

Gruppenangebote 2022 im Überblick

Berner Gesundheit - Gratis-Nummer: Tel. 0800 070 070 - Mail: beratung@beges.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Stand: 9.12.2021

Themen	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol							Alkohol	
	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis							Cannabis	
	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak							Tabak	
	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Cannabis	Tabak	Essstörungen	Essstörungen	Umfeld	Umfeld	Drogen	
Kurs / Zentrum	Alkohol und andere Suchtmittel					Rückfall- prävention	Cannabis	Rauchstopp Stop tabac	Essstörungen		Angehörige / Eltern / Familien		Körperorientiert
	Männer, die suchtmittelfrei leben wollen Für Männer, die sich mit anderen Männern zu diesem Thema austauschen wollen	Frauen, die suchtmittelfrei leben wollen Für Frauen, die sich mit anderen Frauen zu diesem Thema austauschen wollen	Frauen und Männer, die suchtmittelfrei leben wollen Für Frauen und Männer, die sich mit anderen zu diesem Thema austauschen wollen	KISS - nicht abstinent jedoch selbstbestimmt Für Frauen und Männer, die kontrolliert konsumieren wollen	Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention: ein Trainingsprogramm Für Frauen und Männer, die frei von Alkohol, Substanzen oder unerwünschten Verhaltensweisen bleiben, und dies mit Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten unterstützen wollen.	Risiko Cannabis? Für Frauen und Männer, die ihren Cannabiskonsum reduzieren oder stoppen wollen	Finito: Zug um Zug zur Rauchfreiheit (d/f) Die Rauchstopp- Gruppe für Frauen und Männer Un group stop tabac pour adultes	Pfundiges und Wunschgewicht – was kann ich tun? Eine Gruppe für Frauen und Männer mit Übergewicht	Mein Körper – mein Freund Für Frauen, die an ihrer Einstellung zum Essen und ihrem Essverhalten leiden	Deine Sucht – und ich? Für Frauen und Männer, die von einem Suchtverhalten eines anderen Menschen betroffen sind	Runder Tisch – Eltern und Fachpersonen im Gespräch Für Erziehungsverantwortliche von Jugendlichen	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung: ein Trainingsprogramm Für Betroffene und Angehörige, die in der Berner Gesundheit in Beratung sind	
Bern	jeden 2. Dienstag 18:30 - 20 Uhr fortlaufend	jeden 2. Dienstag 14 - 16 Uhr fortlaufend			Mittwoch 17 - 19:30 Uhr 8-mal		Mittwochabend 18:30 - 20 Uhr 1. Quartal: 26.1. bis 2.3 3. Quartal: noch offen						
Emmental-Oberaargau			jede 2. Donnerstag, 18 bis 20 Uhr, fortlaufend	auf Anfrage		auf Anfrage	In Zusammenarbeit mit Bern Ort: Zentrum Bern	auf Anfrage		auf Anfrage	auf Anfrage		
Jura bernois-Seeland			geschlossene Gruppe, findet 4-mal jährlich statt				In Zusammenarbeit mit Bern Ort: Zentrum Bern						
Oberland	jeden 2. Donnerstag 18 - 20 Uhr fortlaufend	jeden 2. Mittwoch 9 - 11 Uhr fortlaufend				auf Anfrage	In Zusammenarbeit mit Bern Ort: Zentrum Bern		auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	8 Montagabende 18:15 - 20:45 Uhr & ein Samstag Start Frühling & Herbst	

dieser Kurs wird im entsprechenden Zentrum nicht angeboten
auf Anfrage dieser Kurs kann jederzeit gestartet werden, sofern genügend Anfragen eingegangen sind