



## Rückfallpräventions-Kurs nach S.T.A.R.

**Gehören Sie zu den Menschen, die früher zu viel getrunken haben und heute ohne Alkohol leben wollen? Ist es Ihnen wichtig, Ihren abstinenten Lebensstil bewusst zu gestalten? Fragen Sie sich manchmal, wie Sie sich besser vor Trink-Rückfällen schützen könnten? Möchten Sie gerne erfahren, wie es anderen geht, die ebenfalls auf Alkohol verzichten? Wenn ja, dann ist dieses Angebot passend für Sie!**

### Ziele und Themen

In acht geleiteten Gruppensitzungen lernen Sie die Auslöser von Ihrem Suchtverlangen kennen und anders mit diesen umzugehen. Wir besprechen gemeinsam diese Themen:

1. Kennenlernen, Informationen und Risikosituationen
2. Abstinenz: Pro und Contra
3. Unangenehme Gefühle: Sensibilisierung und Bewältigung
4. «Nein Danke!»
5. Alkoholverlangen und Notfallplan
6. Mein Umfeld und ich – Kommunikation
7. «Und wenn es doch passiert ...»
8. Was tut mir gut – heute und morgen (Nachsorge)

## Termine und Ort

Acht Abendtermine (jeweils dienstags)

Daten: 28. Januar 2025  
4. Februar 2025  
18. Februar 2025  
25. Februar 2025  
4. März 2025  
11. März 2025  
18. März 2025  
25. März 2025

Zeit: 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Berner Gesundheit, Aarestrasse 38B, 3600 Thun, 5. Stock

## Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 50.-  
Bitte bringen Sie den Betrag am ersten Kursabend mit.

Leitung: Lea Anderegg, Berner Gesundheit  
Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie  
Sarah Schulz, Blaues Kreuz  
Suchtberaterin, S.T.A.R. Trainerin

Anmeldung: Telefonisch unter 033 255 44 00 oder  
E-Mail an [lea.anderegg@beges.ch](mailto:lea.anderegg@beges.ch)

Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem **Vorgespräch** ein,  
um gemeinsam zu prüfen, ob der Kurs passend für Sie ist.

Anmeldefrist 16. Januar 2025

**Dieses Angebot wird in Kooperation vom Blauen Kreuz und der Berner Gesundheit  
gemeinsam durchgeführt.**

### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

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

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
Canton de Berne