



Foto: F. Löw

## **Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention: ein Trainingsprogramm**

**Für Frauen und Männer, die frei von Alkohol, Substanzen oder unerwünschten Verhaltensweisen bleiben, und dies mit Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten unterstützen wollen.**

### **Voraussetzung**

Bereitschaft, sich auf Meditationseinheiten von 10 bis 30 Minuten einzulassen und zuhause zu üben.

In geleiteten Gruppensitzungen

- erhalten Sie eine Einführung in die achtsamkeitsbasierte Methode,
- lernen Sie Automatismen zu identifizieren und anders damit umzugehen,
- werden Sie angeregt, Ihre Wahrnehmung zu schulen, um Auslösern von Suchtverlangen besser begegnen zu können.

Die wöchentlichen Treffen in der Gruppe unterstützen Sie im Erlernen eines achtsamen Umgangs mit sich selbst.

**Das Angebot wird in Kooperation vom Blauen Kreuz und Berner Gesundheit durchgeführt.**

## Termine und Uhrzeit

Acht Termine in Folge, jeweils dienstags von 17 – 19:30 Uhr.

Eintreffen bitte 5 – 10 Minuten vorher.

17. | 24. | 31. Oktober 2023

07. | 14. | 21. | 28. November 2023

05. Dezember 2023

## Zusätzlich ein Achtsamkeitstag

Sonntag, 26. November 2023, von 10 – 15 Uhr

## Ort

Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern, 2. Stock

## Leitung

Franziska Löw

Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie | Zertifizierte MBSR-Trainerin

Sophie Kaiser

Blaues Kreuz | Sozialarbeiterin FH | MAS psychosoziale Beratung

## Unkostenbeitrag

80 Franken = Bitte bringen Sie den Betrag passend am 1. Kursabend mit

## Anmeldung

Telefonisch 031 370 70 70 oder per E-Mail: [franziska.loew@beges.ch](mailto:franziska.loew@beges.ch) oder [fs.bern@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.bern@blaueskreuzbern.ch)

Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem **Vorgespräch** ein. Erst nach dem Vorgespräch wird über eine definitive Teilnahme gegenseitig entschieden.

## Anmeldeschluss

09. Oktober 2023

## Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne