

Gesprächstherapeutische Gruppe für junge Frauen

Inhalt

Diese Gruppe bietet jungen Frauen die Möglichkeit, sich im regelmäßigen Kontakt mit Gleichgesinnten sowohl über Gefühle und Probleme bezogen auf Körper und Essen als auch über alltägliche Themen wie Schule, Job, Eltern, Freunde auszutauschen und verstanden zu werden. Ziel ist es, sich mit der Essstörung aus der Isolation zu wagen, Unterstützungsangebote von Betroffenen anzunehmen, neue Handlungsmuster auszuprobieren und ein Verständnis zu erarbeiten, was die Erkrankung mit dem eigenen Leben zu tun hat.

Zeit & Ort

Montag, 18:30 - 20:30 Uhr Beratungsstelle

Zielgruppe

Frauen zwischen 17 und 21 Jahren.

Kosten

Das Honorar beträgt 18 € pro Abend.

Gesprächs- & familientherapeutische Gruppe

Inhalt

In dieser Gruppe hat man die Möglichkeit, sich mit den Rollen und Gefühlen, die man in der Herkunftsfamilie hatte, zu beschäftigen. Dabei können Zusammenhänge zwischen den Essproblemen und den Strukturen in der Herkunftsfamilie deutlich werden. Gleichzeitig werden neue Verhaltensweisen und ein anderer Umgang mit Problemen ausprobiert. Dadurch kann das „Essen“ seine Bedeutung als Ventil verlieren. Im Laufe der Zeit wird das Thema „Essen“ in den Hintergrund treten und Probleme aus dem Alltag des einzelnen in die Gruppe hineingebracht.

Ziel & Ort

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr, Beratungsstelle

Zielgruppe

Frauen zwischen ab den 21. Lebensjahr.

Kosten

Das Honorar beträgt 18 € pro Gruppe.

Gesprächsgruppe mit Körpertherapie

Inhalt

Mit Hilfe von Gesprächen und körpertherapeutischen Übungen wird hier auf drei Ebenen gearbeitet:

- Gegenseitige Information und Unterstützung, um wieder zu einem angemessenen und lustvollen Essverhalten zu finden
- Die Essstörung als ein Symptom verstehen lernen, verborgene Handlungsmuster erkennen und die eigenen Möglichkeiten erweitern, in belasteten Situationen zu handeln
- Lernen, die Signale des Körpers zu verstehen und dem Körper zu vertrauen, um sich wieder lebendig spüren zu können.

Ziel & Ort

Montag, 18:15 - 20:15 Uhr, Beratungsstelle

Zielgruppe

Frauen ab 20 Jahren.

Kosten

Das Honorar beträgt 18 € pro Gruppe.

Jugendlichengruppe

Inhalt

Hier finden alle Mädchen und jungen Frauen Unterstützung, für die Essen, Nicht-Essen, Gewicht und Aussehen zum Problem geworden ist. Aber auch andere Themen, wie Familie, Schule, Freundschaft oder Partnerschaft können gemeinsam besprochen werden. Neben den Gesprächen wird gemalt, getanzt, Theater gespielt oder etwas unternommen.

Zeit & Ort

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr, Beratungsstelle

Zielgruppe

Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren.

Kosten

Das Honorar beträgt 18 € pro Gruppe.

Systemisch-familientherapeutische Gruppe (Adipositas)

Inhalt

Diese Gruppe dient zum Kennenlernen anderer betroffener Frauen, zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Es finden systemisch-familientherapeutische Elemente mit Skulpturarbeit und Rollenspielen Anwendung. Im Vordergrund stehen dabei aktuelle Themen und Probleme aus dem Alltag der TeilnehmerInnen. Außerdem ist Raum für Entspannungs-, Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Zeit & Ort

Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr, Beratungsstelle

Zielgruppe

Frauen (Adipositas und Binge Eating).

Kosten

Das Honorar beträgt 18 € pro Gruppe.

Drop-in-Gruppe

Inhalt

Diese offene Gruppe dient als Überbrückungsangebot für Frauen, die auf einen Behandlungsplatz (Klinik etc.) warten. Hier kann man sich mit anderen Frauen austauschen und über seine Probleme offen sprechen. Mit Hilfe verschiedener therapeutischer Übungen wird erlernt, verborgene Botschaften der Erkrankung im eigenen Leben zu verstehen, um dann einen Weg aus der Krankheit zu finden. Außerdem lernt man hier verschiedene Formen von Gruppentherapie kennen, um dann

vielleicht den Schritt in eine feste Gruppe zu wagen.

Ziel & Ort

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr, Beratungsstelle

Zielgruppe

Frauen ab 20 Jahren.

Kosten

Das Honorar beträgt 18 € pro Gruppe.

Therapiegruppe mit kunst- & körpertherapeutischen Methoden

Inhalt

In der Gruppe wird frauenspezifisch gearbeitet: am Symptom und an den Ursachen. Kunst- und körpertherapeutisches Arbeiten sucht nach Ursachen sowie Hintergründen und findet neuen Zugang zu Emotionen und innerem Erleben. Kreatives Schaffen unter Einbeziehung des Körpererlebens stärkt das Selbstwertgefühl, die Selbstannahme und ein positives Körpererleben. Verhaltens- und situationsbezogenes Arbeiten ermöglicht schrittweise Veränderung des Symptoms.

Ziel & Ort

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr,
Beratungsstelle

Zielgruppe

Für Frauen ab 18 Jahren.

Kosten

Das Honorar beträgt 18 € pro Gruppe.

Teilnehmen können Sie an diesen Gruppen nur, wenn Sie vorher ein Vorgespräch in der Beratungsstelle geführt haben.

wir sind erreichbar

Montag bis Donnerstag 9-18 Uhr

Freitag 9-16 Uhr

@ beratung@therapienetz-essstoerung.de

☎ 089/720 136 780

TherapieNetz Essstörung e.V.

**Beratung
Therapievermittlung
Begleitung**

Sonnenstraße 2 /4, Stock
80331 München

Tel. 089/720 136 780

www.therapienetz-essstoerung.de

info@therapienetz-essstoerung.de

wenn essen dein leben
beeinträchtigt

Therapeutische Gruppen