



Suchtberatung

Hinschauen – Verstehen – Verändern

1. Sucht kann jeden betreffen

In belastenden Lebenssituationen bietet sich Alkohol und andere Suchtmittel als schnelle «Problemlöser» an. Sie laden dazu ein, sich rasch besser zu fühlen, innere Spannungen zu lösen sowie Ängste und Sorgen zu “vergessen“.

Süchtig wird niemand von heute auf morgen. Die Übergänge von einer Gewohnheit hin zu einer Abhängigkeit sind fließend. Letztere wird oft erst dann wahrgenommen, wenn sie anfängt, die Gesundheit und/oder die Beziehungen zu belasten. Auch Probleme am Arbeitsplatz können eine mögliche Folge sein.

2. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen

Sie sind unsicher, ob Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, suchtgefährdet oder bereits abhängig ist.

Ein erster wichtiger Schritt ist, ehrlich die schwierige Lebenssituation anzuschauen und nicht weiter zum persönlichen Geheimnis zu machen.

Wagen Sie den nächsten Schritt: Nehmen Sie mit uns oder Ihrem Hausarzt Kontakt auf. Wir sind spezialisiert auf die **ambulante Behandlung** von Alkohol- und anderen Suchtproblemen. Im Gespräch suchen wir nach Lösungen, die sich an Ihren Wünschen und Zielen orientieren.

Wir arbeiten nicht nur abstinentorientiert, wir unterstützen Sie auch dabei, vom Risikokonsum wieder zu unbedenklichen Konsumformen zurück zu finden.

3. Unser Angebot für Betroffene und Angehörige

Das Angebot der Suchtberatung hat das Ziel, die persönliche und soziale Situation von Betroffenen und Angehörigen zu verbessern. Es umfasst:

- Informationsvermittlung
- Kurzberatung – auch per Telefon oder E-Mail
- Abklärung der Suchtgefährdung /Abhängigkeit



- Beratung und Therapie für Einzelpersonen, Paare, Familien (lösungsorientiert – systemisch)
- Elterncoaching / Elternberatung
- Beratung von Jugendlichen
- Vermittlung von Gruppenangeboten für Betroffene und Angehörige
- Strukturierte Trainingsprogramme zur Suchtmittelreduktion oder Aufrechterhaltung der Abstinenz (z.B. Kontrolliertes Trinken, Rückfallprävention, Nikotinentwöhnung)
- Übernahme von Behandlungsaufträgen bei strafrechtlichen Massnahmen und bei Führerausweis-Entzug
- Unterstützung bei der Suche nach ambulanten und stationären Entzugs- und Therapiemöglichkeiten
- Nachbetreuung nach einer stationären Therapie
- Vermittlung von Kontakten und Zusammenarbeit mit anderen Institutionen, Ärzten, Kliniken, Behörden, Arbeitgebern, Schulen...

4. Wir beraten und unterstützen Sie

...als **Betroffene** bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Cannabis, Heroin, Kokain, Designerdrogen, usw. aber auch bei anderen Süchten, die nicht an Substanzen gebunden sind.

...als **Angehörige**, wenn Sie sich Sorgen wegen einer Ihnen nahe stehenden Person machen und unter familiären oder partnerschaftlichen Belastungen leiden, die durch die Folgen eines übermässigen Suchtmittelkonsums entstanden sind.

... als **Ärzte/Ärztinnen, Arbeitgeber, Behördenmitglieder, Lehrer/Lehrerinnen**, wenn Sie Informationen über das Thema Sucht wünschen oder Fragen zur Zusammenarbeit haben.