

Die **Stiftung Blaues Kreuz beider Basel** wurde 2014 von den **Vereinen Blaues Kreuz Baselland** und **Basel-Stadt** gegründet. Im Jahr 2018 wurde die Stiftung um die **Multikulturelle Sucht-beratungsstelle (MUSUB)** erweitert.

Die Stiftung ist eine politisch und konfessionell unabhängige Organisation der Suchthilfe und Prävention. Sie stellt der Bevölkerung der Region Basel für unterschiedliche Suchtformen und für diverse psychosoziale Fragestellungen ein differenziertes Beratungs- und Präventionsangebot zur Verfügung.

Die Angebote stehen allen hilfesuchenden Menschen offen, unabhängig von ihrer religiösen und kulturellen Zugehörigkeit.



Fachstelle Blaues Kreuz

Bleichemattweg 56
4410 Liestal
061 905 20 20
liestal@mituns.ch

Fachstelle Blaues Kreuz

Peter Merian-Strasse 30
4052 Basel
061 261 56 13
basel@mituns.ch

Fachstelle Blaues Kreuz

Emil Frey-Strasse 140
4142 Münchenstein
061 411 06 66
muenchenstein@mituns.ch

Fachstelle MUSUB beider Basel

Peter Merian-Strasse 30
4052 Basel
061 273 83 05
musub@mituns.ch

Leben ohne Alkohol Münchenstein

Leben ohne Alkohol

» Ich will mein Abstinenzziel halten «

» Angebot «

Sie haben einen Alkoholzug hinter sich und möchten künftig abstinent leben? Sie sehen dies als Herausforderung, der Sie begegnen möchten? Dieses Gruppenangebot unterstützt Sie rund um die vielen Fragen der alkoholfreien Bewältigung eines Lebensalltages. Sie erfahren Hilfe beim Erkennen potentieller Risikosituationen und eignen sich neue Kompetenzen an, um diesen Gefährdungssituationen begegnen zu können.

» Zielgruppe «

Das Gruppenangebot richtet sich an Personen, welche nach einem körperlichen Entzug oder einer erfolgten Entwöhnungsbehandlung das Ziel haben, ihre Abstinenz nachhaltig zu erhalten.

» Vertraulichkeit «

Der Schutz der Privatsphäre ist gewährleistet. Die Leitung untersteht der Schweigepflicht.

» Schwerpunkte «

- > alkoholfreie Alltagsbewältigung
- > eigene Ressourcen entdecken, aktivieren und stärken
- > Auseinandersetzung mit Risikosituationen
- > Strategien gegen Suchtdruck entwickeln
- > Psychische Stabilisierung
- > Selbstwahrnehmung verbessern
- > regelmässige individuelle Standortbestimmung

» Zeit «

Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr, alle 2 Wochen

» Einstieg «

Persönliches Infogespräch vereinbaren

» Kosten «

CHF 10.- pro Abend (individuelle Absprache möglich)

» Ort und Anmeldung «

Fachstelle Blaues Kreuz

Emil Frey-Strasse 140, 4142 Münchenstein, Tel. 061 411 06 66

