

Gruppenangebote 2021 im Überblick

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

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Themen	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	Alkohol	
	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	Cannabis	
	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Tabak	Cannabis	Cannabis	
	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	Drogen	
	Alkohol und andere Suchtmittel				Rückfall- prävention	Cannabis	Rauchstopp Stop tabac	Essstörungen		Angehörige / Eltern / Familien			Körperorientiert		
Kurs / Zentrum	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 abstinenz 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	Gemeinsam stark! Ein Kursangebot für sucht betroffene Eltern und ihre Kinder	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung: ein Trainingsprogramm Für Betroffene und Angehörige, die in der Berner Gesundheit in Beratung sind	Entspannung und Körperhaltung Für Frauen und Männer, die lernen wollen, sich ohne Substanzkonsum zu entspannen	Détente et expression corporelle Pour les femmes et les hommes qui souhaitent apprendre la détente sans consommation de psychotropes
Bern	jeden 2. Dienstag 18:30 - 20 Uhr fortlaufend	jeden 2. Dienstag 14 - 16 Uhr fortlaufend	jeden 2. Dienstag 18:30 - 20:00 fortlaufend	auf Anfrage	Donnerstag 17 - 19:30 Uhr 8mal Start: 21. Oktober 2021	auf Anfrage	Mittwochabend Start 27. Okt. 18:30 - 20 Uhr 6mal		auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	
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	auf Anfrage			
Jura bernois-Seeland			jeden 2. Montag 18.30 - 20.30 Uhr fortlaufend Start 11.1.2021				auf Anfrage							Mittwochabend 17 - 18 Uhr 2x pro Monat alternierend deutsch und französisch 18.8. - 8.12.2021	mercredi soir 17h - 18h deux fois par mois animé alternativement en français et allemand 18.8. - 8.12.2021
Oberland	jeden 2. Donnerstag 18 - 20 Uhr fortlaufend	jeden 2. Mittwoch 9 - 11 Uhr fortlaufend				Fortlaufend Einstieg auf Anfrage	In Zusammenarbeit mit Bern Ort: Zentrum Bern		auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	8 Montagabende 18:15 - 20:45 Uhr & ein Samstag Start 25. Oktober 2021	auf Anfrage	

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

Stand: 25.8.2021