



06.03. / 20.03 / 10.04. / 08.05.2025 · Zürich

# **Workshop Mit Epilepsie leben Aktiv, achtsam, selbstsicher**



Epi-Suisse · Seefeldstrasse 84 · 8008 Zürich  
043 488 68 80 · [info@epi-suisse.ch](mailto:info@epi-suisse.ch) · [www.epi-suisse.ch](http://www.epi-suisse.ch)

## **Liebe Mitglieder, Liebe Interessierte**

Epilepsie kann starke Einschränkungen und Belastungen für die Betroffenen bedeuten. 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 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 mit der aktuellen Situation unzufrieden sind und sich aktiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen möchten.

### **Daten**

Durchführung an vier Donnerstagen: 6. März, 20. März, 10. April und 8. Mai 2025 jeweils von 15.00 bis 18.30 Uhr in der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung in Zürich

### **Anmeldung und Teilnahme**

Nach der Anmeldung werden die Teilnehmenden telefonisch durch die Kursleitung kontaktiert, um sicherzustellen, dass der Kursinhalt Ihren Bedürfnissen entspricht.

Wir freuen uns, Sie am Workshop zu begrüßen!

<b>Datum</b>	Durchführung an vier Donnerstagen: 6. März, 20. März, 10. April und 8. Mai 2025 15.00 bis 18.30 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 4 Nachmittage inkl. Schulungsmaterial. Bei Finanzierungsproblemen 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: 3. Februar 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>