



Suchtfachstelle
Zürich

2020

Spanisch Sprechende im Gespräch
Gruppenangebot für Betroffene

Hispanohablantes en conversación
Oferta de grupo para directamente afectados



Gruppe **Spanisch Sprechende im Gespräch**

Sie haben sich bereits mit Ihrem Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen 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 Konsum 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, Freunden und Partner
- Umgang mit Konflikten
- Selbstreflexion
- Solidarität leben und erleben

Zielgruppe Spanisch Sprechende, die ein besseres Verständnis vom eigenen Alkohol- oder Substanzkonsum 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 125 Franken für 5 Veranstaltungen, inklusive individuellem Abschlussgespräch

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

Anmeldung Eintritt nach Absprache jederzeit möglich

Leitung José Cedeño

Grupo Hispanohablantes en conversación

Usted se ha confrontado ya con su consumo de alcohol u otras sustancias adictivas y tiene interés en entrar en intercambio con otras personas afectadas. En el grupo se tematiza la comprensión de posibles causas y efectos del consumo de alcohol y demás sustancias adictivas. También se encuentran en el centro del diálogo las estrategias de solución para el cambio así como el desarrollo de una rutina equilibrada. Así será usted reforzado y motivado por el grupo. En este intercambio de ideas adquirirá nuevas visiones e impulsos para un cambio positivo y la oportunidad de conocerse mejor a sí mismo.

Puntos principales

- Confrontación con la propia problemática de consumo
- Qué hacer en el caso de una recaída
- Disfrute y frustración
- Relaciones familiares, con amigos y de pareja
- Cómo tratar conflictos
- Autoreflexión
- Experimentar solidaridad

Grupo destinatario Hispanohablantes que deseen una mejor comprensión del propio consumo de alcohol o alguna otra sustancia adictiva para lograr mejoras y estabilidad en su vida diaria a través del intercambio periódico con otros

Condiciones de participacion Conversación inicial y participación regular

Participantes De 6 a 12 participantes

Costo 125 Francos por cada 5 sesiones, inclusive conversación de cierre

Realización Continua, 24 tardes al año, Miércoles de 18.15 a 20.15 hrs

Inscripción Comienzo a acordar siempre posible

Dirección José Cedeño

El Puesto Especializado en Problemas de sustancias adictivas (Suchtfachstelle Zürich)

El Suchtfachstelle lucha por las personas que son directa o indirectamente afectadas por el consumo problemático de alcohol, medicamentos y otras sustancias. Por encargo de la Ciudad de Zúrich ofrecemos información, consejería y psicoterapia también en Español. El Suchtfachstelle ocupa 20 trabajadores y es una asociación políticamente neutral y aconfesional.

Suchtfachstelle Zürich

Josefstrasse 91, 8005 Zürich
Teléfono 043 444 77
info@suchtfachstelle.zuerich
www.suchtfachstelle.zuerich

Horario de consejería

Lunes a viernes de 8.00 a 18.00 hrs., otras citas previa petición

Accesibilidad telefónica y registro

Lunes a viernes de 8.30 a 12.00 hrs. y de 13.30 a 17.00 hrs.

