

# Vater, Mutter trinkt

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

## 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.

---

**ZEIT:** von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr  
**DATEN:** 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6.2024  
**KURSORT:** Blaues Kreuz Beratungsstelle Zürich, Mattengasse 52, 8005 Zürich  
(nahe Limmatplatz)  
**ANMELDUNG:** bis 22. Mai 2024 unter Tel. 044 262 27 27 oder per E-Mail an [beratung@bkzh.ch](mailto:beratung@bkzh.ch)