

«Meinen Gefühlen wie Ängste oder Scham kann ich mich heute besser stellen.» (A.R.)

**Wegen grosser Nachfrage:
Zusätzliche Daten für 2020!**

Vater, Mutter trinkt

Ein Kurs für Frauen und Männer

mit einem alkoholkranken Elternteil

Hatte oder hat ihr Vater oder ihre Mutter ein Alkoholproblem? Leiden Sie darunter noch heute? Sie möchten besser verstehen, warum und wie die eingeübten Rollen ihr heutiges Leben und Ihre Beziehungen prägen? Gerne würden Sie lernen, mit dem Erlebten anders umzugehen? Möchten Sie das Tabu brechen und darüber reden?

Sie sind nicht alleine. Andere Menschen sind in der gleichen Situation. Deshalb ist unser Kurs das richtige Angebot für Sie. In einer vertrauensvollen Umgebung sprechen Sie mit weiteren Betroffenen und einer Fachperson über Ihre Erfahrungen.

Wir unterstützen Sie mit unserer Erfahrung und Einfühlungsvermögen, das Erlebte zu reflektieren und aus den langjährigen Verhaltensmustern auszusteigen. Sie lernen Ihre Ressourcen und Stärken besser kennen und einzusetzen.

Der Kurs startet am **Dienstag, 1. September 2020** und endet am **29. September 2020**. Er findet **wöchentlich von 19 bis 21 Uhr** in der Beratungsstelle vom **Blaues Kreuz in Winterthur** statt (Rosenstrasse 5, zentral gelegen). Kursleitung: Antje Mohn, Dipl. Psychologin und Beraterin für Suchtfragen, Blaues Kreuz Zürich.

Die Anmeldung ist bis zum **25. August** möglich und erfolgt über unser Sekretariat.
Tel.: **044 262 2727**. Der Unkostenbeitrag für die Teilnahme beträgt Fr. 50.–.

Daten 2020: **1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9.**