

Wenn das Essen zur Last wird!

Gruppe für esssüchtige Frauen

Frühling 2018

Frauen, die an Esssucht leiden, bietet diese Gruppe folgende Möglichkeiten:

- Sich mit den persönlichen Ursachen des Dickseins auseinanderzusetzen.
- Lernen sich abzugrenzen, auch einmal „Nein“ zu sagen und/oder Nähe einzugehen bzw. zuzulassen.
- Neue Wege und Ausdrucksmöglichkeiten der Lebensbewältigung zu finden.
- In einem geschützten Rahmen den wahren Bedürfnissen auf die Spur kommen.
- Herausfinden was wirklich "satt" macht.

Leitung:Christine Bischof Familienberaterin, Mediatorin, Supervisorin, Expertin für Essstörungen

Zeit: jeweils Donnerstag von 18:00 – 20 Uhr ca. 14-tägig (insgesamt 5 mal)

Beginn:8. März 2018

Beitrag:140,-€ Bitte vor dem ersten Termin einzahlen und Abschnitt mitbringen

Bank:Bank Austria lautend auf Ch. Bischof IBAN: AT211200000649162401

Ort: Praxis 1020 Wien Karmelitergasse 5/2

Anmeldung: Christine Bischof: bischof.ch@gmx.at Tel: 0699 10244918

Anmeldeschluss:Ende Februar 2018

Sehr oft ist eine Esssucht so etwas wie ein Hilferuf der Seele. Das Essen dient als Trostspender, zur Stress- und Frustrationsbewältigung, zur Beruhigung oder um andere unangenehme Gefühle hinunter zu schlucken. Oft ist es auch ein unbewusster Versuch, die dahinter liegenden Probleme in den Griff zu bekommen.

Eine Essstörung hat immer eine wichtige Funktion, sie dient als Ersatz für wesentliche Bedürfnisse, die nicht befriedigt sind.

Die dahinter liegenden Wünsche können sehr verschieden sein, wie etwa der Wunsch nach Abgrenzung oder Ablösung,der Versuch Spannung oder Stress abzubauen,der Wunsch nach Selbstbestimmung und/oder Kontrolle,eine Art von Konfliktlösung oder ein Weg um bestimmte Familienstrukturen zu erhalten...und vieles mehr.

In der Gruppe wenden wir uns dieser Funktion zu, um das zu finden wofür das gestörte Essverhalten in Wirklichkeit steht.

Die Gruppe kann die Einzelne darin unterstützen die Esssymptomatik zu stabilisieren und neue Verhaltensweisen zu erlernen.

Sehr oft wissen Menschen, die an einer Essstörung leiden, sehr genau was anderen gut tut, es fällt ihnen aber schwer herauszufinden, was sie selber brauchen und noch schwerer auch danach zu handeln.

Wenn man lernt "NEIN" zu sagen, muss man das "NEIN" vielleicht nicht mehr mit dem Körper (z. B. Fett als Schutzschicht) ausdrücken.

Letztendlich soll das Ziel der Gruppe auch sein, die Beziehung zum Körper freundschaftlicher und liebevoller werden zu lassen, unabhängig vom Gewicht.

Betroffene können in diesem Rahmen ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig motivieren. Im geschützten Raum der Gruppe, wird die Möglichkeit geboten, sich und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und mit anderen Teilnehmerinnen selbstbestimmt in Kontakt zu treten.

Ich möchte Sie begleiten Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur zu kommen und selbstverantwortlich damit umzugehen.

Verschiedene Übungen werden Sie unterstützen einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu finden.

Aussagen von Teilnehmerinnen aus den letzten Gruppen:

Ich gehe jetzt wieder weg und kümmere mich nicht mehr so sehr darum was andere denken.

Ich habe in der Gruppe gelernt, dass die anderen meine Gefühle aushalten.

Ich fühle mich nicht schuldig, wenn ich von meinen Problemen erzähle.

Ich gehe wieder schwimmen und es macht mir Spaß.

Je mehr ich zu mir stehe, umso weniger fühle ich mich von anderen kritisiert.

Ich weiß jetzt, dass ich mich selber ernst und wichtig nehmen darf.

Ich habe so viel Wertschätzung in der Gruppe bekommen, dass ich mich jetzt selber auch ein bisschen mag.