



Foto: iStock.com

Frust statt Lust? – Wenn ein Verhalten zur Sucht wird.

Wird Ihr Einsatz beim **Glückspiel** immer höher und der Stress immer grösser? Treffen Sie «Freunde» nur noch **online**? Oder ist Ihr Handy Ihr treuester Begleiter? **Kaufen** Sie immer mehr Dinge, die Sie nicht brauchen und die Ihr Budget sprengen? Oder drehen sich Ihre Gedanken nur noch um **Sex**?

All diese alltäglichen Aktivitäten bereiten zu Beginn meist Freude und sind mit positiven Gefühlen verbunden. Im Verlauf kann sich aber eine Sucht entwickeln. Die ursprünglich normale Tätigkeit wird zur Belastung, die Ihre Gedanken und Ihr Tun dominiert und zu Stress und finanziellen Problemen führen kann.

Beratung für Betroffene und Angehörige

Die Beratungsgespräche der Berner Gesundheit sind vertraulich und kostenlos. Gemeinsam analysieren wir die Situation und erarbeiten Strategien, wie Betroffene die Kontrolle über Ihr Verhalten zurückgewinnen oder wie Sie als Angehörige mit der Situation besser zurecht kommen.

Die Beratungsgespräche finden in unserem Regionalzentrum in Thun oder an einem unserer Standorte in Frutigen, Interlaken, Meiringen oder Zweisimmen statt.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Informations- und Klärungsgespräch:



033 225 44 00



thun@beges.ch



www.bernergesundheits.ch



Live-Chat

www.bernergesundheits.ch



**Sichere
Onlineberatung:**



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**