



**Selbsthilfe-Gruppe für Frauen mit
Essstörungen donnerstags, von 18:15-19:45
Uhr (14-tägig 10 Termine). Start: 21.10. 2021**

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch

Die **angeleitete Selbsthilfegruppe** bietet Raum, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und neue stabilisierende Erfahrungen mit sich selbst und im Miteinander zu machen.

Mit unserem Essverhalten führen wir nicht nur dem Körper Nahrung zu oder versuchen Einfluss oder Kontrolle über Körperform und Gewicht auszuüben. Oft ist das Essverhalten auch eine Möglichkeit mit Spannungen, ungewollten Gefühlen und Konflikten umzugehen. Bei einer Essstörung entwickelt sich daraus ein Automatismus, der schwer zu stoppen ist. Oft führt das zu einer Spirale der Selbst-Abwertung.

Für eine Veränderung kann es hilfreich sein zu verstehen, wobei die Essstörung/das Essverhalten hilft und andere Möglichkeiten der Selbstregulation zu erproben und in den Alltag zu integrieren. In der Gruppe wird es Platz für Bewegung und Gefühle geben, wir werden unser inneres Wissen erforschen und Neues erfahren. Zugleich ist jede dazu eingeladen dabei auf ihre ganz eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten. Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und ersetzt keine Psychotherapie. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit der Moderatorin.

Moderation: Eva-Maria Knolle, Mitarbeiterin im Aranät mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit, HP, Weiterbildungen u.a. in traumasensibler Beratung)

Kosten: 50€ für 10 Termine (Ermäßigung nach Absprache)

**Informationen und Anmeldung:
Frauenkommunikationszentrum Aranät e.V.
Tel: 0451 40 828 50
www.aranat.de, info@aranat.de**



**Selbsthilfe-Gruppe für Frauen mit
Essstörungen donnerstags, von 18:15-19:45
Uhr (14-tägig 10 Termine). Start: 21.10. 2021**

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch

Die **angeleitete Selbsthilfegruppe** bietet Raum, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und neue stabilisierende Erfahrungen mit sich selbst und im Miteinander zu machen.

Mit unserem Essverhalten führen wir nicht nur dem Körper Nahrung zu oder versuchen Einfluss oder Kontrolle über Körperform und Gewicht auszuüben. Oft ist das Essverhalten auch eine Möglichkeit mit Spannungen, ungewollten Gefühlen und Konflikten umzugehen. Bei einer Essstörung entwickelt sich daraus ein Automatismus, der schwer zu stoppen ist. Oft führt das zu einer Spirale der Selbst-Abwertung.

Für eine Veränderung kann es hilfreich sein zu verstehen, wobei die Essstörung/das Essverhalten hilft und andere Möglichkeiten der Selbstregulation zu erproben und in den Alltag zu integrieren. In der Gruppe wird es Platz für Bewegung und Gefühle geben, wir werden unser inneres Wissen erforschen und Neues erfahren. Zugleich ist jede dazu eingeladen dabei auf ihre ganz eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten. Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und ersetzt keine Psychotherapie. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit der Moderatorin.

Moderation: Eva-Maria Knolle, Mitarbeiterin im Aranät mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit, HP, Weiterbildungen u.a. in traumasensibler Beratung)

Kosten: 50€ für 10 Termine (Ermäßigung nach Absprache)

**Informationen und Anmeldung:
Frauenkommunikationszentrum Aranät e.V.
Tel: 0451 40 828 50
www.aranat.de, info@aranat.de**