



10.597
2015_03_19_KFG/dl

Kompetenzbereich für Psycho- somatische Medizin C.L. Lory-Haus Gruppe für Frauen mit Essstörungen

Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung
Ihrer Krankenkasse übernommen.

Leitung

Frau Dr. phil. Corinna Terpitz
Fachpsychologin Psychotherapie

Inselspital

Kompetenzbereich für
Psychosomatische Medizin
Sprechstunde Essstörungen
C.L. Lory-Haus
CH-3010 Bern
Tel. +41 (0)31 632 20 14
psychosomatik@insel.ch
www.pepinfo.ch

 **INSELSPITAL**
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

 **INSELSPITAL**
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL





Gruppe für Frauen mit Essstörungen

Dieses Therapieangebot richtet sich an Frauen mit Anorexie, Bulimie, Binge Eating oder ähnlichen Problemen im Essverhalten.

Das therapeutische Vorgehen basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie, in die Methoden zur Emotionsregulation und Achtsamkeit integriert werden.

Dabei soll der Spielraum im Umgang mit schwierigen Situationen vergrößert werden. In dieser therapeutischen Gesprächsgruppe wird besonders Wert auf eine vertrauensvolle Atmosphäre gelegt, bei der die Gruppenteilnehmerinnen sich gegenseitig unterstützen.

Bei der Arbeit an der Problematik sollen eigene Stärken und Fähigkeiten im sozialen, kognitiven und emotionalen Bereich gefördert werden.

Methode und Ziele

In der Gruppe können Sie sich konkrete Ziele setzen: z.B. für ihr Essverhalten, für ihr Wohlbefinden, im zwischenmenschlichen Bereich oder für ihre Körperzufriedenheit. Langfristig sollen damit ihr Wohlbefinden und die Unabhängigkeit von der Essstörung gefördert werden.

Bei den wöchentlichen Terminen werden in aufeinander aufbauenden Schritten die folgenden Themenbereiche bearbeitet und bewährte Methoden zur Veränderung vorgestellt:

- Biographie und Verständnis der Essstörung
- Essverhalten und Ernährung
- Emotionen und Emotionsregulation
- Achtsamkeit
- Körperbild
- Selbstwert und Ressourcen
- Interaktion und soziale Kompetenz

Voraussetzungen

Vorgängiges Indikationsgespräch in der Sprechstunde für Essstörungen des Ambulatoriums Psychosomatische Medizin.

Interesse zur Selbstreflexion, Motivation zu Veränderungen sowie Offenheit, Respekt und Wertschätzung den anderen Teilnehmenden gegenüber. Zuverlässige und regelmässige Teilnahme.

Informationen

Die Gruppe findet über ein halbes Jahr wöchentlich mit max. 8 angemeldeten Teilnehmerinnen statt.

Zeit: Montags 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr
Ort: C.L. Lory-Haus, Inselspital Bern