

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

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

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

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

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

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



Blaues Kreuz Kantonverband 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

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur
052 213 02 03
beratung@bkzh.ch

Selbsthilfe

Mattengasse 52
8005 Zürich
Rosenstrasse 5
8400 Winterthur
044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch

Postadresse für Zürich:
Blaues Kreuz Kantonverband Zürich,
Postfach, 8031 Zürich

Selbsthilfegruppen

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

in Zürich

Mattengasse 52
8005 Zürich

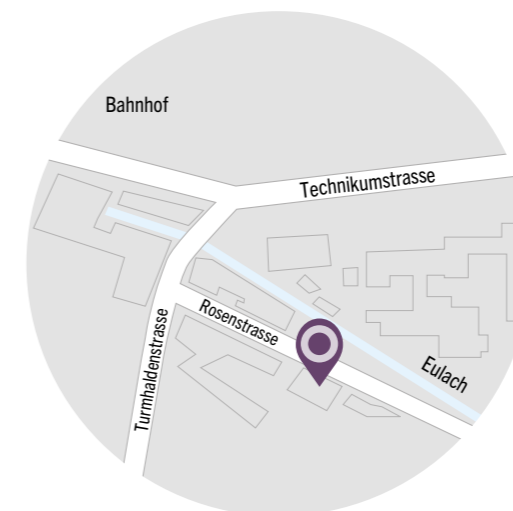


Mit dem Tram 4, 13 oder 17 vom Hauptbahnhof Zürich
oder der Haltestelle Sihlquai Richtung Escher-Wyss-Platz
bis Haltestelle Limmatplatz.

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
2024

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.

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

„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
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
zh.blaueskreuz.ch/selbsthilfe

Dienstags-Selbsthilfgruppen

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum.

Mattengasse 52
8005 Zürich

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

Diverse Selbsthilfegruppen

Für Betroffene, Angehörige oder Mitbetroffene.
Weitere Informationen:

Blaues Kreuz Zürich
Frau Margo Schoute

Mattengasse 52
8005 Zürich

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