



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	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sinneswahrnehmungen beim Essen• Umgang mit "erlaubten" und "nicht erlaubten" Speisen• wichtige Komponenten von Mahlzeiten• Heißhunger und Rituale• Esskultur <p>Die Gruppenstunden werden als Ergänzung zu Einzelgesprächen angeboten.</p>
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*