



28.08. & 25.09.2025 · Zürich

# Workshop Mit Epilepsie leben: Aktiv, achtsam, selbstsicher



## **Liebe Mitglieder, Liebe Interessierte**

Das Leben mit Epilepsie kann für die Betroffenen mit grossen Herausforderungen verbunden sein. Ziel des Kurses ist, mehr Zufriedenheit in der persönlichen Lebenssituation mit Epilepsie zu erlangen.

Unser Gruppenkurs bietet die Möglichkeit, sich im Rahmen eines umfassenden Ansatzes, welcher über die rein medikamentöse Behandlung der Anfälle hinausgeht, mit der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen. So können Sie eigene Handlungsspielräume erkennen und erweitern sowie einen aktiven Umgang mit Ihrer Epilepsieerkrankung finden.

Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Epilepsieerkrankung und der Austausch der Kursteilnehmenden untereinander stehen im Vordergrund.

### **Vorgehen und Inhalt**

Angelehnt an das Manual "Selbst-Handeln bei Anfällen" werden wir mithilfe psychotherapeutischer Methoden folgende Themen erarbeiten:

- Verständnis der individuellen Krankheitsgeschichte und Erkennen von bedeutsamen Einflussfaktoren wie Emotionen und Gedanken
- Entwicklung von persönlichen Strategien zur Förderung der eigenen Gesundheit
- Suche nach individuellen Anfallsauslösern, Warnsignalen und Schutzstrategien
- Bewältigung von Stress und Erlernen von Entspannungsmöglichkeiten sowie Strategien zum Umgang mit destruktiven Gedanken

### **Infos und Anmeldung**

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



### **Für wen ist dieser Kurs geeignet?**

Der Workshop richtet sich an alle epilepsiebetroffenen Erwachsenen, die ihre aktuelle Lebenssituation verbessern und sich aktiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen möchten.

Für die Teilnahme können Sie idealerweise Ihren Alltag selbstständig bewältigen, denken gerne vertieft über Zusammenhänge nach und möchten sich selbst reflektieren.

### **Daten**

Durchführung an zwei Donnerstagen: 28. August und 25. September 2025  
jeweils von 09:15 bis 16:15 Uhr in der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung in Zürich

### **Anmeldung und Teilnahme**

Nach der Anmeldung werden Sie telefonisch durch die Kursleitung kontaktiert, um sicherzustellen, dass Ihre Vorstellungen und Wünsche und der geplante Kursinhalt zusammenpassen.

Wir freuen uns, Sie am Workshop zu begrüßen!

<b>Datum</b>	Durchführung an zwei Donnerstagen: 28. August und 25. September 2025 9:15 bis 16:15 Uhr
<b>Ort</b>	Schweizerische Epilepsie-Stiftung Gebäude EPI Park Bleulerstrasse 60 8008 Zürich
<b>Kursleitung</b>	Cristina Flüeler, MSc, eidg. anerkannte Psychotherapeutin Dr. Julia Becker, eidg. anerkannte Psychotherapeutin Klinische Psychologie der Schweizerischen Epilepsie-Klinik, Klinik Lengg AG
<b>Kosten</b>	CHF 80.-  Die Kosten beinhalten 2 Tage inkl. Schulungsmaterial. Bei Finanzierungsproblemen bzgl. Kurs- oder Fahrtkosten nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.  Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen von Epi-Suisse.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene mit Epilepsie  Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Es gilt das Datum der Anmeldung.
<b>Anmeldung</b>	Eine Anmeldung ist erforderlich.  Telefonisch unter 043 488 68 80 per Mail via <a href="mailto:info@epi-suisse.ch">info@epi-suisse.ch</a> Internet: <a href="http://www.epi-suisse.ch/veranstaltungen">www.epi-suisse.ch/veranstaltungen</a>  Anmeldeschluss: 14. Juli 2025
<b>Organisation und Auskünfte</b>	Epi-Suisse Seefeldstrasse 84 8008 Zürich T 043 488 68 80 <a href="http://www.epi-suisse.ch">www.epi-suisse.ch</a>