



**Die Selbsthilfegruppen Blaubrugg bieten Menschen mit Alkoholproblemen und ihren Angehörigen eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.**

### **Was ist Selbsthilfe?**

Betroffene von Suchtproblematiken und Angehörige tauschen Ihre Erfahrungen aus. Sie stossen auf Verständnis, unterstützen sich gegenseitig und hören einander zu. Niemand wird verurteilt, es werden keine Lösungen aufgezwungen jedoch andere Lösungswege aufgezeigt. Im Kontakt mit Gleichbetroffenen wird die Isolation durchbrochen. Die Treffen gestaltet jede Gruppe selbst. Alle sind gleichberechtigt und tragen die Verantwortung gemeinschaftlich. Die Gruppe lebt von dem, was jede und jeder Einzelne einbringen.

### **Selbsthilfegruppen Blaubrugg:**

- für Betroffene oder Angehörige
- finden ohne fachliche Leitung statt
- leben vom Mittragen aller Gruppenmitglieder
- können sehr unterschiedlich sein, da sie sich Ziele, Ablauf und Inhalte selber geben
- können überall stattfinden

### **Wir unterstützen die Gruppen durch:**

- Vermittlung neuer Mitglieder
- Unterstützung beim Aufbau neuer Gruppen
- Unterstützung im Gruppenprozess, insbesondere in schwierigen Situationen
- Vernetzung der Gruppen untereinander
- Vermittlung von Referentinnen und Referenten für Fachvorträge
- Öffentlichkeitsarbeit
- Organisatorische Hilfe, z.B. Vermittlung von Räumen

## Information und Kontaktstelle:

### **Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg Selbsthilfegruppen Blaubrüg**

Kasernenstrasse 17  
3600 Thun

Tel. 033 222 01 77  
selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch

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



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

Partner der Gesundheits-, Sozial-  
und Integrationsdirektion (GSI)

**KANTON solothurn**

Umsetzungspartner des Amtes  
für soziale Sicherheit (ASO)

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Fachorganisation für Suchtfragen mit 13 Standorten und rund 60 Mitarbeitenden. Es engagiert sich im Bereich der Suchtprävention und unterstützt von Sucht betroffene Menschen durch Beratung und Integration. Es ist politisch und konfessionell unabhängig.

