

## Leitung

Corine Gasser, Suchtberaterin / dipl. Sozialarbeiterin

Sophie Kaiser, Suchtberaterin / dipl. Sozialarbeiterin

## Anmeldung und Kontakt

Über eine definitive Anmeldung wird nach einem unverbindlichen Gespräch mit einer der beiden Kursleiterinnen entschieden.

## Anmeldung zum Info- und Kennenlerngespräch:

Telefon: 031 311 11 56

E-Mail: [c.gasser@blaueskreuzbern.ch](mailto:c.gasser@blaueskreuzbern.ch) / [s.kaiser@blaueskreuzbern.ch](mailto:s.kaiser@blaueskreuzbern.ch)

Die max. 9 Plätze werden fortlaufend besetzt.

Wir freuen uns auf die Kontaktaufnahme!



Geschäftsstelle Bern  
Zeughausgasse 39, 3011 Bern  
[www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)



## Grundlagen der Emotions- und Stressregulation

### Eine Einladung zum freundlichen Umgang mit dir selbst

Dieser Kurs kann sowohl von suchtbetroffenen Personen wie auch von Angehörigen von Suchtbetroffenen besucht werden.

### Warum teilnehmen?

Sucht belastet Betroffene wie auch Angehörige stark. Trotz unterschiedlicher Perspektiven erleben beide oft hohen Leidensdruck. Stress und intensive Emotionen prägen den Alltag.

Dieser Kurs hilft, eigene Emotionen besser zu verstehen und achtsam damit umzugehen. Er vermittelt wirkungsvolle Strategien für den Umgang mit Stress und Belastung.

Folgenden und ähnlichen Fragen gehen wir in diesem Kurs nach:

**Betroffene:** Wie finde ich einen konstruktiven Umgang mit Stress, dem Verlangen nach Alkohol und anderen Belastungen?

**Angehörige:** Wie kann ich mich emotional besser schützen, wenn beispielsweise die Partnerin oder der Partner offensichtlich wieder zu viel getrunken hat?

### **Der Fokus richtet sich auf:**

- Wahrnehmung und Benennung eigener Gefühle
- Selbstfürsorge
- Hilfreicher Umgang mit belastenden Emotionen

Unter anderem werden Achtsamkeitsübungen, Akzeptanz der eigenen Emotionen, persönliche Ressourcenaktivierung sowie Stresstoleranzskills mit praktischen Übungen in der Gruppe vermittelt und trainiert.

### **Theorie & Praxis:**

In diesem Kurs «Grundlagen der Emotions- und Stressregulation» wird fundiertes Wissen vermittelt zu:

- Definition von Emotionen
- Bedeutung von Emotionen
- Umgang mit Emotionen und Stress

Jede Sitzung verbindet Theorie mit praxisnahen Übungen. Ergänzend gibt es Übungen für zu Hause.

### **Inhalt der Module:**

- Grundlagen der Emotionen und der dahinterliegenden Bedürfnisse
- Emotionsregulation durch Achtsamkeit und Akzeptanz der Emotionen
- Einüben einer selbstunterstützenden Haltung
- Aktivierung hilfreicher Emotionen und Ressourcenaktivierung
- Stressregulation
- Umgang mit Suchtdruck beziehungsweise mit Stress durch Sucht in der Familie

***Im Kurs steht der bewusste Umgang mit seinen eigenen Emotionen im Mittelpunkt.***

### **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich an erwachsene Personen, die motiviert sind, sich mit ihren eigenen Emotionen und ihrem Stresserleben aktiv auseinander zu setzen.

Sowohl Angehörige wie auch suchtbetroffene Personen sind willkommen. Voraussetzung ist eine laufende Beratung oder Therapie. Die Kurse finden in einem nüchternen, konzentrierten Zustand statt.

### **Durchführungsort**

**Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg**

Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme

Effingerstrasse 33, (3.Stock) 3008 Bern

### **Termine**

Die Kursdaten 2026:

10.08. / 17.08./ 24.08. / 31.08. / 07.09. / 14.09.

Kurszeit ist jeweils montags, von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr.

Alle 6 Kurstermine sollten wahrgenommen werden, da der Kurs in aufbauender Struktur durchgeführt wird.

### **Kosten**

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg erhebt einen Unkostenbeitrag von CHF 60.00 für die Teilnahme.

Der Betrag wird nach Kursbeginn in Rechnung gestellt.