



Foto: iStock.com

Frauengruppe

Sie befinden sich in einem Prozess, in welchem sie Ihren Alkoholkonsum hinterfragen. Sie möchten lernen, diesen zu reduzieren oder besser zu kontrollieren.

In 10 geleiteten Gruppensitzungen

- teilen Sie Erfahrungen mit anderen Frauen und verstehen Sie die eigene Situation besser.
- erhalten Sie Impulse für die Freizeitgestaltung und die Pflege von Lebensfreude und gesundem Lebensstil.
- lernen Sie, wie Sie mit Risikosituationen besser umgehen können.
- lernen Sie, Gefühle besser wahrnehmen und finden Sie einen konstruktiven Umgang damit.
- erkennen und mobilisieren sie Ihre eigenen Stärken.
- erleben Sie Solidarität.
- erhalten Sie Informationen über Suchtmittel, deren Wirkung und über Suchtmechanismen.
- haben Sie die Möglichkeit, im geschützten Rahmen über ein oft schamhaftes Thema zu sprechen.

Regelmässige Einzelsitzungen bei einer Fachperson Beratung und Therapie sind Voraussetzung. Für bereits abstinente Personen ist die Gruppe nicht geeignet.

Daten und Zeit

Start: Montag, 28. August 2023

Folgedaten:

Montag, 11.9. | 9.10. | 23.10. | 6.11. | 20.11. | 4.12. | 18.12. | 8.1. 24 | 22.1. 24

Jeweils von 13:30 – 15:00 Uhr

Ort

Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern

Leitung

Susanne Nobs, Fachmitarbeiterin Berner Gesundheit

Anna Bernet, Fachmitarbeiterin Berner Gesundheit

Kosten

10 Franken, einmalig

Anmeldung

Sie können sich telefonisch unter der Nummer 031 370 70 70 oder per E-Mail an bern@beges.ch anmelden.

Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.

Anmeldefrist ist der Montag, 21. August 2023

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

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne