

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 hilfeschuchenden Menschen offen, unabhängig von ihrer religiösen und kulturellen Zugehörigkeit.



Fachstelle Blaues Kreuz

Bleichemattweg 56
4410 Liestal
T: 061 905 20 20
E-Mail: liestal@bkbb.ch

Fachstelle Blaues Kreuz

Peter Merian-Strasse 30
4052 Basel
T: 061 261 56 13
E-Mail: basel@bkbb.ch

Fachstelle Blaues Kreuz

Emil Frey-Strasse 140
4142 Münchenstein
T: 061 411 06 66
E-Mail: muenchenstein@bkbb.ch

Fachstelle MUSUB beider Basel

Peter Merian-Strasse 30
4052 Basel
T: 061 273 83 05
E-Mail: info@musub.ch

Reduzierter Konsum

Reduzierter Konsum

» Alles im Griff! «

Sie wollen Ihren Konsum von legalen oder illegalen Substanzen wieder in den Griff bekommen, da dieser zunehmend zur Belastung für Familie, Arbeit oder Gesundheit wird. Sie wünschen sich die Kontrolle über Ihren Konsum wieder zurückzugewinnen ohne abstinenter leben zu müssen. Ihr Ziel ist die angestrebte Reduktion und die Fähigkeit, wieder selbst zu entscheiden, wann und wieviel Sie konsumieren wollen. Unsere Beratungsteams an den Fachstellen in Basel, Liestal und Münchenstein unterstützen Sie, alte oder destruktive Konsummuster zu verändern und fördern neue, lohnende Lernprozesse.

In unseren strukturierten Einzelsitzungen oder Gruppenangeboten zum „Reduzierten Konsum“ erlangen Sie u.a. mehr Kompetenz in folgenden Bereichen:

- > Festlegen von Konsumzielen
- > Hilfreiche Strategien für deren Umsetzung
- > Erkennen und bewältigen von Risikosituationen
- > Umgang mit „Ausrutschern“ und Belastungen
- > Handlungsalternativen und aktive Freizeitgestaltung

Gemeinsam erarbeiten wir mit Ihnen Ziele und Schritte für Veränderungen und reflektieren im laufenden Prozess die Fortschritte. Gleichzeitig prüfen wir immer wieder, ob die Strategie und Zielsetzung geeignet ist oder angepasst werden muss. Auch hier gilt grundsätzlich: Der Weg ist das Ziel! Der Versuch alles wieder in den Griff zu bekommen, lohnt sich auf jeden Fall.

» Angebot «

Einzelgespräche an unseren Fachstellen in Basel, Liestal und Münchenstein. Individuelle Terminvereinbarungen nach Ihren Bedürfnissen sind möglich.

Gruppenangebot „Weniger ist mehr“ für Frauen und Männer, die etwas an ihrem Konsum ändern möchten, auf unserer Fachstelle in Münchenstein.

» Zielgruppe «

Unsere Angebote richten sich an Frauen und Männer aus den Kantonen BL und BS, die den Wunsch haben, die Kontrolle über den eigenen Konsum von legalen oder illegalen Substanzen zu erlangen.

» Einstieg «

Vereinbaren Sie mit uns ein persönliches, unverbindliches und kostenloses Infogespräch. Wir informieren Sie über unsere Angebote und prüfen mit Ihnen, was für Sie der beste Weg sein könnte.

» Anmeldung und Information «

Fachstelle Blaues Kreuz in Basel, Liestal oder Münchenstein.