

# Suchtberatung



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion  
Amt für Gesundheit

Was kann ich tun, damit ich nicht jedes Wochenende einen Alkoholabsturz habe?

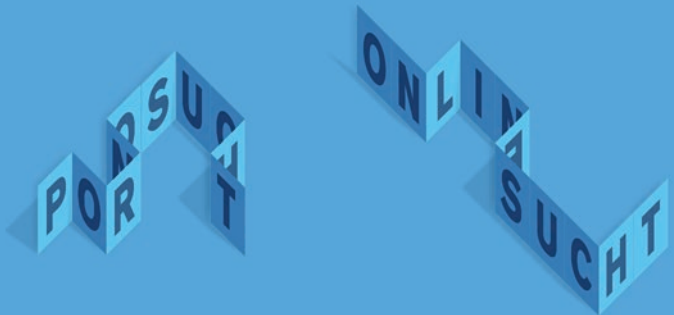
Ist ein Joint pro Tag zu viel?

Wie schaffe ich es, mit dem Konsum von Kokain aufzuhören?

Warum kann ich nicht einfach mit dem Spiel aufhören, obwohl ich das möchte?

Wir beraten zu allen  
Substanzen und Sucht-  
verhalten wie

- Alkohol
- Cannabis
- Kokain
- Heroin
- Partydrogen
- Onlinesucht
- Glücksspielsucht
- Kaufsucht
- Pornosucht



Wir sind bei Fragen und Anliegen gerne für Sie da.

**Rufen Sie uns an**

- Telefon 041 728 39 39

**Beratungen sind möglich**

- persönlich
- telefonisch
- per Mail



Wie viel ist zu viel?

# Haben Sie Fragen zum Konsum von Suchtmitteln oder süchtigen Verhaltensweisen?

Wir informieren und beraten Sie und Ihre Angehörigen zu allen Fragen rund ums Thema Sucht.

## **Wir bieten**

- Informationsgespräche für Betroffene und Angehörige.
- regelmässige Gespräche, ambulante Suchttherapie.
- Vermittlung von stationären Einrichtungen für Entzug oder längerfristige Therapien.
- Vermittlung von anderen Unterstützungsangeboten.
- Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten und anderen Institutionen in Absprache mit Ihnen.

## **Wir richten uns an**

- Betroffene.
- Angehörige.
- Arbeitgeber.
- Fachleute.
- alle Interessierten.

## **Wir arbeiten**

- mit Ihnen zusammen und suchen gemeinsam nach Lösungen.
- vertraulich und unterstehen der Schweigepflicht.
- kostengünstig. Das Erstgespräch ist kostenlos, danach wird pro Gespräch CHF 15.– verrechnet (unter gewissen Bedingungen können die Kosten erlassen werden).

## **Wir sind**

- ein fachlich gut ausgebildetes Team mit Grundausbildungen in Psychologie und Pädagogik und bilden uns regelmässig weiter.

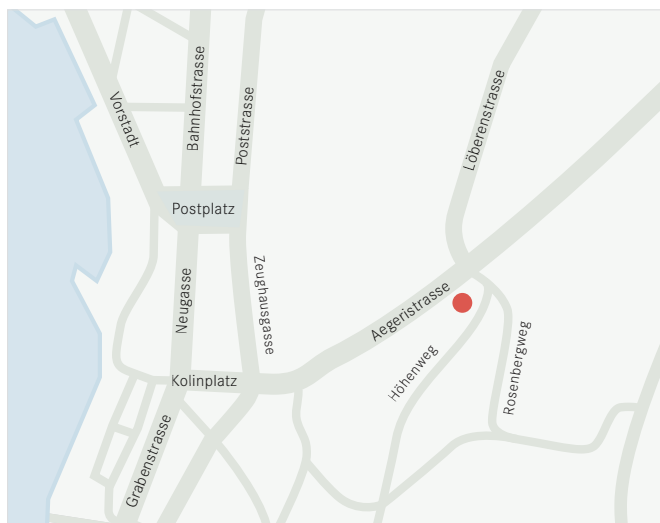
# Kontakt

Amt für Gesundheit  
Suchtberatung  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39  
gesund@zg.ch  
www.zg.ch/gesund  
www.twitter.com/gesundZG

Sichere Mailverbindung über Kontaktformular auf Website:  
<https://securemail.zg.ch/gesund@zg.ch>

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr  
und 13.30 bis 17.00 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung sind auch  
Beratungsgespräche ausserhalb der Öffnungszeiten möglich.



# Intensivberatung bei Alkoholproblemen

Amt für Gesundheit  
Suchtberatung  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)



**Haben Sie seit Längerem ein Alkoholproblem? Streben Sie Abstinenz an? Können Sie sich zurzeit nicht vorstellen, eine stationäre Therapie zu machen? Spüren Sie, dass Sie intensive Unterstützung brauchen, um Ihre Lebenssituation wieder in den Griff zu bekommen?**

### **Die Intensivberatung bietet Ihnen**

- anfangs tägliche (Montag bis Freitag) bis später wöchentliche Gesprächskontakte bei verschiedenen Beraterinnen und Beratern der Suchtberatung.
- eine feste Bezugsperson.
- tägliche Atemluftkontrolle.
- Unterstützung bei den Themen Tagesstruktur, Arbeit, Wohnen, Beziehungen und Freizeitgestaltung.
- Erarbeitung eines Vorgehens bei Rückfällen.

### **Voraussetzungen für eine Intensivberatung**

- Ihr Ziel ist es, ohne Alkohol zu leben.
- Sie machen eine ambulante oder stationäre Entgiftung.
- Wir dürfen mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt zusammenarbeiten.

### **Vorteile der Intensivberatung**

- Es fällt Ihnen leichter, abstinent zu bleiben.
- Je länger Sie abstinent sind, desto mehr nimmt das Verlangen nach Alkohol ab.
- Sie erkennen alltägliche Auslöser für das Verlangen nach Alkohol.
- Sie sind in Rückfallsituationen nicht allein und es gelingt Ihnen leichter, diese frühzeitig zu beenden.
- Die Hemmschwelle für den Konsum von Alkohol ist grösser.



# Kokainberatung

Amt für Gesundheit  
Suchtberatung  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)



**Konsumieren Sie Kokain und haben Sie das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren? Wachsen Ihnen die Probleme über den Kopf? Kommen Sie in Stress, wenn Sie kein Kokain mehr haben?**

**Die Suchtberatung bietet eine spezialisierte Kokainberatung an.**

Nach telefonischer Anmeldung besteht die Möglichkeit, kurzfristig Termine zu vereinbaren, auch über Mittag oder am Abend.

**Die spezialisierte Kokainberatung**

- ist eine ambulante lösungsorientierte Kurzzeitberatung für Menschen, die ihren Kokainkonsum reduzieren oder beenden wollen.
- umfasst 8 bis 10 Beratungstermine innerhalb von drei Monaten.
- orientiert sich nach Ihren individuellen Zielsetzungen.
- findet vertraulich statt und die Beratungspersonen stehen unter Schweigepflicht.
- umfasst bei Bedarf die Vermittlung von weiteren Unterstützungsangeboten.

**Was Sie mit der Kokainberatung erreichen können**

- Sie kontrollieren oder beenden Ihren Kokainkonsum.
- Sie erkennen und reflektieren Ihr Konsummuster.
- Sie weiten abstinente Phasen ohne Kokainkonsum aus.
- Sie erlernen Bewältigungsstrategien bei Suchtdruck.
- Sie erarbeiten Ressourcen für Verhaltensalternativen.
- Sie entwickeln ein Rückfallmanagement.
- Sie sichern Ihr soziales Umfeld.
- Sie entlasten Ihre finanzielle Situation.

# Nikotinberatung

Amt für Gesundheit  
Suchtberatung  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)



**Möchten Sie wieder ohne Husten aufwachen? Wieder einmal einen tiefen Zug frische Luft einatmen, mehr Genuss beim Essen und körperlicher Bewegung erleben und über mehr Energie für Arbeit und Freizeit verfügen?**

### **Sie wollen**

- das Rauchen hinter sich lassen, weniger rauchen oder einmal eine Pause machen.
- sich informieren über Nikotinstopp- oder Reduktionsmethoden.
- sich beraten oder begleiten lassen vor, während oder nach dem Nikotinstopp.

### **Wir bieten**

- einmalige Informationsgespräche zu den verschiedenen Möglichkeiten.
- Beratung zu den Methoden und zur Vorbereitung des Nikotinstopps im Rahmen von ein bis zwei Gesprächen.
- begleitende Beratung zur Reduktion des Rauchens oder zum Nikotinstopp.

### **Wussten Sie, dass bei einem Nikotinstopp**

- nach 20 Minuten sich Herzschlag und Temperatur normalisieren?
- nach einigen Stunden Sauerstoff- und Kohlenmonoxidgehalt im Blut wieder normal sind?
- nach einigen Tagen sich Geruchs- und Geschmackssinn erholen?
- nach wenigen Wochen das Herzinfarkttrisiko abnimmt und sich die Lungenfunktionen erholen?
- nach ca. einem Jahr das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten (z. B. Infarkt) deutlich reduziert ist und nach 15 Jahren gleich gross ist wie bei einem Menschen, der nie geraucht hat?

# Beratung bei problematischem Geld- und Glücksspiel

Amt für Gesundheit  
Suchtberatung  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)



**Spiele Sie häufig Glücksspiele mit Geldeinsatz und haben Sie deswegen finanzielle Probleme oder Schwierigkeiten in der Beziehung oder am Arbeitsplatz? Haben Sie schon mehrmals versucht, mit dem Spielen aufzuhören?**

**Die Suchtberatung bietet Ihnen Unterstützung und Beratung bei problematischem Geld- und Glücksspiel an.**

#### **Wir bieten**

- Informationsgespräche.
- Erstgespräch zur Klärung Ihrer Situation.
- Beratung und regelmässige Gespräche, um das Spielverhalten zu kontrollieren oder ganz aufzugeben.
- Information über Möglichkeiten zur Einschränkung des Zugangs zu Spielmöglichkeiten (Spielsperren).
- Einbezug von Angehörigen.
- Vermittlung von anderen Unterstützungsangeboten wie Schulden- und Finanzberatung.

#### **Was braucht es von Ihnen**

- Ihr Ziel ist es, das Glücksspiel ganz aufzugeben oder zu reduzieren, um Probleme wegen dem Spielen zu vermeiden.

#### **Was Sie mit der Beratung bei Geld- und Glücksspiel erreichen können**

- Sie setzen sich mit Ihrem Spielverhalten auseinander und lernen, das Spielen zu reduzieren oder ganz einzustellen.
- Sie erhalten Informationen, wie Sie sich vor Risikosituationen schützen können.
- Wir begleiten Sie in schwierigen Situationen und unterstützen Sie, Rückfälle rasch beenden zu können.
- Sie finden Wege, um Ihre finanzielle Situation zu entlasten.
- Ihre Beziehungen können sich stabilisieren.

# Angehörigen-Beratung

Amt für Gesundheit  
Suchtberatung  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)



**Als Angehörige eines Menschen mit Substanzproblemen oder mit süchtigen Verhaltensweisen sind Sie immer auch mitbetroffen. Sie sind unsicher, wie Sie sich der betroffenen Person gegenüber verhalten sollen, Sie machen sich Sorgen und sind durch die schwierige Situation mitbelastet.**

### **Wir informieren und unterstützen Sie**

- bei Fragen zu Sucht und Abhängigkeitsentwicklung und deren Auswirkungen auf die Persönlichkeit.
- beim Suchen nach Möglichkeiten, wie Sie die betroffene Person unterstützen können.
- um selbst wieder handlungsfähig zu werden.
- Ihre Lebensqualität zu verbessern.
- eine Position zur betroffenen Person zu finden, die Ihnen wieder eine eigene Perspektive eröffnet.
- Kinder vor den Auswirkungen der Sucht in der Familie zu schützen.
- auch wieder einmal an sich selbst zu denken.

**Als Kind einer betroffenen Person leiden Sie unter den Suchtproblemen Ihres Vaters oder Ihrer Mutter oder haben früher darunter gelitten. Häufig wirken die damit verbundenen Erlebnisse auch noch im Erwachsenenalter nach.**

### **Wir unterstützen Sie dabei**

- einen Umgang mit dem Elternteil zu finden.
- zu verstehen, wo Hilfe möglich ist und wo nicht.
- eigene Erfahrungen zu reflektieren und Gefühle zu verstehen.
- eine für Sie stimmige und angemessene Beziehung zum Elternteil zu finden.