

**Beratung, Begleitung, Therapie und Gruppen**

***Wigwam***

Für Kinder, Jugendliche und Eltern



Die vormalige Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme ist ab Oktober 2019 unter dem Namen Suchtfachstelle Zürich mit erweitertem Angebot für Sie da.

# Wigwam für Kinder ab 5 Jahren

## Beratung, Begleitung und Therapie

Kindern aus suchtbelasteten Familien bieten wir einen geschützten Rahmen, in dem sie über ihre Gefühle und Belastungen sprechen können. Sie erhalten Unterstützung im Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen zuhause. Durch altersgerechte Informationen über Sucht lernen sie das Verhalten des suchtkranken Elternteils besser zu verstehen. Dadurch können Schutzfaktoren gefördert und positive Entwicklungsschritte ermöglicht werden. Entsprechend des Entwicklungsstands der Kinder kommen spielerische und kreative Elemente sowie psychotherapeutische Methoden zur Anwendung. Wir arbeiten interdisziplinär und vernetzt.

## Gruppe Wigwam für Kinder

In einer vertrauensvollen Gruppenatmosphäre begegnen sich Kinder mit ähnlichen Erlebnissen. Sie erhalten altersgerechte Informationen zu ihren aktuellen Fragen. Die Therapeutinnen unterstützen die Kinder dabei, das Erlebte zu symbolisieren und in Worte zu fassen. Die Kinder fühlen sich mit ihren Erfahrungen weniger allein und sie werden in ihrer psychischen Entwicklung, ihrer Gefühlswahrnehmung, ihrem Selbstwertgefühl und ihrer sozialen Kompetenz gefördert.

## Schwerpunkte

- Erfahrungsaustausch anhand von Geschichten, Spielen, Gesprächen
- Information zu Substanzkonsum, Suchterkrankung und Auswirkungen auf die Familie
- Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der sozialen Kompetenzen

**Zielgruppe** Kinder von 8 bis 13 Jahren

**Teilnahmebedingung** Eintritt jederzeit möglich nach Vorgespräch mit Eltern(teil) und Kind(ern)

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

**Durchführung** Jeden zweiten Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr (ausser Schulferien und Feiertage) mit 6 bis 12 Kindern

# Wigwam für Jugendliche ab 13 Jahren

## Beratung, Begleitung und Therapie

Jugendlichen bieten wir einen sicheren Ort, wo sie vertraulich über ihre Familiensituation, ihre Gefühle und Beziehungen sprechen können. Bisher Unausgesprochenes darf thematisiert, Wut, Enttäuschung und Sorgen dürfen benannt werden.

Wir vermitteln Informationen über die Entstehung einer Suchterkrankung und die Auswirkungen auf das Verhalten des betroffenen Elternteils sowie auf das ganze Familiensystem. Die Stärkung von Ressourcen und die Förderung von Selbstwirksamkeit sind wichtige Bestandteile unserer Arbeit.

Ein unverbindliches Erstgespräch, eine Kurzzeitberatung oder eine längere Begleitung – wir sind für die Jugendlichen da. Auch begleitende Freunde oder Familienmitglieder sind willkommen.

## Gruppe Wigwam für Jugendliche

Je nach Alter und Entwicklungsstand hat eine Suchtbelastung in der Familie andere Auswirkungen auf das Wohlergehen und die Entwicklung von Jugendlichen. Diese können ihre Eltern sehr direkt mit deren Schwächen und Schwierigkeiten konfrontieren und damit Diskussionen, Konflikte, Nähe oder Distanz provozieren. Oder die Jugendlichen übernehmen allzu viel Verantwortung und stellen die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Die Ablösung aus suchtbelasteten Familien gestaltet sich oft besonders schwierig.

Anspruchsvolle Situationen in der Familie, persönliche Themen, Fragen und Unsicherheiten im Jugendalter sind Inhalt des Austausches. Dieser hilft den Jugendlichen, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

## Schwerpunkte

- Information zu Substanzkonsum, Suchterkrankung und Auswirkungen auf die Familie
- Austausch über Lebenssituation und Erfahrungen
- Eigene Wahrnehmungen
- Loyalität, eigene Interessen und Bedürfnisse
- Experimentieren mit Substanzen, eigene Haltung zu Suchtmitteln
- Persönliche Themen, z.B. Ablösung, Sexualität, Schule, Berufswahl, Umgang mit Gleichaltrigen

## Zielgruppe Jugendliche

**Teilnahmebedingung** Eintritt jederzeit möglich nach Vorgespräch mit der bzw. dem Jugendlichen und evtl. einem Elternteil, eigene Motivation

**Kosten** 60 Franken pro Familie für 10 Abende

**Durchführung** Fortlaufend, Termine nach Absprache; variable Gruppengrösse

# Wigwam für Eltern

## Beratung, Begleitung und Therapie

Obwohl Sie Ihre Kinder vor den Auswirkungen der Suchtproblematik in der Familie möglichst schützen wollen, machen Sie sich Sorgen um deren Wohl. Sie wünschen eine Beratung, wie Sie Ihre Kinder in schwierigen Alltagssituationen gut begleiten, über die Suchterkrankung reden und eine gesunde Entwicklung fördern können. Wir unterstützen Sie in Ihrer Rolle als Vater oder Mutter und zeigen auf, wie Sie Ihre eigenen Stärken erkennen und diese im Zusammenleben in der Familie nutzen können. Zudem stellen wir Ihnen verschiedene Hilfsangebote vor.

### Suchtbelastete Familien

Der risikoreiche Suchtmittelkonsum oder die Verhaltenssucht eines Elternteils prägt die familiäre Atmosphäre von mehreren tausend Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich. Konflikte in der Familie belasten und überfordern die Kinder, die Jugendlichen und die Eltern. Oft neigen jüngere und ältere Kinder dazu, die Verantwortung oder gar die Schuld für die angespannte Familiensituation auf sich zu nehmen. Sie lieben ihre Eltern und bemühen sich meist vergeblich mit allen Kräften, Probleme zu lösen. Die nicht altersentsprechenden Belastungen wirken sich jedoch ungünstig auf deren Entwicklung aus. Sie tragen dadurch ein erhöhtes Risiko, später selber Suchtprobleme zu bekommen oder an psychischen Störungen zu erkranken.

Schwierige Themen anzusprechen, fällt niemandem leicht, aber es lohnt sich, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. **Wigwam** ist ein Angebot für suchtbelastete Familien. Wir beraten die Erwachsenen in ihrer Rolle als Eltern und wir unterstützen die Kinder sowie Jugendlichen, so dass sie sich möglichst gut entwickeln können.

## Kosten für Beratung, Begleitung und Therapie

Kostenlos für Personen, die in der Stadt Zürich, in Affoltern und Kappel a.A. sowie in Rifferswil wohnen oder für städtische Betriebe arbeiten

## Kontakt

Barbara Weber und Iva Straub-Lompar, eidg. anerkannte Psychotherapeutinnen

## Informationen und Anmeldung

Suchtfachstelle Zürich

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Telefon 043 444 77 00

[info@suchtfachstelle.zuerich](mailto:info@suchtfachstelle.zuerich)

[www.suchtfachstelle.zuerich](http://www.suchtfachstelle.zuerich)

