



Essen ohne Angst und Zwang

Angebot für Wohngruppen von Patienten/innen mit Essstörungen

Ziel Entspannten Umgang mit Essen wieder lernen

Dauer 5 x 60 Minuten

Inhalt Patienten/innen mit Essstörungen haben häufig den entspannten Umgang mit Essen verlernt. Das Vertrauen zu Lebensmitteln muss wieder langsam erarbeitet werden. In 5 Gruppenstunden können die Teilnehmer/innen Erfahrungen sammeln ohne direkt mit einer Mahlzeit konfrontiert zu werden und Lebensmittel von einer bisher ausgeblendeten Seite her kennenlernen.

- Sinneswahrnehmungen beim Essen
- Umgang mit "erlaubten" und "nicht erlaubten" Speisen
- wichtige Komponenten von Mahlzeiten
- Heißhunger und Rituale
- Esskultur

Die Gruppenstunden werden als Ergänzung zu Einzelgesprächen angeboten.

Zielgruppe Patientengruppen mit Essstörungen

Durchführung Input & Gespräch, Übungen

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl 4 - 10

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/103 gefunden.
Erstellt am 19.12.2025*