

<b>Montags von 19:30 bis 21:00 Uhr</b>		<b>2019</b>	
Januar	07. + 21.	Juli	01. + 15.
Februar	04. + 18.	August	05. + 19.
März	04. + 18.	September	02. + 16.
April	01. + 15.	Oktober	07. + 21.
Mai	06. + 20.	November	04. + 18.
Juni	03. + 17.	Dezember	02. + 16.

<b>Dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr</b>		<b>2019</b>	
Januar	15.	Juli	02. + 16.
Februar	05. + 19.	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.

<b>Mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr</b>		<b>2019</b>	
Januar	09. + 23.	Juli	10. + 24.
Februar	13. + 27.	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  
Postfach 1167  
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

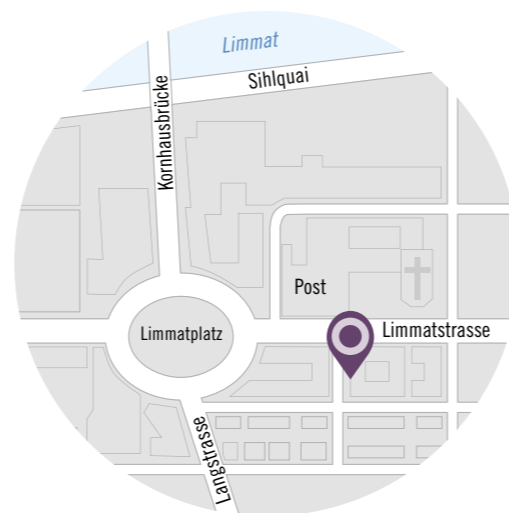
Mattengasse 52  
8005 Zürich  
Rosenstrasse 5  
8400 Winterthur  
044 271 15 88  
selbsthilfe@bkzh.ch

### Selbsthilfegruppen

selbsthilfe@bkzh.ch  
web: bkzh.ch/selbsthilfe

#### in Zürich

Mattengasse 52  
8005 Zürich

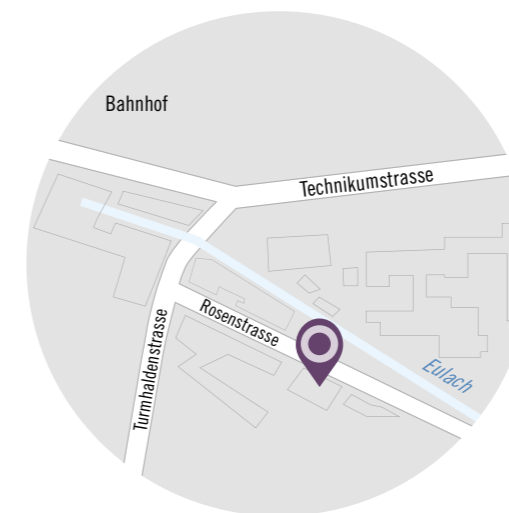


Mit dem Tram 4, 13 oder 17 vom Hauptbahnhof Zürich oder der Haltestelle Sihlquai Richtung Escher-Wyss-Platz bis Haltestelle Limmatplatz.

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.

#### 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.



## Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol

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



Für Lebensqualität.  
Gegen Abhängigkeit.

### 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](http://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

### Selbsthilfegruppe

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

Rosenstrasse 5  
8400 Winterthur

044 271 15 88  
[selbsthilfe@bkzh.ch](mailto:selbsthilfe@bkzh.ch)  
web: [bkzh.ch/selbsthilfe](http://bkzh.ch/selbsthilfe)

### Selbsthilfegruppe

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

Mattengasse 52  
8005 Zürich

044 271 15 88  
[selbsthilfe@bkzh.ch](mailto:selbsthilfe@bkzh.ch)  
web: [bkzh.ch/selbsthilfe](http://bkzh.ch/selbsthilfe)

### Selbsthilfegruppe

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

Mattengasse 52  
8005 Zürich

044 271 15 88  
[selbsthilfe@bkzh.ch](mailto:selbsthilfe@bkzh.ch)  
web: [bkzh.ch/selbsthilfe](http://bkzh.ch/selbsthilfe)

### Beratung bei Alkoholproblemen

Für Personen mit problematischem Alkoholkonsum, Angehörige und Mitbetroffene.

Zwingliplatz 1  
8001 Zürich

044 262 27 27  
[beratung@bkzh.ch](mailto:beratung@bkzh.ch)  
web: [bkzh.ch/beratung](http://bkzh.ch/beratung)

Rosenstrasse 5  
8400 Winterthur

052 213 02 03  
[beratung@bkzh.ch](mailto:beratung@bkzh.ch)  
web: [bkzh.ch/beratung](http://bkzh.ch/beratung)