

## „Essstörungen 30 plus“ Gruppe für Frauen über 30 Jahren mit Magersucht oder Bulimie

Immer häufiger melden sich bei uns auch Frauen über 30, die zum Teil schon Jahre bis Jahrzehnte (offen oder im Geheimen) an Essstörungen leiden. Je älter, desto grösser ist oft die Schwelle und die Scham, sich Hilfe zu holen. Magersucht oder Bulimie so die Meinung, das betrifft doch nur die jungen Frauen. Umso einsamer fühlen sich Betroffene oft.

Eine Gruppe mit Gleichgesinnten erleben viele Betroffene als wertvoll und unterstützend, um

- die eigene Situation mit anderen Betroffenen zu überdenken
- Ermutigung und Anregungen für den Ausstieg aus der Essstörung zu bekommen
- die eigenen Stärken besser zu erkennen
- Zusammenhänge der Essstörung mit den eigenen Gefühlen, Anforderungen und Ansprüchen von innen und aussen aufzuspüren
- wieder einen liebevolleren Bezug zum eigenen Körper zu gewinnen

Wir möchten Ihnen daher eine Möglichkeit bieten, andere Frauen in derselben Situation kennen zu lernen und sich gemeinsam darüber auszutauschen, was Sie beschäftigt und bedrückt und wie Sie Ihre Situation bewältigen.

### Methoden

Gruppengespräche (max. 10 Teilnehmerinnen), Kennenlernen von Strategien zur Normalisierung des Essverhaltens, Körperübungen zur Wahrnehmung und Entspannung, Angeleitete Phantasie Reisen, Aufgaben für zu Hause

### Datum, Zeit und Ort

Montag, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 Mal ab 01.03.2010, ca. 2 wöchentlich  
Psychiatrisch-psychotherapeutische Praxisgemeinschaft, Gubelstrasse 2, 8050 Zürich

### Leitung

Anita Realini, Dr. med. FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  
Elke von Kracht, Dipl. Sozialpädagogin FH

**Kosten:** Fr. 240.- für die Teilnahme an der Gruppe

### Voraussetzung

Teilnahme am **Infoabend** (kostenfrei & unverbindlich): **08.02.2010**, 19.00 – 21.00 Uhr  
oder Vorgespräch in der AES

---

**Anmeldung zum InfoAbend** (bis spätestens 22. Januar 2010) und **Informationen** bei:

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES, Postfach 1332, Feldeggstr. 69, 8032 Zürich,  
Tel. /Fax: 043 488 63 73 oder per E-Mail: [info@aes.ch](mailto:info@aes.ch), [www.aes.ch](http://www.aes.ch)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Natel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Art der Essstörung: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung zur Gruppe erfolgt separat nach dem Infoabend.