

## Eine angeleitete Gruppe für Mädchen von 14 - 18 Jahren mit Essstörungen



- Deine Gedanken drehen sich nur noch ums Essen oder Nicht-Essen?
- Du möchtest wieder mehr Zeit und Energie für andere Themen und Interessen haben?
- Du willst einen ersten Schritt aus der Essstörung wagen?
- Du möchtest mit Deinem Problem nicht länger allein sein?

**Wenn dich dies oder ähnliches beschäftigt, dann bist du in dieser Gruppe richtig.**

Die Gruppe bietet Unterstützung dabei, wieder mehr Spaß und Lebensfreude zu entwickeln und aus dem Gedankenkarussell ums Essen auszusteigen

**In der Gruppe geht es zum Beispiel um folgende Themen:**

- Informationen zu Essstörungen und zu Hilfsangeboten
- Wie beeinflussen uns Schönheitsideale? Was ist Schönheit?
- Genuss, Wohlfühlen und Entspannung
- Die eigene Meinung sagen und vertreten
- Kennenlernen eigener Stärken und Fähigkeiten
- Eure Fragen und Anliegen

**Mittwochs 17:30 – 19 Uhr** fortlaufend – Die Teilnahme ist kostenlos!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte telefonisch anmelden!

Die Gruppe wird geleitet von Karola Sommerburg.

Die Gruppentreffen sind vertraulich, die Gruppenleiterin hat Schweigepflicht.



**Kajal**

**Frauenperspektiven e. V.**

Suchtprävention und Beratung für Mädchen

Haubachstraße 78, 22765 Hamburg-Altona

Tel 040 / 380 69 87

[www.kajal.de](http://www.kajal.de), [kajal@frauenperspektiven.de](mailto:kajal@frauenperspektiven.de)

