

Im ambulanten Zentrum für Alkohol-, Medikamenten- und Nikotinabhängigkeit der Forel Klinik in Zürich richten wir uns an Menschen im Erwachsenenalter (ab 18 Jahren). Unser tagesklinisches und ambulantes Angebot bezieht neben der Abhängigkeit auch komorbide psychische Erkrankungen mit ein.



Wichtige Informationen

Wir klären die Ansprüche gegenüber den Leistungsträgern wie Taggeldversicherungen, Arbeitslosenkasse, IV, Ergänzungsleistungen und Sozialhilfe und bieten Hilfestellung bei der Geltendmachung dieser Ansprüche.

Gemeinsam suchen wir nach einer für Sie passenden Tagesstruktur nach Ihrem Austritt und bieten Ihnen Unterstützung in Bezug auf Arbeit sowie bei finanziellen und rechtlichen Fragestellungen. Die Forel Klinik bietet in Zürich neben Therapien in Schweizerdeutsch und Hochdeutsch auch Behandlungen in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Serbisch, Kroatisch, Polnisch oder Griechisch an. Sprechen Sie unsere Ärzte und Therapeuten darauf an.

Behandlungsdauer

Die Dauer der Behandlung in der Tagesklinik variiert je nach Zielsetzung, sie beträgt jedoch längstens 12 Wochen. Die Behandlungen im Ambulatorium sind zeitlich nicht limitiert und richten sich nach den Behandlungszielen.

Kosten

Die Kosten für die Behandlung werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen, abzüglich Franchise und Selbstbehalt von 10%.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr.

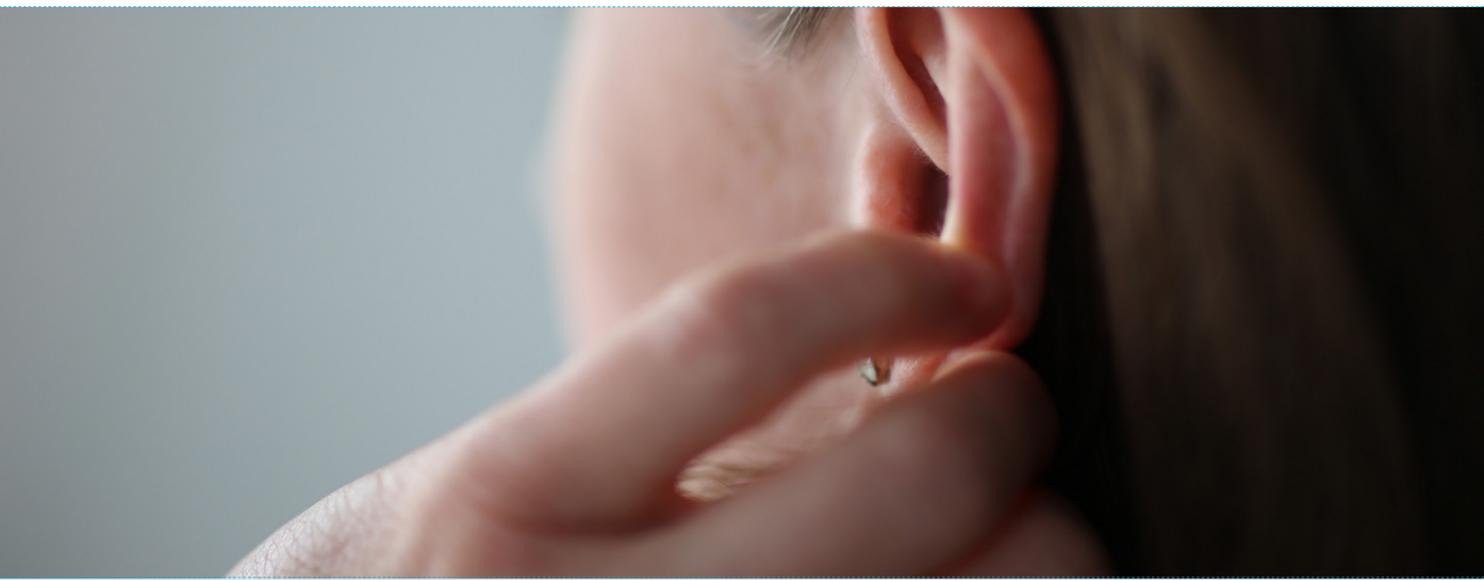
Anmeldung

Vor der Aufnahme der Behandlung erfolgt ein unverbindliches ärztliches Vorgespräch. Einen Termin hierfür können Sie schriftlich oder telefonisch über unser Sekretariat vereinbaren.

Das tagesklinische und ambulante Angebot der Forel Klinik kommt für Sie in Frage, wenn Sie:

- sich selbst zutrauen, Ihre Suchtproblematik ausserhalb eines stationären Rahmens anzugehen
- die Bereitschaft und Motivation zur aktiven Mitarbeit und zur Einhaltung des gemeinsam abgestimmten Behandlungsplans mitbringen
- die Bereitschaft mitbringen, für die Dauer der tagesklinischen Behandlung die Alkoholabstinenz einzuhalten, um später über den weiteren Umgang mit Alkohol zu entscheiden
- die Bereitschaft mitbringen, bei Konsumereignissen transparent zu sein, damit diese in der Therapie bearbeitet werden können
- über ein soziales Umfeld mit einer ausreichend unterstützenden Qualität verfügen (z. B. stabile Wohnsituation)
- nicht zu vielen belastenden Einflüssen im sozialen Umfeld ausgesetzt sind, wie z. B. konsumierende Lebenspartner

Das Therapieprogramm der Tagesklinik und des Ambulatoriums ist geeignet für Patientinnen und Patienten, die über eine gewisse Stabilität und einen festen Wohnsitz verfügen und denen ein Erhalt des Arbeitsplatzes oder eine Reintegration in den Arbeitsmarkt wichtig ist.



Behandlungsziele

Wir bieten Unterstützung im Erlangen Ihrer individuellen Behandlungsziele, welche Sie selbst bestimmen und mit uns weiter entwickeln können.

Wenn Sie aus einer stationären Behandlung zu uns kommen, werden Sie vermehrt mit Situationen konfrontiert werden, in denen Sie früher Alkohol konsumiert haben. Für viele Betroffene kann es auch eine Herausforderung sein, den Tag wieder selber zu strukturieren und zu gestalten. Wir helfen Ihnen bei der Festigung Ihrer Fähigkeit, die Alkoholabstinenz oder Konsumreduktion auch in Risikosituationen aufrechtzuerhalten, und unterstützen Sie beim Aufbau einer eigenständigen Gestaltung Ihres Alltags. Dabei stehen die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt und eine aktive Gestaltung der Freizeit im Vordergrund.

In einem unverbindlichen ärztlichen Erstgespräch (Vorgespräch) beurteilen wir Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse und stellen ein individuelles, Ihnen entsprechendes Behandlungsprogramm zusammen.

Wir bieten ein modulares Programm, von halben Tagen bis zu einer vollen Woche an.

- Sorgfältiges Erstellen eines individuellen Behandlungsprogramms
- Regelmässige psychotherapeutische Einzelgespräche

- Regelmässige Evaluation der Behandlungsziele und Gruppenangebote und deren Anpassung entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen
- Gruppentherapieangebote
- Medikamentöse Therapie
- Gespräche unter Einbezug von Angehörigen und / oder anderen Kontaktpersonen (Arbeitgeber, Helfernetz)
- Weitere Therapieempfehlungen und -vermittlungen nach dem Aufenthalt
- Sozialarbeiterische Beratung und Unterstützung in folgenden Lebensbereichen:
 - Arbeit, Beschäftigung und Tagesstruktur
 - Wohnen
 - Existenzsicherung / Finanzen / Administration
 - Soziale Kontakte & Freizeitaktivitäten

Gruppentherapieangebote

Psychotherapiegruppe

Nutzen Sie das Gruppensetting, um über sich zu reflektieren, neue Erkenntnisse zu gewinnen, neue Verhaltensweisen anzuwenden und direkte Rückmeldungen darüber zu erhalten und sich dadurch persönlich weiterzuentwickeln.

Psychoedukation

In einer interaktiven Gruppe werden Ihnen Informationen zu Themen aus dem Gebiet der Abhängigkeitserkrankung vermittelt, um Ihr Wissen und Verständnis im Hinblick auf die Erkrankung zu vertiefen.

Ergotherapie

- Förderung der interaktionellen Fähigkeiten in der Gruppe
- Erweiterung der Selbstständigkeit in Alltag, Freizeit und Beruf
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit (Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit)
- Erlangung von Kompetenzen zur Handlungsfähigkeit und -planung

Emotionale Kompetenz

- Emotionen bewusster wahrnehmen und genauer benennen lernen
- Ursachen von Emotionen besser kennenlernen
- Sich selber in unangenehmen Gefühlslagen besser unterstützen lernen
- Emotionen gezielt regulieren lernen
- Lernen, Toleranz und Akzeptanz gegenüber belastenden Emotionen aufzubauen

Rückfallprävention S.T.A.R

Die S.T.A.R.-Gruppentherapie vermittelt Kompetenzen zur Vermeidung von Rückfällen und zum Umgang mit «Ausrutschen». Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren von einem umfassenden Wissenspaket zum Thema Rückfall und wie diesem im Rahmen der Behandlung und Nachsorge begegnet werden kann.

Achtsamkeit

Die Achtsamkeitsangebote stärken Sie im Umgang mit Stress- und Krankheitssymptomen und helfen Ihnen, mit Problemen im Rahmen der Suchterkrankung erfolgreicher umzugehen. Folgende Achtsamkeitsformate werden angeboten:

- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy): 8-Wochen-Gruppentherapie, in dem die Fähigkeit eingeübt wird, schwierige emotionale Zustände, insbesondere rezidivierende Depressionen, auf der Grundlage der Achtsamkeit zu bewältigen.
- MBRP/ MBSR (Mindfulness-Based Relapse Prevention / Stress Reduction): 8-Wochen-Gruppentherapie zur Rückfallprävention auf der Grundlage der Achtsamkeit.
- MSC (Mindful Self-Compassion): 8-Wochen-Gruppentherapie, in der die Fähigkeit eingeübt wird, uns in schwierigen Zeiten wohlwollend zu unterstützen, statt uns zu kritisieren und uns gerade da, wo wir Zuspruch und Trost am nötigsten hätten, im Stich zu lassen.

Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll

Hierbei handelt es sich um eine nonverbale Gruppentherapie. Durch Setzen von Akupunkturnadeln am Ohr können folgende Wirkungen erzielt werden:

- wirkt ausgleichend und stabilisierend
- reduziert das Suchtverlangen (Craving)
- senkt Stress, fördert die Entspannung und führt zu innerer Ruhe
- weckt Offenheit für innere Prozesse
- reguliert den Schlafrythmus
- vermindert Ängstlichkeit

Soziales Kompetenztraining

Reflektieren und trainieren Sie in der Gruppe Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten, erlangen Sie dadurch mehr Selbstkompetenz und erzielen Sie damit längerfristig mehr Lebensqualität.

Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge

- Informationen über Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Verhalten
- Förderung der persönlichen Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit
- Positives Selbstwertgefühl
- Austausch mit Gleichgesinnten

Mediengruppe

- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten
- Persönlichkeits- und Meinungsbildung
- Einübung sozialer Fähigkeiten wie Verhalten in der Gruppe, sich regulieren können, seiner eigenen Meinung Ausdruck verleihen

Sport- und Bewegungstherapie

- Förderung einer überdauernden Gesundheitskompetenz
- Erhöhung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit
- Angebote zur Verbesserung von Funktionseinschränkungen
- Prävention und Unterstützung bei Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen, Depressionen usw.
- Beitrag zur Steigerung von Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Stressmanagement
- Positive Beeinflussung psychologischer und suchtrelevanter Prozesse

Es besteht die Möglichkeit, zur Erhaltung und Stabilisierung bei Abstinenzwunsch während 8 Wochen nur die MBRP- Gruppentherapie zu besuchen, welche am Montag, Mittwoch und Freitag von 09.00 bis 10.30 Uhr stattfindet.

Ambulantes Angebot

Angebot

- Fachspezifische Einschätzung des Konsumverhaltens
- Beratung bezüglich geeigneter Behandlungsformen
- Ambulante Entzugs- und Entwöhnungsbehandlung
- Behandlung im Rahmen einer verkehrsmedizinischen Massnahme
- Einzeltherapie, bei Bedarf mit Einbezug von Angehörigen oder anderen Bezugspersonen
- Gesprächspsychotherapie-Formen und medikamentöse Behandlungen
- Sozialarbeiterische Beratung und Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen
- Therapeutische Unterstützung zur Aufrechterhaltung der Abstinenz, zur Konsumreduktion oder zum Erreichen eines kontrollierten Konsums

Indikationen

- Problematischer Konsum / Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten
- Behandlung sonstiger psychischer Erkrankungen
- Absprachefähigkeit, Veränderungsmotivation und ausreichende Verbindlichkeit

Kontraindikationen

- Schwere körperliche oder psychische Erkrankungen, die eine zuverlässige und kontinuierliche Teilnahme an einem ambulanten Therapieangebot verhindern
- Instabile komorbide Substanzstörungen

Informationsnachmittage

Jeden ersten Donnerstag im Monat findet in Ellikon ein Informationsanlass zu den stationären, tagesklinischen und ambulanten Therapieangeboten statt.