

WARUM GRUPPE?



Ergänzend zur Einzeltherapie, -ernährungsberatung und der medizinischen Behandlung sind Gruppen für viele Betroffene eine wertvolle Säule in ihrer Essstörungstherapie.

Themen können aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet werden. Andere Gruppenmitglieder bringen mit ihren eigenen **Erfahrungen** oder Ideen **neue Perspektiven**, die hilfreich sein können.

Der **Austausch** mit anderen Betroffenen wirkt **entlastend** und dem Gefühl des Nicht-verstanden-Werdens entgegen, das man als Person mit Essstörung häufig im Alltag erlebt.

Die **Gruppenleitung** bietet Informationen aus professioneller Sicht, Ansätze für Herangehensweisen und den sicheren Rahmen für den vertrauensvollen Austausch.

Gruppenthemen

- Hunger & Sättigung
- Energie- & Nährstoffbedarf
- Mahlzeitenfrequenz
- Verdauungsbeschwerden
- Gehirngesundheit
- Einfluss von Bewegung/Sport
- Gewichtszunahme bei Untergewicht
- körperliche Veränderungen
- Fear Foods
- Essensplanung im Alltag
- besondere Esssituationen
- u.v.m

Ablauf der Treffen

1. **Begrüßung** (Vorstellung neuer Mitglieder)
2. Offene Runde für **aktuelle Themen**
3. **Hauptthema** des heutigen Treffens (wird gemeinsam definiert) mit Austausch, fachlichem Input, ggf. Übungsangeboten,...
4. Abschlussrunde mit **Verabschiedung** und Ausblick aufs nächste Treffen

ABLAUF & INHALTE



ORGANISATORISCHES



Das Angebot richtet sich an **erwachsene** Essstörungsbetroffene, bei denen **restriktive** Gedankenmuster und -verhaltensweisen im Vordergrund stehen.

Die **Termine** finden etwa einmal monatlich dienstags oder freitags am späten Nachmittag statt und sind über das **Terminbuchungstool** auf der Website **www.praxis-moor.at** ersichtlich und buchbar. Falls sie noch nicht im Buchungssystem erfasst sind, schreiben Sie bitte über das Kontaktformular auf der Website.

Ein **Einstieg** in die Gruppe ist jederzeit möglich, da die Treffen inhaltlich nicht aufeinander aufbauen. Sie können auch einzelne Termine buchen.

Dauer eines Gruppentreffens: **90 Minuten** (2 Einheiten)

Kosten pro Gruppentreffen: **60€**

Die Rechnung wird am Monatsende per Mail ausgeschickt.

Eine Begleitung von Angehörigen ist nicht vorgesehen.