



Männergruppe 2022; 2. Semester

„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

- Austausch mit anderen, von Suchtmustern betroffenen Männern
- Kraft- & Energie tanken, gegenseitige Ermutigung und Inspiration finden
- Emotionen be-greifen und steuern lernen
- Die eigene Lebens- und Suchtmittelsituation besser verstehen und einordnen lernen
- Sinnvolle Ziele setzen und dafür Sorgen, dass sie schrittweise auch erreicht werden können
- Handlungsmöglichkeiten „als Mann“ im Alltag durch Ressourcen- und Kompetenzstärkung erweitern
- Erlernen einer stimmigen Kommunikation („ich fühle mich gehört und verstanden“)
- Lösungen finden für aktuelle Hindernisse, Ambivalenzen & allfällige Krisen, sei es bei der Arbeit, in Beziehungen, beim Thema Gesundheit, beim Umgang mit der Sucht oder bei der Freizeitgestaltung
- Übungssequenzen und inspirierende Inputs entsprechend den vorhandenen Anliegen/Bedürfnissen

Weitere Informationen und Anmeldung

- Wann:** Jeweils Donnerstag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
- Start:** **08. September 2022**
- Weitere Termine:** 22. September, 06. Oktober, 27. Oktober, 03. November, 24. November, 08. Dezember, 22. Dezember 2022
- Ort:** Seilerstrasse 25 (Fachstelle Gewalt), 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 (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:** Wir bieten auf Wunsch ein Vorgespräch und einen Schnupperabend an.
Die Teilnahme ist nach dem Schnupperabend verbindlich für das gesamte Semester (5 bis max. 8 Teilnehmer).
Einstieg ist für neu Interessierte nach Absprache grundsätzlich möglich.