



# Alkohol:

## **Beratungs- und Therapieangebote** Verändern des Suchtmittelkonsums

Die Angebote richten sich an Personen mit Alkoholproblemen, Angehörige und interessierte Personen. Im Bezug auf Dauer und Inhalt der Beratung wird die persönliche Situation der Klienten berücksichtigt; es sind auch Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail möglich. Die individuellen Ziele werden während Einzel-, Paar- und Familiengesprächen gemeinsam erarbeitet.

Kontaktstellen für weitere Auskünfte finden Sie auf der Rückseite.

## **Selbsthilfegruppen** Lernen, mit den eigenen Herausforderungen umzugehen

Die teilnehmenden Personen tauschen Erfahrungen und Informationen aus. Es wirkt unterstützend, Mitmenschen zu begegnen, die die gleichen Herausforderungen zu bewältigen haben. Die vertraulichen Gesprächsgruppen werden von freiwilligen Mitarbeitenden geleitet, die mit der Alkoholproblematik vertraut sind.

# Beratungsstellen für Alkoholprobleme

beratungsstelle@blaueskreuzzuerich.ch

## in Winterthur

Rosenstrasse 5  
8400 Winterthur  
052 213 02 03

## in Zürich

Zwingliplatz 1  
8001 Zürich  
044 262 27 27

## Anmeldung

Interessierte Personen können sich vormittags (beste Erreichbarkeit) und nachmittags per Telefon oder E-Mail anmelden.

# Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol

selbsthilfegruppen@blaueskreuzzuerich.ch \_ 044 271 15 88

## in Winterthur

Rosenstrasse 5 \_ 8400 Winterthur \_ hinter dem Technikum

### Für Betroffene

Jeder 1. und 3. Montag des  
Monats von 19:30 bis 21:00 Uhr

### Für Angehörige

Jeder 2. und 4. Montag des  
Monats von 19:30 bis 21:00 Uhr

## in Zürich

Mattengasse 52 \_ 8005 Zürich \_ beim Limmatplatz

### Für Betroffene und Angehörige (getrennt)

Jeder 1. und 3. Dienstag des  
Monats von 19:30 bis 21:00 Uhr

### Für Betroffene und Angehörige (gemeinsam)

Jeder 2. und 4. Mittwoch des  
Monats von 19:30 bis 21:00 Uhr

## Zugang

Grundsätzlich können Sie die Gruppen ohne Voranmeldung besuchen.

## Kostenlos

Die Beratungen und der Besuch der Selbsthilfegruppen sind kostenlos.