



## Gruppenangebot für Betroffene

### U30

Haben Sie sich selber schon gefragt, warum Sie in letzter Zeit öfters so viel trinken? Gehören Bier, Wein oder Vodka regelmässig zum Abschalten, Entspannen und Feiern einfach dazu? Sie haben bereits einige Nachteile erfahren oder wurden durch Ihr Umfeld auf Ihr auffälliges Trinkverhalten angesprochen. Nun sind Sie unsicher, ob ihr Alkoholkonsum noch im grünen Bereich ist? In der Gruppe treffen Sie Erwachsene unter 30, die sich dieselben Fragen stellen wie Sie. Im offenen Austausch reflektieren Sie Ihr Trinkverhalten und nehmen eine Standortbestimmung vor. Wie ist meine aktuelle Situation und welches sind meine Ziele? Welchen Weg bin ich bisher gegangen? Welche Lebensbereiche sind mir wichtig? Welche Rolle spielt der Alkohol darin?

Sie erhalten die Möglichkeit, Ihre Trinkgewohnheiten einzuschätzen und können kleine Veränderungen ausprobieren.

#### Schwerpunkte

- Austausch
- Einschätzung des eigenen Alkoholkonsums
- Kennenlernen von kreativen und imaginativen Techniken
- Ausprobieren neuer Verhaltensweisen

**Zielgruppe** Frauen und Männer unter 30 Jahren

**Teilnahmebedingungen** Vorgespräch, Fähigkeit und Verpflichtung an den Gruppenterminen nüchtern zu erscheinen

**Gruppengrösse** 4 bis 10 Teilnehmende

**Kosten** 150 Franken für 8 Abende, inklusive individuellem Abschlussgespräch

**Durchführung** auf Anfrage

#### Anmeldung

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme  
Josefstrasse 91, 8005 Zürich  
Telefon 043 444 77 00  
info@zfa.ch, www.zfa.ch