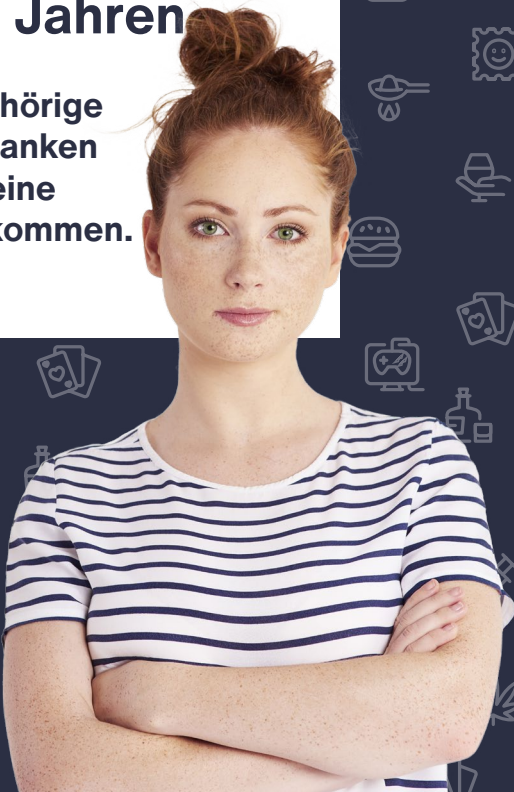


# ada-zh

## Neutrale Beratung und Erfahrung seit bald 50 Jahren

Damit Angehörige  
von suchtkranken  
Menschen eine  
Stimme bekommen.



# ada-zh

steht für eine neutrale  
Beratung – unabhängig  
davon, ob die konsumie-  
rende Person bereits  
in Behandlung ist oder  
nur ein Verdacht auf  
Konsum besteht.

Unsere Erfahrung  
macht uns kompetent.

**Termin vereinbaren:**

[www.ada-zh.ch/termin](http://www.ada-zh.ch/termin)

044 384 80 10

[info@ada-zh.ch](mailto:info@ada-zh.ch)

# Grüezi

Angehörige von suchtkranken Menschen sind in einer schwierigen und oft unerträglichen Situation. Während es für Suchtkranke verschiedene Angebote gibt, werden Angehörige allein gelassen.

## **Unkomplizierte Hilfe**

Vor über 40 Jahren gründeten Angehörige von Suchterkrankten ada-zh. Von Anfang an wurde unsere Institution zur Plattform für rasche und unkomplizierte Hilfe.

Die fachliche Entwicklung hat zu neuen Angeboten und Dienstleistungen geführt. So bieten wir heute für alle Bereiche der Angehörigenarbeit verschiedene Unterstützungen an.

## **Sie können wählen**

Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Unsere Begleitung ist deshalb immer massgeschneidert. Kontaktieren Sie uns!



Erwin Sommer, Präsident ada-zh

# Beratung

**Persönlich für Sie – Gespräche mit  
den spezialisierten ada-zh-BeraterInnen**

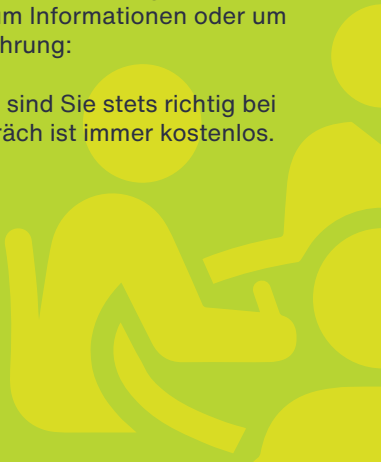
ada-zh führt im Jahr mehr als 1000 Beratungen durch. Wir wissen, was die Angehörigen durchmachen. Unsere spezialisierten Beraterinnen und Berater kennen viele Schicksale von Angehörigen und haben ein Gespür dafür entwickelt, was helfen könnte. Im gemeinsamen Nachdenken finden Angehörige Orientierung und Halt.

## **Für eine bessere Lebensqualität**

Unabhängig davon, ob es Ihnen ums Absichern eigener Haltungen und Verhaltensweisen geht, um geschickte Einflussnahme, um Informationen oder um selbstschützende Distanzwahrung:

Mit Ihren Fragen und Sorgen sind Sie stets richtig bei uns! Übrigens: das Erstgespräch ist immer kostenlos.

\*\*\*  
**KOSTENLOSES  
ERSTGESPRÄCH**  
\*\*\*



# Gesprächskreise

**Gespräche mit Menschen, die gerade**

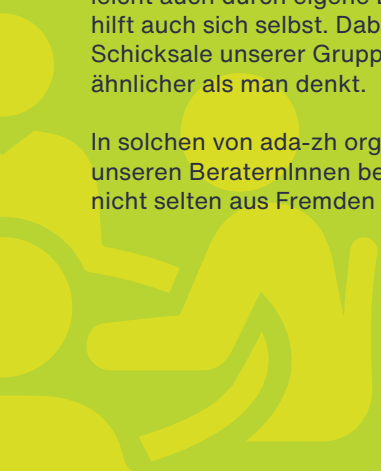
**Ähnliches durchmachen**

In den Gesprächskreisen kann man in vertrauten Gesprächsrunden, einmal ohne professionelle Distanz, idealerweise auch ohne gutgemeinte Ratschläge der Familie und der alten Freunde, sein Herz ausschütten. Schon das Verstanden werden von Menschen, die gerade Ähnliches durchmachen, hilft.

## **Aktive Selbsthilfe**

Es gilt aber auch: Wer andern durch Zuhören, vielleicht auch durch eigene Einschätzungen hilft, der hilft auch sich selbst. Dabei sind die unterschiedlichen Schicksale unserer GruppenteilnehmerInnen oft ähnlicher als man denkt.

In solchen von ada-zh organisierten, anfänglich von unseren BeraterInnen begleiteten Runden, werden nicht selten aus Fremden neue Freunde.



# ada-zh

**führt eine Bibliothek mit  
über 200 Büchern zu  
verschiedenen Themen  
rund um das Thema Sucht.**

**Die Benützung ist für  
Mitglieder von ada-zh  
kostenlos.**



# Walk-in-Beratung

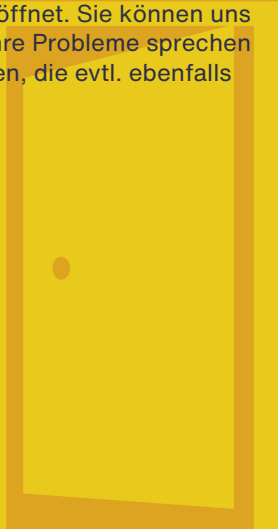
In lockerer Atmosphäre Gespräche mit unterschiedlichst betroffenen Menschen führen.

Angehörige von Suchtkranken sollen einen noch niederschwelligeren Zugang zu Hilfe erhalten, damit sie ihre Lebenssituation verbessern können.

## **Einfach - offen - für Sie**

Unsere Walk-in-Beratung ist jeden Mittwoch (ausgenommen Feiertage) für Sie geöffnet. Sie können uns spontan besuchen und über Ihre Probleme sprechen und sich mit anderen Menschen, die evtl. ebenfalls da sein werden, austauschen.

Es ist keine Anmeldung nötig.



# Peer-Beratung

Gespräche mit – von uns auf diese Aufgabe vorbereiteten und begleiteten – Menschen, die Ähnliches durchlebt haben und daran wachsen konnten.

Das kann ich auch!

ada-zh bietet neben professioneller Beratung durch ausgebildete PsychotherapeutenInnen und SozialarbeiterInnen auch Peer-Beratung an.

Peers bilden das Bindeglied zwischen Fachpersonen und Betroffenen, tauschen sich auf Augenhöhe aus und können authentisch Hoffnung vermitteln.

## Im Dialog mit Betroffenen

Peer-Beratung wird von betroffenen Angehörigen angeboten, welche eine Weiterbildung zur Peer-Beratung absolviert haben.

Entscheiden Sie, wo Sie sich wohler fühlen – bei eine(r) professionellen BeraterIn oder einer ebenfalls betroffenen Person.

Gehts euch auch so?



# Therapie

**Regelmässige Gespräche mit auf  
Angehörigenarbeit spezialisierten  
PsychotherapeutInnen oder mit  
einem Psychiater.**

Wenn aus der Beratung eine Therapie wird oder ein regelmässiger und mehr das eigene Leiden fokussierender Zugang gewünscht ist, können wir auch eine kürzere oder längere Psychotherapie anbieten.

## **Längerfristige Begleitung**

Durch unsere Kooperation mit der Praxis Dr. Burkhardt-Kahlert können Sitzungen nach Tarmed über die obligatorische Kranken- und Pflegeversicherung abgerechnet werden. Bitte bringen Sie deshalb zum ersten Termin Ihre Versichertenkarte mit!

Unsere Therapeuten sind sensibilisiert auf die typischen Angehörigenthemen und können mit Ideen und Tools aus diversen Therapierichtungen Hilfestellungen leisten.

**Erzählen Sie  
mir davon.**

# ada-zh

## hilft Unternehmen und Organisationen mit folgenden Dienstleistungen:

- Erkennen von möglichem Suchtverhalten
- Verhalten gegenüber suchtgefährdeten MitarbeiterInnen im Betrieb
- Kostenloses Beratungsgespräch
- Rechtsauskunft (Fürsorgepflicht, Auflösung des Arbeitsverhältnisses, Erwachsenenschutz, Strafanzeige usw.)
- Checklisten

**Wir beraten Sie gerne –  
kontaktieren Sie uns!**

**044 384 80 10**



# Weiterbildung und Seminare für Angehörige

**Unsere geleiteten Kurz-Seminare gehen auf die zwei mit Abstand häufigsten Fragen der Angehörigen ein.**

- Wie soll ich mich dem/der Konsumierenden gegenüber verhalten?
- Wie kann ich mich innerlich vom Sorgenkarussell fernhalten?
- Die von ada-zh-Beraterinnen und -Beratern geleiteten Seminare sind vertiefte Auseinandersetzungen mit den Themen. Es bleibt aber, wenn dies gewünscht ist, auch Raum für die Teilnehmenden, sich kennenzulernen.

# CRAFT – geschickt Einfluss nehmen

**Wie motiviert man jemanden, der sich gar nicht verändern will? Wie spricht man die heiklen Dinge an, die einen selbst in Sorge versetzen und den anderen so schnell verärgern?**

CRAFT, ein in den USA schon seit Jahrzehnten etabliertes Programm für Angehörige von Konsumierenden, setzt vor allem auf das Herauskitzeln von positiven Reaktionen beim Konsumierenden (wer im Zwischenmenschlichen gute Momente erlebt, will naturgemäss mehr davon – und tendiert entsprechend weniger zum Konsum).

Mit CRAFT lassen sich die erwünschten Veränderungen systematischer anstossen – dabei bezieht man klar Haltung, ohne zu provozieren.

## **Module**

1. Standortbestimmung
2. Das Ambivalenzmodell
3. Veränderungsanstösse im Alltagsverhalten
4. Veränderungsanstösse in der Kommunikation

# ACT – geschickt inneren Abstand halten

«Nicht was wir erleben, sondern wie  
wir empfinden, was wir erleben,  
macht unser Schicksal aus.»  
– Marie von Ebner-Eschenbach

Mit ACT lernt man, schwierige Umstände zu handhaben, mit fixen Verhaltensmustern entspannter umzugehen und dabei mehr denn je seinen eigenen Werten treu zu bleiben.

## Module

1. Eigene Automatismen erkennen
2. Sich das Ausmass nicht zielführender Automatismen vergegenwärtigen
3. Defusionstechniken erlernen  
(weg vom Fusioniertsein mit eigenen Sorgen)
4. Achtsamkeit und Wertebewusstsein  
in den Alltag einbauen

# Mitglied werden und profitieren

## Mitgliederbeiträge

**Einzelpersonen 80 Franken pro Jahr**

**Ehepaare 120 Franken pro Jahr**

**In diesem Beitrag sind sämtliche  
Beratungen, Kurse und  
Veranstaltungen inbegriffen,  
ausgenommen Psychotherapie.**



**Wir sind für  
Angehörige  
da.**

**Seit bald 50  
Jahren.**

**ada-zh**  
**Sumatrastrasse 3**  
**8006 Zürich**

**Termine für Beratung**  
**Tel. 044 384 80 10**

**Geschäftsstelle**  
**Tel. 044 384 80 15**

**info@ada-zh.ch**  
**www.ada-zh.ch**

**Jetzt Termin buchen**



**ada-zh**  
Jahre · Ans · Anni  
Anlaufstelle Angehörige Sucht