

# Was kann ich tun um **Alkoholfrei** zu bleiben?



**Kurs zur Rückfallprävention**  
ab 07. Oktober 2019 in Bern

## Für Sie

---

Gehören Sie zu den Menschen, die früher zu viel getrunken hatten und heute ohne Alkohol leben?

Wollen Sie Ihren abstinenten Lebensstil bewusst gestalten?

Fragen Sie sich manchmal, wie Sie sich besser vor Trinkrückfällen schützen könnten?

Möchten Sie gern erfahren, wie es anderen Menschen geht, die ebenfalls auf Alkohol verzichten?

Dann ist dieser Kurs für Sie.

## Ziele

---

- gestärkte Motivation für den alkoholfreien Lebensstil
- erweiterte Strategien im Umgang mit Risikosituationen
- mehr Sicherheit bei der Bewältigung von Craving oder Rückfällen
- neue Ideen für den alkoholfreien Genuss im Alltag und an Festtagen

## Arbeitsweise

---

- Fachinputs aus dem strukturierten Rückfallpräventionstraining S.T.A.R. nach Schindler und Körkel
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Erfahrungsaustausch

## Organisatorisches

---

- Umfang:** 8 Kursabende
- Daten:** 07. Oktober 2019 – 20. Januar 2020  
jeden zweiten Montag (ausser Weihnachtsferien)
- Zeit:** 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
- Ort:** Blaues Kreuz Bern  
Fachstelle für Alkohol-und Suchtprobleme  
Zeughausgasse 39, 3011 Bern
- Gruppengrösse:** 5 bis 9 Teilnehmende
- Kosten:** CHF 80.–
- Leitung:** Sophie Kaiser  
Sozialarbeiterin FH / MAS psychosoziale Beratung

## Information/Anmeldung

---

Gerne laden wir Sie ein zu einem unverbindlichen Informationsgespräch.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

**Telefon:** 031 311 11 56

**E-Mail:** [fs.bern@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.bern@blaueskreuzbern.ch)

Anmeldeschluss ist der 30. September 2019.

Wir freuen uns auf Sie!

## Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

---

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg engagiert sich in der Suchtprävention, der Suchthilfe und der Nachsorge mit Schwerpunkt im Bereich Alkohol.

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist als politisch und konfessionell unabhängiger Verein organisiert und ist Teil des Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuzes.

Im Kanton Bern führt das Blaue Kreuz vier Beratungsstellen für Alkohol- und Suchtprobleme, eine Suchtpräventionsfachstelle sowie Angebote im Bereich Nachsorge und Integration. Die Finanzierung erfolgt vorwiegend über eine Leistungsvereinbarung mit dem Kanton Bern. Spenden ermöglichen zudem den Aufbau neuer Projekte und Innovation.

[www.blaueskreuzbern.ch](http://www.blaueskreuzbern.ch)

