



# 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](mailto: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](http://www.aes.ch/info-event21)

## Organisation und Information

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES  
[www.aes.ch](http://www.aes.ch)  
[info@aes.ch](mailto:info@aes.ch)  
+41 43 488 63 73

Universitätsspital Zürich  
Zentrum für Essstörungen  
[www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)  
+41 44 255 52 80

## Veranstungsflyer

[www.aes.ch](http://www.aes.ch) oder über  
[info@aes.ch](mailto: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](mailto: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**