



Geniessen - auch ohne Alkohol

Rückfallprävention - ein Trainingsprogramm Für Frauen und Männer, die alkoholfrei leben wollen

Einige Zeit geht es gut. Plötzlich kommt ein Rückfall.
Möchten Sie herausfinden, wie es dazu gekommen ist?
Wollen Sie sich Wissen und Strategien erarbeiten, um Ihr Rückfallrisiko zu reduzieren?
Möchten Sie wissen, was zu tun ist, wenn es trotzdem passiert?

In 10 Gruppensitzungen (Module 1 bis 10) erfahren Sie, welche Strategien am wirksamsten sind, um einen Rückfall zu vermeiden. Zudem lernen Sie, diese in Ihrem Alltag erfolgreich umzusetzen.

1. Grundinformationen zur Rückfälligkeit
2. Abstinenz: Pro und Contra
3. Erkennen von und Umgang mit Hochrisikosituationen
4. Ablehnen von Trinkaufforderungen
5. Unangenehme Gefühle: Sensibilisierung und Bewältigung
6. Umgang mit Alkoholverlangen
7. Anerkennung und Kritik
8. Ausgewogener Lebensstil
9. Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen
10. Gespräche mit Angehörigen und Freunden über den Rückfall

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

Zentrum Bern

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

Ort	Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern
Leitung	Heinz Lengacher
Unkostenbeitrag	Fr. 10.-
Anmeldung	Sie können sich telefonisch (031 370 70 70) oder per E-Mail (bern@beges.ch) anmelden. Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.
Start	Montag, 27. Januar 2014 Einstieg jederzeit möglich
Dauer, Zeit	10-mal (Module 1 bis 10), jeden zweiten Montag von 18.00 bis 19.30 Uhr
Folgedaten	10. und 24. Februar 2014 10. und 24. März 2014 7. und 28. April 2014 12. und 26. Mai 2014 16. Juni 2014

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 Beratungstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.