



RAUS AUS DEM ESSSTRESS!

Gruppe für Mädchen mit
Essstörungen
von 14 – 18 Jahren

RAUS AUS DEM ESSSTRESS

Eine angeleitete Gruppe für Mädchen von 14 – 18 Jahren mit Essstörungen

Deine Gedanken drehen sich nur noch ums Essen?

Du möchtest wieder mehr Zeit und Energie für andere Themen und Interessen haben?

Du willst die Essstörung hinter Dir lassen?

Du möchtest mit Deinen Problemen nicht länger allein sein?

Fühlst Du Dich angesprochen? Dann bist Du in unserer Gruppe richtig!

Du bekommst Unterstützung dabei, wieder mehr Mut und Lebensfreude zu entwickeln und aus dem Gedankenkarussell ums Essen auszusteigen.

Darum geht es in der Gruppe:

- Informationen zu Essstörungen
- Wie beeinflussen uns Schönheitsideale?
- Wohlfühlen und Entspannung
- Die eigene Meinung sagen und vertreten
- Kennenlernen eigener Stärken und Fähigkeiten
- Umgang mit Gefühlen
- Deine Themen und Anliegen

Mittwochs von 17.15 bis 18.45 Uhr (fortlaufend)

Ort: Kajal, Haubachstraße 78, 22765 Hamburg

Bitte ein Vorgespräch vereinbaren:

040 - 3806987 oder kajal@frauenperspektiven.de

Die Teilnahme ist kostenlos!

Die Gruppentreffen sind vertraulich, die Gruppenleiterin hat Schweigepflicht.

