



## Angeleitete Gesprächsgruppe für betroffene Menschen mit Essstörungen

Die neue therapeutisch angeleitete Gesprächsgruppe bietet Menschen mit Essstörungen und Essproblemen eine Stütze und Hilfe im Alltag bei der Bewältigung der Essstörung und den damit verbundenen Auswirkungen in Familie, Schule, Beruf und im sozialen Umfeld. Im Vordergrund stehen alltägliche Anforderungen, Stressfaktoren und Hürden beim Einhalten einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Essstruktur.

In der Gruppe finden Betroffene Halt und Unterstützung. Der gemeinsame Austausch sowie (wenn gewünscht) Interventionen durch die therapeutische Fachkraft geben wichtige Impulse Schritt für Schritt den Alltag ohne essgestörtes Verhalten zu bewältigen sowie Hilfe zur Selbsthilfe.

---

**Zielgruppe:** Betroffene mit Essstörungen ab 17 Jahren

**Voraussetzungen:**

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

**Kostenbeteiligung:** 105,- € für 7 Sitzungen; *Die Gruppe findet derzeit online statt.*

(Die Teilnahme wird jeweils in Blöcken à 7 Sitzungen gebucht; Ermäßigung ist möglich.)

**Termine:** 06.01./20.01./03.02./17.02./03.03./17.03./31.03.25, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

---

**Schwerpunktt Themen**

- Gemeinsame Vereinbarungen zur Teilnahme und zur Anonymität
- Ziele und Zielvereinbarungen
- Austausch und Erfahrungen mit der täglichen Essstruktur:
  - Raum und Zeit für Essstruktur
  - Umgang mit Druck/Angst bei der Umsetzung der Mahlzeitenstruktur 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: Angst – Verzweiflung – Wut/Aggression – 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** (7 Abende) 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. Eine Essstrukturbegleitung ist auch im Einzelcoaching möglich.