

## Männergruppe 2024; 1. Semester

"Gemeinsam weiter— stärken Sie Ihre Ressourcen & entdecken Sie Ihr Potenzial!"

## **Unser Angebot**

Eine wertschätzende, lösungsorientiert begleitete Gruppe für Männer mit einer Suchtthematik,...

- ... die bereit sind, sich mit anderen Männern offen auszutauschen
- ... die ihre Suchtmittel– und Lebenssituation gezielt reflektieren wollen
- ... die ihre Ressourcen, Kompetenzen & Handlungsoptionen noch besser nutzen möchten
- ... die sich einen gelingenden Umgang mit ihren herausfordernden Lebenssituationen wünschen
- ... denen eine gute Lebensqualität etwas wert ist

«Die Dinge sind nicht wie sie sind, sie sind das, was man aus ihnen macht.»

Mies von der Rohe

## Themen, Inhalt & Ziele der Männerabende

- Offener Erfahrungs– und Erkenntnis-Austausch mit anderen Männern mit einer Suchtmittelthematik
- Die eigene Lebens– und Suchtmittelsituation besser verstehen und einordnen lernen
- Stärkung Selbstwert und Erweiterung Möglichkeiten der Selbststeuerung/Lebensgestaltung
- Lösungen finden für anspruchsvolle Lebenssituationen
- Sinnvolle Lebensziele setzen und schrittweise und konsequent umsetzen lernen
- Kraft- & Energie tanken, gegenseitige Ermutigung und Inspiration finden
- Bewusst als Mann unterwegs sein
- Themen wie Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, Grenzen, Hindernissen und Krisen; Eigenverantwortung; Sinn; Achtsamkeit; Beziehungsgestaltung; Nutzung der eigenen Ressourcen & Kompetenzen; Emotionsregulierung; stimmige Kommunikation, Freizeitgestaltung, Musterveränderung, etc.
- Übungssequenzen und inspirierende Inputs entsprechend den vorhandenen Anliegen/Bedürfnissen

## Weitere Informationen und Anmeldung

Wann: Jeweils Donnerstag von 16.30Uhr bis 18.30 Uhr

Start: 8. Februar 2024

Weitere Termine: 22.02./07.03./11.04./25.04./16.05./06.06./04.07.

Ort: Blaues Kreuz, Effingerstrasse 33, 3008 Bern (4. Stock, Sitzungszimmer)

**Leitung:** Michael Eggen, Suchtberater Blaues Kreuz, Fachstelle Bern

Sozialarbeiter FH/MAS in Lösungsorientierung und CAS Hypnosystemischer Coach ief

Kosten: CHF 15.— pro Abend (wird einmalig fürs ganze Semester in Rechnung gestellt)

**Anmeldung:** per Mail an m.eggen@blaueskreuzbern.ch oder

per Telefon unter der Nummer 031 311 11 56

**Bemerkung:** Wir bieten auf Wunsch ein Vorgespräch und / oder einen Schnupperabend an.

Die Teilnahme ist nach dem Schnupperabend verbindlich für das gesamte

Semester (5 bis max. 8 Teilnehmer).

