

Für Lebensqualität. Gegen Abhängigkeit.

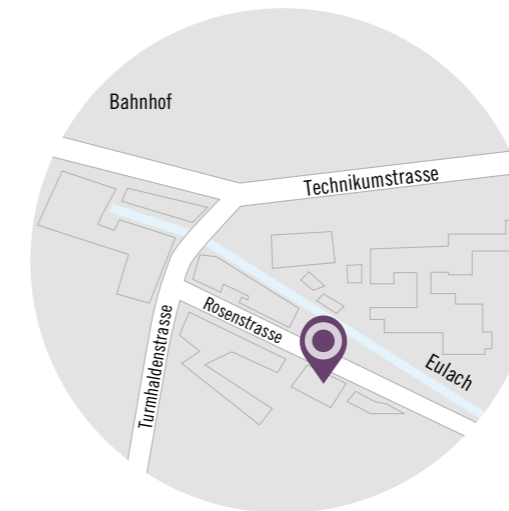


Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol

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

in Winterthur

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur



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

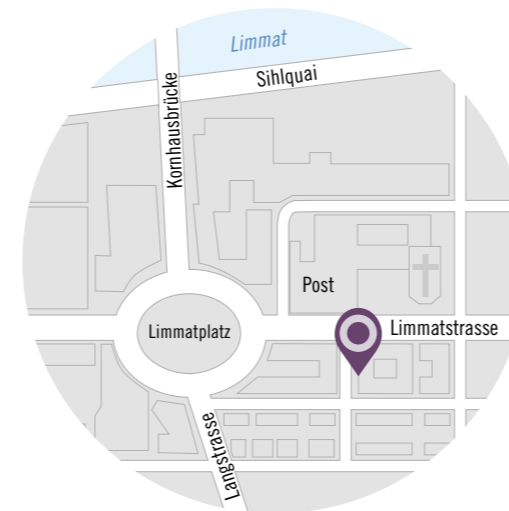
Das Blaue Kreuz handelt als Teil einer solidarischen Gesellschaft: Wir fördern die Gesundheit und befähigen zu Lebensfreude. Wir setzen uns dafür ein, Alkohol- und andere Suchtprobleme zu verhindern und Leid zu lindern. Wir fördern die Konsum- und Lebenskompetenz – damit Menschen sich und andere nicht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

Selbsthilfegruppen

selbsthilfe@bkzh.ch
web: bkzh.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.

Blaues Kreuz Kantonverband Zürich

Mattengasse 52
Postfach
8031 Zürich
044 272 04 37
info@bkzh.ch
web: bkzh.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.

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

Zwingliplatz 1
8001 Zürich
044 262 27 27
beratung@bkzh.ch

Selbsthilfe

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

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

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

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

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

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

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

Jeder 2. Dienstag im Monat von 19:30 bis 21:00 Uhr für Angehörige /Alkoholprobleme in der Herkunftsfamilie

Januar	12.	Juli	13.
Februar	09.	August	10.
März	09.	September	14.
April	13.	Oktober	12.
Mai	11.	November	09.
Juni	08.	Dezember	14.

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 gaben 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.
PC-Konto 80-6900-0
IBAN CH08 0900 0000 8000 6900 0

Montags-Selbsthilfegruppe

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

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
web: bkzh.ch/selbsthilfe

Dienstags-Selbsthilfegruppen

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum.

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
web: bkzh.ch/selbsthilfe

Mittwochs-Selbsthilfegruppe

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

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
web: bkzh.ch/selbsthilfe

Dienstags-Selbsthilfegruppe

Für Personen, die als Kind Suchtprobleme der Eltern oder eines Elternteils erlebt haben.

Bitte kontaktieren Sie uns vorher für mehr Informationen.

Mattengasse 52
8005 Zürich

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch
web: bkzh.ch/selbsthilfe