



Männergruppe 2023; 2. Semester

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

Unser Angebot

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

- ... die bereit sind, sich mit anderen Männern offen auszutauschen
- ... die ihre Suchtmittel- und Lebenssituation gezielt reflektieren wollen
- ... die ihre Ressourcen, Kompetenzen & Handlungsoptionen noch besser nutzen möchten
- ... die sich einen gelingenden Umgang mit ihren herausfordernden Lebenssituationen wünschen
- ... denen eine gute Lebensqualität etwas wert ist

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

Mies van der Rohe

Themen, Inhalt & Ziele der Männerabende

- Offener Erfahrungs- und Erkenntnis-Austausch mit anderen Männern mit einer Suchtmittelthematik
- Die eigene Lebens- und Suchtmittelsituation besser verstehen und einordnen lernen
- Stärkung Selbstwert und Erweiterung Möglichkeiten der Selbststeuerung/Lebensgestaltung
- Lösungen finden für anspruchsvolle Lebenssituationen
- Sinnvolle Lebensziele setzen und schrittweise und konsequent umsetzen lernen
- Kraft- & Energie tanken, gegenseitige Ermutigung und Inspiration finden
- Bewusst als Mann unterwegs sein
- Themen wie Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, Grenzen, Hindernissen und Krisen; Eigenverantwortung; Sinn; Achtsamkeit; Beziehungsgestaltung; Nutzung der eigenen Ressourcen & Kompetenzen; Emotionsregulierung; stimmige Kommunikation, Freizeitgestaltung, Musterveränderung, etc.
- Übungssequenzen und inspirierende Inputs entsprechend den vorhandenen Anliegen/Bedürfnissen

Weitere Informationen und Anmeldung

- Wann:** Jeweils Donnerstag von 16.30Uhr bis 18.30 Uhr
- Start:** 3. August 2023
- Weitere Termine:** 17.08./21.09./05.10./26.10./23.11./07.12.
- Ort:** Blaues Kreuz, Effingerstrasse 33, 3008 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 / oder einen Schnupperabend an.
Die Teilnahme ist nach dem Schnupperabend verbindlich für das gesamte Semester (5 bis max. 8 Teilnehmer).