



12. und 13. Juni 2021 · Olten

Workshop Selbst-Handeln und Anfälle kontrollieren



© Andreas Hürmsdorf / pixelio.de

Liebe Mitglieder, Liebe Interessierte

Erstmals können wir in der Schweiz einen Workshop anbieten zum Thema „Selbst-Handeln und dadurch auch epileptische Anfälle kontrollieren“. Es freut uns ausserordentlich, dass wir dazu die beiden erfahrenen Referenten gewinnen konnten:

- Dr. phil. Gerd Maria Heinen, Psychologe und Psychotherapeut in Berlin
- Dr. med. Rosa Michaelis, Neurologin und Psychotherapeutin in Dortmund

Auf den Grundlagen von Dr. D. Andrews (Epilepsy Research Program USA) setzen sich beiden Referenten seit vielen Jahren mit dem Thema Selbst-Handeln und Epilepsie auseinander. In Deutschland führen sie dazu Schulungen durch und sie haben spezifische Arbeitsmaterialien entwickelt. Das gemeinsame Verstehen der Anfälle und damit das Ermöglichen von gesundheitsfördernden Veränderungsprozessen ist ihr Anliegen. Die Einsicht in die eigene Handlungsfähigkeit kann das Lebensgefühl von Menschen mit Anfällen grundlegend verändern. Diese Veränderung wirkt sich positiv auf die ganze Familie bzw. Partnerschaft aus.

Inhalt des Workshops:

Die systematische Anwendung zur Anfallsunterbrechung setzt eine intensive Auseinandersetzung mit den Anfällen voraus: Kennenlernen von unterschiedlichen Anfallsarten und verschiedenen möglichen Auslösefaktoren.

Um teilweise Auren oder Anfälle selbst beeinflussen zu können, wie diese zu unterbrechen sind, bevor es überhaupt zu einem Anfall kommt, braucht es Strategien: Erlernen von Strategien zur Selbstkontrolle und Anfallsunterbrechung.

Dieser Workshop eignet sich für Menschen, die selbst eine Epilepsie haben und deren Angehörige. Interessierte Personen, welche sich mit dem Thema Epilepsie und Selbst-Handeln auseinandersetzen möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Werden Sie Experte Ihrer eigenen Krankheit und fördern Sie mittels Selbst-Handeln aktiv Ihre eigene Gesundheit.

Wir freuen uns, Sie am Workshop zu begrüßen!

Infos und Anmeldung

[www.epi-suisse.ch/
veranstaltungen](http://www.epi-suisse.ch/veranstaltungen)

Programm

Workshop Selbst-Handeln und dadurch auch Anfälle kontrollieren

Samstag, 12. Juni 2021

9.30 Uhr

Begrüssung und Vorstellungsrunde

10.00 Uhr

- Einführung ins Thema mit spielerischer Übung: „Was bedeutet es, selbst zu handeln?“
 - Gemeinsame Erarbeitung des Anfallsmodells mit anfallsfördernden Faktoren anhand eines Fallbeispiels; welche Fallen gibt es?
 - Wie treffe ich Entscheidungen, die sich tatsächlich realistisch umsetzen lassen?
-

12.00 Uhr

Mittagessen im Hotel Taverne zum Kreuz Hauptgasse 18 in Olten, www.kreuzolten.ch

13.15 Uhr

- Fallarbeit: Systematische Suche nach eigenen Anfallsauslösern
-

18.00 Uhr

Ende

Sonntag, 13. Juni 2021

9.00 Uhr

- Fallarbeit: Systematische Betrachtung eigener Erfahrungen mit Anfallsabwehr
 - Theorie zur Anfallsabwehr: Wie gehe ich bei der Entwick-
-

13.00 Uhr

Mittagessen im Hotel Astoria Hübelistrasse 15 in Olten, www.astoria-olten.ch

14.00 Uhr

Ende

Datum	Samstag, 12. Juni 2021 und Sonntag, 13. Juni 2021
Ort	Mittenstadt Frohburgstrasse 9 4600 Olten www.mittenstadt.ch
Kosten	Epi-Suisse Mitglieder CHF 100.— Nicht-Mitglieder CHF 150.— Die Kosten beinhalten zwei Kurstage inkl. Schulungsmaterial und beide Mittagessen. Bei Finanzierungsproblemen nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Übernachtung zu Hause, im Hotel Kreuz auf eigene Kosten oder Tourismus Olten kontaktieren, Tel. +41 (0)62 213 16 16 www.oltentourismus.ch
Anmeldung	Eine Anmeldung ist erforderlich Telefonisch unter 043 488 68 80 per Mail via info@epi-suisse.ch Internet: www.epi-suisse.ch/veranstaltungen Anmeldeschluss: 15. Mai 2021
Organisation und Auskünfte	Epi-Suisse Seefeldstrasse 84 8008 Zürich T 043 488 68 80 www.epi-suisse.ch