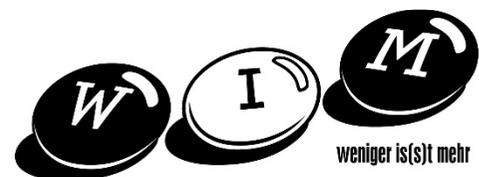


## Programm Gruppenkurs

Start: 25. Mai 2019, sofern genügend Teilnehmer.  
Mindestteilnehmer: 8 Familien

Kurstage: wöchentliche Treffen, kein Kurs während den Schulferien.  
16 Treffen jeweils Mittwoch von 15.15 – 16.45 Uhr  
6 Treffen an Samstage von 9.30 – 16.30 Uhr

An den Samstagen muss neben dem Kind mind. ein Elternteil bzw. eine Bezugsperson anwesend sein.



**KINDERKLINIKEN**  
Bern

Samstag	25.05.2019	09.30 – 16.30	Kochen / Verhalten
Mittwoch	29.05.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	05.06.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	12.06.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Samstag	15.06.2019	09.30 – 16.30	Kochen / Verhalten
Mittwoch	19.06.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	26.06.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	03.07.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Sommerferien			
Mittwoch	14.08.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	21.08.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Samstag	24.08.2019	09.30 – 16.30	Kochen / Verhalten
Mittwoch	28.08.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	04.09.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	11.09.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Samstag	14.09.2019	09.30 – 16.30	Kochen / Verhalten
Mittwoch	18.09.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Herbstferien			
Mittwoch	16.10.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Samstag	19.10.2019	09.30 – 16.30	Kochen / Verhalten
Mittwoch	23.10.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	30.10.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Mittwoch	06.11.2019	15.15 – 16.45	Bewegung
Samstag	09.11.2019	09.30 – 16.30	Abschlussstag

## **WIM** **weniger is(s)t mehr**

**Gruppenprogramm für  
übergewichtige Kinder (9 – 16 Jahre)  
und deren Eltern**

**in Zusammenarbeit mit der Kinderklinik  
des Inselspitals Bern**

## **WIM – weniger is(s)t mehr**

Viele Kinder, die übergewichtig sind, haben gegenüber ihrem Körper negative Gefühle. Sie betrachten sich als unansehnlich. Ihre Beweglichkeit ist eingeschränkt. Viele leiden auch unter den sozialen Folgen, die das Dicksein mit sich bringen kann: Sie werden belächelt, „gehänselt“, und fühlen sich oft ausgeschlossen. Deshalb bietet der Verein WIM in Zusammenarbeit mit der Kinderklinik des Inselspitals Bern ein Jahresprogramm für übergewichtige Kinder (9 bis 16 Jahre) und deren Eltern an.

## **Was wir in unserem Programm vermitteln**

Essen und Trinken soll Freude bereiten, keine negativen Gefühle auslösen und die Kinder sollen Spass an der Bewegung haben. Unser Ziel ist es, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten längerfristig in der Familie zu verändern. Die regelmässigen Treffen in Gruppen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Verhalten und das Engagement der ganzen Familie unterstützen auf dem Weg zur langfristigen Veränderung.

## **Wer leitet den Kurs WIM**

Die Kursleitung besteht aus einem Team, dem ein Kinderarzt spezialisiert auf Hormonstörungen und Diabetes, dipl. Ernährungsberaterinnen SVDE, Psychologinnen und dipl. Physiotherapeutinnen angehören.

## **Teilnehmen können**

Kinder (9 bis 16 Jahre), die übergewichtig sind und deren Familie, die gemeinsam eine Gewichtsreduktion /-regulation anstreben wollen. Weitere Voraussetzungen sind Deutschkenntnisse und Bereitschaft am 6-monatigen Programm aktiv mit zu machen. Über die definitive Teilnahme wird nach dem Aufnahmeverfahren entschieden (siehe Ablauf Aufnahmeverfahren). Es können max. 15 Familien aufgenommen werden.

## **Ablauf des Programms**

**Eine Überweisung vom Kinderarzt / Hausarzt zur „Adipositas-sprechstunde“** der Kinderklinik des Inselspitals (031 632 94 11, Dr. med. Marco Janner) **ist wünschenswert**. Dort erfolgt eine medizinische Abklärung.

Eine direkte Überweisung des Kinderarztes / Hausarztes an die Kursverantwortlichen des Gruppenprogramms WIM ist möglich, sofern die medizinischen Abklärungen vom Kinderarzt / Hausarzt durchgeführt werden. Auskunft zu den medizinischen Abklärungen geben die Kursverantwortlichen (siehe unter Informationen und Auskünfte).

Nach Ende des Gruppenprogramms verpflichten sich die Teilnehmer, in den darauf folgenden fünf Jahren an einer jährlichen Kontrolle teilzunehmen.

## **Kursort**

Kinderspital Insel und nähere Umgebung. Sie erreichen das Kinderspital mit dem Bus Nr. 11 ab Hauptbahnhof Bern, Richtung Holligen. Haltestelle Inselplatz. Im Inselparking gibt es gegen Bezahlung Parkplätze.

## **Kurskosten für das Programm**

### **Aufnahmeverfahren:**

1. Medizinische Abklärung und Erstgespräch. Kosten gehen zu Lasten der Krankenkasse
2. Motivations- und Eintrittsgespräch mit den Kursverantwortlichen (Information, Programmablauf,...) bei Corinne Spahr oder Daniela Fahrni **Fr. 100.-**

### **Gruppenprogramm:**

Die Kurskosten für das Gruppenprogramm werden von der Krankenkasse übernommen (abzüglich Selbstbehalt/Jahresfranchise), sofern das Programm regelmässig (mind. 90%) besucht wird. Die Therapiekosten werden in 2 Raten zu Fr. 2600.-- und 3. Rate zu Fr. 600 bzw. 800.-- in Rechnung gestellt. Diese Kosten werden direkt über die Krankenkasse abgerechnet.

Falls für das Kind keine Franchise gewählt wurde, beträgt die Kostenbeteiligung (Selbstbehalt) max. Fr. 350.-- / Jahr für das Gruppenprogramm

Für weitere Informationen und Auskünfte:

WIM – weniger  
is(s)t mehr  
Dorfstrasse 37  
3123 Belp  
031 819 86 86

Daniela Fahrni  
078 804 45 70  
[daniela@erb-  
fahrni.ch](mailto:daniela@erb-fahrni.ch)

**Praxis**  
Dorfstrasse 37  
3123 Belp

Corinne Spahr  
079 304 61 70  
[corinne.spahr@bluewin.ch](mailto:corinne.spahr@bluewin.ch)  
[www.corinnespahr.ch](http://www.corinnespahr.ch)

**Praxis**  
Seidenweg 63  
3012 Bern