

Kaskade -

Beratung bei Essstörungen Göttingen e. V.

37073 Göttingen - Kurze Straße 14 - 0178/ 198 86 09

www.kaskade-verein.de

‘Die eigene Linie finden’

„Nicht das Gewicht ist mein Problem, sondern einfach, dass ich mit mir selbst unzufrieden bin, egal wie viel ich wiege, egal was ich tue.“

Frauen und Mädchen mit Essstörungen leiden oft stark unter dem Gefühl, keine Kontrolle über ihr Essverhalten zu haben. Sie fühlen sich zu dick, ihre Gedanken kreisen ständig ums Essen, und sie sind häufig gefangen im Teufelskreis von Essanfällen und Diäten oder sie ‘können’ einfach nicht mehr essen. Der eigene Körper wird eher als Gegner empfunden und weniger als Quelle von Genuss und Lebensfreude.

Die Gruppe ist dazu gedacht mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

- Hat das übermäßige Essen oder das Nichtessen vielleicht einen Sinn?
- Welche Aufgabe hat die Waage?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, mit eigenen Ängsten und Bedürfnissen umzugehen, die weniger belastend sind?

Wir arbeiten u. a. mit

- Körperwahrnehmungsübungen
- Phantasiereisen
- kreativen Methoden (wie Malen)

Künstlerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Unterschiedliches Material wird zur Verfügung gestellt. Wichtig ist die Freude am Tun!

Die Gruppe bietet die Möglichkeit - gestützt und angeregt durch andere Betroffene - einen

Blick auf die Hintergründe des eigenen Verhaltens und der damit verbundenen Gefühle zu werfen.

Themen:

- mit den eigenen Gefühlen und Wünschen in Kontakt zukommen
- Selbstwahrnehmung - Fremdwahrnehmung
- Nähe - Distanz
- Grenzen spüren - Grenzen setzen
- Raum nehmen - Raum lassen
- Nonverbale Kommunikation

TeilnehmerInnen: 16 - 20 Jahre und ab 20 Jahre

4 - max. 7 TN

Termine: wöchentlich oder 14 tägig, 2 Stunden

Ort: Kunsttherapeutische Praxis Moosmayer. Kurze Straße 14,

Preis: 10 - 20,- €/ Termin

Vorraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch. Termine können Sie unter 0178- 198 86 09 vereinbaren.