Therapienetz
Essstörung

wenn essen
dein leben
beeinträchtigt

Stand: November 2026



So erreichen Sie uns.
E-Mail: beratung@tness.de
www.tness.de



Psychoedukative Gruppe bei Essstörungen

Essstörungen verstehen – neue Wege im Umgang mit sich selbst finden.

Warum entstehen Essstörungen? Welche Funktion erfüllen sie? Und wie können belastende Denk- und Verhaltensmuster verändert werden?
In der Gruppe vermitteln wir Wissen über Essstörungen und ihre körperlichen und psychischen Auswirkungen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen, dem Umgang mit belastenden Situationen sowie der Beziehung zum eigenen Körper. In einem geschützten Rahmen können sich die Teilnehmenden austauschen, Verständnis erfahren und erleben, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht allein sind. Der gemeinsame Austausch kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen.
Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die eigene Essstörung zu entwickeln, hilfreiche Bewältigungsstrategien kennenzulernen und persönliche Ressourcen zu stärken.

Leitung:	Simone Kreutmaier, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin
Zeit:	Montags, 17:00–18:30 Uhr (20 wöchentliche Sitzungen)
Ort:	Therapienetz Essstörung, Sonnenstraße 2 (4. Stock), 80331 München
Zielgruppe:	Frauen und Männer ab 18 Jahren