

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

Mit Achtsamkeit Sucht bewältigen

Mit Achtsamkeit Sucht bewältigen

Fortlaufendes Gruppenangebot zur theoretischen und praktischen Einführung in die Welt der Achtsamkeit und zur Vertiefung der eigenen Praxis. Beginn jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse.

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Mit Absicht im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu werten.“ (Jon Kabat Zinn)

» Zielgruppe «

Das Angebot richtet sich vorwiegend an Personen, die

- › eine weitere oder alternative Ressource zur Sucht- und Alltagsbewältigung kennen lernen möchten
- › nach zusätzlichen Strategien suchen, um ihre Suchtproblematik und ihre destruktiven Verhaltensmuster besser zu verstehen und bewältigen zu können
- › ihre erreichte Abstinenz oder den kontrollierten Konsum stabilisieren möchten

» Inhalt «

Das Angebot beinhaltet, über die Abende verteilt, jeweils theoretische und praktische Einführungen von verschiedenen Achtsamkeitsübungen für die praktische Anwendung im Alltag. Die unterstützende Wirkung von Achtsamkeit zur Suchtbewältigung im Gegensatz zu destruktiven Verhaltensmustern wird aufgezeigt und besprochen. Die eigenen Erfahrungen mit den vermittelten Achtsamkeitsübungen werden an den Gruppenabenden jeweils nachbesprochen und die Übungen erneut geübt und vertieft.

Das fortlaufende Gruppenangebot soll, nebst dem Kennenlernen von mehreren unterschiedlichen Achtsamkeitspraktiken, den Austausch der eigenen Erfahrungen mit den Übungen, das Praktizieren in der Gruppe und die Umsetzung der Achtsamkeit im Alltag fördern.

Die vermittelten Achtsamkeitsübungen können nach dem ersten Abend selbstständig ausgeführt werden.

» Wichtige Hinweise! «

- › Die Achtsamkeitsübungen sind konfessions- und religionsunabhängig
- › Das Angebot ist keine Diskussions- oder Therapiegruppe zur Aufarbeitung der eigenen Suchtgeschichte

» Teilnahmebedingungen «

- › Anmelde- und Infogespräch mit der Gruppenleitung
- › Regelmässige und verbindliche Teilnahme erwünscht
- › Interesse und Offenheit Neues auszuprobieren und zu reflektieren
- › Bereitschaft regelmässig zu üben (essentiell für die Selbsterfahrung, um Fortschritte zu machen und um konstruktive Veränderungen erkennen zu können)
- › Nüchternheit an den Gruppenabenden

» Daten, Zeit, Ort «

Die Gruppenabende finden in der Regel, ausser während den Schulferien, 14-täglich, jeweils am Mittwochabend von 18.00 – 19.15 Uhr statt.

Daten erstes Halbjahr 2024:

03.01., 17.01., 31.01., 28.02., 13.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06. und 19.06.2024

» Kosten «

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Basel-Stadt oder Baselland CHF 10.- pro Abend in bar. Sozialtarife möglich! Preise inkl. Kursmaterial.

» Ort und Anmeldung «

Fachstelle Blaues Kreuz

Peter Merian-Strasse 30, 4025 Basel, Tel. 061 261 56 13

