

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND &amp; PFANNENSTIEL

## Selbsthilfegruppe ALPACORN

In der Selbsthilfegruppe ALPACORN treffen sich seit mehreren Jahren Menschen, die mit dem Konsum von Suchtmitteln (Alkohol, Drogen, Medikamente usw.) die Lebensbalance verloren hatten und sich entschieden haben, ihr Leben nicht mehr mit dem Konsum von Alkohol und anderen Substanzen zu zerstören.

Probleme des Alltags, auch alte destruktive Verhaltensmuster werden besprochen und in der Gruppe wird dann gemeinsam nach Lösungen bei der Bewältigung dieser Schwierigkeiten gesucht. Die Aufrechterhaltung einer guten Lebensqualität ohne schädlichen Substanzkonsum und die gegenseitige Unterstützung beim Anpacken von Schwierigkeiten stehen im Zentrum des Austausches.

Die Gruppe lebt von der Offenheit der Gruppenmitgliedern, von der Bereitschaft, persönliche Anliegen einzubringen und diese in der Gruppe zu besprechen. Eine regelmässige Teilnahme und die Verpflichtung zur Schweigepflicht sind zwei wichtige Voraussetzungen für die Umsetzung des Kernanliegens der Gruppe ALPACORN.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage seit 2020 im Selbsthilfzentrum und nimmt die externe Beratung von Peter Zemp (Psychotherapeut) in Anspruch. Thomas ist primäre Ansprechperson ([alpacorn@tjucker.ch](mailto:alpacorn@tjucker.ch)).

Neue Gruppenmitglieder: Wer sich für die Gruppe interessiert, kann sich bei dem Selbsthilfzentrum (044 941 71 00), bei Thomas (079 883 66 20) oder Peter Zemp (077 433 68 67) melden. Die Teilnahme an den Gruppentreffen bildet die Grundlage für den Beitritt. Das Selbsthilfzentrum bietet Beratungen und Vermittlung für die verschiedenen Gruppenangebote des Zentrums an.