

# Suchtprobleme haben immer eine Geschichte. Diese kann auch gut enden.

Information und Beratung für Betroffene und Angehörige



## Wie viel, wie oft und wann?

Menschen trinken Alkohol, sie rauchen oder nehmen Medikamente, sie essen, spielen um Geld, surfen im Internet oder schauen fern. Manches davon kann Genuss sein, Freude und Zufriedenheit auslösen oder gar einem sinnvollen Zweck dienen. Es kann aber ebenso zu gesundheitlichen Problemen, zu Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen oder zu Unfällen führen.

Wenn Sie sich Gedanken über «das richtige Mass» und Ihr Konsumverhalten machen, bietet Ihnen die Berner Gesundheit Unterstützung und hilft Ihnen dabei, Lösungen für eine Veränderung zu finden. Unsere Fachpersonen stehen unter Schweigepflicht.

Unter einem problematischen oder süchtigen Konsumverhalten leidet nicht nur die betroffene Person, sondern auch deren Umfeld. Daher richten sich unsere Angebote sowohl an Betroffene als auch an deren Partnerinnen und Partner, Familienmitglieder, Vorgesetzte, Freundinnen und Freunde.



## Beratung für Betroffene

- *Es nervt Sie, wenn Ihr Alkoholkonsum kritisiert wird.*
- *Beim Trinken plagt Sie das schlechte Gewissen.*
- *Es stinkt Ihnen, wenn Ihre Kleider wie ein Aschenbecher riechen.*
- *Beim Betreten des Casinos schwören Sie sich: «Heute ist das letzte Mal.»*
- *Gedanken um Essen und Figur beschäftigen Sie den ganzen Tag.*
- *Es stimmt Sie nachdenklich, dass Sie wegen Internet und Playstation Ihren Freundeskreis vernachlässigen.*

Wenn Sie Ihr Konsumverhalten überdenken oder verändern wollen, unterstützen wir Sie dabei. Unser Beratungs- und Therapieangebot umfasst:

- Informations- und Klärungsgespräche
- Kurzberatungen am Telefon oder per E-Mail
- Einzelberatungen
- Paarberatungen
- Familienberatungen

Informationen und Anmeldung: siehe Seite 7



## Beratung von Angehörigen

- *Es belastet Sie, dass Ihre Partnerin/Ihr Partner ihren/seinen Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren kann.*
- *Aus Scham verschweigen Sie gegenüber anderen, wie viel Ihre Partnerin/Ihr Partner konsumiert.*
- *Ihre Tochter/Ihr Sohn weicht aus, wenn Sie ihr/sein besorgniserregendes Essverhalten ansprechen.*
- *Sie fühlen sich für die Sucht Ihrer Partnerin/Ihres Partners verantwortlich.*
- *Sie haben genug von den «Spielchen» rund um die Glücksspielsucht Ihrer Partnerin/Ihres Partners.*

Wir unterstützen Sie dabei, anders mit Ihrer Situation umzugehen. Unser Beratungs- und Therapieangebot umfasst:

- Informations- und Klärungsgespräche
- Kurzberatungen am Telefon oder per E-Mail
- Einzelberatungen
- Paarberatungen
- Familienberatungen

Informationen und Anmeldung: siehe Seite 7



## Gruppenangebote

- *Sie fühlen sich mit Ihrem Problem oft unverstanden und allein.*
- *Es würde Ihnen leichter fallen, mit anderen Betroffenen über Ihre Situation zu sprechen.*

Neben den Einzelberatungen bieten wir auch Gruppenberatungen zu spezifischen Themen an. Die Gruppen werden von unseren Fachpersonen begleitet. Gruppenberatungen bieten die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Erfahrungen auszutauschen, gegenseitige Unterstützung zu erleben und Neues zu wagen. Die Erkenntnis, mit der eigenen Situation nicht allein zu sein, gibt Halt und macht Mut. Die Gruppe gibt Impulse und Lösungsideen, um die gegenwärtige Situation besser zu ertragen oder neu zu gestalten.

Unsere Gruppenangebote richten sich sowohl an direkt Betroffene als auch an Angehörige. Bestellen Sie unsere Broschüre mit den aktuellen Gruppenangeboten oder informieren Sie sich direkt auf [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch).

Kontakt und Anmeldung: siehe Seite 7



## Mediothek

*Sie suchen ein geeignetes Fachbuch, aktuelle Informationen oder hilfreiches Hintergrundwissen zu Sucht- und Gesundheitsthemen.*

In unseren Mediotheken steht Ihnen eine Fülle von Büchern, CDs, Videos und DVDs zur Verfügung. Unser aktuelles Medienangebot können Sie jederzeit auf [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch) einsehen. Unsere Dienstleistungen umfassen:

- Kostenlose Ausleihe von Sachbüchern und audiovisuellen Medien zu Suchtthemen
- Beratung bei der Auswahl dieser Medien
- Abgabe zahlreicher Broschüren zu unterschiedlichen Suchtthemen

Jedes unserer 4 Regionalzentren verfügt über eine eigene Mediothek, die von Montag bis Freitag (8 bis 12 Uhr, 13.30 bis 17 Uhr) geöffnet ist.



## Überall in Ihrer Nähe: die Berner Gesundheit

Haben Sie ein Anliegen oder Fragen? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir informieren Sie gerne telefonisch oder vereinbaren einen Gesprächstermin.

Die Beratungen finden in einem der 4 Regionalzentren oder nach Bedarf in einem der 16 Beratungsstützpunkte statt.

### Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, 3007 Bern

Tel. 031 370 70 70

bern@beges.ch

Beratungsstützpunkte: Belp,  
Jegenstorf, Schwarzenburg

### Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf

Tel. 034 427 70 70

burgdorf@beges.ch

Beratungsstützpunkte: Langenthal,  
Langnau, Worb

### Zentrum Jura bernois-Seeland

J. Verresius-Strasse 18, 2501 Biel

Tel. 032 329 33 70

biel@beges.ch

Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss,  
Moutier, St-Imier, Tavannes

### Zentrum Oberland

Krankenhausstrasse 14E, 3600 Thun

Tel. 033 225 44 00

thun@beges.ch

Beratungsstützpunkte: Erlenbach,  
Frutigen, Interlaken, Meiringen,  
Zweisimmen



*«Unsere Fachleute unterstützen Betroffene und Angehörige, die ihre Situation überdenken wollen. Gemeinsam mit ihnen suchen wir nach Lösungen für ein unabhängigeres und selbstbestimmteres Leben.»*

Die Fachpersonen der Berner Gesundheit sind diplomierte Sozialarbeitende mit therapeutischen Zusatzausbildungen. Sie stehen unter Schweigepflicht. Die Beratungen sind in der Regel kostenlos.

#### **Gemeinsam für mehr Gesundheit**

Die Stiftung Berner Gesundheit engagiert sich für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Suchtberatung, Suchtprävention und Sexualpädagogik sind unsere Kernaufgaben. Wir erbringen unsere Dienstleistungen im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern. Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 16 Beratungszustützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

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

**Berner Gesundheit**  
**Santé bernoise**

