

# Gruppe für Menschen mit Essstörungen

---

## **Zielgruppe:**

Männer und Frauen, die unter Anorexie oder Bulimie leiden, **Jugendliche ab 16 Jahren**.

## **Inhalt:**

Ziel ist es, die Teilnehmer/innen durch eine verhaltenstherapeutische, lösungs- und zielorientierte Herangehensweise zu unterstützen, ein gesundes Essverhalten und eine wertschätzende Haltung dem eigenen Körper gegenüber zu entwickeln.

Bei der Entwicklung und Unterstützung der jeweiligen Veränderungs- und Gesundungsprozesse, wird es auch um die Frage gehen, welchen Einfluss die eigene Geschlechtsrolle auf die Essstörung hat. Sowohl die „weibliche“, als auch die „männliche“ Geschlechtsrolle beinhalten Anteile, die die Ausbildung einer Essstörung begünstigen. Im Therapieprozess wird es darum gehen, diese schädigenden Anteile zu entdecken, zu verändern und aufzulösen – um eine gesündere und weniger einschränkende Selbstdefinition der eigenen „Weiblichkeit“ bzw. „Männlichkeit“ zu entwickeln.

## **Methoden:**

- Vermittlung eines psychophysiologischen Erklärungsmodells (Ursachen, aufrechterhaltende Faktoren, Folgen)
- Übungen zur Körperwahrnehmung und – akzeptanz
- Übungen zur bewussten Wahrnehmung der eigenen Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten
- Bearbeitung zugrundeliegender Konflikte
- Entspannungs-, Achtsamkeits und Genussübungen
- Arbeit mit kreativen Medien
- Erfahrungsaustausch untereinander

>>> weiter auf Seite 2! <<<

### **Gruppenleitung:**

- Heike Mayer (Jahrgang 1966): Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in Verhaltenstherapie; seit 1996 einzel- und gruppentherapeutisch tätig, seit 2005 in eigener Praxis
- Antje Neuendörfer (Jahrgang 1965): Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in Verhaltenstherapie; seit 1989 einzel- und gruppentherapeutisch tätig, seit 2003 in eigener Praxis

### **Rahmenbedingungen:**

- 15 Sitzungen in wöchentlichen bzw. 14tägigen Abständen
- Teilnehmer/innen: max. 8 Teilnehmer/innen
- Kosten: 240, -- Euro
- ***Das Angebot ist regelmäßiger Bestandteil des BIGG-Programms. Bei genug Interessenten/innen kann eine zusätzliche Gruppe angeboten werden!***

### **Kontakt:**

Dipl.-Psych. Heike Mayer

0951 / 29 71 80 6

Dipl.-Psych. A. Neuendörfer

0171 – 85 85 26 0