



# Rückfallpräventions-Kurs nach S.T.A.R.

## Sommerkurs 2025

**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 erfahren, wie es anderen geht, die ebenfalls auf Alkohol verzichten? Wenn ja, dann ist dieses Angebot passend für Sie!**

### Ziele und Themen

In geleiteten Gruppensitzungen lernen Sie die Auslöser von Ihrem Suchtverlangen kennen und mit diesen umzugehen. An fünf Abenden besprechen wir gemäss dem Strukturierten Trainingsprogramm zur Alkohol-Rückfallprävention (S.T.A.R.) folgende Themen:

1. Kennenlernen und Informationen: Fokus Abstinenz
2. Mögliche Risikosituationen: «Nein Danke!» bei Trink-Aufforderungen
3. Risikosituation Gefühle (unangenehme/angenehme): Sensibilisierung & Bewältigung
4. «Und wenn es doch passiert?»: Alkoholverlangen und Notfallplan
5. Mein Umfeld und ich / Was tut mir gut: Heute und morgen (Nachsorge)

## Termine und Ort

Fünf Abendtermine (jeweils dienstags)

Daten:

- 20. Mai 2025
- 27. Mai 2025
- 10. Juni 2025
- 17. Juni 2025
- 1. Juli 2025

Zeit: 18:00 bis 20:00 Uhr

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

## Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 30.-  
Bitte bringen Sie den Betrag am ersten Kursabend mit.

Leitung: Lea Anderegg, Berner Gesundheit  
Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie  
Sarah Schulz, Blaues Kreuz  
Suchtberaterin, S.T.A.R.-Trainerin

Anmeldung: Telefonisch unter 033 255 44 00 oder per E-Mail an  
[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 passend für Sie ist.

Anmeldefrist: Mittwoch, 7. Mai 2025

**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