



Ich krieg die Krise! Aus dem Gleichgewicht – konstruktiver Umgang mit Krisen

Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte
Mittwoch, 24. November 2021, 18.00 – 20.15 Uhr
Grosser Hörsaal NORD1, Universitätsspital

Wir wissen weiter.

Neu! Wegen aktueller Pandemie-
Situation:
Hybrid-Veranstaltung

Fordern Sie Ihren Link an:
info@aes.ch
Kostenlose Teilnahme

Willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren

Es ist nicht einfach, Krisen anzunehmen. Sie passen nicht in unser Selbstbild. In unserer Gesellschaft gilt oft, leistungsstark zu sein und keine Schwäche zu zeigen. Scheitern gehört nicht dazu. Demgegenüber verkaufen viele Ratgeber Krisen als Chance – nach dem Motto «durch die Krise zum Erfolg».

Was ist eine Krise?

Wenn Ereignisse oder Lebensumstände auftreten, welche im Augenblick nicht zu bewältigen sind, geht das seelische Gleichgewicht verloren. Hier sprechen wir von einer Krise. Frühere Erfahrungen im Überwinden schwieriger Lebenssituationen stehen den Betroffenen in der Krise nicht zur Verfügung bzw. sind ineffizient geworden. Bisher bewährte Handlungsmuster und Strategien greifen nicht. Das zeigt sich auch bei Essstörungen: Schon überwunden geglaubte Essstörungen treten erneut oder sogar verstärkt auf. Eine Krise kann das Essverhalten stark beeinflussen und verändern, so dass eine Essstörung erneut ausbrechen oder sich neu entwickeln kann.

Vor- und Nachsorge: Resilienz/Ressourcen

Vorsorge schützt vor unangemessenen Reaktionen und macht uns handlungsfähig. Was macht mich stark, was tut mir gut? Wer oder was hilft, Krisen zu überwinden?

Wie stark Menschen Kontrollverlust und Ohnmacht in Krisen empfinden, ist individuell verschieden. So kommt es, dass Menschen ein und dasselbe Krisenereignis unterschiedlich wahrnehmen und bewältigen. Während die einen schon wieder zurück zur Normalität gefunden haben, kämpfen die anderen noch.

Ob eine Krise entsteht und in welcher Intensität sie auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene zum Ausdruck kommt, hängt damit zusammen, wie resilient eine Person ist. Tatsache ist: Krisen gehören zu unserem Leben. Sie prägen das Leben und formen uns immer auch zu dem, was wir sind. Sie rauben uns Kraft, sie können uns vernichten, sie können uns aber auch stärken.

Gemeinsam möchten wir mit Ihnen genauer hinsehen.

Ania Kruplewski
Präsidentin AES

Gabriella Milos, Prof. Dr. med.
Leitende Ärztin, Zentrum für Essstörungen

Programm

18.00 Uhr Begrüssung

Ania Krumplewski, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,
Präsidentin Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
Gabriella Milos, Prof. Dr. med., Leitende Ärztin Zentrum für
Essstörungen, Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, USZ

18.10 Uhr Die Familie – meine grösste Stütze

Ursina Schneider, Ex-Betroffene, erzählt zusammen mit ihrer Mutter
über ihren Weg aus der Essstörung und wie die familiäre Unterstützung
ihre Ressource war.

**18.50 Uhr Alltag in der Pandemie – institutionelle Herausforderungen und
Lösungen**

Birgit Finkler, Ergotherapeutin, und Rachel Fronebner, Psychologin,
erzählen von einem intensiven Jahr in einer therapeutischen Wohn-
gruppe für Frauen mit Essstörungen.

19.30 Uhr Jede Krise kann ein Anfang sein

Matthias Waber berichtet von seinen Erfahrungen in der Pandemie-
Krise und wie diese seine Essstörung positiv beeinflusst haben.

20.15 Uhr Online: Austausch und Fragen

Information

Kosten

Kostenlos

Anmeldung

Unter www.aes.ch/info-event21

Organisation und Information

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
www.aes.ch
info@aes.ch
+41 43 488 63 73

Universitätsspital Zürich
Zentrum für Essstörungen
www.psychiatrie.usz.ch
+41 44 255 52 80

Veranstungsflyer

www.aes.ch oder über
info@aes.ch, +41 43 488 63 73



Folgen Sie dem USZ unter



Folgen Sie der AES unter



Veranstungsort

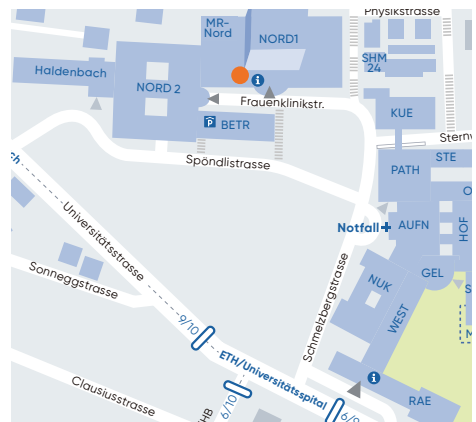
Neu! Wegen aktueller Pandemie-Situation / Zertifikatspflicht: Hybrid-Veranstaltung. Die ReferentInnen sind vor Ort - die Teilnehmer nehmen online teil.

Fordern Sie Ihren Link an:
info@aes.ch

Kostenlose Teilnahme

Anreise

Tramlinien 6, 9, 10 bis Haltestelle
ETH/ Universitätsspital.
Es empfiehlt sich die Anreise mit den
öffentlichen Verkehrsmitteln.
Parkplätze sind beschränkt vorhanden.



Mit freundlicher Unterstützung

pro infirmis