

## Gruppenangebote 2023 im Überblick

Berner Gesundheit - Gratis-Nummer: Tel. 0800 070 070 - Mail: [beratung@beges.ch](mailto:beratung@beges.ch)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



Stand: 6.6.2023

Themen	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Cannabis	Tabak	Essstörungen	Essstörungen	Umfeld	Umfeld	Alkohol	
	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Tabak	Essstörungen	Essstörungen	Umfeld	Umfeld	Cannabis	
	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Cannabis	Tabak	Essstörungen	Essstörungen	Umfeld	Umfeld	Tabak	
	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Cannabis	Tabak	Essstörungen	Essstörungen	Umfeld	Umfeld	Drogen	
	Alkohol und andere Suchtmittel						Rückfall- prävention	Cannabis	Rauchstopp Stoo tabac	Essstörungen		Angehörige / Eltern / Familien		Körperorientiert
<b>Kurs / Zentrum</b>	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, die selbstbestimmt ihren Alkoholkonsum regulieren möchten. Abstinenz ist dabei nicht zwingend das Ziel	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	Online-Gruppe für Eltern von Jugendlichen mit Essstörungen Wechselseitiger Austausch von Erfahrungen – gegenseitige Motivation	Deine Sucht – und ich? Für Frauen und Männer, die von einem Suchtver- halten eines anderen Menschen betroffen sind	Junge Erwachsene aus suchtbelasteten Familien Gesprächsrunde für junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren	Runder Tisch – Eltern und Fachpersonen im Gespräch Für Erziehungs- verantwortliche von Jugendlichen	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung: ein Trainingsprogramm Für Betroffene und Angehörige, die in der Berner Gesundheit in Beratung sind
<b>Bern-Mittelland</b>	Jeden 2. Dienstag 18:30 - 20 Uhr fortlaufend		Start: 30.1.2023 13:30 – 15:00 Uhr Weitere Daten: 13.2.   27.2.   13.3.   27.3.   24.4.   8.5.   22.5.   5.6.   19.6.			Im Herbst 2023 findet der nächste Kurs statt.		Nächster Start: Oktober 2023		In Zusammenarbeit mit Zentrum Berner Oberland Online		26.10   16.11. Jeweils von von 18:00 bis 19:30 Uhr		
<b>Emmental- Oberaargau</b>				Jeden 2. Donnerstag, 18 bis 20 Uhr, fortlaufend	auf Anfrage		auf Anfrage	In Zusammenarbeit mit Bern Ort: Zentrum Bern- Mittelland	auf Anfrage	In Zusammenarbeit mit Zentrum Berner Oberland Online	auf Anfrage		auf Anfrage	
<b>Jura bernois- Seeland</b>				geschlossene Gruppe, findet 4-mal jährlich statt				In Zusammenarbeit mit Bern Ort: Zentrum Bern- Mittelland		In Zusammenarbeit mit Zentrum Berner Oberland Online				
<b>Berner Oberland</b>	Jeden 2. Donnerstag 18 - 20 Uhr fortlaufend	Jeden 2. Mittwoch 9 - 11 Uhr fortlaufend					auf Anfrage	In Zusammenarbeit mit Bern Ort: Zentrum Bern- Mittelland		4 Abende via Zoom 17.8.   4.9.   21.9.   19.10. 19:30 – 21:00 Uhr	auf Anfrage		auf Anfrage	8 Montagabende 18:15 - 20:45 Uhr & ein Samstag 10 - 16 Uhr Start: 23.10.2023 Folgedaten: 30.10.   6.11.   13.11.   20.11.   27.11.   4.12.   11.12. Tag der Achtsamkeit: 2.12.

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