



Gruppenangebot

Austauschtreffen für Angehörige von suchtselasteten Menschen

Die Sucht eines nahestehenden Menschen ist eine grosse Herausforderung.

Manchmal tut es gut, sich mit anderen Angehörigen von Suchtbetroffenen auszutauschen. 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.

Wir bieten sowohl Online-Meetings wie auch Austauschtreffen vor Ort in Bern an.

Inhalte der Treffen

Austausch über

- aktuelle Fragen und Themen der Teilnehmenden
- persönliche Erfahrungen mit der Thematik
- Umgang mit Menschen mit einer Suchtmittelproblematik
- eigene Bedürfnisse und Grenzen
- mögliche Ursachen und Folgen einer Abhängigkeit

In einem geschützten, vertraulichen Rahmen soll die Gesprächsrunde ermutigen, über Tabuthemen sowie schwierige Situationen offen sprechen zu können.

Struktur der Treffen

- Begrüssung
- Vorstellungsrunde (mit Namen oder Pseudonym)
- Gesprächsregeln festlegen (Wertschätzung für Meinungsvielfalt)
- Sammeln von Fragen / Themen aus der Gruppe
- Diskussion / Austausch
- Abschluss

Format der Treffen

- Die Treffen finden jeweils monatlich abwechselnd vor Ort oder Online statt.
Die Treffen können einmalig oder mehrmalig besucht werden – je nach persönlichem Bedarf.
- **Vor-Ort-Treffen:** Fachstelle Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern
- **Online-Meeting:** via Safezone-Online-Link (wird vor dem Treffen per E-Mail bekannt gegeben)

Weitere Informationen und Anmeldung

- **Nächste Termine der Treffen, jeweils 17.00 - 18:30Uhr:**
 - Montag, 04.07.22 (Vor-Ort-Treffen)
 - Mittwoch, 03.08.22 (Online-Meeting)
 - Montag, 05.09.22 (Vor-Ort-Treffen)
 - Mittwoch, 05.10.22 (Online-Meeting)
 - Montag, 07.11.22 (Vor-Ort-Treffen)
 - Mittwoch, 07.12.22 (Online-Meeting)
- **Anmeldung:** jeweils 24h vor dem jeweiligen Termin: Telefonisch 031 311 11 56 zu unseren Büroöffnungszeiten, oder per E-Mail fs.bern@blaueskreuzbern.ch
- **Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos
- **Leitung:** Sophie Kaiser (Vor-Ort-Treffen) und Corine Gasser (Online-Meeting)

Möchten Sie die Kursleiterinnen vor dem Austausch gerne persönlich kennen lernen? Kein Problem! Gerne bieten wir Ihnen ein Gespräch an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Ort Effingerstrasse 33, 3008 Bern
Telefon 031 311 11 56
Mail fs.bern@blaueskreuzbern.ch

