

Angeleitete Gesprächsgruppe für betroffene Menschen mit Essstörungen



Die neu ins Leben gerufene, therapeutisch angeleitete Gesprächsgruppe hilft Menschen mit Essstörungen bei der Bewältigung ihres Alltags. Im Vordergrund steht hier die Hilfe zur Selbsthilfe bei den alltäglichen Anforderungen in Familie, Schule, Beruf und im sozialen Umfeld.

Dazu werden die Stressfaktoren und Hürden beim Einhalten einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Essstruktur im Alltag erarbeitet.

In der Gruppe finden Betroffene Halt, Unterstützung und gemeinsamen Austausch. Interventionen durch die therapeutische Fachkraft geben wichtige Impulse, den Alltag Schritt für Schritt ohne essgestörtes Verhalten zu bewältigen.

Zielgruppe: Betroffene mit Essstörungen ab 17 Jahren

Geeignete Voraussetzungen

- Motivation und Kooperation zur Genesung
- begleitende ambulante Therapie
- vorhergehende abgeschlossene stationäre Therapie
- Überbrückung zu stationärer Therapie
- BMI mindestens 17

Kostenbeteiligung: 90,- € für 6 Sitzungen (Präsenz- und Online-Teilnahme möglich)
Die Teilnahme wird jeweils in Blöcken à 6 Sitzungen gebucht; Ermäßigung ist möglich.

Termine: bitte anfrage

Schwerpunktthemen

- Ziele und Zielvereinbarungen
- Austausch und Erfahrungen mit der täglichen Essstruktur
 - Raum und Zeit für Essstruktur
 - Umgang mit Druck und Angst bei der Umsetzung der Essstruktur und der Erweiterung des Nahrungsmittelangebotes
- Essdruck, Stress
 - Stressoren, kritische druckerzeugende Alltagssituationen, Umgang mit Stress, Skills zum Umgang mit Essdruck
- Kommunikation und Interaktionen in der Familie und anderen sozialen Bereichen
- Emotionale Kontrolle der Angst, Verzweiflung, Wut, Aggression und Unsicherheit
- Körperbewusstsein: Akzeptanz des eigenen Körpers, Umgang mit Gewichtsnormalisierung, realistisches Körperbild
- Gelassenheit und Genuss beim Essen
- Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit
- Was braucht der Körper – was braucht die Seele?
- Gesellschaft und Medien bei Essstörungen

Betroffene haben auch die Möglichkeit an einer **Essstrukturgruppe** teilzunehmen. Schwerpunkt in dieser Gruppe ist der Aufbau einer verlässlichen, bedarfs- und bedürfnisgerechten Essstruktur. Grundlagen wie ein täglicher Essplan, eine regelmäßige Mahlzeitenstruktur und das Führen eines Essprotokolls werden gemeinsam erarbeitet.