



Gruppenangebot



Grundlagen der Emotions- und Stressregulation

Eine Einladung zum freundlichen Umgang mit dir selbst

Dieser Kurs kann sowohl von suchtbetroffenen Personen wie auch von Angehörigen von Suchtbetroffenen besucht werden.

Warum teilnehmen?

Sucht belastet sowohl Betroffene als auch Angehörige stark. Trotz unterschiedlicher Perspektiven erleben beide oft hohen Leidensdruck – Stress und intensive Emotionen prägen den Alltag.

Dieser Kurs hilft, eigene Emotionen besser zu verstehen und achtsam damit umzugehen. Er vermittelt wirkungsvolle Strategien für den Umgang mit Stress und Belastung.

Folgenden und ähnlichen Fragen gehen wir in diesem Kurs nach:

- Betroffene: Wie finde ich einen konstruktiven Umgang mit Stress, dem Verlangen nach Alkohol und anderen Belastungen?
- Angehörige: Wie kann ich mich emotional besser schützen, wenn bspw. die Partnerin oder der Partner offensichtlich wieder zu viel getrunken hat?

Der Fokus richtet sich auf:

- den Umgang mit eigenen, unangenehmen Emotionen
- Aktivierung eigener, hilfreicher Emotionen
- Selbstfürsorge

Grundlagen der Emotions- und Stressregulation

Unter anderem werden Achtsamkeitsübungen, Akzeptanz der eigenen Emotionen, persönliche Ressourcenaktivierung sowie Stresstoleranzskills mit praktischen Übungen in der Gruppe vermittelt und trainiert.

Inhalte

In diesem Kurs «Grundlagen der Emotions- und Stressregulation» wird fundiertes Wissen vermittelt zu:

- Definition von Emotionen
- Bedeutung von Emotionen
- Umgang mit Emotionen und Stress

Jede Sitzung verbindet Theorie mit praxisnahen Übungen. Ergänzend gibt es Übungen für zu Hause.

Der Inhalt der Module:

- Grundlagen der Emotionen und der dahinterliegenden Bedürfnisse
- Emotionsregulation durch Achtsamkeit und Akzeptanz der Emotionen
- Einüben einer selbstunterstützenden Haltung
- Aktivierung hilfreicher Emotionen und Ressourcenaktivierung
- Stressregulation
- Umgang mit Suchtdruck bzw. mit Stress durch Sucht in der Familie

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an erwachsene Personen, die motiviert sind, sich mit ihren eigenen Emotionen und ihrem Stresserleben aktiv auseinander zu setzen.

Sowohl Angehörige wie auch suchtbetroffene Personen sind willkommen. Voraussetzung ist, dass Sie aktuell eine Beratung/Therapie beim Blauen Kreuz oder einer anderen Institution in Anspruch nehmen. Die Kurssequenzen sollen in nüchternem, konzentriertem Zustand besucht werden können.

Im Kurs steht der bewusste Umgang mit seinen eigenen Emotionen im Mittelpunkt.

Grundlagen der Emotions- und Stressregulation

Durchführungsort

Blaues Kreuz BE-SO-FR, Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme
Effingerstrasse 33, (3.Stock) 3008 Bern

Termine

Die Kursdaten:

11.08.25 / 18.08.25/ 25.08.25/ 01.09.25/ 08.09.25/ 15.09.25

Kurszeit ist jeweils montags, von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr.

Sie sollten es sich einrichten können, möglichst alle 6 Kurstermine wahrzunehmen.

Alle 6 Kurstermine sollten wahrgenommen werden, da der Kurs in aufbauender Struktur geplant ist.

Kosten

Das Blaue Kreuz Be-So-Fr erhebt einen Unkostenbeitrag von CHF. 60.00 für die Teilnahme. Der Betrag wird nach Anmeldung in Rechnung gestellt.

Leitung

Corine Gasser, Suchtberaterin / dipl. Sozialarbeiterin

Sophie Kaiser, Suchtberaterin / dipl. Sozialarbeiterin

Anmeldung und Kontakt

Über eine definitive Anmeldung wird nach einem unverbindlichen Gespräch mit einer der beiden Kursleiterinnen entschieden.

Anmeldung zum Info- und Kennenlerngespräch:

Telefon: 031 311 11 56

E-Mail: c.gasser@blaueskreuzbern.ch / s.kaiser@blaueskreuzbern.ch

Die max. 9 Plätze werden fortlaufend besetzt.

Wir freuen uns auf die Kontaktaufnahme!