

Die Selbsthilfegruppen blaubrugg bieten Menschen mit Alkoholproblemen und ihren Angehörigen eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.



Warum eine Selbsthilfegruppe besuchen?

Selbsthilfegruppen können wesentlich dazu beitragen, durch Alkoholabhängigkeit verursachtes Leid zu mindern und neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung kennen zu lernen. Für Betroffene oder Angehörige bietet der Erfahrungsaustausch 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.

Grenzen von Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfegruppen ersetzen keine Therapie, sie bringen keine Sofortlösungen und können kein konfliktfreies Leben vermitteln.

Unsere Gruppenangebote

- Es bestehen Gruppen für Betroffene und Angehörige in den Regionen Bern, Biel, Langenthal, Thun und Berner Oberland.
- Die Gruppen treffen sich in der Regel 14-täglich während 1,5 bis 2 Stunden zum gemeinsamen Austausch und Gespräch.

Wir unterstützen Selbsthilfegruppen durch:

- Vermittlung der Gruppen an Betroffene und Angehörige
- Starthilfe beim Aufbau neuer Gruppen
- Unterstützung im Gruppenprozess
- Vernetzung der Gruppen untereinander
- Vermittlung von Referent/innen für Fachvorträge
- Öffentlichkeitsarbeit
- Organisatorische Hilfe, z.B. Vermittlung von Räumen

**«Nur du allein schaffst es,
aus der Sucht zu kommen, aber
du schaffst es nicht alleine.»**

blaubrügg

Information und Kontaktstelle

Netzwerk Selbsthilfegruppen blaubrügg
Kasernenstrasse 17
3600 Thun
Telefon 033 222 01 77 | 079 672 41 62
selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch



Neue Schritte wagen

www.blaueskreuzbern.ch

Selbsthilfegruppen für
Menschen mit Alkoholproblemen
und für Angehörige

Das Blaue Kreuz ist eine Organisation der Suchthilfe, spezialisiert im Bereich Alkohol. Wir sind in der Suchtprävention, Beratung und Nachsorge tätig. Als politisch und konfessionell unabhängiger Verein sind wir Teil des schweizerischen und internationalen Blauen Kreuzes.



Qualität Therapie Drogen Alkohol –
die Qualitätsnorm im Suchthilfebereich

