



## Beratung und Informationen für Kinder, deren Mutter oder Vater trinkt

**Du suchst Hilfe und Unterstützung, weil Deine Mama oder Dein Papa zu viel Alkohol trinkt? Du machst Dir grosse Sorgen, hast Angst oder fühlst Dich hilflos? Du weisst nicht, was Du machen sollst? Du traust Dich nicht mit jemandem zu reden?**

Wir sind für Dich da. Wir sind offen für Deine Fragen und nehmen Dein Anliegen sehr ernst.

Du kannst mit uns z.B. am Telefon sprechen (Tel.: 052 213 0203 oder 044 262 2727).

Oder Du kannst auch zu uns auf die Beratungsstelle kommen.

Du kannst uns auch eine [E-Mail](#) mit Deinen Fragen schicken und wir werden Dir antworten.

Das, worüber wir sprechen bleibt unter uns und vertraulich.

Ausserdem bekommst Du viele wichtige Informationen auf den Internetseiten

[Mama trinkt](#) und [Papa trinkt](#).

**Hast Du weitere Fragen? Wir sind für Dich da und helfen Dir gerne in unseren Beratungsstellen weiter.**

### **Kontakt:**

Beratungsstellen Blaues Kreuz Zürich

Telefon 044 262 27 27

[beratung@bkzh.ch](mailto:beratung@bkzh.ch)

Beratungsstelle Zürich:

Mattengasse 52

8001 Zürich

Beratungsstelle Winterthur:

Rosenstrasse 5

8400 Winterthur

[www.bkzh.ch](http://www.bkzh.ch)

[facebook.com/bkzhch](https://facebook.com/bkzhch)

[instagram.com/blaueskreuzzuerich](https://instagram.com/blaueskreuzzuerich)