



Therapienetz Esstörung

Beratung

Begleitung • Therapie

Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de

www.tness.de



Drop-in-Gruppe

Zusammen ist man weniger allein!

Fast alle Ihre Gedanken kreisen ums Essen und Sie hängen irgendwo dazwischen fest? Sie fühlen sich aus dem Gleichgewicht geraten, in Ihrem Körper eingesperrt und einsam? Sie denken, das Leben findet ohne Sie statt? Dann nutzen Sie die Gruppe, um dem Teufelskreis zu entfliehen, wieder mit sich und der Welt in Kontakt zu treten und die Isolation so Schritt für Schritt aufzuheben. In unseren Treffen geht es um Entlastung und das gemeinsame Entdecken neuer Wege. In einer kleinen Gruppe können Sie sich mit Ihren Themen einbringen, sich über Ihre Anliegen und Sorgen austauschen und erste Veränderungen in Angriff nehmen.

Leitung: Susanna Stich-Bender, Theater-/Körpertherapeutin, Theaterpädagogin, Kreativ-Coach

Zeit: Donnerstag, 17.30–19.30 Uhr, 14-tägig

Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2 / 4. Stock, 80331 München

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 16 Jahren

Besonderheiten: Mindestteilnahmedauer von vier Wochen



Therapienetz Esstörung

Beratung

Begleitung • Therapie

Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de

www.tness.de



Körpererfahrung, Achtsamkeit, Entspannung

Meinen Körper annehmen? Unmöglich!

Unmöglich? Einen Versuch ist es wert!

In dieser Gruppe geht es darum, sich dem eigenen Körper anzunähern, ihn wahrzunehmen und kennenzulernen. Es werden Methoden aus den verschiedensten körpertherapeutischen Richtungen angewandt, beispielsweise Qi Gong, Feldenkrais oder Yoga. Außerdem nutzen wir Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen. Auch Fantasiereisen, Imagination und Meditation können kennengelernt und ausprobiert werden. Ein gemeinsames Gespräch über die dabei gemachten Erfahrungen schließt die Gruppenstunde ab und macht es möglich, dass jede Teilnehmerin etwas Passendes für sich und ihren Alltag finden kann.

Leitung: Susanne Schüll, Dipl.-Sozialpädagogin, Kunst- und Körpertherapeutin

Zeit: Montag, 18.30–20.30 Uhr,^{14-tägig} oder Samstag, 11.00–13.00 Uhr,^{14-tägig}

Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2 / 4. Stock, 80331 München

Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahren



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Systemisch-familietherapeutische Gruppe

Diese Gruppe dient zum Kennenlernen anderer betroffener Frauen, zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

Es finden systemisch-familietherapeutische Elemente mit Skulpturarbeit und Rollenspielen Anwendung. Im Vordergrund stehen dabei aktuelle Themen und Probleme aus dem Alltag der TeilnehmerInnen. Außerdem ist Raum für Entspannungs-, Körper- und Wahrnehmungsübungen.

- Leitung:** Friederike Hopfmüller, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin
Zeit: Dienstag, 19.00–21.00 Uhr, ^{14-tägig}
Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2 / 4. Stock, 80331 München
Zielgruppe: Frauen mit Adipositas oder Binge Eating Disorder



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Kunsttherapeutische Gruppe

**In entspannter Atmosphäre, in einer reinen Frauengruppe,
findet gemeinsames Gespräch, Malen/Zeichnen/Gestalten statt.**

Zusammen arbeiten wir an den Symptomen und an den Ursachen der Essstörung. Kunsttherapeutisches Gestalten hilft bei der Suche nach Hintergründen der Essstörung und kann einen neuen Zugang zu Gefühlen und innerem Erleben ermöglichen.

Kreatives Schaffen – unterstützt von körperorientierten Methoden (z. B. Atem- und Entspannungsübungen) – stärkt das Selbstwertgefühl, die Selbstannahme und ein positiveres Körpererleben.

Leitung: Susanne Schüll, Dipl.-Sozialpädagogin, Kunst- und Körpertherapeutin

Zeit: Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr

Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2 / 4. Stock, 80331 München

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Gesprächs- und Körpertherapiegruppe

Das Leben mit einer Essstörung bringt viele Herausforderungen mit sich: Unverständnis und Unsicherheit im Freundes- und Familienkreis, soziale Isolation und nicht zuletzt die Schwierigkeiten mit sich selbst und seinem Körper. In der Gruppe werden gemeinsam Wege gesucht und gefunden, um das Leben wieder besser zu gestalten. Sowohl durch Gespräche als auch durch Körperübungen werden unterschiedliche Themen bearbeitet. Einige sind:

- Das eigene Verhalten besser zu verstehen und Muster zu erkennen, um die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern
- Dem eigenen Körper wieder mehr zuzuhören und ihm zu vertrauen
- Austausch, Information und Unterstützung, um wieder zu einem angemessenen und lustvollen Essverhalten zu finden

Leitung: Monika Schmidt, Dipl.-Sozialpädagogin, Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin

Zeit: Donnerstag, 18.30–20.30 Uhr

Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2 / 4. Stock, 80331 München

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Achtsamkeitsgruppe

»Ich verändere mich nicht, indem ich versuche, etwas anderes zu sein, als ich bin. Ich verändere mich, indem ich anerkenne, wer ich gerade bin.« (Zen-Spruch)

Es gibt viele Ebenen, auf denen es gelingen oder fehlschlagen kann, Hunger zu stillen. Das entstehende Mangelgefühl schlägt sich oft in dem Bedürfnis nach Essen nieder und löst einen Teufelskreis aus Verbot, Verzicht und Verlangen aus. Achtsamkeit lädt dazu ein, mir fürsorglich und freundlich zu begegnen, unterschiedliche Bedürfnisse unterscheiden zu lernen und neue Wege zu finden, meinen berechtigten Hunger zu verstehen und mich angemessen zu sättigen. Kleine theoretische Einheiten und Übungen achtsamkeitsorientierter Methoden (Körperwahrnehmung, Meditation, Imagination, Kontemplation, etc.) unterstützen Sie darin, diese Wege zu beschreiten.

Leitung: Christel Klinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Kunsttherapeutin, Entspannungspädagogin

Zeit: Freitag, 17.00–19.00 Uhr, wöchentlich

Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2 / 4. Stock, 80331 München

Zielgruppe: Frauen mit Adipositas oder Binge Eating Disorder
ab 18 Jahren, Mindest-BMI 30



Therapienetz Esstörung

Beratung

Begleitung • Therapie

Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de

www.tness.de



Mein dickes Problem und ich

Therapiegruppe für Frauen mit Esssucht/Adipositas

In dieser Therapiegruppe ist Raum für die Themen, die hinter Ihrer Essproblematik und Ihrem Übergewicht stehen. Die Gruppe soll Ihnen helfen herauszufinden, welche emotionalen Bedürfnisse Sie mit Essen erfüllen und wie Sie diese anders stillen können. Ursachen und aktuelle Auslöser der Esssymptomatik können im Gespräch und mit systemischen Aufstellungen bearbeitet werden. In gemeinsamen Esssituationen und Genussübungen kann ein neuer, achtsamer Umgang mit Essen erlernt werden. Entspannungs-, Bewegungs- und Körperübungen sollen Ihnen helfen, Ihr Körper- und Selbstwertgefühl zu verändern. Jenseits von Diäten steht als Ziel eine liebevolle Selbstfürsorge, die sich auch in einem ausgewogenen Essverhalten ausdrückt.

Leitung: Dorothea Voß, Dipl.-Theologin, Fachtherapeutin für Essstörungen

Zeit: Mittwoch 18.30–20.30 Uhr

Ort: Therapienetz Esstörung, Fischergasse 16, 82362 Weilheim

Zielgruppe: Frauen ab 20 Jahren mit Binge Eating/Esssucht und Adipositas

Voraussetzung: Kostenfreies Vorgespräch in der Beratungsstelle Weilheim;
Terminvereinbarung: 0881 / 9270808 oder d.voss@tness.de



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Balance Gruppe 1

„Alle starren mich an.“ „Ich habe unzählige Diäten gemacht.“

Unzufriedenheit mit dem eigenen Essverhalten und Körpergewicht ist ein Spiegel, dass das Leben aus der Balance geraten ist. Ursachen dafür können persönliche Belastungen wie Liebeskummer, Trennung, Unzufriedenheit in Ausbildung/Beruf, familiäre Sorgen etc. sein. Wer sich mit Essen tröstet, kennt den Teufelskreis aus Übergewicht, Rückzug und Diäten. In der Gruppe wird es um Themen gehen wie:

- Alternative Gewichtsreduktion
- Verschiedene Methoden, um Stress abzubauen
- Wege erlernen, um wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden zu erleben

Leitung: Dr. Karen Silvester, Dipl.-Pädagogin

Zeit: Freitags, ^{14-tägig}. Für mehr Infos zum Gruppenstart bitte Email senden an: beratung@tness.de.

Ort: Therapienetz Esstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30 kg/m²



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Balance Gruppe 2

Wer sich mit dem Gedanken trägt, seinen Magen mithilfe einer Operation verkleinern zu lassen, hat oftmals einen langen Leidensweg hinter sich. Aus diesem Grund ist für die Entscheidungsfindung eine gute Begleitung wichtig, die auch Perspektiven für eine alternative Behandlung eröffnet. In der Gruppe gemeinsam mit Gleichgesinnten werden wir das Für und Wider einer OP besprechen, damit Sie eine eigene, durchdachte Entscheidung treffen können.

Leitung: Dr. Karen Silvester, Dipl.-Pädagogin

Zeit: Freitags, ^{14-tägig}. Für mehr Infos zum Gruppenstart bitte Email senden an: beratung@tness.de.

Ort: Therapienetz Esstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 40kg/m²



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Ernährungsgruppe Balance 1

Unzählige Diätversuche: Jo-Jo- Effekt.

Man fühlt sich in seiner Haut nicht wohl. Die Bewegung fällt schwer.

Solch ein Verhalten und Befinden wirken sich nicht selten auf das Körpergewicht und die Gesundheit aus. In der Ernährungsgruppe geht es darum, sich langfristig ein gesundes und strukturiertes Essverhalten anzugewöhnen. Darum wird es um Themen gehen wie: Grundlagen der Ernährung, den Genuss am Essen entdecken und die Signale des eigenen Körpers wahrnehmen.

Leitung: Karin Schwän, Diätassistentin

Zeit: Für mehr Infos zum Gruppentermin, bitte Email senden an beratung@tness.de

Ort: Therapienetz Esstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30 kg/m²



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Ernährungsgruppe Balance 2

Wer sich bereits mit dem Thema Magenoperation auseinandergesetzt hat und diesen Eingriff vornehmen lassen möchte, sollte vorher schon ein strukturiertes Essverhalten erlernen. Ein Tagesplan, Wissen über Lebensmittel, Grundlagen der Ernährung sind Schlüsselwörter, um sich langfristig ein gesundes Essverhalten anzugewöhnen.

-
- Leitung:** Karin Schwän, Diätassistentin
Zeit: Für mehr Infos zum Gruppentermin, bitte Email senden an beratung@tness.de
Ort: Therapienetz Esstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt
Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 40 kg/m²