



« Hier kann ich offen über  
mein Problem sprechen.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

**Wir bieten eine ganzheitliche und individuelle Alkohol- und Suchtberatung. Das Ziel der Beratungsgespräche ist es, Veränderung zu ermöglichen und Betroffene auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung und mehr Lebensqualität zu begleiten. Unsere Angebote richten sich an Menschen mit einem problematischen Alkohol- bzw. Suchtmittelkonsum und deren Partner/innen, Kinder und weitere Angehörige resp. Bezugspersonen. Zudem beraten wir auch Institutionen und Unternehmen.**

**Unsere Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht, und die Beratungen sind für Personen mit Wohnsitz im Kanton Bern kostenlos.**

## ANGEBOTE



### Beratung und Therapie

- Kurzberatung via Telefon oder Email
- Information und Abklärung
- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Unterstützung und Beratung vor und nach einem stationären Aufenthalt
- Beratung von Institutionen im Gesundheit-, Sozial- und Bildungswesen
- Beratungen für Vorgesetzte und Unternehmen
- Beratung bei behördlichen Massnahmen (Führerausweis-entzug, fürsorgerische Unterbringung usw.)
- Bei Interesse Einbezug von Religion/Spiritualität als persönliche Ressource
- Bei Bedarf Einbezug von Dolmetscher/innen

## WEITERE ANGEBOTE

### Gruppenangebote

Als Ergänzung zur ambulanten Beratung bieten wir in den regionalen Fachstellen zusätzlich geleitete Gruppenangebote an.

### Selbsthilfegruppen Blaubrügg

In unserem Netzwerk Blaubrügg finden Betroffene und Angehörige Unterstützung und Möglichkeiten zum Austausch in diversen Selbsthilfegruppen.

### Konsumreduktionsprogramm

Ebenfalls bieten wir in unseren Beratungsstellen ein ambulantes Konsumreduktionsprogramm an, welches interessierte Personen dabei unterstützt, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

### Angebot für Kinder aus suchtbelasteten Familien

Wenn in einer Familie der Suchtmittelkonsum eine bedeutende Rolle spielt, leiden alle. Wir bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, das Thema mit einer Fachperson anzusprechen und entlastende Handlungsmuster auszuarbeiten.

### Alkohol am Arbeitsplatz – betriebliches Gesundheitsmanagement

Mit unseren Modulen unterstützen wir Unternehmen mit spezifischem Fachwissen in der Suchtprävention und Intervention im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

## AUSBILDUNG UND BERATUNGSANSÄTZE

Unsere Beratenden verfügen über Ausbildungen (Universität, Fachhochschule) in den Bereichen Sozialarbeit, Psychologie und in anderen therapeutisch-pädagogischen Bereichen. Ihre Fachkompetenz wird durch Supervision, Intervision und Weiterbildung erweitert und unterstützt. Sie unterstehen der Schweigepflicht und halten sich an den Berufskodex der Sozialarbeit.

Wir arbeiten systemisch sowie lösungs- und ressourcenorientiert und nutzen aktuelle, wissenschaftliche Methoden der Suchtberatung und Therapie.

### Wie läuft eine Beratung ab?

Betroffene können sich telefonisch oder per E-Mail bei uns melden, auf Wunsch auch anonym. Nach einem Erstgespräch wird der weitere Beratungsverlauf gemeinsam geplant. In besonderen Fällen und mit dem Einverständnis der Betroffenen können weitere Fachpersonen beigezogen werden.





## Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme

**Bern:** Effingerstrasse 33, 3008 Bern  
Telefon 031 311 11 56, [fs.bern@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.bern@blaueskreuzbern.ch)

**Biel-Bienne:** Bahnhofstrasse 7, 2502 Biel  
Telefon 032 322 61 60, [fs.biel@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.biel@blaueskreuzbern.ch)

**Langenthal:** Marktgasse 36, 4900 Langenthal  
Telefon 062 922 29 23, [fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch)

**Thun:** Kasernenstrasse 17, 3600 Thun  
Telefon 033 222 01 77, [fs.thun@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.thun@blaueskreuzbern.ch)

### Satellitenangebote

**Jura Bernois:** Tel. 032 489 13 06, [info-jb@croix-bleue.ch](mailto:info-jb@croix-bleue.ch)  
**Saanenland:** Tel. 033 744 02 25, [saanenland@blaueskreuz.ch](mailto:saanenland@blaueskreuz.ch)

### Sucht in der Familie

Kontakt über Fachstellen oder [familien@blaueskreuzbern.ch](mailto:familien@blaueskreuzbern.ch)

### Alkohol am Arbeitsplatz

Kontakt über Fachstellen.  
Weitere Infos unter [www.alkoholundarbeit.ch](http://www.alkoholundarbeit.ch)

### Selbsthilfegruppen Blaubrügg

Telefon 033 222 01 77 [selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch](mailto:selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch)

Ausgabe 5/23



## Das Blaue Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Fachorganisation für Suchtfragen mit den Geschäftsfeldern Prävention und Gesundheitsförderung, Beratung und Therapie sowie Integration und Betriebe. Rund 70 Mitarbeitende und gut 350 Freiwillige setzen die vielfältigen Angebote um, welche durch Leistungsaufträge der Kantone sowie Spenden und Beiträge von Institutionen und Privatpersonen mitfinanziert sind. Die Vernetzung mit dem Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuz unterstützt die Innovation und die Qualitätssicherung. Das Blaue Kreuz ist politisch und konfessionell unabhängig.  
> [www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)



### Suchtprävention

Der Bereich Suchtprävention behandelt Fragen zu Gesundheitsförderung, Suchtprävention und Sucht. Schwerpunkt unserer Arbeit bilden die legalen Drogen, insbesondere Alkohol.  
> [www.besofr.blaueskreuz.ch/praevention](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/praevention)



### Integration

Wir bieten Menschen mit Alkohol- oder anderen Suchtproblemen eine Tagesstruktur, soziale und berufliche Integration sowie verschiedene Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch die gleichzeitig mithelfen, Rückfälle zu vermeiden.  
> [www.besofr.blaueskreuz.ch/integration](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/integration)



### Spenden/unterstützen

Damit wir möglichst viele Menschen mit unseren Angeboten erreichen können, sind wir auf das Engagement von Freiwilligen und auf Spenden angewiesen. Wie Sie uns unterstützen können, erfahren Sie hier:  
> [www.besofr.blaueskreuz.ch/unterstuetzen](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/unterstuetzen)

Für Spenden:  
IBAN CH02 0900 0000 3001 1558 8

[www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)



Kanton Bern  
Canton de Berne

Partner der Gesundheits-, Sozial-  
und Integrationsdirektion (GSI)



Beratung und Therapie

Sie haben Fragen zu Alkohol und Sucht?  
Wir sind für Sie da und beraten Sie und  
Ihre Angehörigen gerne.

