



Foto: Carmelo Agovino

## Kontrolliertes Trinken

### Ein Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums

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

#### **Wir sind für Sie da.**

Unser strukturiertes Programm zeigt Ihnen in zehn Schritten einen Weg zum kontrollierten Trinken. Wir unterstützen Sie, Ihren Konsum und Ihre Risikosituationen zu analysieren, sich Ziele zu setzen und wieder Kontrolle über Ihren Alkoholkonsum zu erlangen.

Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin.

Beratungsgespräche finden in unseren Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun oder an einem unserer weiteren Standorte statt.

Bei allen Angeboten bieten wir interkulturelle Übersetzung an. Sie erleichtert die Verständigung zwischen Personen verschiedener Nationalitäten.



**0800 070 070 (gratis)**



**beratung@beges.ch**



**www.bernergesundheits.ch**



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

## Hinweis

Für vertrauliche Anfragen verwenden Sie bitte unsere verschlüsselten Kommunikationskanäle auf [www.bernergesundheits.ch/kontakt](http://www.bernergesundheits.ch/kontakt). So bleiben Ihre persönlichen Daten vor Missbrauch geschützt.

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

Im Auftrag von:



**Kanton Bern  
Canton de Berne**