



Foto: iStock.com

Frauengruppe

10 Gruppengespräche von Fachpersonen geleitet

Für Frauen, die selbstbestimmt ihren Alkoholkonsum regulieren möchten. Abstinenz ist dabei nicht zwingend das Ziel.

Inhalt

- Erfahrungen mit anderen Frauen teilen und die eigene Situation besser verstehen
- Impulse für die Freizeitgestaltung
- Pflege von Lebensfreude und gesundem Lebensstil
- Umgang mit Risikosituationen
- Unangenehme Gefühle wahrnehmen und bewältigen lernen
- Erkennen und Mobilisieren der eigenen Stärken
- Solidarität erleben
- Informationen über Suchtmittel und deren Wirkungen

Daten und Zeit

Start: Montag, 30. Januar 2023

Folgedaten: Montag, 13.2. | 27.2. | 13.3. | 27.3. | 24.4. | 8.5. | 22.5. | 5.6. | 19.6.

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 16. Januar 2023

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.

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

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne