

*«Endlich fühle ich mich  
verstanden. Ich weiss,  
dass ich nicht allein bin.»  
(I.Z.)*

# 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 **Mittwoch, 1. Juni** und endet am **20. Juli 2022**.

Jeweils **von 19 bis 21 Uhr** im Gruppenraum vom Blauen Kreuz in Zürich  
[Mattengasse 52, Erdgeschoss beim Limmatplatz].

Kursleitung: Antje Mohn, Dipl. Psychologin und Beraterin für Suchtfragen, Blaues Kreuz Zürich.

**Anmeldung bis 27. Mai 2022** unter Tel. 044 262 27 27 oder per E-Mail an [beratung@bkzh.ch](mailto:beratung@bkzh.ch).

Der Unkostenbeitrag beträgt Fr. 100.- für alle fünf Abende zusammen.

Kursdaten: 1.6., 15.6., 29.6., 6.7., 20.7.