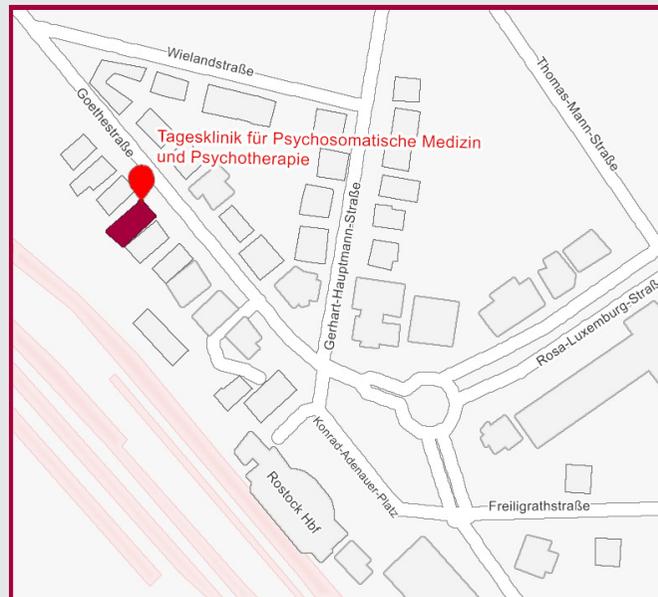


Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



So finden Sie uns in der Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Öffentliche Verkehrsmittel: S-Bahn, Straßenbahnlinien
und Busverbindungen bis Hauptbahnhof,
von dort 3 Minuten Fußweg zur Goethestraße 18



Universitätsmedizin Rostock

rechtsfähige Teilkörperschaft der Universität Rostock

Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Goethestraße 18
18055 Rostock

Telefon 0381 203567 300
<http://kpm.med.uni-rostock.de>

**Interessierte Betroffene können gern
mit uns Kontakt aufnehmen:**

Telefon der Tagesklinik:

0381 203567 300

Marie Goldmann

Dipl.- Psychologin

marie.goldmann@med.uni-rostock.de

„Ich habe es satt!“

Essanfälle und Binge-Eating

Ein ambulantes Gruppenangebot

<http://kpm.med.uni-rostock.de>

Angebot für Menschen mit Essanfällen und Binge Eating

Beschäftigen Sie sich viel mit Essen?

Wie häufig denken Sie an Essen oder Nahrungsmittel?

Kennen Sie Essanfälle, erleben diese vielleicht sogar regelmäßig?

Essanfälle und begleitende Beschwerden können die Lebensqualität erheblich verschlechtern, haben u.a. Auswirkungen auf die Alltagsbewältigung, persönliche Beziehungen und den eigenen Körper.

Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen spielen eine wichtige Rolle in diesem Prozess.

Bei verbessertem Umgang mit Gefühlen verringert sich die Häufigkeit von Essanfällen.



Unser Behandlungsangebot ist ein Gruppenprogramm und richtet sich an Menschen mit Essanfällen, auch „**Binge-Eating**“ genannt.

Dabei sollen Wissen vermittelt, aber auch Techniken vorgestellt und gemeinsam erprobt werden.

Diese fördern einen selbstsicheren Umgang mit Gefühlen und Nahrungsmitteln.

Auch Achtsamkeits-Übungen werden dabei integriert und die Stress-Toleranz trainiert.

Bei allen Elementen wird der Bezug zu problematischem Essverhalten hergestellt.

Ort

In den Räumlichkeiten der Tagesklinik
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
der Universitätsmedizin
Goethestraße 18
18055 Rostock

Ablauf Im Vorfeld der Gruppe

✓ Zwei psychologische Gespräche (jeweils 50 Minuten)
mit der Leiterin der Gruppe:

• **Erstes Gespräch:**

Passt dieses Gruppenangebot zu mir
und meinen Beschwerden?

• **Zweites Gespräch:**

Vorbereitung auf die Teilnahme an der Gruppe

✓ Testdiagnostik mit Fragebögen

Die Gruppe

Es werden fünf bis acht Betroffene in die Gruppentherapie aufgenommen.

Die Teilnehmer einer Gruppe starten gemeinsam und durchlaufen zusammen die zwölf Sitzungen.

Zeit

Das Gruppentreffen findet **mittwochs** statt
von **16:00 bis 17:40 Uhr**
(90 min. + ca. 10 min. Pause)

abwarten und Tee trinken

etwas satt haben
Frustessen
vor Wut kochen
in den sauren Apfel beißen
den Ärger runterschlucken
Trauerkloß
Trostsokolade