

# AUS! DER KRISE.

SO FINDEN SIE GUTEN UMGANG MIT BELASTUNGEN UND KRISEN



GRATIS VON  
NOVEMBER  
2022 BIS  
FEBRUAR  
2023

GESUNDE BEZIRKE



Für die  
Stadt Wien

Das Leben ist nicht immer einfach. Pandemie, Krieg oder persönliche Krisen im privaten oder beruflichen Umfeld können uns an den Rand des Verzagens bringen. Die Gratis-Veranstaltungsreihe „AUS! der Krise.“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ zeigt Wege zur Bewältigung schwieriger Situationen auf.

## THEMEN & TERMINE

### **VORTRAG: KRISENINTERVENTION UND SUIZIDPRÄVENTION. EINE EINFÜHRUNG**

Ausgelöst durch plötzliche Verlusterfahrungen oder tiefgreifende Lebensveränderungen können Menschen in Krisen geraten, die mit intensiven Gefühlen einhergehen. Dieser Vortrag behandelt die unterschiedlichen Erscheinungsbilder von Krisen, beschreibt verschiedene Verlaufsformen und spezifische Gefahren. Im Anschluss an den Vortrag besteht ausreichend Zeit für Austausch und Fragen.

**Di, 8. November 2022,  
18:00 bis 19:30 Uhr**

---

VHS Ottakring,  
Panikengasse 31, 1160 Wien

Vortragende:

Vortragende: Dr.<sup>in</sup> med. Ingeborg  
Leitner, Stv. Ärztliche Leiterin des  
Kriseninterventionszentrum Wien,  
Fachärztin für Psychiatrie und  
Psychotherapeutische Medizin

## ERZÄHLCAFÉ: „KRISENGESCHICHTEN“

---

Die meisten von uns haben im eigenen Leben bereits herausfordernde Situation erlebt. Welche Situationen das waren, wie damit umgegangen wurde und welche Lösungen womöglich gefunden wurden – darüber erzählen wir in diesem Erzählcafé. Kommen Sie vorbei, erzählen Sie und hören Sie zu!

**Fr, 18. November 2022,  
11:30 bis 13:00 Uhr**

Nachbarschaftszentrum 16 –  
Ottakring,  
Stöberplatz 2/3, 1160 Wien

Moderation:  
Mag. Dr. Gert Dressel,  
Verein Sorgenetz und Doku  
Lebensgeschichten

## VORTRAG: SCHULDEN – WAS SIE WISSEN UND BEACHTEN SOLLTEN

---

Inhalte dieses Vortrages sind u. a. die Warnsignale bei Menschen mit Schuldenproblemen, Überschuldungsproblematik sowie die wichtigsten Strategien zur Sicherung der Existenz, außerdem Infos zu den Grundlagen des „Privatkonkurses“.

**Di, 17. Jänner 2023,  
17:00 bis 19:00 Uhr**

wohnpartner-Lokal Sandleitenhof,  
Matteottiplatz 3, 1160 Wien

Vortragende:  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Zühal Holler,  
zertifizierte Schuldnerberaterin



Anmeldung für alle Veranstaltungen unter: <https://eveeno.com/303464643>  
Informationen unter: [wig.or.at](http://wig.or.at)



## WORKSHOP: RESILIENZ – WAS UNSERE SEELE STARK MACHT

---

Erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft fördern können, um auch in Krisenzeiten seelisch gesund zu bleiben: In sechs Schritten zu mehr Krisenstärke sowie viele Werkzeuge und Anregungen zum Auftanken und gelassen bleiben.

**Do, 19. Jänner 2023,  
18:00 bis 20:00 Uhr**

Gebietsbetreuung Stadterneuerung,  
Haberlgasse 76, 1160 Wien

Workshop-Leiterin:

Mag.<sup>a</sup> Natalia Ölsböck, Coachin,  
Buchautorin und Expertin  
bei der Barbara Karlich-Show

## THEATERPÄDAGOGISCHER WORKSHOP: ICH KANN KRISE!

---

Gemeinsam bringen wir das Thema Krise auf die Bühne. Wir beginnen mit theaterpädagogischen Übungen und dann hast du die Möglichkeit, eigene Szenen zu entwickeln und in andere Rollen zu schlüpfen. Nur für Mädchen – komm vorbei und mach mit!

**Di, 7. Februar 2023,  
15:00 bis 18:00 Uhr**

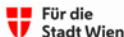
Mädchenzentrum \*peppa,  
Hasnerstraße 61/EG, 1160 Wien

Vortragende:

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gertrud Theresa  
Niedermayer, Leiterin theater-  
pädagogischer Workshops  
(mit dem Verein „Theater für Alle“)

**Anmeldung für alle Veranstaltungen  
unter: <https://eveeno.com/303464643>  
Informationen unter: [wig.or.at](http://wig.or.at)**

**\*peppa**



**Medieninhaberin und Herausgeberin:** Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien,  
Tel. 01 4000-76905, E-Mail: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at), Foto: istockphoto. **Satz & Grafik:** Schafferhans GraphicDesign GmbH.  
**Druck:** druck.at, 2544 Leobersdorf. **Stand:** Oktober 2022