



Männergruppe 2021/22

„Gemeinsam weiter— stärken Sie Ihre Ressourcen & entdecken Sie Ihr Potenzial!“

Unser Angebot

Eine offene & wertschätzende, lösungsorientiert begleitete Gruppe für Männer mit einer Suchthematik,...

- ... denen eine gute Lebensqualität wichtig ist.
- ... die bereit sind, sich und ihr Verhalten zu reflektieren.
- ... die mutig neue Wege ausprobieren wollen.

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

Mies van der Rohe

Inhalte der Männerabende

- Kraft tanken und gegenseitige Ermutigung durch den Austausch mit anderen, von Suchtmustern betroffenen Menschen
- Die eigene Lebens- und Suchtmittelsituation besser verstehen und einordnen lernen, seine Ausrichtung prüfen und sinnvolle Ziele setzen
- Handlungsmöglichkeiten „als Mann“ im Alltag durch Ressourcen- und Kompetenzstärkung erweitern lernen
- Echt und überzeugend kommunizieren
- Lösungen finden für aktuelle Hindernisse, Ambivalenzen & allfällige Krisen, sei es bei der Arbeit, beim Thema Gesundheit, Umgang mit Sucht, Freizeitgestaltung oder bei Beziehungen
- Themenbezogene und kreative Inputs durch Texte, Modelle, Bilder und Musikstücke zur Inspiration
- Übungssequenzen entsprechend Ihren Anliegen

Weitere Informationen und Anmeldung

- Wann:** Jeweils Donnerstag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
- Start:** 28.10.21
- Weitere Termine:** 11.11.21, 25.11.21, 9.12.21, 23.12.21, 6.1.22, 20.01.22, 03.02.22
- Ort:** Fachstelle Gewalt, Seilerstrasse 25, 3001 Bern
- Leitung:** Michael Eggen, Suchtberater Blaues Kreuz Fachstelle Bern
Sozialarbeiter FH/MAS in Lösungsorientierung und CAS Hypnosystemischer Coach ief
- Kosten:** CHF 15.– pro Abend
- Anmeldung:** per Mail an m.eggen@blaueskreuzbern.ch oder
per Telefon unter der Nummer 031 311 11 56
- Bemerkung:** Wir bieten auf Wunsch ein Vorgespräch und einen Schnupperabend an.
Die Teilnahme ist nach Vorgespräch/Schnupperabend verbindlich für das Semester (5 bis max. 8 Teilnehmer).
Einstieg für neu Interessierte ist nach Absprache grundsätzlich jederzeit möglich.