

Beratung und Therapie für erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern

«Reden, Trauern, Fühlen»

Das Erleben von Sucht in der Kindheit hat häufig schwerwiegende Auswirkungen im Erwachsenenalter. So kann es beispielsweise zu Gefühlen wie Einsamkeit, Schmerz, Ängsten, fehlendem Urvertrauen und dem Gefühl, nie zu genügen, kommen. Typische Folgen sind auch das intensive Buhlen um Liebe, die Fehlersuche bei sich selbst und ein harter innerer Richter. Es kann auch zu Angststörungen wie Panikattacken, psychosomatischen Störungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen und Bindungsstörungen führen.

In vertrauensvollen Gesprächen dürfen Sie das «Tabu» brechen und über das Erlebte in der Herkunftsfamilie sprechen. Es kann sehr hilfreich und heilsam sein, sich den zugefügten Verletzungen zu stellen, sich aber auch der erworbenen Fähigkeiten und Stärken, sowie den ausserordentlichen Leistungen, die Sie als Kind erbracht haben, bewusst zu werden.

Wir unterstützen Sie dabei, eingeübte Rollen und Verhaltensmuster zu reflektieren und ggf. zu ändern. Wir begleiten Sie dabei, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ziele besser kennen zu lernen und Ihren eigenen Weg zu finden.

Einmal im Jahr bieten wir ein Gruppenangebot zu diesem Thema an. Siehe Kursangebot [«Vater, Mutter trinkt»](#).

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da und helfen Ihnen in unseren Beratungsstellen.

Kontakt:

Beratungsstellen Blaues Kreuz Zürich

Telefon 044 262 27 27

beratung@bkzh.ch

Beratungsstelle Zürich:

Mattengasse 52

8001 Zürich

Beratungsstelle Winterthur:

Rosenstrasse 5

8400 Winterthur

www.zh.blaueskreuzz.ch

facebook.com/bkzhch

instagram.com/blaueskreuzzuerich