



## Treffen für Angehörige

### Austauschtreffen für Angehörige in Bern

**Wenn Sie eine suchtbetroffene Person in Ihrer Familie haben, dann ist dieses Angebot für Sie.**

Haben Sie einen Partner, der zu viel trinkt?

Machen Sie sich Sorgen, weil Ihre Frau heimlich Alkohol konsumiert?

Haben Sie einen Vater, der die Familie vernachlässigt wegen seiner Sucht?

Sie wissen, dass Ihre Mutter süchtig ist, Sie wissen aber nicht, wie Sie damit umgehen sollen?

Spüren Sie manchmal eine grosse Hilflosigkeit, wenn Sie versuchen, Ihren Sohn von der Sucht weg zu bringen und es nicht klappt?

Stehen Sie zwischen Hoffen und Bangen wenn Sie an die Zukunft Ihrer drogenabhängigen Tochter denken?

Mit dem Austauschtreffen wenden wir uns an erwachsene Personen mit einem süchtigen Familienmitglied.

Die Sucht eines nahestehenden Menschen ist eine grosse Herausforderung. Manchmal tut es gut, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die sich ebenfalls mit Sucht in der Familie beschäftigen müssen. Der Dialog kann neue Ideen für den Umgang mit der eigenen Situation anregen. Der Austausch zeigt zudem, dass Sie mit Ihrer Situation nicht allein sind. Im Gespräch können Sie auf Verständnis zählen und Solidarität erfahren.

## Termine

Die Treffen können einmalig oder mehrmals besucht werden – je nach persönlichem Bedarf.  
Blaues Kreuz Fachstelle Bern, Effingerstrasse 33 (3.Stock), 3008 Bern

Montag, 29.Januar 2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Montag, 25.März 2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Montag, 27.Mai 2024, 17:00 - 18.30 Uhr  
Montag, 30.September 2024, 17:00 - 18.30 Uhr  
Montag, 25.November 2024, 17:00 - 18:30 Uhr

## Inhalt

Austausch über:

- Umgang mit nahestehenden Personen mit einer Suchtmittelproblematik
- eigene Bedürfnisse und Grenzen
- aktuelle Fragen und Themen der Anwesenden

In einem geschützten, vertraulichen Rahmen soll die Gesprächsrunde ermutigen, über Tabuthemen sowie schwierige Situationen offen sprechen zu können. Darüber hinaus werden Sie eingeladen, „persönliche Lichtblicke“ und erfolgreiche Strategien zu teilen.

## Ablauf

- Begrüssung
- Kurze Vorstellungsrunde (mit Namen oder Pseudonym)
- Gesprächsregeln festlegen (Schweigepflicht gegen aussen)
- Sammeln von Fragen / Themen
- Diskussion / Austausch
- Abschluss

## Weitere Informationen und Anmeldung

**Anmeldung** jeweils bis am Freitag vor dem jeweiligen Termin: Telefonisch 031 311 11 56 (zu unseren Büroöffnungszeiten) oder per E-Mail an: [fs.bern@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.bern@blaueskreuzbern.ch)

**Wie viele Leute kommen an ein Treffen?** Bis jetzt nahmen jeweils zwischen 2 und 6 Personen an einem Austauschtreffen teil.

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos

Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg  
Effingerstrasse 33, 3008 Bern  
031 311 11 56, [fs.bern@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.bern@blaueskreuzbern.ch)

