



# Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

## Ein Trainingsprogramm für Betroffene und Angehörige

**Fühlen Sie sich überfordert und gestresst? Haben Sie Ängste oder drehen Ihre Gedanken im Kreis? Neigen Sie dazu, in solchen Situationen zu Suchtmitteln zu greifen oder andere wenig hilfreiche Handlungen auszuüben? Lernen Sie «Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung» kennen.**

Das Trainingsprogramm hilft Ihnen dabei, den Alltag mitsamt seinen Herausforderungen gelassener anzunehmen. Sie gewinnen damit mehr Einfluss auf das, was im Leben auf Sie zukommt und können besser damit umgehen.

### **Im Achtsamkeits-Training lernen Sie:**

- Stresssituationen und Krisen angemessen zu begegnen.
- Achtsam mit Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen umzugehen.
- Achtsamer zu kommunizieren und Beziehungen zu gestalten.
- Fähigkeiten wie Geduld, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken.
- Mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln.

Der Kurs basiert auf dem Konzept von MBSR – **M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction nach Jon Kabat-Zinn.

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihren Umgang mit Suchtmitteln, ihre Verhaltenssüchte oder ihr Essverhalten ändern möchten, sowie an deren Angehörige.

### Voraussetzung

Informationsgespräch; regelmässige Teilnahme; Bereitschaft, zuhause zu üben

### Termine und Ort

Acht Abendtermine (montags) und ein Achtsamkeitstag (samstags)

Daten: 20. Oktober 2025 (Start), 27. Oktober

3., 10., 24. November (17. November fällt aus)

1., 8., 15. Dezember

Zeit: 18:15 bis 20:45 Uhr | Bitte treffen Sie jeweils 5 bis 10 Minuten vorher ein.

Zusätzlich Samstag 13. Dezember, 10:00 – 16:00 Uhr (Achtsamkeitstag)

Ort: Berner Gesundheit, Aarestrasse 38b, 3600 Thun

### Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 50.–

inklusive Audiodateien für die Übungen zu Hause und ein umfangreiches Kurs-Handbuch.

Bitte bringen Sie den passenden Barbetrag am ersten Kursabend mit.

Leitung: Christian Huber, Fachmitarbeiter Beratung und Therapie  
MBSR-Lehrer

Mitwirkung: Lea Anderegg, Fachmitarbeiterin, Beratung und Therapie  
Achtsamkeitstrainerin CAS

Anmeldung: Telefonisch unter 033 225 44 00 oder per E-Mail an  
[christian.huber@beges.ch](mailto:christian.huber@beges.ch).

Nach Ihrer Anmeldung führen wir ein Vorgespräch. Erst danach entscheiden wir gemeinsam über eine definitive Teilnahme.

Anmeldefrist: 13. Oktober 2025

#### 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