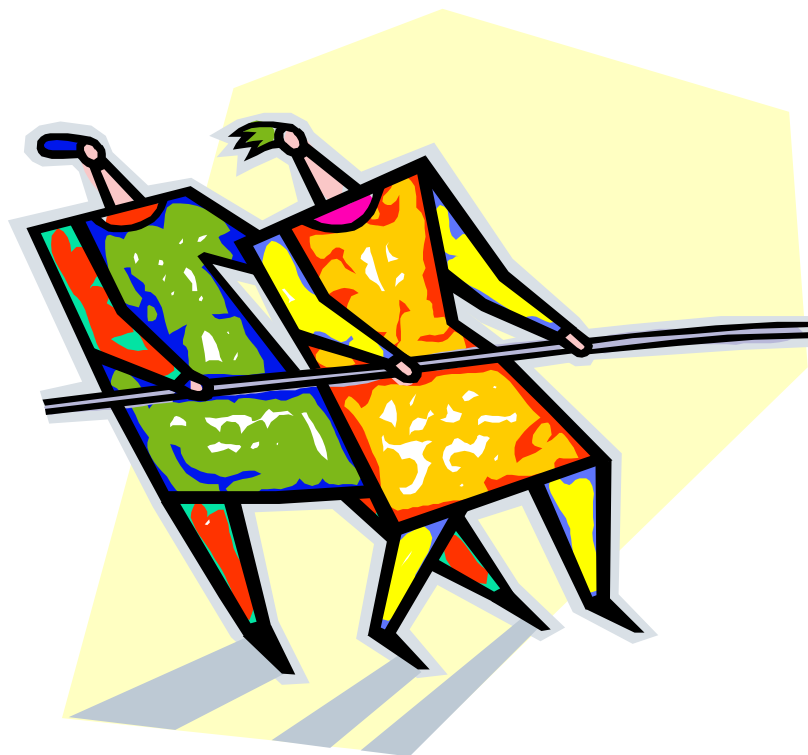


BERATUNGSZENTRUM BEI ESS-STÖRUNGEN

DICK & DÜNN e.V.



Alles über unsere Gruppen...

Stand: Januar 2015



Alles über unsere Gruppen.....

DICK & DÜNN e.V. besteht seit 1985 und arbeitet seit Anbeginn mit Gruppen. Im Laufe der Jahre haben wir viele unterschiedliche Gruppenkonzepte erprobt. Auf Anregung von Betroffenen haben wir verschiedene Angebote entwickelt, z.B. unterschiedliche Gruppenzusammensetzungen: nach Alter, nach Symptomatik oder geschlechtsspezifisch. Zudem tauchte der Wunsch nach langfristiger Gruppenbegleitung auf. So haben wir uns immer wieder zusammen mit Betroffenen neu orientiert und unsere Angebote angepasst. Hier ein Dank an alle, mit denen wir viele Gespräche führten und Erfahrungen machen durften.

Der Weg in eine Gruppe

Der Weg in eine Gruppe führt über eine Beratung (Gruppenberatung oder Einzelberatung). Das Beratungsgespräch klärt die Grenzen und Möglichkeiten einer Gruppe ab und ist für die Stabilität und Kontinuität der späteren Gruppenarbeit sehr wichtig. Für die kostenlose Gruppenberatung benötigen Sie keinen Termin, eine Einzelberatung hingegen muss terminlich vereinbart werden und ist kostenpflichtig. Schauen Sie nach unseren Beratungsangeboten unter: www.dick-und-duenn-berlin.de.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gleichen bzw. ähnlichen Problemen, sie tauschen Erfahrungen aus und reden darüber. Sie finden dort einen geschützten Rahmen, um voneinander zu lernen, um Offenheit gegenüber sich selbst und anderen zu erfahren. Die Grundidee jeder Selbsthilfe ist: Jede/r hilft sich selbst und hilft dadurch, den anderen, sich selbst zu helfen.

Selbsthilfe kann und soll kein Ersatz für eine kompetente, professionelle Behandlung sein. Die Selbsthilfe hat sich als ein wichtiger Bestandteil im Behandlungssystem erwiesen und kann folgendes leisten: Sie kann z.B. nützlich sein bei der Vorbereitung, Begleitung oder Nachbereitung zu einer ambulanten Therapie, Informationen zum Problem und zu Behandlungsmöglichkeiten geben, Einblick in die Erfahrungen anderer Betroffener gewähren, gegenseitige Unterstützung in der Alltagsbewältigung bieten und dazu verhelfen, erste Schritte zur Lösung eigener Probleme herauszufinden und im geschützten Raum zu erproben.

Selbsthilfegruppen können die soziale Isolation und eventuell zunehmende Entfremdung aufheben und dadurch die Eigenständigkeit und das Selbstvertrauen jeder/jedes Einzelnen fördern.

Zu Beginn sind häufig die Erwartungen und Ansprüche vieler TeilnehmerInnen sehr hoch. Wenn in der Selbsthilfegruppe einiges nicht reibungslos läuft und manche Erwartungen nicht erfüllt werden, sollten Sie nicht gleich aufgeben. Sie sollten Geduld mit sich und der Gruppe haben und keine sofortige Lösung ihrer oft jahrelang bestehenden Probleme erwarten.

Wir bieten moderierte Gruppen an... ...ein Unterschied zur Selbsthilfegruppe?

Ja! Moderierte Gruppen, d.h. Gruppen, die von uns oder von uns ausgebildeten Gruppenmoderatorinnen begleitet werden, sind keine klassischen Selbsthilfegruppen. Mit der Moderation stellen wir sicher, dass konstruktiv in der Gruppe gearbeitet wird, Kommunikationsregeln eingehalten werden, die den Gruppenablauf fördern und damit ein geschützter Raum für alle GruppenteilnehmerInnen geschaffen wird.

Welche Gruppe ist für mich richtig?

Die Entscheidung können Sie nach verschiedenen Kriterien treffen. Ganz praktisch gesehen nach Ihrem Terminkalender, nach Ihren finanziellen Mitteln oder inhaltlich gesehen nach der Symptomatik. Wenn Sie dazu neigen, selbst immer in der Helferrolle zu sein, wenn Sie, sehr ängstlich sind, keine Erfahrung mit Gruppenarbeit haben oder sich davor scheuen, im Mittelpunkt zu stehen und sich selbst Raum zu nehmen, ist eine moderierte Gruppe sicherlich sehr nützlich.

Die Moderation hilft auch bei dem Einstieg in die Gruppe. Wir wissen, dass neue TeilnehmerInnen immer sehr willkommen sind. Im Rahmen unserer Beratung wägen wir gern mit Ihnen ab, was für Sie in Ihrer aktuellen Situation passt!

Warum kosten unsere Gruppen etwas?

Unsere Gruppenangebote sind u.a. deswegen nicht kostenlos, weil wir Moderatorinnen von den Einnahmen bezahlen. Zudem wird unser gemeinnütziger Verein nur teilfinanziert und ist auf Einnahmen angewiesen.

Wir vermitteln aber auch gern in bestehende Gruppen, die bereits ohne eine Moderation arbeiten. Dann ist die Teilnahme natürlich kostenlos.

Wie unterstützen wir Sie?

- **Entlastung**
Sie dürfen jammern! In der Gruppe haben Sie die Chance, die Fassade fallenzulassen und Entlastung zu finden. *„Hier kann ich so sein, wie ich wirklich bin...“*
- **Beziehungen**
Wir ermutigen Sie: Gehen Sie Beziehungen ein, auch eine zu sich selbst! Wir fördern tragfähige Beziehungen zwischen den TeilnehmerInnen und stützen Ihre Eigenakzeptanz, auch die körperliche. *„Ich ruf Dich an...“ „Ich versuch Dir, zu vertrauen...“ „Was mag ich an mir?“ „Was bin ich mir wert?“*
- **Handlungsweisen**
Handlungsweisen für eine konstruktive Arbeit in der Gruppe üben wir ein. Dies tun wir u.a. mit Hilfe unserer Kommunikationsregeln.
- **Eigenverständnis**
Wir fördern Ihr Eigenverständnis. Verurteilen Sie sich nicht dafür, dass Sie ein Problem haben. *„Es ist so, weil es einen Grund für mich gibt.“*
- **Ressourcen**
Schärfen Sie den Blick für Ihre gesunden Anteile: *„Eigentlich klappt das mit... ganz gut!“*
- **Einsicht**
Wir vermitteln Einsichten über das schädigende Verhalten. *„Jetzt weiß ich, warum ich so schlecht schlafe...“*
- **Versuchsfeld Gruppe**
„Hier kann ich neue Wege probieren. Was kann ich tun? Wie halte ich Gefühle aus? Wie gehe ich mit Konflikten um? Was bedeuten Grenzen für mich?“
- **Eigenverantwortung**
Übernahme von Eigenverantwortung bringt auch eigene Erfolge. *„Was sind meine Ziele? Was macht mir Mut? Wie kann ich besser differenzieren?“*
- **Auseinandersetzung mit der Erkrankung**
„Was sind meine Verleugungsstrategien? Wie kann ich sie durchbrechen?“
- **Akzeptanz von professioneller Hilfe**
„Wer hat damit Erfahrung? Wo finde ich Hilfe? Woher weiß ich, wer ‚gut‘ ist?“

Unsere Arbeitsweisen und unsere Haltung

Ein vorbereitendes Beratungsgespräch gehört immer vor eine Gruppenteilnahme. Wir bieten klar strukturierte und zuverlässige Rahmenbedingungen (Zeit, Kosten, Dauer). Bei Bedarf geben wir aktuelle Information über Diagnostik, körperliche Folgeschäden, Folgen von Diäten etc.

Die Verantwortung für das Symptom bleibt bei der/dem Betroffenen, selbstverständlich auch Entscheidungen über die Akzeptanz von Hilfsangeboten. Wir empfehlen jedoch grundsätzlich eine medizinische Betreuung und fordern im Notfall auch eine ärztliche Bescheinigung über die Gruppenfähigkeit. Für eine notwendige Psychotherapie motivieren wir im Bedarfsfall.

Wir stellen sicher, dass die ausgebildeten Moderatorinnen eine empathische, akzeptierende und spiegelnde Haltung haben und supervidiert werden. Sie verfügen über verschiedene Übungen, um Gruppenthemen auch einmal anders als über das Gespräch anzugehen so z.B. in Rollenspielen, Phantasiereisen, Entspannungsübungen. Wir erarbeiten konkrete Aufgaben, verfolgen den Ablauf und werten die Ergebnisse gemeinsam aus.

Neben dem Feed-Back und dem Aktiven Zuhören, werden von uns immer wieder Elemente aus der Verhaltenstherapie aufgegriffen. Zudem haben wir einen systemischen Ansatz, d.h. wir versuchen auch das soziale Umfeld, sowohl in unsere Denkweise, als auch in unseren Beratungsangeboten einzubeziehen. Eltern-/ Angehörigen-gruppen ergänzen unser Angebot. Beratungsgespräche können auch mit Betroffenen zusammen vereinbart werden.

Im **Unterschied zur Psychotherapie** vermeiden wir es als Schwerpunkt, in Ihrer Vergangenheit herumzustöbern. Diese „aufdeckende Arbeit“ gehört in die Psychotherapie und nicht in eine moderierte Gruppe. Es gibt jedoch keine „verbotenen“ Themen, alles was Sie besprechen möchten, können Sie in die Gruppe tragen. Die Moderatorin unterstützt Sie dabei, sich mit diesem Thema konstruktiv auseinanderzusetzen und auch die anderen GruppenteilnehmerInnen mit einzubeziehen.

Worüber reden wir denn....

Einige Themen, die immer wieder in Gruppen angesprochen werden:

- Meine eigenen Grenzen wahrnehmen und auch vertreten
- Nein-Sagen, Angst überwinden
- Umgang mit Gefühlen
- Umgang mit Mobbing aufgrund der eigenen Körperfülle bei Esssucht
- Die Funktion meines Essverhaltens und wie kann ich Alternativen finden?
- Umgang mit Essanfällen
- Umgang mit dem eigenen inneren Kritiker
- Selbstfürsorge
- Genüge ich? Umgang mit widersprüchlichen Rollenerwartungen
- Beziehung zu anderen Menschen (Familie, Partner, Freunde etc.)
- Welche Fallen stelle ich mir selbst? Selbstboykott
- Was wünsche ich mir für mein Leben?

Gruppenangebote

fortlaufende, moderierte Gruppe für Mädchen ab 14 Jahren

Esssucht/Binge-Eating, Magersucht, Bulimie

dienstags 17.00-18.30 Uhr, Beitrag € 6,00, ab 18 J. € 8,00/Sitzung

Gruppenangebot bei Bedarf, bitte anfragen. Teilnahme nach Vorgespräch.

fortlaufende, moderierte Gruppen für Jugendliche und junge Frauen bis 25 Jahre

Esssucht/Binge-Eating, Magersucht, Bulimie

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Beitrag 13,00 €, ermäßigt 10,00 € pro Sitzung

Teilnahme erst nach einem Vorgespräch (Einzel- oder offene Beratungsrunde)

fortlaufende, moderierte Gruppe für Frauen ab 26 Jahre

Esssucht/Binge-Eating, Magersucht, Bulimie

montags 18.00 - 19.30 Uhr

montags. 20.00 - 21.30 Uhr

mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr

mittwochs 20.00 21.30 Uhr

Beitrag 13,00 €, ermäßigt 10,00 € pro Sitzung

Teilnahme erst nach einem Vorgespräch (Einzel- oder offene Beratungsrunde)

fortlaufende, moderierte Gruppen für Frauen mit Esssucht

Freitag 17.30 – 19.00 Uhr

Beitrag 13,00 €, ermäßigt 10,00 € pro Sitzung

Teilnahme erst nach einem Vorgespräch (Einzel- oder offene Beratungsrunde)

ab 18 Jahren - fortlaufende, moderierte Gruppe für Frauen und Männer

Esssucht/Binge-Eating, Magersucht, Bulimie

Montag, 18.00-19,45 Uhr 14tägige Treffen

Beitrag 15,00 € pro Sitzung, keine Ermäßigung

Teilnahme erst nach einem Vorgespräch (Einzel- oder offene Beratungsrunde)

Fortlaufende, moderierte Gruppe für Eltern und Angehörige (S.Baeck)

1mal pro Monat, montags 20.00-21.30 Uhr

Beitrag 15,00 EUR pro Sitzung/pro Person

ohne Anmeldung, Termine auf unserer Internetseite oder per

Telefon Teilnahme erst nach einem Vorgespräch (Einzel- oder offene Beratungsrunde)

Geschlossene, moderierte Gruppe für Eltern und Angehörige (R. Banze)

1 mal pro Monat, mittwochs 20-21.30 Uhr, Beitrag 15,00 Euro pro Sitzung/Person,

Beginn Frühjahr 2015, z.Z. Warteliste.

Spezielle Gruppen

Nach Bedarf bieten wir Gruppen zu speziellen Themen an, z.B. für lesbische Frauen, zu sexuellem Missbrauch oder zur Kliniknachsorge. Gruppen ohne Anleitung organisieren sich mit unserer Unterstützung. Bitte schauen Sie auch auf unserer Internetseite unter Aktuelles nach: www.dick-und-duenn-berlin.de

Bedingungen und Kosten

Im Rahmen einer Beratung können sich GruppeninteressentInnen in eine Warteliste eintragen, wir teilen Ihnen zeitnah mit, wann Sie einsteigen können. Der Einstieg ist je nach Anzahl der freien Plätze und in Absprache mit der Moderatorin möglich. Maximale Gruppenstärke sind 12 TeilnehmerInnen.

Beiträge

Vor der ersten Gruppenteilnahme bitten wir Sie einen Monatsbetrag zu überweisen. Sehen Sie die ersten 4 Sitzungen als Probesitzungen an, in denen Sie sich mit dem Gruppengeschehen vertraut machen und sich überlegen, ob die Gruppe für Sie passt. Wenn Sie sich für die Gruppenteilnahme entscheiden, zahlen Sie die Beiträge monatlich.

Mit Zahlung des Betrages sind die GruppenteilnehmerInnen für die Zeit der Gruppenanleitung automatisch Mitglied ohne Pflichten und Rechte bei DICK & DÜNN e.V. Diese Mitgliedschaft endet ebenso automatisch mit der letzten angeleiteten Gruppensitzung, an der sie teilgenommen haben. Das hat den Vorteil, dass der Mitgliedsbeitrag steuerlich absetzbar ist.

Voraussetzung für eine gute Gruppenarbeit ist...

Zuverlässigkeit und Regelmäßigkeit

Vertrauensbildung ist eine Grundlage für eine fruchtbare Zusammenarbeit. Dafür ist eine regelmäßige Teilnahme an den wöchentlichen Sitzungen unbedingt notwendig.

Pünktlichkeit

Pünktlicher Anfang und pünktliches Ende schaffen einen Rahmen für konzentriertes Arbeiten. Unpünktlichkeit und schleppender Anfang kann Ängste von Einzelnen und/oder Konflikte in der Gruppe widerspiegeln.

Anonymität

Sicherlich sollen die GruppenteilnehmerInnen sich untereinander in der Gruppe gut kennenlernen. Es muss jedoch unbedingt sorgfältig darauf geachtet werden, dass keine Informationen über andere TeilnehmerInnen weitergegeben werden, d. h. was in der Gruppe besprochen wird, soll auch in der Gruppe bleiben.

Online-Gruppen

Falls Sie nicht in Berlin/Brandenburg wohnen oder sich demnächst für längere Zeit im Ausland aufhalten, könnten Sie alternativ auch eine Online-Gruppe besuchen. Teilnehmen können Frauen ab 18 Jahren mit allen Essstörungen. Wie eine Registrierung und der genaue Ablauf erfolgt, erfahren Sie auf unserer Internetseite www.dick-und-duenn-berlin.de

Sollten Sie noch Fragen haben, sind wir gern bereit, Ihnen Auskunft zu geben. Auf unserer Website haben Sie auch die Möglichkeit sich Berichte von Betroffenen aus unseren Gruppen durchzulesen. Unter Angebote > Selbsthilfegruppen > Berichte aus Gruppen finden Sie einige aktuelle Aussagen über die Gruppenarbeit.

Sie sind willkommen!

BERATUNGSZENTRUM BEI ESS-STÖRUNGEN

DICK & DÜNN e.V.

Innsbrucker Straße 37 | 10825 Berlin | Telefon 030 854 49 94 | Fax 030 854 84 42
info@dick-und-duenn-berlin.de | www.dick-und-duenn-berlin.de
Postbank Berlin, BLZ 100 100 10, Kto.-Nr. 783 71 01