

endlich leben!



Abhängigkeiten und Lebenskrisen überwinden

Hoffnung – Veränderung – Gelassenheit

12 Schritte in die Freiheit

Kursstart | 15. Januar 2019 | 19.00 Uhr

in Thun

Wenn Sie ein hartnäckiges Verhaltensmuster nicht loslassen will, wenn Sie unter offensichtlichen oder heimlichen Süchten leiden und Freiheit erfahren wollen, dann sind Sie die richtige Person für diesen Kurs. Das Ziel dieses **Selbsthilfe-Programms** ist es, schwierige Lebensthemen für sich selbst und gemeinsam durcharbeiten. Es richtet sich an alle, die Hoffnung, Veränderung und Gelassenheit erfahren und an sich arbeiten möchten.

Wer Der Kurs richtet sich an Menschen mit problematischen Abhängigkeiten (z.B. Alkohol, Tabak, Cannabis, Internetsucht, Spielsucht, Essprobleme oder Co-Abhängigkeit)

Wann jeweils Dienstagabend 19.00 Uhr, vierzehntäglich
Kursstart: Dienstag, 15. Januar 2019

Dauer 1 Jahr

Wo Kasernenstr. 17, 3600 Thun, Räumlichkeiten 2. Stock

Kosten Der Kurs ist kostenlos, das Arbeitsbuch kostet Fr. 40.--

Informationsanlass

Der erste Kursabend am 15.1.2019 ist gleichzeitig der Informationsanlass. Erst danach erfolgt die definitive Anmeldung.

Netzwerk Selbsthilfegruppen blaubrügg

Im Kanton Bern koordiniert und begleitet das Blaue Kreuz verschiedenste Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen und für deren Angehörige. Die Endlich-Leben-Gruppe in Thun ist Teil dieses Netzwerks.

Endlich-Leben-Gruppen

Seit über 20 Jahren gibt es diese christliche, ökumenische 12-Schritte-Bewegung im deutschen Sprachraum. Das Selbsthilfekzept basiert auf Erkenntnissen aus dem christlichen Glauben und auf aktuellen, fachlich anerkannten psychologischen Konzepten zur Lebensbewältigung. Menschen mit anderen Glaubenshintergründen sind in den Gruppen selbstverständlich auch sehr willkommen.

Leitung

- Kursorganisation** Anne-Ruth Feurer Küenzi,
Koordinatorin Netzwerk [blaubrugg](#)
- GruppenleiterInnen** Die Gruppenleiterinnen und -leiter waren
selber von einer Abhängigkeit betroffen
- Informationen** Fragen beantwortet A. Feurer Küenzi
033 222 01 77 / a.feurer@blaueskreuzbern.ch



Anmeldetalon

Ich melde mich verbindlich für den Informationsanlass am 15.1.2019 und
provisorisch für die Selbsthilfegruppe Endlich-Leben an.

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon:

Mail:

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per Post oder Mail an:

Blaues Kreuz, Fachstelle für Alkohol- und Suchtberatung
z.Hd. A. Feurer Küenzi
Kasernenstr. 17
3600 Thun

a.feurer@blaueskreuzbern.ch

Das Blaue Kreuz

Das Blaue Kreuz BE-SO-FR engagiert sich in der Suchtprävention, der Suchthilfe und der Nachsorge, mit Schwerpunkt im Bereich Alkohol. Es ist ein politisch und konfessionell unabhängiger Verein und Teil des Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuzes.

Im Kanton Bern führt das Blaue Kreuz fünf Beratungsstellen für Alkohol- und Suchtprobleme, eine Suchtpräventionsfachstelle sowie Angebote im Bereich Nachsorge und Integration. Finanziert wird das Blaue Kreuz Kanton Bern durch eine Leistungsvereinbarung mit dem Kanton Bern. Beiträge von Kirchen und Spender/innen ermöglichen den Aufbau neuer Projekte und Angebote.

www.blaueskreuzbern.ch

