



Alkohol und andere Suchtmittel

Für Männer, die ein suchtmittelfreies Leben anstreben

Möchten Sie sich mit anderen Männern zu diesem Thema austauschen?
Sind Sie an den Erfahrungen anderer interessiert?

In geleiteten Gruppensitzungen

- haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Männern auszutauschen
- informieren wir Sie über Suchtmittel und deren Wirkungen
- erhalten Sie Impulse für die Freizeitgestaltung und das Verhalten am Arbeitsplatz
- lernen Sie den Umgang mit Risikosituationen
- lernen Sie, unangenehme Gefühle wahrzunehmen und zu bewältigen
- erkennen und mobilisieren Sie eigene Stärken

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	Basil Glanzmann
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.
Zeit	jeden zweiten Dienstag
Anmeldefrist	Einstieg jederzeit möglich

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.

www.bernergesundheit.ch