



Esstrukturgruppe für Betroffene mit Essstörungen und Essproblemen

In der Online-Esstrukturgruppe wird unter psycho- und ernährungstherapeutischer Anleitung eine verlässliche individuelle Esstruktur im Alltag erarbeitet und umgesetzt. Jede Woche werden Ziele vereinbart, die dabei helfen, eine bedarf- und bedürfnisgerechte Ernährung und eine geregelte Mahlzeitenstruktur aufzubauen und dadurch schrittweise eine Normalisierung des Gewichts zu erreichen.

Die Gruppe richtet sich an Betroffene, die motiviert und bereit sind, ihr gestörtes Essverhalten zu ändern. Der BMI für die Teilnahme beträgt mindestens 17, das Mindestalter 17 Jahre). Die Esstrukturgruppe eignet sich besonders als Nachsorgemaßnahme nach einem stationären Aufenthalt oder begleitend zu einer ambulanten Therapie.

Schwerpunkte

- Zielvereinbarung
- Erstellung einer Liste bedarfs- und bedürfnisgerechter Nahrungsmittel
- Erstellung eines täglichen Essplanes unter Berücksichtigung aller wichtigen Nahrungsmittel (Mahlzeitenstruktur)
- Schrittweises Heranführen an bislang „verbotene“ Nahrungsmittel
- Erweiterung des Nahrungsmittelangebotes
- Führen eines Essprotokolls
- Normalisierung des Gewichts
- Rückfallprophylaxe
- Einfluss von Stress- und Drucksituationen auf die Esstruktur und Essgewohnheiten
- Umgang mit „Ess-Druck“ bzw. „Nicht-Ess-Druck“ und Emotionsregulation

Termine: einmal wöchentlich; Termine bitte anfragen

Teilnahmegebühr: 100,- € für 6 Abende (Ermäßigung ist möglich)

Mindest-Teilnehmer: 4 Personen

Unterstützung und Beratung im Aufbau einer Esstruktur ist auch im Einzelcoaching möglich.

Im Anschluss an die Esstrukturgruppe oder zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, an einer therapeutisch angeleiteten Gesprächsgruppe teilzunehmen.

Information und Anmeldung:

VIVO e. V. Heidelberg

Tel. 0177-7701114

E-Mail beratung@vivo-hd.de