

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Zielgruppe

Kinder von 8 bis 14 Jahren

Anmeldung

Jederzeit, bis zwei Wochen vor Beginn

Gruppengrösse

6 bis 10 Kinder

Kursdaten

10 Nachmittage von 14.00 bis 16.00 Uhr (jeweils mittwochs, 14-täglich)

Zyklus 1/2009

29. April bis 8. Juli und 19. August bis 30. September

* Externe Mitarbeiterin, lic. phil, Psychologin FSP, Lehrerin

Gruppenangebot in Zusammenarbeit mit dem «Institut für Konfliktmanagement und Mythodrama IKM» in Zürich

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Willimann Steinfurt Barbara, MAS ZFH in Social Management

FACHBEREICH BERATUNG UND THERAPIE

Mühlemann Dan Ernst, Leitung, dipl. Sozialarbeiter FH, Paar- und Familientherapeut

Bald Petra, Psychologin FH

Baschnagel Doris, dipl. Sozialarbeiterin HFS, dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin TBG

Furrer-Estermann Trudy, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Gianinazzi Alberto, Diplomierter in Sozialer Arbeit FH

Hablützel Peter, dipl. Sozialpädagoge HFS, Systemtherapeut IEF, Erwachsenenbildner SVEB 2

Hoegger Carl, dipl. Sozialarbeiter HFS, dipl. Sozialpädagoge HFS, Mediator

Köhler Müller Christiane, dipl. Sozialarbeiterin FH, Psychotherapeutin SPV, Supervisorin und Coach BSO

Zehnle Richard, Diplom-Psychologe, Gestalttherapeut FPI

PraktikantIn

FACHBEREICH PRÄVENTION

Corsaro Bernadette, Master of Science UZH in Psychologie

Meyer Christina, Diplom-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin FH, Master of Public Health

Staub Brigitt, Psychologin FH, Psychotherapeutin SPV, Notfallpsychologin HAP

DIENSTLEISTUNGEN UND PROJEKTE

Kocher Bernhard, stv. Geschäftsführer, Psychologe FH

ZENTRALE DIENSTE

Gaggioni Clelia, Leitung, dipl. Kauffrau HKG

Dervishaj Saranda, Kauffrau i.A.

König Markus, kaufm. Angestellter

Maag Claudia, kaufm. Angestellte

Stajcic Sladana, kaufm. Angestellte

WEITERE DIENSTLEISTUNGEN

Der Fachbereich Prävention orientiert sich an den Bedürfnissen der KundInnen. Mit vielfältigen Angeboten (z.B. Impulsreferate, Coachings, Fortbildungsseminare, Schulungen, Business-Lunches, Betriebliche Suchtpräventionskonzepte usw.) befähigen wir Fachleute verschiedener Berufsgruppen sowie Vorgesetzte, Alkohol-, Medikamenten- und andere Suchtprobleme im beruflichen Kontext frühzeitig zu erkennen, adäquat zu handeln und eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Prospekte können bei der ZFA angefordert werden. Weitere Infos unter www.zfa.ch.