

Juli –  
Dezember 24



# Wissenforum

Workshops und Vorträge für mehr Lebensqualität in den Bereichen Psychologie, Gesundheitsförderung, Sucht und Lebensgestaltung.

BERN

## Basiswissen Alkohol – Kursangebot

Wie wirkt Alkohol in unserem Körper? Was ist risikoreiches, was risikoarmes Trinken und wie entsteht eine Sucht? Wie zeigt sich eine Abhängigkeit, und welche Wege gibt es, um aus dieser herauszukommen? Diese und weitere Fragen werden im halbtägigen Kurs «Basiswissen Alkohol» angeschaut und diskutiert.



Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Alkohol und Suchtentwicklung auseinandersetzen wollen. Zudem wird im Rahmen der 16 Tage gegen Gewalt an Frauen ein Schwerpunkt auf das Thema Sucht und häusliche Gewalt gelegt.

Datum / Zeit: **Mittwoch, 4. Dezember 2024, von 8:30 – 12:30Uhr**

Ort: Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern

Referentin: Corine Gasser, dipl. Sozialarbeiterin FH, Suchtberaterin und Evelyne Kalbermatten, Sozialarbeiterin BA, Suchtberaterin Blaues Kreuz BE-SO-FR

Anmeldung: bis 27. November 2024 an [www.blaueskreuz.ch/sucht-vorbeugen/basiswissen-alkohol](http://www.blaueskreuz.ch/sucht-vorbeugen/basiswissen-alkohol) oder 031 300 58 60

Kosten: CHF 120.– pro Person, 50% Ermässigung auf Anfrage



● Blaues Kreuz Schweiz

## Geschlechtsspezifische Gewalt im Kontext der Prostitution

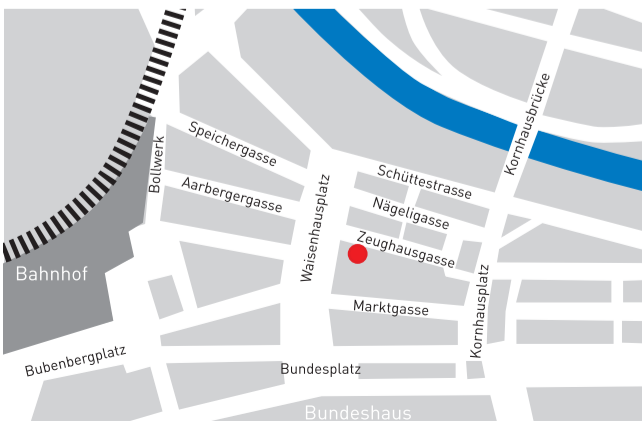
Geschlechtsspezifische Gewalt ist eine ernsthafte Bedrohung für die Würde und Sicherheit von Menschen in der Prostitution. Es umfasst physische, emotionale und sexuelle Übergriffe, Ausbeutung und Zwangsarbeit, die insbesondere Frauen und LGBTQ+ Personen in der Prostitution treffen. Esther Hossmann zeigt Ursachen und Auswirkungen von Menschenhandel in der Schweiz auf.

Datum / Zeit: **Donnerstag, 05. Dezember 2024, 19.00–20.30 Uhr**

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Referentin: Esther Hossmann, Präsidentin des Vereins Parparim, der sich als unabhängige Hilfsorganisation in Thun, Bern, Burgdorf, Oberaargau & Solothurn für Menschen in Prostitution einsetzt (<https://www.parparim.ch/>).

Anmeldung: bis 27. November 2024 an [geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch](mailto:geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch) oder 031 398 14 00



● Hotel Kreuz

Schluss mit der Gerüchteküche –

wir präsentieren den aktuellen Wissenstand

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, vom Rauchen auf alternative Nikotinprodukte umzustellen? Sind gewisse Nikotinprodukte tatsächlich weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten? Markus Wildermuth zeigt mit zahlreichen Nikotinprodukten auf, was es für Rauchstopp-Möglichkeiten gibt und was es zu beachten gilt. Ein spannender Vortrag nicht nur für Raucher/innen, sondern für alle, die sich informieren wollen.

Datum / Zeit: **Dienstag, 22. Oktober 2024, 19.00 – 20.30 Uhr**  
online: nach Anmeldung erhalten Sie einen Zugangscode  
Referent: Markus Wildermuth, Teamleiter Prävention beim Blauen Kreuz, MAS Prävention & Gesundheitsförderung FH  
Anmeldung: bis 17. Oktober 2024 an fs.thun@blaueskreuzbern.ch

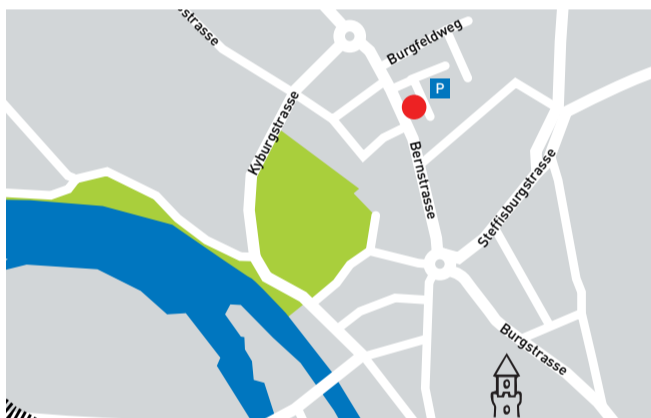
THUN

Resilienz stärken – Burnout vermeiden

Fakt ist, dass immer mehr Menschen, insbesondere im stark leistungsorientierten Arbeits- oder Familienkontext, unter körperlichen und psychischen Erschöpfungssymptomen leiden. Frühzeitig erkannt, kann ein Burnout in vielen Fällen verhindert werden. Michael Eggen gibt in seinem Referat Facts aus der aktuellen Burnout-, Stress- und Resilienz-Forschung, Wissen zu Ursachen, Risiken und Symptomen weiter. Zudem lernen Sie effektive Präventions-Möglichkeiten kennen.

Datum / Zeit: **Donnerstag, 28.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr**  
Ort: Blaukreuz-Brocki Thun, Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg  
Referent: Michael Eggen, Sozialarbeiter, Master in Lösungs- und Kompetenzorientierung  
Anmeldung: bis 22.11.2024 an fs.thun@blaueskreuzbern.ch

Standort der Veranstaltung in Thun



Kosten (ausser Basiskurs)

- CHF 15.– für alle Interessierten
- CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder
- CHF 5.– mit KulturLegi und für Studierende
- Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Das online-Seminar ist kostenlos!

Die Vorträge richten sich grundsätzlich an alle Interessierten. Die einzelnen Abende sind in sich geschlossen und bauen nicht aufeinander auf, so dass Sie nur einen Abend, mehrere oder alle besuchen können.



Freiwillig engagieren?

Melde dich bei uns!

- boyzaround
- roundabout
- Treffpunkte
- Ferienlager
- Jugendschutz
- be my angel
- Blue Cocktail Bar
- Blaukreuz-Brocki
- Interessiert?

Wir suchen laufend freiwillige Helfer/innen für unsere vielfältigen Projekte. Mehr Infos unter Tel. 031 398 14 00 und [www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)

