

Montags von 19:30 bis 21:00 Uhr für Betroffene, Angehörige und weitere Mitbetroffene (zusammen)

Januar	05. + 19.	Juli	06. + 20.
Februar	02. + 16.	August	03. + 17.
März	02. + 16.	September	07. + 21.
April	20.	Oktober	05. + 19.
Mai	04. + 18.	November	02. + 16.
Juni	01. + 15.	Dezember	07. + 21.

Dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr für Betroffene

Januar	06. + 20.	Juli	07. + 21.
Februar	03. + 17.	August	04. + 18.
März	03. + 17.	September	01. + 15.
April	07. + 21.	Oktober	06. + 20.
Mai	05. + 19.	November	03. + 17.
Juni	02. + 16.	Dezember	01. + 15.

Mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr für Betroffene, Angehörige und weitere Mitbetroffene (zusammen)

Januar	14. + 28.	Juli	08. + 22.
Februar	11. + 25.	August	12. + 26.
März	11. + 25.	September	09. + 23.
April	08. + 22.	Oktober	14. + 28.
Mai	13. + 27.	November	11. + 25.
Juni	10. + 24.	Dezember	09.

Weitere Gruppen und Kurse finden Sie aktuell auf unserer Webseite:

www.zh.blaueskreuz.ch/selbsthilfe
www.zh.blaueskreuz.ch/kursangebote

Folgen Sie uns auf Social Media:



Blaues Kreuz Zürich

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 272 04 37
info@bkzh.ch
zh.blaueskreuz.ch

Prävention

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 272 04 22
praevention@bkzh.ch

Beratung

Personen mit einem problematischen Alkoholkonsum, Familienangehörige und Mitbetroffene können auch die Beratungsstellen in Zürich und Winterthur für Gespräche aufsuchen. Die Behandlungen werden individuell gestaltet. Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail sind ebenfalls möglich.

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 262 27 27
beratung@bkzh.ch

Selbsthilfe

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch

Postadresse für Zürich:
Blaues Kreuz Zürich
Postfach
8031 Zürich

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur

052 213 02 03
beratung@bkzh.ch

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur

Selbsthilfegruppen

selbsthilfe@bkzh.ch
www.zh.blaueskreuz.ch/selbsthilfe

in Zürich

Mattengasse 52
8005 Zürich



Mit dem Tram 4, 13 oder 17 vom Hauptbahnhof Zürich oder der Haltestelle Sihlquai Richtung Escher-Wyss-Platz bis Haltestelle Limmatplatz.

Das Blaue Kreuz ist eine gemeinnützige Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen in der Schweiz. Seit mehr als einem Jahrhundert setzt es sich für Menschen ein, die von Sucht betroffen sind: Konsumierende und deren Umfeld.

in Winterthur

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur



Mit dem Bus 2 oder 3 vom Bahnhof Winterthur Richtung Seen bzw. Oberseen bis Haltestelle Technikum.

Das Blaue Kreuz handelt als Teil einer solidarischen Gesellschaft: Wir fördern die Gesundheit und befähigen zu Lebensfreude. Wir setzen uns dafür ein, Alkohol- und andere Suchtprobleme zu verhindern und Leid zu lindern. Wir fördern die Konsum- und Lebenskompetenz – damit Menschen sich und andere nicht gefährden.



Für Lebensqualität. Gegen Abhängigkeit.



Mit Kursdaten
2026

Selbsthilfegruppen
zum Thema Alkohol

Das überregionale Angebot für Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Familienangehörige und Mitbetroffene.

Für wen wir da sind

Für Personen, die ihren Alkoholkonsum überdenken und verändern wollen.

Für Familienangehörige.

Für mitbetroffene Personen aus dem Kollegen- und Bekanntenkreis.

Ihre Fragen

Möchten Sie Ihr Anliegen in einer Gruppe mit Personen, die womöglich ähnliche Erfahrungen wie Sie gemacht haben, besprechen?

Möchten Sie Ihr Konsumverhalten verändern oder bereitet Ihnen der Alkoholkonsum eines Familienangehörigen oder einer anderen Ihnen nahestehenden Person Sorgen?

Unser Vorgehen

Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Familienangehörige und Mitbetroffene können in gemeinsamen oder getrennten Gruppen Erfahrungen und Informationen austauschen. Die Erkenntnis, dass man dieselben Herausforderungen wie andere Personen zu bewältigen hat, ist sehr hilfreich und wirkt unterstützend.

An Selbsthilfegruppen teilnehmende Personen erleben eine starke Solidarisierung und erfahren dadurch wirksame Entlastung für ihren Alltag.

„Es tut mir gut, in der Gruppe Verbundenheit zu spüren und ihr vertrauen zu können.“

Unsere Kompetenzen

Die Moderatoren und Moderatorinnen sind keine Therapeuten, sondern ehemals betroffene Personen oder Angehörige, die die Gespräche moderieren und aus ihrer eigenen Erfahrung berichten.

Die Moderatoren und Moderatorinnen nehmen regelmässig an Weiterbildungskursen teil.

Vertraulichkeit

Wir bieten Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Familienangehörigen und Mitbetroffenen einen geschützten Ort, wo sie persönliche Erfahrungen und Informationen in einem vertraulichen Rahmen austauschen können.

Zugang

Grundsätzlich können Sie die Gruppen ohne Voranmeldung besuchen. Sie dürfen aber gerne im Voraus Ihre Fragen zum Ablauf eines Treffens klären und sich generell über die Selbsthilfegruppen informieren.

Gruppen und Gesprächszeiten

Die regelmässigen abendlichen Treffen finden mehrmals pro Monat statt. Die Daten und Uhrzeiten sowie die Angaben zur Gruppe für Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Familienangehörige und Mitbetroffene in getrennter oder gemeinsamer Zusammensetzung finden Sie auf den nebenstehenden Datenkarten oder unter [bkzh.ch/selbsthilfe](https://www.bkzh.ch/selbsthilfe).

Kosten

Der Besuch der Selbsthilfegruppen ist kostenlos.



Ihre Spende ist uns willkommen.
IBAN CH10 0070 0114 8059 5273 1
Zürcher Kantonalbank, zugunsten
Blaues Kreuz Kantonalverband
Mattengasse 52, 8005 Zürich

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen



Montags-Selbsthilfegruppe

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Angehörige und Mitbetroffene. **Gemeinsam.**

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
www.zh.blaueskreuz.ch/selbsthilfe

Dienstags-Selbsthilfegruppen

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum.

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
www.zh.blaueskreuz.ch/selbsthilfe

Mittwochs-Selbsthilfegruppe

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Angehörige und Mitbetroffene. **Gemeinsam.**

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
www.zh.blaueskreuz.ch/selbsthilfe

Beratung bei Alkohol- und weiteren Suchtproblemen

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Angehörige und Mitbetroffene.

Beratungsstelle Zürich
Mattengasse 52
8005 Zürich
044 262 27 27

beratung@bkzh.ch
www.zh.bkzh.ch/beratung

Beratungsstelle Winterthur
Rosenstrasse 5
8400 Winterthur
052 213 02 03

„Gruppenteilnehmende gaben mir die Gewissheit, dass ich es wie sie schaffen kann. Das hat mich bestärkt.“