



Rückfallpräventions-Kurs nach S.T.A.R.

Gehören Sie zu den Menschen, die früher zu viel getrunken haben und heute ohne Alkohol leben wollen? Ist es Ihnen wichtig, Ihren abstinenten Lebensstil bewusst zu gestalten? Fragen Sie sich manchmal, wie Sie sich besser von Trink-Rückfällen schützen könnten? Möchten Sie gerne erfahren, wie es anderen Menschen geht, die ebenfalls auf Alkohol verzichten? Dann ist dieses Angebot für Sie!

Ziele und Themen

In geleiteten Gruppensitzungen lernen Sie die Auslöser von Ihrem Suchtverlangen kennen und anders mit diesen umzugehen. Wir besprechen an den acht Abenden folgende Themen:

1. Einstieg (Kennenlernen / Grundlagen)
2. Abstinenz: Pro und Contra
3. Risikosituationen
4. Soziale Gefährdungssituationen (Trinkaufforderungen etc.) / Angehörige
5. Unangenehme Gefühle: Sensibilisierung und Bewältigung
6. Alkoholverlangen (Suchtdruck)
7. Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen
8. Was tut mir gut – heute und morgen / Nachsorge

Termine und Uhrzeit

Acht Termine, jeweils an einem Dienstagabend **von 18:30 – 20:00 Uhr**.

23. Januar 2024

30. Januar 2024

06. Februar 2024

13. Februar 2024

27. Februar 2024

12. März 2024

19. März 2024

26. März 2024

Ort

Berner Gesundheit, Aarestrasse 38B, 3600 Thun, 5. Stock

Leitung

Lea Anderegg

Berner Gesundheit

Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie, lic.phil. Pädagogin, MAS-Kurzzeittherapie

Sarah Schulz

Blaues Kreuz

Suchtberaterin, dipl. Sozialpädagogin, S.T.A.R. Trainerin

Kosten

50 Franken (Bitte bringen Sie den Betrag am 1. Kursabend mit)

Anmeldung

Sarah Schulz: Tel. 033 222 01 77 oder E-Mail: s.schulz@blaueskreuzbern.ch

Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem **Vorgespräch** ein, um gemeinsam zu prüfen, ob der Kurs das Richtige für Sie ist.

Anmeldeschluss

Freitag, 12. Januar 2024

Dieses Angebot wird in Kooperation vom Blauen Kreuz und der Berner Gesundheit gemeinsam durchgeführt.

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Fachorganisation für Suchtfragen mit 14 Standorten und rund 80 Mitarbeitenden. Es engagiert sich im Bereich der Suchtprävention und unterstützt von Sucht betroffene Menschen durch Beratung und Integration. Es ist politisch und konfessionell unabhängig.

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne