



Beratung & Therapie Rückfallpräventionskurs

Alkoholfrei bleiben – Inputs & Austausch in der Gruppe

ab 17. Oktober 2022 in Bern

Für Menschen, die aktuell auf Alkohol bewusst verzichten

- 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 vor Trinkrückfällen schützen könnten?
- Möchten Sie gern erfahren, wie es anderen Menschen geht, die ebenfalls auf Alkohol verzichten?

Ja? Dann ist dieses Angebot für Sie genau das Richtige.

Ziele

- gestärkte Motivation für den alkoholfreien Lebensstil
- erweiterte Strategien im Umgang mit Risikosituationen
- mehr Sicherheit bei der Bewältigung von Rückfällen
- neue Ideen für den alkoholfreien Genuss im Alltag und an Festtagen

Themen

- Ausrutscher / Rückfall
- Trinkformen / pro & contra Medikamente
- Risikosituationen / Schutzfaktoren
- Gespräch mit Angehörigen
- Alkohol ablehnen / Vorbereitung auf Festtage
- ...getrunken, was nun?

Organisatorisches

Umfang: 8 Treffen

Daten: Montag, 17. Oktober 2022
Montag, 31. Oktober 2022
Montag, 14. November 2022
Montag, 28. November 2022
Montag, 12. Dezember 2022
Montag, 9. Januar 2023
Montag, 23. Januar 2023
Montag, 6. März 2023

Zeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg
Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme
Effingerstrasse 33, 3008 Bern

Gruppengrösse: 5 bis 9 Teilnehmende

Kosten: CHF 80.–

Leitung: Sophie Kaiser,
Sozialarbeiterin FH / MAS psychosoziale Beratung

Information / Anmeldung

Gerne laden wir Sie zu einem unverbindlichen Informationsgespräch ein.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf

Telefon: 031 311 11 56

E-Mail: fs.bern@blaueskreuzbern.ch

Anmeldeschluss ist der 10. Oktober 2022.

Wir freuen uns auf Sie!