



Hilfe zur Selbsthilfe für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

Das Begleiten von essgestörten Menschen ist eine große Herausforderung. Angehörige wollen helfen und Betroffene unterstützen. Sie machen häufig die Erfahrung, dass sich die familiäre Kommunikation schwierig gestaltet und ihre Hilfeleistungen nicht zu der gewünschten Besserung führen.

In unserem **Angehörigenseminar** für Einsteiger*innen informieren wir eingehend über die verschiedenen Formen von Essstörungen und deren Auswirkungen auf das familiäre Umfeld. In dem Seminar lernen Sie krankheitsfördernde „Hilfeleistungen“ zu erkennen und sie durch solche zu ersetzen, die wirklich zu einer Besserung führen. Wichtige Schwerpunkte sind eigene Belastungsgrenzen zu achten und Wege zu einer verbindenden, stützenden Kommunikation mit den Betroffenen zu finden.

Das Seminar umfasst 4 Abende à 2 Stunden.
(Termine bitte anfragen).

Die fortlaufende **Angehörigengesprächsgruppe** bietet einen vertrauensvollen Rahmen, wo Sie sich mit anderen Angehörigen über persönliche Erfahrungen mit Betroffenen austauschen können. Hier erfahren Sie Verständnis, Offenheit und Akzeptanz. Die Gruppe ist eine wertvolle Stütze zu Ihrer Entlastung. Sie wird von einer Fachkraft moderiert und findet online statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine: einmal monatlich mittwochs,
19.00 - 20.30 Uhr

Information und Anmeldung:

VIVO e. V. Heidelberg

Tel. 0177-7701114

E-Mail beratung@vivo-hd.de

Dieses Selbsthilfeprojekt wird gefördert von Aktion Mensch, dem Hilfsverein für Seel. Gesundheit BaWü und der Rhein-Neckar-Zeitung Heidelberg.