

**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.

Kreuz Zürich

gasse 52
rich
0437
xzh.ch
eskreuz.ch

Conclusion

gasse 52
rich
04 22
tion@bkzh.ch

ung

n mit einem problematischen Alkoholkonsum, Angehörige und Mitbetroffene können auch Beratungsstellen in Zürich und Winterthur für Gespräche kontaktieren. Die Behandlungen werden individuell gestaltet. Beratungen per Telefon oder E-Mail sind ebenfalls möglich.

hilfe

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur
life@hkzh.ch

Weitere Gruppen und Kurse finden Sie aktuell auf unserer Webseite:

www.zh.blueskreuz.ch/selbsthilfe
www.zh.blueskreuz.ch/kursangebote

Folgen Sie uns auf Social Media:

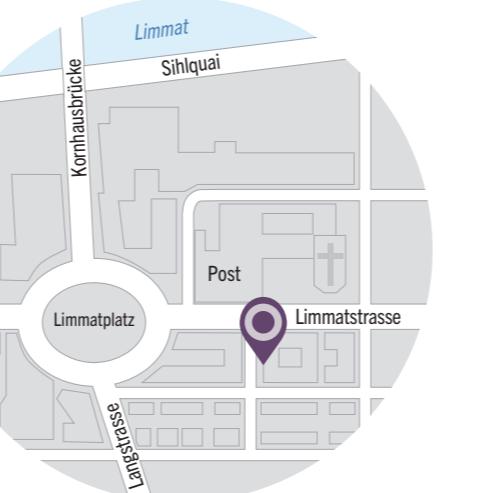


Hilfegruppen

e@bkzh.ch
blaueskreuz.ch/selbsthilfe

10

asse 52
ch



Tram 4, 13 oder 17 vom Hauptbahnhof Zürich
Haltestelle Sihlquai Richtung Escher-Wyss-Platz
Stelle Limmatplatz.

in Winterthur

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur



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



Blues Kreuz
Zürich

Für Lebensqualität. Gegen Abhängigkeit



Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol

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

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

BKZH-Selbsthilfegruppen

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?

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

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.

Kosten

Der Besuch der Selbsthilfegruppen ist kostenlos.



Ihre Spende ist uns willkommen.
IBAN CH10 0070 0114 8059 5273 1
Zürcher Kantonalbank, zugunsten
Blues 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.blueskreuz.ch/selbsthilfe

Dienstags-Selbsthilfegruppen

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum.

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
www.zh.blueskreuz.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.blueskreuz.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

Beratungsstelle Winterthur
Rosenstrasse 5
8400 Winterthur
052 213 02 03
beratung@bkzh.ch
www.zh.bkzh.ch/beratung