

Beratung

Gruppenangebote 2019





Fachstelle Bern: Telefon: 031 311 11 56, fs.bern@blaueskreuzbern.ch

Männergruppe – Gemeinsam packen wir's an

Wir bieten eine offene, lösungsorientierte Gruppe für Männer mit einer Suchtthematik an, denen eine gute Lebensqualität wichtig ist und die bereit sind, mutig neue Wege auszuprobieren!

Frauengruppe – Als Frau stark werden

Neben spezifischen Fragen rund um das Thema Abhängigkeit beschäftigen wir uns mit dem Thema Selbstwert in Beziehungen. Jede Frau erarbeitet Kompetenzen, um ihre eigenen Ressourcen und Stärken zu fördern.

Begegnungsgruppe – Alles wirkliche Leben ist Begegnung

Für betroffene und mitbetroffene Männer und Frauen, welche Abhängigkeiten aus der eigenen Geschichte kennen. Wir lassen uns durch die Begegnungen mit uns selbst, dem Nächsten und mit Gott inspirieren, um dem eigenen Leben auf die Spur zu kommen.

Rückfallpräventionskurs – Alkoholfrei bleiben

«Was kann ich tun, um alkoholfrei zu bleiben?» Dieser Kurs ist für Frauen und Männer, die heute ohne Alkohol leben und diesen Lebensstil festigen wollen.

Fachstelle Thun: Telefon 033 222 01 77, fs.thun@blaueskreuzbern.ch

Ich gebe nicht auf

Bekommen Sie Ihre Suchtprobleme in den Griff! Ein Kurs für Menschen mit belastenden Erfahrungen und Suchtproblemen.

Endlich leben – 12 Schritte in die Freiheit

Ein Selbsthilfeprogramm für Menschen mit problematischen Abhängigkeiten (Alkohol, Tabak, Cannabis, Internetsucht, Spielsucht, Essprobleme, Co-Abhängigkeit)



Fachstelle Biel: **Telefon: 032 322 61 60, fs.biel@blaueskreuzbern.ch**

Malen in der Gruppe

für Menschen, die ihren Alkoholkonsum belastend erleb(t)en und sich neugierig auf einen gestalterischen Prozess einlassen möchten.

Offenes Malen

für Menschen, die Lust haben, ohne Leistungsdruck oder Voranmeldung mit einer spontan zusammengewürfelten Gruppe mit Farbe und Pinsel gestalterisch tätig zu sein.

Unsere Selbsthilfegruppen im Kanton Bern

Selbsthilfegruppen können wesentlich dazu beitragen, durch Alkoholabhängigkeit verursachtes Leiden zu mindern und neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung kennen zu lernen. Für Angehörige oder Betroffene bietet der Austausch mit Gleichbetroffenen in der Selbsthilfegruppe neue Sichtweisen und Verhaltensmöglichkeiten für die eigene Situation an. Durch das regelmässige Austauschen in der Gruppe wird die Isolation durchbrochen und das Selbstwertgefühl gestärkt.

Das Netzwerk Selbsthilfegruppen Blaubrügg vermittelt Interessierte an Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in allen Regionen des Kantons.

Kontaktstelle Netzwerk Blaubrügg

Tel. 033 222 01 77 oder 079 672 41 62
selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch

Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme im Kanton Bern

Bern: Zeughausgasse 39, 3011 Bern
Telefon 031 311 11 56, fs.bern@blaueskreuzbern.ch

Biel: Bahnhofplatz 2, 2502 Biel
Telefon 032 322 61 60, fs.biel@blaueskreuzbern.ch

Langenthal: Ringstrasse 36, 4900 Langenthal
Telefon 062 922 29 23, fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch

Thun: Kasernenstrasse 17, 3600 Thun
Telefon 033 222 01 77, fs.thun@blaueskreuzbern.ch

Kontaktstelle Netzwerk Selbsthilfegruppen Blaubrügg

Kasernenstrasse 17, 3600 Thun
Tel. 033 222 01 77 oder 079 672 41 62
selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch

www.blaueskreuzbern.ch

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Organisation für Alkohol- und Suchtfragen. Es setzt sich für Menschen ein, die direkt oder indirekt von Sucht betroffen sind. Die vielfältigen Programme in den Geschäftsfeldern Suchtprävention, Beratung und Integration werden durch rund 60 Angestellte an 9 Standorten umgesetzt. Der Verein ist politisch und konfessionell unabhängig und Teil vom Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuz.



Kanton Bern
Canton de Berne

Leistungsvereinbarung
mit der Gesundheits- und
Fürsorgedirektion

