

## 17. FORUM Essstörungen NRW am 18.10.2023 in Köln

### PROGRAMM

10:30 – 11:00 Registrierung / Begrüßungskaffee und -tee

11:00 – 13:00 **Schwerpunktthema:**

#### **Tun, was weiterbringt - Die Methoden der ACT**

Die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Essstörungen stehen oft im Zusammenhang mit dem Versuch unerwünschte Gedanken, Impulse, Ängste und Zweifel unter Kontrolle zu halten. Häufig gelingt es nicht, eigene Wege zu finden und zu gehen, die freier von gesellschaftlichen Werten, Normen und Erwartungen sind.

Die ACT (AKZEPTANZ- UND COMMITMENTTHERAPIE) ist dafür geeignet, mit unterschiedlichen emotionalen Herausforderungen des Lebens umzugehen. Sie wirkt nicht nur erfolgreich bei Essstörungen, affektiven Störungen und Angststörungen, sie stärkt auch psychosoziale Fachkräfte in ihrer Selbstfürsorge.

Die Methoden der ACT können dabei helfen, nachteilige Strategien abzulegen, um persönliche Zufriedenheit zu gewinnen. Die Entwicklung neuer Kompetenzen im Umgang mit dem eigenen psychischen Leiden sowie neuer Denk-, Fühl-, und Verhaltensweisen stehen im Mittelpunkt der ACT, die in diesem FORUM vorgestellt und beleuchtet werden soll.

**Referentin:** Shirley Hartlage, Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Therapeutin, ACT - Trainerin, Medienmacherin, Hamburg

<https://www.shirleyhartlage.de/coaching-therapie>

13:00 – 13:45

**Mittagspause mit Imbiss**

13:45 – 14:15

**Aktuelles** aus der Landesfachstelle

14:15 – 16:00

**„Raum für Initiative(n)“ & Ausblick**

- **Zusammenhang zwischen exzessivem Sport-Training und gestörtem Essverhalten:** Vorstellung des Gemeinschaftsprojektes der Ruhr-Universität Bochum und der University of Nottingham  
Animationsfilm: Essstörungen auf dem Radar.  
Univ.-Prof. Dr. Georgios Paslakis (Univ. Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum – Medizin Campus OWL)
- Saskia Engelhardt und Mareen Klünder von der Fachstelle für Suchtprävention und der Fachstelle für Essstörungen der Suchthilfe Aachen stellen die **„Werkkiste Essstörung – Methoden zur Prävention von Essstörungen“** vor.

16:00

**Ende** der Veranstaltung

**Teilnahmegebühr**

45.- Euro (incl. Verpflegung)

**Tagungsort**

Jugendherberge Köln-Deutz, Siegesstr. 5, 50679 Köln

**Anmeldeschluss**

**18.09.2023**

**Anmeldung**

[www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/veranstaltungen/](http://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/veranstaltungen/)