

Workshops und Vorträge für mehr Lebensqualität in den Bereichen Psychologie, Gesundheitsförderung, Sucht und Lebensgestaltung



## Bern

### Stressbewältigung – die Wissenschaft der Meditation

Wie entstehen belastende Emotionen? Wie können wichtige Hirnareale, die an der Regulation von Emotionen beteiligt sind, durch achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungstechniken trainiert und gestärkt werden? Neben einem Input zu entsprechenden Erkenntnissen aus der Hirnforschung, werden Übungen vermittelt, die zu einer wirksamen Stressbewältigung führen.

Datum / Zeit: 21. Februar 2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern  
 Leitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut  
 Anmeldung: bis 14. Februar 2019

### Rechtsfragen im Pflege- und Behindertenheim

Das Erwachsenenschutzrecht, das 2013 in Kraft trat, hat auch Auswirkungen auf die rechtlichen Abläufe in den Pflege- und Behindertenheimen. Im Referat geht es um die Rechtsstellung der Bewohner/innen, nicht aber um die Finanzierung. Themen sind u.a.: «Ist die Patientenverfügung auch im Heim verbindlich? Wäre ein Vorsorgeauftrag nützlich? Darf man Patienten ins Zimmer einschliessen oder ans Bett anbinden? Welche Heimbewohner brauchen einen Beistand? Wie ist der Umgang mit Alkohol und anderen Drogen im Heim geregelt? Muss oder darf man Angehörigen Auskunft zum Gesundheitszustand erteilen? Ist Suizidbeihilfe im Heim zulässig?».

Datum / Zeit: 28. März 2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern  
 Leitung: Anton Genna, lic. iur., und Sandro Genna, Dr. iur.  
 Anmeldung: bis 21. März 2019

### Standort der Veranstaltungen in Bern



● Hotel Kreuz

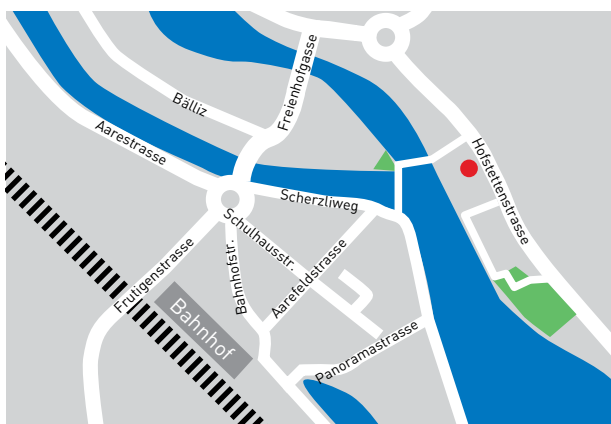
## Thun

### «Kritische Lebensereignisse als Chance – Schwierige biografische Übergänge und Wendepunkte meistern»

Das Leben eines jeden Menschen ist geprägt von wichtigen Wendepunkten in seinem Leben, wie z.B. Einschulung, Berufswahl, Eheschliessung, Elternschaft, Ruhestand, Krankheit oder Verlust-erlebnisse. Frau Professor Perrig-Chiello, bekannt für ihre Fähigkeit, komplexe Sachverhalte packend und klar zu vermitteln, berichtet über Erkenntnisse aus ihren eigenen Forschungen, wie wir mit solchen Herausforderungen besser zurechtkommen können.

Datum/Zeit: 2. April 2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
 Ort: Bistro Schleuse, Hofstettenstrasse 10, Thun  
 Leitung: Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello  
 Anmeldung: bis 26. März 2019

### Standort der Veranstaltungen



# Damit unsere Arbeit spriessen kann ...

Wir helfen Menschen mit Alkoholproblemen und schenken Ihnen neue Lebensperspektiven.

Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende!  
**Spendenkonto**  
**30-2045-0**

IBAN CH02 0900 0000 3001 1558 8

## Gehirnforschung und das Geheimnis der Liebe – oder wie aus Liebe Krieg wird

Bahnbrechende Erkenntnisse aus der Hirnforschung zeigen was passiert, wenn in einer Paarbeziehung aus Liebe Krieg wird. Sie zeigen aber auch, dass unser Gehirn mit angeborenen Strukturen ausgestattet ist, welche langjährige Liebesbeziehungen ermöglichen. Filip Pavlinec gibt Tipps für Paare in schwierigen und guten Phasen, wie die Liebe aufrechterhalten und der Krieg besänftigt werden kann.

Datum / Zeit: 21. März 2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
 Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel  
 Leitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut  
 Anmeldung: bis 14. März 2019

## Barkeeper sein kann JEDE/R

Wie wäre es mit einem Paradiso oder einem Tonic Berry zum Apéro, anstelle eines normalen Orangensafts? Wie shake oder mixe ich einen Cocktail? Worauf achte ich beim Vermischen von verschiedenen Zutaten? Was benötigen wir für die Herstellung von alkoholfreien Drinks? Ganz praktisch üben wir an diesem Abend das Zubereiten von Cocktails ohne Alkohol.

Datum / Zeit: 2. Mai 2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
 Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel  
 Leitung: Blue Cockatil Bar Bern  
 Anmeldung: bis 25. April 2019

## Standort der Veranstaltungen in Biel



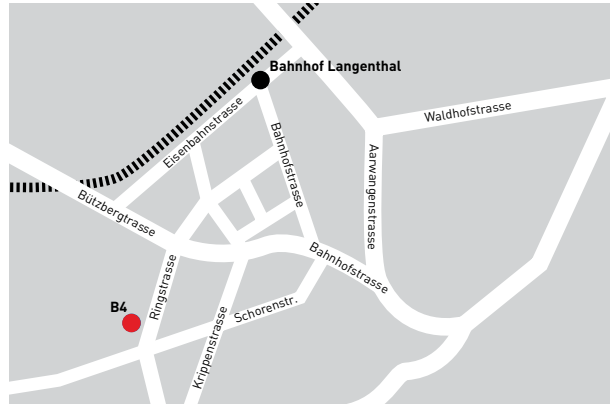
## Langenthal

### Workshops «Eigene Wandbilder gestalten»

Wir gestalten unsere eigenen Wandbilder mit Pigmentfarben auf Leinwand. Dabei ergeben sich ganz unterschiedliche Möglichkeiten, sich kreativ auszudrücken. Ob Bilder, Sprüche, mehrteilige Bilder... alles ist möglich.

Daten: 23. Februar, 16. März, 6. April, jeweils von 09.00 – 13.30 Uhr  
 Kosten: CHF 40.00 pro Morgen  
 Leitung: Silvia Habisch und Jasmin Sigrist, Gestaltungspädagoginnen iac Zürich

## Standort der Veranstaltung in Langenthal



## Kosten und Anmeldung

CHF 15.– für alle Interessierten  
 CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder  
 CHF 5.– mit KulturLegi und Studenten  
 Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Das Wissensforum richtet sich grundsätzlich an alle am Themenabend Interessierten. Die einzelnen Abende sind in sich geschlossen und bauen nicht aufeinander auf, so dass sie nur einen Abend, mehrere oder alle besuchen können.



### Anmeldung mit Adresse an

Blaues Kreuz Fachstelle Bern, Zeughausgasse 39, 3011 Bern, fs.bern@blaueskreuzbern.ch oder telefonisch unter 031 311 11 56

**Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss**

## Freiwillige gesucht ...

...in unseren alkoholfreien Treffpunkten in Bern, Biel, Thun und Langenthal für die Betreuung von Gästen.

**Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**

Tel 031 398 14 00,  
[www.blaueskreuzbern.ch](http://www.blaueskreuzbern.ch)

