

MädchenHaus Mainz

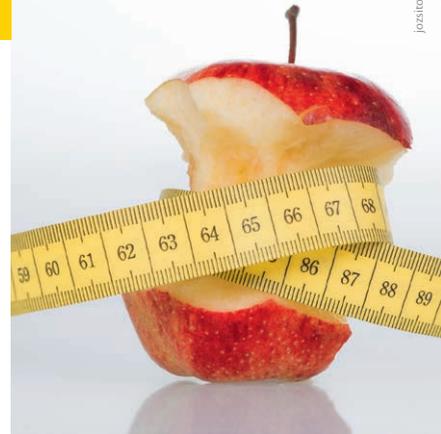
*Beginnst du den Tag mit dem Blick auf die Waage?
Bist du unzufrieden mit dir und deinem Gewicht?
Kreisen deine Gedanken ständig um Essen oder Nicht-Essen?
Zählst du Kalorien?
Hast du schon mal eine Zeit lang gehungert?
Leidest du unter Essanfällen mit anschließendem Erbrechen?*

Angeleitete Gruppe für von Esstörungen betroffene Mädchen und junge Frauen

Das Thema Essen ist für viele Mädchen und junge Frauen zu einem Problem geworden. Der Kampf mit sich selbst und der Waage bestimmt häufig den Alltag und die Beziehungen der Betroffenen. Die Sorge um Gewicht und Figur ist aber nur das vordergründige Problem. Dahinter stehen oft tiefer liegende Unsicherheiten, Sorgen und Wünsche.

In der Gruppe kannst du dich im Austausch mit anderen Betroffenen mit deiner Essstörung auseinandersetzen, Unterstützung im Alltag bekommen und erste Schritte der Veränderung gehen. In Gesprächen über die Themen und Fragestellungen, die dich und die anderen beschäftigen, durch angeleitete Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen sowie durch

- Für Wen?** Für Mädchen und junge Frauen von 14 bis 21 Jahren, die von einer Essstörung (Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Mischformen) betroffen sind.
- Wann?** Mittwochs, 17.00–18.30 Uhr
- Wo?** MädchenBeratung, Raimundstraße 2, 55118 Mainz
- Wie?** Für die Teilnahme sind ein Vorgespräch und eine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg in die Gruppe ist fortlaufend möglich.
- Kosten** Es wird ein Kostenbeitrag von 5 € pro Gruppentreffen erhoben.
- Leitung** Ute Spranger (Diplom-Pädagogin), Jessica Theisinger (Diplom-Pädagogin)
- Kontakt** Telefonisch unter 061 31/61 30 68 oder per Mail unter maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de



Rollenspiele und kreative Methoden werden wir dich dabei unterstützen, neue Perspektiven zu entwickeln, um wieder mit dir und deinem Körper in Einklang zu kommen.

Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie. Sie kann jedoch vorbereitend, begleitend oder nachbereitend zu einer Therapie unterstützend sein.