



Rückfallpräventions-Kurs nach S.T.A.R. **Februar – März 2026**

Gehören Sie zu den Menschen, die früher zu viel getrunken haben und heute ohne Alkohol leben wollen? Ist es Ihnen wichtig, Ihren abstinenteren Lebensstil bewusst zu gestalten? Fragen Sie sich manchmal, wie Sie sich besser vor Rückfällen in alte Muster schützen könnten? Möchten Sie erfahren, wie es anderen geht, die ebenfalls auf Alkohol verzichten? Wenn ja, dann ist dieses Angebot passend für Sie!

Ziele und Themen

In geleiteten Gruppensitzungen lernen Sie die Auslöser von Ihrem Konsumverlangen kennen und mit diesem umzugehen. An sechs Abenden besprechen wir gemäss dem Strukturierten Trainingsprogramm zur Alkohol-Rückfallprävention (S.T.A.R.) folgende Themen:

- Kennenlernen und Informationen: Fokus Abstinenz
- Mögliche Risikosituationen: «Nein Danke!» bei Trink-Aufforderungen
- Risikosituation Gefühle (unangenehme/angenehme): Sensibilisierung und Bewältigung
- «Und wenn es doch passiert?»: Alkoholverlangen und Notfallplan
- Mein Umfeld und ich / Angehörige
- Was tut mir gut: Heute und morgen (Nachsorge)

Termine und Ort

Sechs Abendtermine (jeweils dienstags)

>>>

Daten:

- 24. Februar 2026
- 3. März 2026
- 10. März 2026
- 17. März 2026
- 24. März 2026
- 31. März 2026

Zeit: Jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Berner Gesundheit, Aarestrasse 38B, 3600 Thun, 5. Stock

Leitung:

Sarah Schulz, Blaues Kreuz, Suchtberaterin, S.T.A.R.-Trainerin

Lea Anderegg, Berner Gesundheit, Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie

Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 30.-

Bitte bringen Sie den Betrag am ersten Kursabend mit.

Anmeldung: Sarah Schulz, 033 222 01 77 oder s.schulz@blaueskreuzbern.ch

(Name, Vorname, Telefon) oder direkt per QR

>>>



Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem **Vorgespräch** ein, bei dem wir gemeinsam prüfen, ob der Kurs passend für Sie ist.

Anmeldefrist: Donnerstag, 12. Februar 2026

Dieses Angebot wird in Kooperation vom Blauen Kreuz und der Berner Gesundheit durchgeführt.