

## «Den Alltag und die Kommunikation mit anderen Augen sehen und die eigene Resilienz stärken»

Wie kann ich mich und mein Umfeld im Alltag stärken und turbulente Zeiten mit mehr Ruhe und Gelassenheit überstehen?

Kennen Sie Trotz, Aggression, Streit unter Geschwistern, Stress mit Homeoffice, Hausaufgaben, Herausforderungen in der Schule, Lehre und Beruf in Ihrem Alltag? In anspruchsvollen Situationen reiben sich die Bedürfnisse aneinander und die Situationen können eskalieren.

Therese Niklaus Loosli zeigt Ihnen videobasiert, wie Sie mit kurzen Filmsequenzen aus dem gewöhnlichen Alltag Ihren Blick für die Realität schärfen. Sie werden vermeintlich unveränderbare Zustände mit anderen Augen sehen können. Mit scheinbarem Nichtstun stärken Sie Ihre eigene Resilienz und ermöglichen dem Gegenüber Weiterentwicklung. Cécile Kamber berichtet, wie sie Marte Meo zur Stärkung in ihrem Alltag im Zusammenleben mit ihren zwei Jugendlichen mit ASS nutzt.

**Marte Meo** bedeutet „aus eigener Kraft“. Die Methode knüpft an den Ressourcen und am Potenzial von Betroffenen (von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Angehörigen und Fachleuten) an. Marte Meo wurde von Maria Aarts (Niederlande), in den 70er Jahren entwickelt und wird heute in mehr als 50 Ländern angewendet.

### Inhalt Vortrag / Teilnehmende

Wie kann ich den Alltag und die Kommunikation mit anderen Augen sehen und die eigene Resilienz stärken? Wie und wo können Eltern, Betreuende, Fachleute, Marte Meo erlernen?

### Zeit / Ort

Donnerstag, 16. September 2021 um 19.00 Uhr  
NMS Bern, Bildung im Zentrum, Waisenhausplatz 29, 3011 Bern

### Programm

19.00 bis 20.00 Uhr	Bild- und Filmbasiertes Referat und konkrete praxiswirksame Erklärungen
20.00 bis 20.30 Uhr	Fragen
20.30 bis 21.30 Uhr	freier Austausch Teilnehmende

### Kosten pro Person

CHF 15.00	Aktivmitglied Autismus Bern
CHF 25.00	übrige Teilnehmende

### Referentinnen

Therese Niklaus Loosli, Dr. med. Fachärztin FMH Kinder- und Jugendpsychiatrie, Paar-, Familien- & Systemtherapeutin systemis, Fachbuchautorin, Hochschuldozentin IHP + IWM PHBern, lic. Marte Meo Supervisor/Ausbildnerin, [www.martemeo-beratung.ch](http://www.martemeo-beratung.ch)  
Cécile Kamber Marte Meo Therapist i./A.

**Anmeldung bis 10.09.2021** per E-Mail oder Post.

## Anmeldung zum Themenabend

**«Den Alltag und die Kommunikation mit anderen Augen sehen  
und die eigene Resilienz stärken»**

Dr. med. Th. Niklaus Loosli und C. Kamber

Donnerstag, 16. September 2021 um 19.00 Uhr

NMS Bern, Bildung im Zentrum, Waisenhausplatz 29, 3011 Bern

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Anzahl Personen \_\_\_\_\_

- Ich bin Aktiv-Mitglied von Autismus Bern und zahle CHF 15.00
- Ich zahle den regulären Preis von CHF 25.00
- Ich möchte Aktiv-Mitglied werden und sofort vom reduzierten Preis profitieren. Mitgliederbeitrag pro Jahr CHF 50.00; bitte Antragsformular ausfüllen.

**Anmeldung**

per E-Mail:

per Post:

bis 10. September 2021

[kurse@autismusbern.ch](mailto:kurse@autismusbern.ch)

Kurse Autismus Bern

c/o C. Kamber

Hutti 9

3250 Lyss