

# Gemeinsam für mehr Gesundheit

Suchtberatung, Prävention  
und Sexualpädagogik





«Die Beraterin der Berner Gesundheit hat mir neue Verhaltensweisen aufgezeigt, die mir ganz konkret dabei helfen, etwas in meinem Alltag zu verändern.»

## Die Balance wahren...

In der Familie, der Schule oder am Arbeitsplatz müssen Menschen tagtäglich das Gleichgewicht zwischen Anforderungen von aussen und den eigenen Bedürfnissen finden. Ist dieses Gleichgewicht über längere Zeit gestört, kann dies dazu führen, dass sie zu viel Alkohol trinken, zu rauchen beginnen, Medikamente nehmen oder sich von Glücksspielen vereinnahmen lassen. Einige ziehen sich aus dem Sozialleben komplett zurück und fallen in eine Depression oder verbringen ihre Zeit in Scheinwelten des Internets. Andere leiden unter Essstörungen oder reagieren sich durch gewalttätiges Verhalten ab.

Wer sein Leben aktiv und selbstbestimmt gestaltet, ist besser vor solchen Suchtproblemen geschützt. Genau da setzt die Gesundheitsförderung an. Sie bestärkt Menschen darin, Verantwortung für sich und ihre Gesundheit zu übernehmen.

Nicht alle sind in der Lage, diesen Weg einzuschlagen und diese Lebensweise durchzuführen. In solchen Fällen bieten unsere Fachpersonen Unterstützung und leisten einen wirkungsvollen Beitrag dazu, dieses Ziel zu erreichen.



## 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 vor allem im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion.

Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDA zertifiziert<sup>1</sup>. Wir pflegen Partnerschaften und arbeiten mit anderen Institutionen zusammen. Politisch und konfessionell sind wir unabhängig.

### Unsere Angebote...

#### **... richten sich an alle**

Ob Privatperson, Institution oder Behörde: Bei uns finden alle Unterstützung, die Gesundheitsfragen oder Suchtverhalten gemeinsam, aktiv und praxisnah angehen wollen.

#### **... orientieren sich an den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Klienten**

Ob bei einer Beratung, einer Schulung oder einem Coaching: Im Zentrum stehen immer die Anliegen unserer Klientinnen, Klienten, Kundinnen und Kunden. Unsere Fachleute unterstützen diese beim Umsetzen ihrer Ziele.

#### **... passen in jedes Budget**

Unsere Dienstleistungen sind in der Regel kostenlos.

#### **... sind im ganzen Kanton Bern erhältlich**

Neben den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun verfügen wir über 17 Beratungsstützpunkte, verteilt über den gesamten Kanton.

<sup>1</sup> QuaTheDA (Qualität Therapie Drogen/Alkohol) ist ein Qualitätsmanagement-System für Suchthilfeeinrichtungen, welches vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) entwickelt wurde.





«Die Berner Gesundheit nimmt Suchtentwicklungen in der Gesellschaft wahr und reagiert darauf mit passenden Angeboten.»



«Es tat mir gut, meine Sorgen offen darzulegen. Das Einfühlungsvermögen sowie das Engagement der Gruppe und des Beraters der Berner Gesundheit empfand ich als grosse Stütze, wenn es mir schlecht ging.»

## Ambulante Suchtberatung

Sucht hat viele Gesichter: Einige Menschen sind von Substanzen wie Alkohol, Tabak oder Medikamenten abhängig, während andere ein Suchtverhalten in Form von zwanghaftem Glücksspiel, Essstörungen oder einer Abhängigkeit von den Neuen Medien entwickeln.

Wir unterstützen Menschen, die ihr Suchtverhalten aktiv angehen möchten, in Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenberatungen. Unser Beratungs- und Therapieangebot richtet sich an Direktbetroffene, ihre Angehörigen sowie weitere Bezugspersonen.

Gemeinsam werden Lösungen ausgearbeitet und umgesetzt. Unsere Zusammenarbeit mit Hausärztinnen und -ärzten sowie weiteren sozialen und medizinischen Stellen bietet Gewähr für eine gut abgestimmte Beratung und Behandlung.

### **Ambulanter Alkoholentzug**

Es ist nicht immer notwendig oder sinnvoll, den Alkoholentzug in einer Klinik oder in einem Spital durchzuführen. Unser ärztlicher Dienst klärt mit betroffenen Personen ab, ob auch ein ambulanter Entzug möglich ist. Diese Abklärung wird in Zusammenarbeit mit unseren Suchtberaterinnen und -beratern durchgeführt. Der ambulante Entzug dauert eine Woche und erlaubt den Klientinnen und Klienten, an der Arbeitsstelle und im privaten Umfeld zu bleiben.

**Kontakt: Siehe Seite 14**



## Gesundheitsförderung und Prävention

Gesundheitsförderung und Prävention bestärken Menschen darin, gesund zu bleiben oder gesünder zu werden. Unerwünschte Entwicklungen müssen frühzeitig erkannt und hilfreiche Schritte eingeleitet werden.

Gesundheitsförderung und Prävention sind gesamtgesellschaftliche Aufgaben. Alle steuern ihren Anteil dazu bei: Wir beraten Einzelpersonen und Gruppen aus Schulen, Familien, Heimen, Kindertagesstätten, Jugendarbeit, Betrieben, Gemeinden und Vereinen bei der Planung und Durchführung von gesundheitsfördernden und präventiven Massnahmen. Gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden streben wir nachhaltige und massgeschneiderte Lösungen an.

Mit unseren Beratungen und Schulungen fördern wir beispielsweise die Umsetzung von Jugendschutzmassnahmen, erarbeiten Konzepte für ein gutes Schulklima, schulen den konstruktiven Umgang mit Konflikten in der Familie, sensibilisieren für die Früherkennung depressiver Verstimmungen bei Jugendlichen oder unterstützen bei der Entwicklung von Handlungskonzepten für die Prävention von Mobbing und Gewalt an Schulen. Die Fachkenntnisse unserer Mitarbeitenden umfassen Themen wie Alkohol, Tabak, illegale Drogen, Neue Medien, Glücksspiel, Essstörungen, Gewalt und Mobbing, depressive Verstimmungen und Suizidabsichten.

In unseren vier Mediotheken können kostenlos Bücher, elektronische Medien, Unterrichtsmaterialien, Spiele und Broschüren zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention ausgeliehen werden. Auf Anfrage bieten wir auch Beratungen zu den Medien an.

**Kontakt: Siehe Seite 14**





«Die Schulung der Berner Gesundheit fand in einem seriös lockeren Rahmen statt. Unsere Anliegen und Voraussetzungen wurden aufgenommen und integriert. Es war ein ganz toller, interessanter und anregender Weiterbildungsblock!»



«Ich fand dieses Thema zuerst peinlich und wollte gar nicht daran denken, aber als die Sexualpädagogin der Berner Gesundheit erst einmal anfang, wurde es immer besser.»

## Sexualpädagogik

Sexualpädagogik leistet einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der sexuellen und sonstigen Gesundheit sowie zur Prävention von sexueller Gewalt.

Wer über Sexualität Bescheid weiss und sich dazu ausdrücken kann, fühlt sich sicherer und kann leichter und besser entscheiden, was ihr oder ihm gefällt und wo Grenzen sind. Über Sexualität Reden fördert eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, stärkt das Selbstvertrauen und erweitert die Sozialkompetenz.

Unsere Angebote unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene bei Fragen zur geschlechtlichen und sexuellen Identität. Eigene Wünsche und Grenzen sollen wahrgenommen und ausgedrückt werden können, damit Sexualität, Liebe und Beziehungen verantwortungsvoll, selbstbestimmt und lustvoll gelebt werden können.

Einerseits schulen und beraten wir Jugendliche und junge Erwachsene, andererseits unterstützen wir Eltern, Lehrpersonen, weitere Erziehungsverantwortliche, Schul- und Heimleitende, Fachleute aus der Sozialpädagogik, Jugendarbeit und Schulsozialarbeit bei sexualpädagogischen Fragen und Prozessen.

In unseren vier Mediotheken können kostenlos Bücher, elektronische Medien, Unterrichtsmaterialien und Broschüren zu Themen der Sexualpädagogik ausgeliehen werden. Auf Anfrage bieten wir auch Beratungen zu den Medien an.

**Kontakt: Siehe Seite 14**

«Ich fand es spannend, lustig, lehrreich und super gestaltet. Man konnte frei reden und dem Sexualpädagogen vertrauen.»



## **Gemeinsam für mehr Gesundheit: Ihre Spende hilft!**

Unsere Stiftung arbeitet im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Dank dieser öffentlichen Gelder können wir der Berner Bevölkerung vielfältige Dienstleistungen für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung in den Bereichen Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik bieten.

Ihre Spende kommt dort zum Einsatz, wo öffentliche Gelder oder andere finanzielle Mittel nicht ausreichen. Ihr Engagement hilft Menschen, gesund zu leben und zu bleiben.

Wenn Sie unsere Tätigkeiten gerne finanziell unterstützen möchten, spenden Sie bitte auf das PC-Konto 60-432514-8.

Vielen Dank.





«Das ewige Denken an Alkohol war für mich wie eine Gefangenschaft.  
Heute bin ich frei und kann über anderes nachdenken.»

## **Berner Gesundheit: Überall in Ihrer Nähe**

### **Zentrum Bern**

Eigerstrasse 80, 3007 Bern

Tel. 031 370 70 70

bern@beges.ch

Beratungsstützpunkte: Belp, Jegenstorf, Laupen, 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/Bienne

Tel. 032 329 33 70

biel@beges.ch

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

### **Zentrum Oberland**

Aarestrasse 38 B, 3601 Thun

Tel. 033 225 44 00

thun@beges.ch

Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

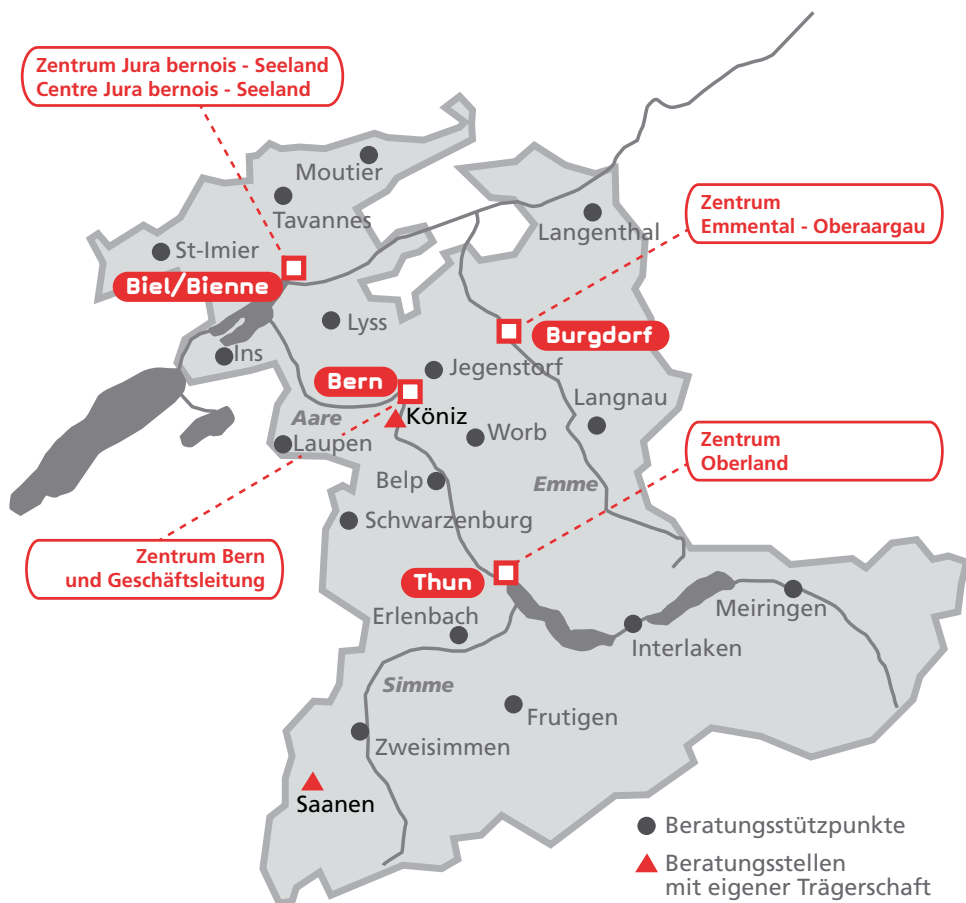
### **Geschäftsleitung**

Eigerstrasse 80, 3007 Bern

Tel. 031 370 70 60

geschaeftsleitung@beges.ch





«Ich mache eigentlich vieles gleich wie vor der Beratung bei der Berner Gesundheit; und doch ist alles anders!»

Beratungen in den Stützpunkten erfolgen nach telefonischer Anmeldung bei den Regionalzentren.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr  
sowie 13.30 bis 17 Uhr

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

## 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.

### Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, 3007 Bern  
Tel. 031 370 70 70, [bern@beges.ch](mailto:bern@beges.ch)  
Beratungsstützpunkte: Belp, Jegenstorf, Laupen, Schwarzenburg

### Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf  
Tel. 034 427 70 70, [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch)  
Beratungsstützpunkte: Langenthal, Langnau, Worb

### Zentrum Jura bernois-Seeland

J. Verresius-Strasse 18, 2501 Biel/Bienne  
Tel. 032 329 33 70, [biel@beges.ch](mailto:biel@beges.ch)  
Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss, Moutier, St-Imier, Tavannes

### Zentrum Oberland

Aarestrasse 38 B, 3601 Thun  
Tel. 033 225 44 00, [thun@beges.ch](mailto:thun@beges.ch)  
Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

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



# Gemeinsam für mehr Gesundheit



**Zentrum Bern**

Eigerstrasse 80, 3007 Bern, Tel. 031 370 70 70, bern@beges.ch

**Zentrum Emental-Oberaargau**

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf, Tel. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch

**Zentrum Jura bernois-Seeland**

J. Verresius-Strasse 18, 2501 Biel, Tel. 032 329 33 70, biel@beges.ch

**Zentrum Oberland**

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

**[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)**

Bitte frankieren  
Affranchir s.v.p.

---

---

---

---

---

10.10 | Fotos: A. Boutellier / S. Boratti; www.istockphoto.com / I. Krebs / D. Aebi | © Berner Gesundheit, 2010

Stiftung für  
Gesundheitsförderung  
und Suchtfragen



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