

## Begleitete Selbsthilfegruppe für Frauen

Das Blaue Kreuz Graubünden setzt das Angebot Selbsthilfegruppe für Frauen fort.

Frauen, die in ihrem Alltag weniger oder gar keinen Alkohol mehr trinken möchten, finden hier einen Ort, wo im gegenseitigen Austausch andere Mittel und Wege gefunden werden um mit Stress, Überlastung, Langeweile und Sorgen umzugehen als wie bisher mit Alkohol.

Die Selbsthilfegruppe bietet Raum für den Erfahrungsaustausch unter Frauen, die ein ähnliches Schicksal teilen. Die Inhalte werden von den Teilnehmerinnen bestimmt und gemeinsam bearbeitet. Eine Fachfrau steht der Gruppe begleitend zur Seite. Alle Teilnehmerinnen unterstehen der Schweigepflicht.

**Wo:** Im Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25 in Chur  
**Wann:** Alle 14 Tage, Donnerstag von 17.45h bis um 19.30h oder nach Absprache mit den Teilnehmerinnen

**Folgende Termine sind vorgesehen:**

<p><b>2018</b>  <b>22. November</b>  <b>6. Dezember</b>  <b>20. Dezember</b></p> <p><b>2019</b>  <b>3. Januar</b>  <b>17. Januar</b>  <b>31. Januar</b>  <b>14. Januar</b></p>	<p><b>Kosten:</b>  <b>70.- für sieben Treffen. Bitte beim ersten Treffen mitbringen. Danke!</b>  <b>Bei Teilnahme an 5 von 7 Treffen wird am Schlussabend die Hälfte des Betrages zurückerstattet.</b></p>
--	--

**Anmeldung bis am 20. November 2018**

**Telefon oder Email:**  
**Blaues Kreuz Graubünden**  
**Beratungsstelle**  
**Alexanderstrasse 42, 7000 Chur**

**Telefon** 081 252 43 37  
**E-Mail** [beratung@blaueskreuz.gr.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.gr.ch)

[www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)