



Gruppenangebot

Einladung zur Männergruppe 2026—8 Termine (2. Sem.)

Ein Begegnungsraum für Männer mit einem Suchtmittelthema, die ihr Leben künftig achtsamer, selbstwirksamer, mitfühlender und resilienter gestalten wollen

Deine Chance

- * für einen ehrlichen und wohltuenden Austausch mit anderen Betroffenen
- * Achtsamkeit in Dein Leben zu bringen und Deine Selbstwirksamkeit zu stärken
- * der Sucht künftig bewusster und sinn-voller zu begegnen
- * konkrete Lösungen für Deine Herausforderungen zu entwickeln
- * die eigene Resilienz zu stärken
- * wieder etwas mehr Leichtigkeit und Freude ins Leben zu bringen

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

Mies van der Rohe

Ziele

- Du schaffst es, Dich offen mit Deinen (suchtspezifischen) Anliegen auseinander zu setzen
- Du entwickelst eine unterstützende, achtsam-selbstfürsorgliche Haltung
- Du stärkst Deine Ressourcen, Kompetenzen und Deine Selbstwirksamkeit
- Du lernst, Dich mit Deinen wertvollen Gefühlen auseinander zu setzen
- Du arbeitest an Deinen Themen und versuchst konkrete Lösungsideen umzusetzen

Themen, Inhalte

- Gemäss den Fragestellungen/Anliegen und Zielen der Teilnehmenden
- Jeweils ein Inputthema zur Inspiration/vertieften Auseinandersetzung
- Umgang mit der Sucht und anderen herausfordernden „Stolpersteinen“ des eigenen Lebens

Methodik/Haltung

- Raum zum Gruppenaustausch und kurze theoretische Inputs mit Reflexionsfragen
- unterstützende Übungen zu Achtsamkeit, Selbst-Mitgefühl, Akzeptanz, Werte und Resilienz
- Videos, falls erwünscht kurze Rollenspiele und kreative Methoden
- Haltung: engagiert-herzlich, achtsam-mitfühlend, zielorientiert und systemisch
- Arbeit mit dem Bio-Psycho-Sozio-Spirituellen Modell, Konzept Resilienz, Achtsamkeit und „Teile-Arbeit

Weitere Informationen und Anmeldung

- Wann:** Jeweils Donnerstag von 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr
- Start:** 20. August 2026
- Weitere Termine:** 10.09./24.09./08.10./22.10./05.11./19.11./03.12. (Abschluss)
- Ort:** Blaues Kreuz, Effingerstrasse 33, 3008 Bern (3. 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:** Abstinenz ist erwünscht, jedoch nicht zwingend für die Teilnahme.
Wir bieten auf Wunsch ein Vorgespräch und/oder einen Schnupperabend an.
Die Teilnahme ist nach dem Schnupperabend verbindlich für das gesamte Semester (max. 8 Teilnehmer). Schön, wenn Du dabei bist!