

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 die Essstörung hinter Dir lassen?
- 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
- Umgang mit Gefühlen
- Eure Fragen und Anliegen

Mittwochs 17.15 – 18.45 Uhr fortlaufend – Die Teilnahme ist kostenlos!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte telefonisch für ein Vorgespräch anmelden!

Die Gruppe wird geleitet von Karola Sommerburg.

Die Gruppentreffen sind vertraulich, die Gruppenleiterin hat Schweigepflicht.



Kajal Suchtprävention und Beratung für Mädchen
Haubachstraße 78, 22765 Hamburg-Altona
Tel 040 / 380 69 87
www.kajal.de, kajal@frauenperspektiven.de

