



Elternsein und Konsumverhalten

Gesprächsrunde für Eltern zum eigenen Umgang mit Konsum

Elternsein ist bereichernd – und gleichzeitig herausfordernd. Zwischen Familie, Beruf und Alltag bleibt oft wenig Raum für Erholung. In belastenden oder stressigen Momenten können Substanzen oder unerwünschte Verhaltensweisen an Bedeutung gewinnen. Manchmal als Entlastung, manchmal ganz unbemerkt.

Diese Gesprächsrunde lädt Eltern und Erziehungsberechtigte dazu ein, den eigenen Umgang mit Konsum im Kontext von Elternschaft zu reflektieren. In einem offenen, wertschätzenden und urteilsfreien Rahmen besteht die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen, neue Perspektiven kennenzulernen und alltagstaugliche Impulse für den Familienalltag mitzunehmen.

Ziele

- Austausch über persönliche Erfahrungen und Herausforderungen im Familienalltag
- Anregungen zur Selbstfürsorge und zum achtsamen Umgang mit Belastungen

Im Mittelpunkt stehen Verständnis für die eigene Situation, Entlastung im Umgang mit Anforderungen sowie ein Blick für das Wohl der Kinder. Ohne Schuldzuweisungen oder Leistungsdruck.

Wann und Wo

Datum: 19. März 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Eigerstrasse 80, 3008 Bern

Kosten und Anmeldung

Preis: Kostenlos

Anmeldung: Online bis spätestens 12. März 2026 unter
www.bernergesundheits.ch/elternsein-und-konsumverhalten

Moderation und Kontakt

Marion Thalmann
Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie
Telefon 031 370 70 70
marion.thalmann@beges.ch

Sarah Mollet
Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie
Telefon 031 370 70 70
sarah.mollet@beges.ch

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