

# Alles im Griff... oder doch nicht?



Ist Genuss ein gutes Glas Wein oder gleich die ganze Flasche? Darfs ein Feierabend-Bier sein oder muss gleich ein Sechser-Pack her?

Denken Sie bei Alkohol an Ihren Partner, Ihre Partnerin, an Ihren Vater oder an eine Freundin? Vielleicht Denken Sie an sich selbst? Das Blaue Kreuz beantwortet diese Fragen kompetent, vertraulich und kostenlos.

## **Beratung** Unser Angebot

Sie erhalten kompetent Auskunft, falls Sie sich zum Thema Alkoholmissbrauch informieren möchten. Wir bieten Ihnen sowohl Einzelgespräche wie Paar- und Familiengespräche an. Wir vermitteln Entzugsprogramme, Therapieaufenthalte und wir begleiten Sie nach einer stationären Therapie.

## **Selbsthilfegruppen** Hilf dir selbst und anderen

Selbsthilfegruppen sind für Menschen, die gleiche Probleme oder die gleichen Fragen haben. Betroffene und Angehörige profitieren vom Erfahrungsaustausch und erleben, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind.

**Kontaktieren?** Sie finden die Adressen, Telefonnummern und Mail-Adressen zu unseren Angeboten auf der Rückseite dieses Informationsblattes.

## Hier finden Sie unsere **Beratungsstellen**

### **in Zürich**

direkt neben dem Grossmünster am Zwingliplatz 1, 8001 Zürich.  
044 262 27 27, beratungsstelle@blaueskreuzzuerich.ch

### **in Winterthur**

direkt hinter dem Technikum an der Rosenstr. 5, 8400 Winterthur.  
052 213 02 03, beratung.winterthur@blaueskreuzzuerich.ch

## Hier finden Sie unsere **Selbsthilfegruppen**

### **in Zürich**

beim Limmatplatz an der Mattengasse 52, 8031 Zürich.  
044 271 15 88, selbsthilfegruppen@blaueskreuzzuerich.ch

### **für Betroffene und Angehörige (getrennt)**

jeden 1. und 3. Dienstag, 19.30 Uhr

### **für Betroffene und Angehörige (zusammen)**

jeden 2. und 4. Mittwoch, 19.30 Uhr

### **in Winterthur**

direkt hinter dem Technikum an der Rosenstr. 5, 8400 Winterthur.  
044 271 15 88, selbsthilfegruppen@blaueskreuzzuerich.ch

### **für Betroffene**

jeden 1. und 3. Montag, 19.15 Uhr

### **für Angehörige**

jeden 2. und 4. Montag, 19.15 Uhr

[www.blaueskreuzzuerich.ch](http://www.blaueskreuzzuerich.ch)