



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe

Kontrolliertes Trinken

Wir machen uns Gedanken über unseren Umgang mit Alkohol und sind uns bewusst, dass übermässiger Konsum eine Gefahr für unsere Lebensqualität in allen Bereichen ist. Unser Ziel ist ein vernünftiger Umgang mit Alkohol ohne den völligen Verzicht. Wir reflektieren unser Trinkverhalten und tauschen unsere Erfahrungen aus. Bei jedem Treffen legen wir persönlichen Ziele bis zum nächsten Gruppentreffen fest.

Einige Teilnehmende haben ein Kursprogramm der Integrierten Suchthilfe Winterthur (ISW) zum Thema "kontrolliertes Trinken" gemacht.

Wenn du einen bewussten Umgang mit Alkohol erreichen möchtest und offen über deine Schwierigkeiten und deine Erfolge zu diesem Thema sprechen möchtest, bist du in unserer Gruppe herzlich willkommen.

Wir treffen uns einmal monatlich am Dienstagabend.

Anmeldung und weitere Infos:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch