



**Neu ab Februar 2011 in
Interlaken: gemischte
Gruppe für Männer und
Frauen**



Foto: www.photocase.com

Geniessen - auch ohne Alkohol

Für Männer und Frauen, die sich entschlossen haben ohne Alkohol zu leben

Möchten Sie Ihre Alkoholabstinenz aufrechterhalten?

Wollen Sie wissen, wie Sie Ihr Rückfallrisiko verringern können?

Sind Sie an den Erfahrungen anderer interessiert?

Start	8. Februar 2011
Dauer	fortlaufend
Zeit	jeden zweiten Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Berner Gesundheit, Spitalweg 3, 3800 Unterseen Telefon 033 225 44 00, thun@beges.ch
Leitung	Marlen Ammon-Balmer, Ilona Hunziker-Kiss
Anmeldung	laufend

Zentrum Thun

Aarestrasse 38 B, 3601 Thun, Tel. 033 225 44 00, thun@beges.ch



In geleiteten Gruppensitzungen

- informieren wir Sie über Alkohol und Rückfallprävention
- lernen Sie den Umgang mit Risikosituationen und Alkoholverlangen
- erfahren Sie, wie Sie sich bei einem Rückfall oder Ausrutscher verhalten können
- lernen Sie, unangenehme Gefühle wahrzunehmen und zu bewältigen
- erkennen und mobilisieren Sie eigene Stärken
- besprechen Sie den Umgang mit Angehörigen
- erhalten Sie Impulse für die Freizeitgestaltung und das Verhalten am Arbeitsplatz

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.