

Basiswissen Alkohol: Grundlagen zu Alkohol und Abhängigkeit



Wie entsteht eine Abhängigkeit? Was ist ein Suchtgedächtnis? Und wie viel Alkohol ist eigentlich zu viel?

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Fachpersonen der Sozialen Arbeit und Beratung, welche in der Kirche, Schule oder Pflege tätig sind, sowie an weitere interessierte und/oder betroffene Personen.

Beschreibung

Alkohol ist die meistkonsumierte legale Droge in der Schweiz. Alle Menschen sind demnach in ihren Leben in irgendeiner Form mit Alkohol und dessen Auswirkungen konfrontiert. Trotzdem wissen nur wenige, wie Alkohol genau wirkt und welchen Einfluss er auf unser Leben haben kann.

Mit diesem Grundlagenkurs wird ein vertiefter Einblick über die Wirkung und Folgen - sowohl körperlich, psychisch wie sozial - von übermässigem Alkoholkonsum vermittelt. Wir lernen, den Stellenwert und die Bedeutung von Alkohol in unserer Gesellschaft und in unserem persönlichen Umfeld zu erkennen, und erfahren von möglichen Lösungswegen im Umgang mit Alkohol und Sucht.

Kursziele

Die Teilnehmenden...

- kennen den Unterschied zwischen risikoarmem und risikoreichem Alkoholkonsum
- setzen sich mit den biologischen, psychischen und sozialen Folgen des Konsums auseinander
- wissen, wie Alkohol im Körper wirkt
- verstehen die gesellschaftliche Bedeutung von Alkohol
- erfahren über die Situation von Angehörigen und Nahestehenden
- erhalten Einblick in gelingende Behandlungsansätze

Datum, Zeit & Ort

16. März 2026, in Bern, von 8:30 – 12:30Uhr (Anmeldeschluss: 2. März 2026) *

2. Juni 2026, in Zürich, von 13:00 – 17:00Uhr (Anmeldeschluss: 19. Mai 2026)

27. November 2026, in Bern, von 8:30 – 12:30Uhr (Anmeldeschluss: 13. November 2026) *

* Anschliessend gemeinsames Mittagessen im Restaurant [Azzurro](#) möglich (Selbstzahlung)

Anmeldung

<https://blaueskreuz.ch/sucht-vorbeugen/basiswissen-alkohol> oder 031 300 58 60

Kosten

CHF 120.-- / Person

50% Ermässigung mit Kulturlegi, AHV-/IV-Ausweis, Sozialhilfebezug, Flüchtlingsstatus **oder auf Anfrage** (ein knappes Budget darf kein Hinderungsgrund für Weiterbildung sein)

Für Mitarbeitende und freiwillige Mitarbeitende des Blauen Kreuzes ist der Kurs kostenlos

Kursort

Bern: Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern – Konferenzraum, 2. Stock

Zürich: Blaues Kreuz Zürich, Mattengasse 52, 8005 Zürich – Gruppenraum, EG

Teilnehmende

mind. 8 Personen, max. 20 Personen

Methoden

Alltagsnahe Präsentation mit vielen Beispielen sowie interaktiver Workshopteil

Referentinnen

- Corine Gasser, Sozialarbeiterin FH, Suchtberaterin Blaues Kreuz BE-SO-FR
- Evelyne Kalbermatten, Sozialarbeiterin BA, Suchtberaterin Blaues Kreuz BE-SO-FR
- Rahel Fisler, Sozialarbeiterin FH, Suchtberaterin Blaues Kreuz ZH