



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



Berner Gesundheit
Santé bernoise



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

Sommerkurs 2025

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 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 fünf Abenden folgende Themen:

1. Kennenlernen und Informationen / Fokus Abstinenz
2. Mögliche Risikosituationen / «Nein Danke!» bei Trink-Aufforderungen
3. Risikosituation Gefühle (unangenehme/angenehme): Sensibilisierung & Bewältigung
4. «Und wenn es doch passiert?»: Alkoholverlangen und Notfallplan
5. Mein Umfeld und ich / Was tut mir gut – heute und morgen (Nachsorge)

Termine und Uhrzeit

Fünf Termine, jeweils an einem Dienstagabend **von 18:00 – 20:00 Uhr (inkl. Pause)**

20. Mai 2025

27. Mai 2025

10. Juni 2025

17. Juni 2025

1. Juli 2025

Ort

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

Leitung

Sarah Schulz

Blaues Kreuz

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

Lea Anderegg

Berner Gesundheit

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

Kosten

30 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

Mittwoch, 7. Mai 2025

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

Für die Anmeldung kann auch dieser QR Code verwendet werden:

