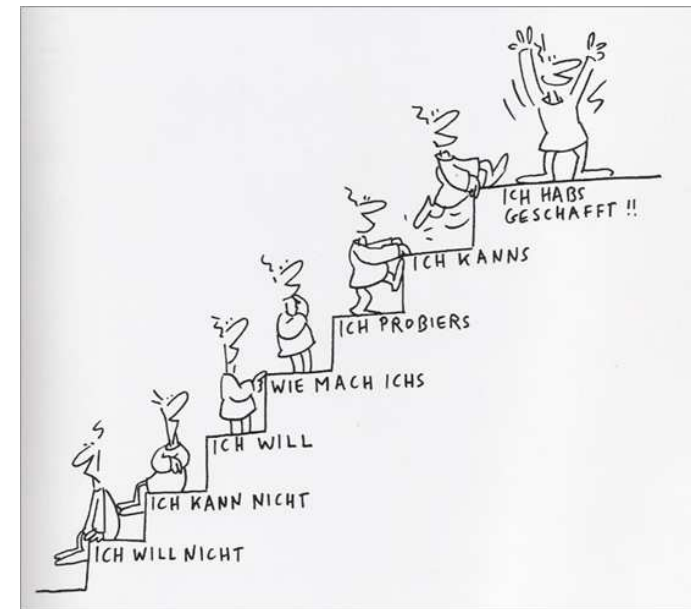


**STEP UP –  
Schritt für Schritt ans Ziel!**



**Training für Jugendliche ab 15 Jahren**  
Nichts macht erfolgreicher als der Erfolg!

**Dr. Ursula Bühlmann - Stähli**  
**Dr. Sabine Zehnder Schlapbach**

Jeweils am Mittwoch: 18.45 – 20.30h  
insgesamt  
8 Sitzungen  
innert 2 bis 3 Monate

Die Kursabende bilden eine Einheit und können nicht einzeln besucht werden

## Liebe Jugendliche, liebe Eltern

An acht Abenden werden in einer kleinen Gruppe von Jugendlichen ab 15 Jahren folgende Themen erarbeitet und trainiert:

- Selbstvertrauen: eigene Stärken erkennen und nutzen
- Spannung- Entspannung/Mentaltraining
- Konzentration
- Problemlösestrategien
- Selbstmanagement
- Umgang mit Gefühlen
- Beziehungen pflegen, Sozialkompetenzen.

Kursleitung Ursula Bühlmann - Stähli, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit eigener Praxis in Bern. FMH-Fähigkeitsausweis in Traditioneller Chinesischer Medizin. Weiterbildung in lösungs- und ressourcenfokussierter Kurzzeittherapie, kreativer Kindertherapie und in Hypnotherapie .

Sabine Zehnder Schlapbach ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, FMH-Fähigkeitsausweis in medizinischer Hypnose, Kreative Kindertherapeutin in eigener Praxis und Mitarbeiterin als Ärztin in der stationären Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Bern. Weiterbildung in lösungsorientierter, ressourcenfokussierter systemischer Kinderkurzzeittherapie.

Datum Jeweils Mittwoch. Start der Gruppentherapie im Februar und im August  
Zeit 18.45 – 20.30h  
Ort Marktgasse 22 – 3011 Bern. Praxis Fr. Dr. U. Bühlmann  
Kosten Mit der Anmeldung erwachsen Kosten von Fr. 100.- Die Hauptkosten werden der Krankenkasse resp. IV als Gruppentherapie nach Tarmed verrechnet.

**Anmeldung** bis 1 Monat vor Beginn an:

**elops** Bern, Sekretariat und Beratung, Postfach 235, 3047 Bremgarten  
Tel.: 031 305 52 55/ Fax: 031 305 52 71/ E-Mail: bern@elpos.ch  
Ende Dezember erhalten Sie eine Bestätigung mit Einzahlungsschein zur Begleichung der Kursgebühr.

## Abmeldungen

Eine Abmeldung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldungen bis zehn Tage vor dem Kurs können wir Ihnen das Kursgeld erlassen bzw. rückerstatten, wobei eine Bearbeitungsgebühr von sfr. 20.00 erhoben wird. Bei Abmeldung ab neun oder weniger Tagen vor dem Kurs ist das gesamte Kursgeld zu zahlen.



-----  
Anmeldung für den Kurs: "**Step up!**"

Name/Vorname: . . . . .

Strasse/Nr.: . . . . .

Geburtsdatum: . . . . .

PLZ/Ort: . . . . .

Telefon/Fax: . . . . .

E-Mail: . . . . .

Datum: . . . . .

Unterschrift Eltern: . . . . .

Unterschrift KursteilnehmerIn: . . . . .

Mitglied elpos: ja  nein

IV oder Krankenkasse:  IV Verfügungsnr. . . . .

Krankenkasse . . . . .

Bemerkungen siehe Rückseite