



Suchtfachstelle  
Zürich

2024

## Beratung, Begleitung, Therapie und Gruppen *Wigwam*

Für Kinder und Jugendliche  
aus suchtblasteten Familien sowie ihre Eltern



# Wigwam für Kinder ab 8 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 dem Entwicklungsstand 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 Erfahrungen. Sie erhalten altersgerechte Informationen zu ihren aktuellen Fragen.

Die Therapeut\*innen 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:** Für Bewohner\*innen der Stadt Zürich, der Gemeinden Affoltern und Kappel a. A., Bonstetten, Rifferswil, Stallikon und Wettswil und für alle Angestellten der Arbeitgeberin Stadt Zürich: **kostenlos**

Für Auswärtige: 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 10 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 Freund\*innen 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 Substanz- und Medienkonsum, Abhängigkeit und Suchterkrankung
- Auswirkungen auf die Familie
- Austausch über Lebenssituation und Erfahrungen
- Eigene Wahrnehmungen
- Loyalität, eigene Interessen und Bedürfnisse
- Experimentieren mit Substanzen, eigene Haltung zu Suchtmitteln und digitalen Medien
- 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:** Für Bewohner\*innen der Stadt Zürich, der Gemeinden Affoltern und Kappel a. A., Bonstetten, Rifferswil, Stallikon und Wettswil und für alle Angestellten der Arbeitgeberin Stadt Zürich: **kostenlos**

Für Auswärtige: 60 Franken pro Familie für 10 Nachmittage, inklusive Zvieri und individuellem Abschlussgespräch mit Eltern(teil)

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

# Wigwam für Eltern

## Beratung, Begleitung und Therapie

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 sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch ihre Eltern. Schwierige Themen anzusprechen, fällt niemandem leicht, aber es lohnt sich, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. **Wigwam** ist ein Angebot für suchtbelastete Familien.

Wir beraten und unterstützen Eltern in ihrer Rolle und stellen ihnen verschiedene Hilfsangebote vor. Sie erfahren, wie sie ihre Kinder in schwierigen Alltagssituationen gut begleiten, über die Suchterkrankung reden und eine gesunde Entwicklung fördern können. Eltern erlangen einen besseren Zugang zu ihren eigenen Stärken und lernen diese im familiären Zusammenleben bewusst zu nutzen.

## Informationen und Anmeldung

Suchtfachstelle Zürich  
Josefstrasse 91, 8005 Zürich  
Telefon 043 444 77 00  
info@suchtfachstelle.zuerich  
www.suchtfachstelle.zuerich

## Telefonische Erreichbarkeit

Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr  
und 13:30 bis 17:00 Uhr

