



Bild:pixabay.com

## **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? Dann ist dieses Angebot für Sie!**

### **Ziele und Themen**

In geleiteten Gruppensitzungen lernen Sie die Auslöser von Ihrem Suchtverlangen kennen und anders mit diesen umzugehen. Wir besprechen an den acht Abenden folgende Themen:

1. Einstieg (Kennenlernen / Grundlagen)
2. Abstinenz: Pro und Contra
3. Risikosituationen
4. Soziale Gefährdungssituationen (Trinkaufforderungen etc.) / Angehörige
5. Unangenehme Gefühle: Sensibilisierung und Bewältigung
6. Alkoholverlangen (Suchtdruck)
7. Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen
8. Was tut mir gut – heute und morgen / Nachsorge

## Termine und Uhrzeit

Acht Termine, jeweils an einem Dienstagabend **von 18:30 – 20:00 Uhr.**

23. Januar 2024

30. Januar 2024

06. Februar 2024

13. Februar 2024

27. Februar 2024

12. März 2024

19. März 2024

26. März 2024

## Ort

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

## Leitung

### Lea Anderegg

Berner Gesundheit

Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie, lic.phil. Pädagogin, MAS Kurzzeittherapie

### Sarah Schulz

Blaues Kreuz

Suchtberaterin, dipl. Sozialpädagogin, S.T.A.R. Trainerin

## Kosten

50 Franken (Bitte bringen Sie den Betrag am 1. Kursabend mit)

## Anmeldung

Lea Anderegg: Tel. 033/ 225 44 00 oder E-Mail: [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 das Richtige für Sie ist.

## Anmeldeschluss

Freitag, 12. Januar 2024

**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