

„Wege aus der Essstörung“

therapeutische Gruppe für Frauen

Für viele Frauen ist das Essen heute zum Problem geworden. Der heimliche Kampf mit dem Hungern, Essanfällen und anschließenden Korrekturversuchen wie Diäten und Erbrechen bestimmen den Alltag. Der eigene Körper wird häufig als Feind erlebt, nur seine Kontrolle und Veränderung scheint Lebensqualität, persönliches Glück und Erfolg zu versprechen.

Die therapeutisch geleitete Gruppe richtet sich an Frauen, die den Schritt aus ihrer Essstörung heraus wagen wollen. Sie bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen betroffenen Frauen ihre persönlichen Themen, die hinter dem problematischen Essverhalten liegen, zu reflektieren. In einem schützenden Gruppen-Raum wird es möglich, neue Erfahrungen mit sich selbst, dem Körper, dem Essen und einer aktiven Gestaltung des Lebens und sozialer Beziehungen zu machen.

Themen der Gruppe:

- *Bedeutung des Essens und persönlicher Umgang damit; in welchen Situationen wird Hungern und Essen zum Problemlöser?*
- *Diäten oder wie schlank muss ich sein, um mich zu mögen?*
- *Wonach hungert der Körper – und was braucht die Seele als Nahrung? Welche Gefühle und Bedürfnisse suchen in der Essstörung ihren Ausdruck?*
- *Frauenrollen – Frauenbilder – Selbstbilder*
- *Beruf, Beziehungen, Partnerschaft - wie will ich leben als Frau? Welche (vielleicht noch unentdeckten) Potentiale und Möglichkeiten habe ich?*
- *Familienbeziehungen, Familienrituale, Bindung und Ablösung*
- *Weibliche Körperlichkeit, Körper- und Sinneswahrnehmung; wie lebe ich mit und in meinem Körper, wie kann ich ihm Gutes tun? wie können Körper und Seele in Balance kommen?*
- *Die vielfältigen Qualitäten des Essens; wie sieht eine gesundheitsbewusste und genussvolle Ernährung für mich persönlich aus?*
- *Gemeinsames Entwickeln neuer Konflikt- und Lösungsstrategien für schwierige Alltagssituationen*

Die therapeutische Arbeit in der Gruppe ist tiefenpsychologisch orientiert. In Gesprächen, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Entspannung und Phantasiereisen, Rollenspielen, Genussübungen und über den Ausdruck mit kreativen Mitteln (Malen, Tönen, Schreiben) werden wir die unterschiedlichen Themen und Lösungsmöglichkeiten erarbeiten ... damit Körper und Seele wieder „in Balance“ kommen können!

Termin: Montag von 19.15 – 21.15 Uhr

Leitung: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin und Psychotherapeutin (HPG)
Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Kosten: 30 Euro pro Gruppenabend

Nähere Informationen und Anmeldung zum Vorgespräch unter Telefon 069-49 08 63 30



Balance

Beratung und Therapie
bei Essstörungen e.V.