

### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Suchtprävention 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)

## Kontrolliertes Trinken

**Programm für Frauen und Männer,  
die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen**



04.09 | Photos: www.photocase.com | © Berner Gesundheit, 2009



**Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?  
Wollen Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren?  
Haben Sie festgestellt, dass eine Reduktion gar nicht so einfach ist?**

Unser Programm ermöglicht es Ihnen, in zehn Sitzungen das kontrollierte Trinken zu lernen und im Alltag erfolgreich anzuwenden.

#### **Inhalte des Programms**

- Informationen zu Alkohol und Alkoholkonsum
- Führen eines Trinktagebuchs
- Persönliche Bilanz zum bisherigen Alkoholkonsum
- Ziele setzen für den eigenen Alkoholkonsum
- Kontrolle und Steuerung des Alkoholkonsums
- Umgang mit Risikosituationen und Ausrutschern
- Alkoholfreie Bewältigung von Belastungssituationen
- Impulse für die Freizeitgestaltung



## **Gesünder leben – mit weniger Alkohol**

#### **Einzelprogramm**

- 10 Einheiten à 60 Minuten
- Kosten: Fr. 55.– für Ihr Handbuch (Preisänderungen vorbehalten)
- Start: jederzeit möglich

#### **Gruppenprogramm**

- 10 Einheiten à 135 Minuten
- maximal 12 Teilnehmende
- Kosten: Fr. 55.– für Ihr Handbuch (Preisänderungen vorbehalten)
- Start: Erkundigen Sie sich auf [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch) oder in einem der vier Regionalzentren nach der nächsten Durchführung

Weitere Informationen finden Sie auf:

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)  
[www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch. Unsere Kontaktangaben finden Sie auf der Rückseite.