

Drop-In-Gruppe

»Ich muss kontrollieren.«

»Wenn ich etwas leiste, werde ich geliebt.«

»Ich schau den anderen beim Leben zu.«

Kennen Sie diese Welt aus Hungern, Essen, Sport und Einsamkeit? Sie haben Rituale, die das Leben schwerer als leichter machen? Sie wollen einen Anfang finden, um diese Welt zu verändern? Die Gruppe hilft Ihnen dabei, herauszufinden was Sie brauchen, damit sich in Ihrem Leben etwas verändert.

In der Gruppe reden wir über den Alltag, Essen, Gewicht, Sorgen und die Dinge, die Sie verändern wollen. Und wir sprechen auch darüber, wie das funktionieren könnte.

Leitung Dr. Karen Silvester, Dipl. Pädagogin

Zeit Donnerstag, 17.30-19.30 Uhr

Ort Therapienetz Esstörung®
Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe Männer und Frauen ab 16 Jahren

Besonderheit Mindestteilnahmedauer vier Wochen

Gesprächs- und Körpertherapiegruppe

Das Leben mit einer Esstörung bringt viele Herausforderungen mit sich: Unverständnis und Unsicherheit im Freundes- und Familienkreis, soziale Isolation und nicht zuletzt die Schwierigkeiten mit sich selbst und seinem Körper.

In der Gruppe werden gemeinsam Wege gesucht und gefunden, um das Leben wieder besser zu gestalten. Sowohl durch Gespräche als auch durch Körperübungen werden unterschiedliche Themen bearbeitet. Einige sind:

- das eigene Verhalten besser zu verstehen und Muster zu erkennen mit dem Ziel, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern
- dem eigenen Körper wieder mehr zuzuhören und ihm zu vertrauen mit dem Ziel, mehr Lebendigkeit und Selbstvertrauen zu bekommen
- Austausch, Information und Unterstützung mit dem Ziel, wieder zu einem angemessenen und lustvollen Essverhalten zu finden.

Leitung Monika Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Zeit Donnerstag, 18.30-20.30 Uhr

Ort Therapienetz Esstörung®
Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren

Gesprächs- und familientherapeutische Gruppe

Diese Gruppe bietet bei Bedarf die Möglichkeit, sich mit Rollen und Gefühlen, die sich während der Kindheit entwickelt haben, zu beschäftigen. Dabei können Zusammenhänge zwischen dem aktuell schwierigen, bestimmenden Essverhalten und den Strukturen der bisherigen Lebensgeschichte deutlich werden.

Gleichzeitig werden neue Verhaltensweisen und ein anderer Umgang mit der Wahrnehmung von Gefühlen ausprobiert. Dadurch kann das „Essen“ seine Bedeutung als Ventil verlieren. Im Laufe der Zeit wird so das Thema „Essen“ in den Hintergrund treten und es kann mit den eigentlichen Problemen aus dem Lebensalltag der Klientinnen gearbeitet werden.

Leitung Petra Manzey,
Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin

Zeit Dienstag, 18.30-20.30 Uhr

Ort Therapienetz Esstörung®
Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe Frauen ab 20 Jahren

Systemisch- familientherapeutische Gruppe

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.

Leitung Friederike Hopfmüller,
Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin

Zeit Dienstag, 19.00-21.00 Uhr, 14-tägig

Ort Therapienetz Esstörung®
Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe Frauen mit Adipositas oder Binge Eating Disorder

Kunsttherapeutische Gruppe

In der Gruppe wird frauenspezifisch gearbeitet: am Symptom und an den Ursachen. Mit kunsttherapeutischem Arbeiten suchen wir nach Hintergründen und finden neuen Zugang zu Emotionen und innerem Erleben. Kreatives Schaffen unterstützt von körperorientierten Methoden stärkt das Selbstwertgefühl, die Selbstannahme und ein positives Körpererleben. Verhaltens- und situationsbezogenes Arbeiten ermöglicht schrittweise Veränderung des Symptoms.

Leitung Susanne Schüll,
Dipl. Sozialpädagogin, Kunst- und
Körpertherapeutin

Zeit Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr

Ort Therapienetz Esstörung®
Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren

Körpererfahrung Achtsamkeit Entspannung

Meinen Körper annehmen? Unmöglich!
Unmöglich? Einen Versuch ist es wert!

In dieser Gruppe geht es darum, sich dem eigenen Körper anzunähern, ihn wahrzunehmen und kennenzulernen.

Es werden Methoden aus den verschiedensten körpertherapeutischen Richtungen angewandt, beispielsweise Qi Gong, Feldenkrais oder Yoga. Außerdem nutzen wir Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen. Auch Phantasie-reisen, Imagination und Meditation können kennengelernt und ausprobiert werden. Ein gemeinsames Gespräch über die dabei gemachten Erfahrungen schließt den Abend ab und macht es möglich, dass jede Teilnehmerin etwas Passendes für sich und ihren Alltag finden kann.

Leitung Susanne Schüll,
Dipl. Sozialpädagogin, Kunst- und
Körpertherapeutin

Zeit Montag, 18.30-20.30 Uhr, 14-tägig
Samstag, 11.00-13.00 Uhr, 14-tägig

Ort Therapienetz Esstörung®
Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren