

Eine Essstörung kann das Zusammenleben in Beziehungen sehr belasten. In dieser Situation kann es auch für Angehörige schwierig sein bei sich selbst zu bleiben bzw. wieder zu sich selbst zu finden. Um diesen Prozess zu unterstützen wird ab Anfang 2020 im FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg eine analytische Selbsterfahrungsgruppe für Angehörige angeboten.

Die Vielstimmigkeit der Gruppe bietet ein gleichfalls vielfältiges Angebot an Unterstützung: Worte, Vertrauen und Verständnis zu finden, sich verbunden zu fühlen, von anderen gesehen und gespiegelt zu werden, voneinander zu lernen, Wichtiges über sich selbst zu erfahren, neue Verhaltens- und Kommunikationsweisen auszuprobieren, aber auch Rückhalt zu haben, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen und um sich – auch unangenehmen – eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu stellen.

Die Verbundenheit, die sich im Gruppenprozess einstellt, ermöglicht diese (oftmals neuen) Erfahrungen. Dabei kann die aktuelle Lebenssituation vor dem Hintergrund der eigenen Vergangenheit auch im „Hier und Jetzt“ der Gruppe erlebt und verstanden werden. Mit dem „Hier und Jetzt“ ist gemeint, dass beispielsweise Konflikte *innerhalb* der Gruppe zur Lösung eigener Schwierigkeiten *außerhalb* der Gruppe beitragen können.

Die analytische Selbsterfahrungsgruppe als ein besonderer und außeralltäglicher Rahmen stellt hierfür einen sicheren Raum zur Verfügung: Alles darf gesagt werden. Jede*r kann und soll sich hier in einer akzeptierenden Atmosphäre offen, spontan, ehrlich und frei äußern können. Damit dieses offene Gespräch möglich ist, sollten die Teilnehmenden außerhalb der Gruppe in keiner engen Beziehung zueinander stehen (z. B. keine Partner*innen, Freund*innen oder Kolleg*innen sein). Alles was in der Gruppe gesprochen wird und passiert unterliegt der Verschwiegenheit. Für diesen Rahmen ist es auch wichtig, dass alle Teilnehmenden verbindlich und regelmäßig möglichst an allen Gruppensitzungen teilnehmen.

Gruppenleitung

Christina Herrmann //

Kontakt: c-herrmann@posteo.de

Ort

FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg

Alte Eppelheimer Str. 38
69115 Heidelberg

Tel. 06221-21317

Telefonische Sprechzeiten

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr

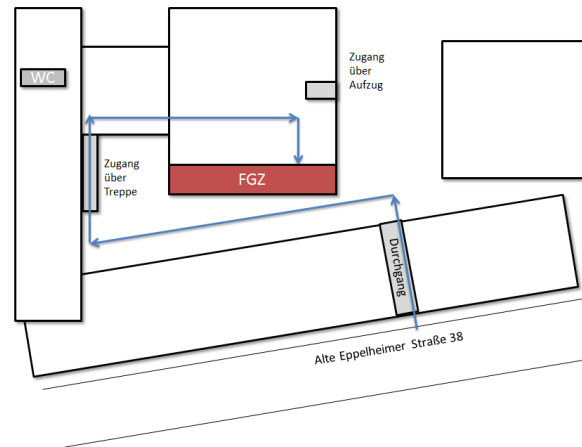
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

Die Terminvergabe für das Vorgespräch erfolgt über das FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg.

Organisatorischer Rahmen

- Das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 18 Jahren.
- Beginn der Gruppe ist im ersten Quartal 2020 – die Gruppe beginnt, sobald es mindestens 4 Teilnehmende gibt.
- Vor Beginn der Gruppe finden 1-2 Vorgespräche mit der Gruppenleitung statt. Diese sind ab sofort möglich.
- Die Gruppengröße liegt zwischen 4-9 Teilnehmenden. Es können fortlaufend neue Teilnehmende aufgenommen werden, wenn es einen freien Platz in der Gruppe gibt.
- Die Gruppe findet außerhalb der Schulferien und gesetzlicher Feiertage (BaWü) wöchentlich am Donnerstagabend zwischen 18.30 und 20 Uhr statt.
- Teilnehmende zahlen einen Beitrag von 50€ pro Monat (ca. 15€ pro Abend). Dieser Beitrag ist monatlich im Voraus an das FrauenGesundheitsZentrum zu überweisen (Spendenbescheinigungen und Ermäßigungen, wenn nötig, sind möglich. Für versäumte Sitzungen, ob entschuldigt oder nicht, kann der Betrag nicht zurückerstattet werden.)

Weg zum FrauenGesundheitsZentrum



Analytische Selbsterfahrungsgruppe für Angehörige von Frauen und Mädchen mit Essstörung

