

Wie viel Alkohol
ist zu viel?

Wie entsteht eine
Abhängigkeit?

Was ist ein
Suchtgedächtnis?

2. Juni 2026 | Zürich

BASISWISSEN ALKOHOL

**Grundlagenkurs zu Alkohol
und Abhängigkeit**

Kursinhalte

Wann kippt der Alkoholkonsum vom Genuss zur Sucht? Was ist risikoreiches, was risikoarmes Trinken? Wie zeigt sich eine Abhängigkeit, und welche Wege gibt es, um aus der Sucht herauszukommen?

Unser Grundlagenkurs vermittelt einen vertieften Einblick über die Wirkung und Folgen von übermässigem Alkoholkonsum - sowohl körperlich, psychisch wie sozial. Wir lernen, den Stellenwert und die Bedeutung von Alkohol in unserer Gesellschaft und in unserem persönlichen Umfeld zu erkennen, und erfahren von möglichen Lösungswegen im Umgang mit Alkohol und Sucht.

Kursort:

Blaues Kreuz Zürich
Mattengasse 52, 8005 Zürich
(2 Minuten zu Fuss vom Limmatplatz entfernt)

Unkostenbeitrag:

Fr. 120.--

Kurszeit:

13.00 – 17.00 Uhr

Referentinnen:

Rahel Fisler, Blaues Kreuz Zürich
Corine Gasser, Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg



Informationen und Anmeldung

via Blaues Kreuz Schweiz:

info@blaueskreuz.ch

Tel. 031 300 58 60

www.blaueskreuz.ch/basiskurs