



## Pilot-Projekt

### Gemeinsam raus aus der Essstörung

für Menschen, die an **Bulimie oder Magersucht** leiden

- Was:** 8 Gruppentreffen und bis zu zwei Einzeltermine pro Teilnehmer\*in
- Zeitraum:** 18. August (erstes Treffen) bis 19. November (letztes Treffen) 2020
- Termine:** Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 19:30 Uhr
- Treffpunkt:** Quartiersbüro Mackeviertel (Vorgebirgsstraße 43, 53119 Bonn)
- Kosten:** Das Projekt wird von der Eckhard Busch Stiftung gefördert und ist daher für alle Teilnehmer\*innen kostenfrei
- Leitung:** Annette Bonse – Mitarbeiterin im Bonner Zentrum für Essstörungen; Systemische Beraterin (DGSF) und Systemische Therapeutin i.A.

Gemeinsam mit anderen Betroffenen haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, Methoden zu erlernen und auszuprobieren, die bei der langfristigen Überwindung der Essstörung helfen können. Ergänzend zu den Gruppenterminen können persönliche Anliegen innerhalb von zwei kostenfreien Einzelterminen besprochen werden.

#### Themen:

- Funktionen der Essstörung entdecken und alternative Verhaltensweisen erkunden
- Strategien zur Verbesserung der Körperakzeptanz
- Umgang mit Triggern
- Erkunden der Auslöser und Ursachen hinter der Essstörung
- Durchbrechen eingefahrener Gedankenmuster
- Arbeit mit inneren Anteilen/Stimmen
- ...

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt auf 8 Personen.

Interessent\*innen werden gebeten, sich per Mail zu melden: [bonse@b-z-e.de](mailto:bonse@b-z-e.de)