



AES – Nachrichten 1/2000

Informationsbulletin 1/2000
der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES

Postfach 353, 8053 Zürich
Tel./ Fax 01 422 85 25, e-mail: d.naegeli@swissonline.ch

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich nutze die Gelegenheit der Herausgabe dieses Bulletins, um Sie herzlich zu begrüßen und zwar in der Rolle als Nachfolgerin von Dominique Naegeli. Im Januar 2000 habe ich das Amt der Präsidentin angetreten und mich in der Folge intensiv mit den mir neuen Aufgaben und den aktuellen Problemfeldern der AES auseinandergesetzt. Zusammen mit dem Vorstand wurden bereits erste Schritte zum Aufbau einer Anlauf- und Geschäftsstelle eingeleitet und ein Antrag um regelmässige finanzielle Unterstützung beim Bundesamt für Sozialversicherung (BSV), Bern, gestellt. Obwohl das Bundesamt im nachfolgenden Schreiben darauf verweist, dass für das Jahr 2001 für neue und/oder erweiterte Leistungen weit über 25 Millionen Franken angemeldet worden sind, dafür aber nur 4 Millionen zur Verfügung stehen, so dürfen wir hoffen.... Die AES verfügt über einen Leistungsausweis, der sich sehen lassen kann. Mit einer regelmässigen Finanzierung durch das Bundesamt verbunden wäre die Verpflichtung – **ohne allerdings die Eigenständigkeit zu verlieren** – sich im Sinne einer Partnerschaft unter das Dach einer grossen Vereinigung der Behindertenhilfe zu stellen. Verhandlungen laufen auf Hochtouren, gilt es doch, für die AES eine zukunftsfähige, optimale Lösung zu finden.

Zu den Aufgaben des AES Vorstandes gehört auch die Herausgabe des Bulletins. Die Redaktorinnen haben für diese Nummer ein Thema ausgewählt, das in den Beratungen mit Betroffenen immer wieder aufgegriffen wird und das die Mutter-Tochter-Beziehung zum Inhalt macht. In zwei Beiträgen wird dem Problem aus der Sicht einer Therapeutin sowie in Form eines Austausches zwischen Tochter und Mutter nachgegangen..... Mitteilungen und Hinweise auf Angebote runden den Inhalt ab.

Ich hoffe, dass Ihnen das Bulletin viele Anregungen vermitteln kann. In diesem Sinne verbleibe ich mit freundlichen Grüßen, Ihre

Vreni Köppel
Präsidentin

August 2000

Schwerpunktthema: Tochter-Mutter-Beziehung



Grundsatzartikel: Töchter - Mütter - Essstörungen

Dr. phil. Marianne Biedermann, Psychotherapeutin, Zürich

Gibt es typische Konstellationen zwischen Müttern und ihren Töchtern mit Essproblemen? Diese Frage stellte die AES an die Psychotherapeutin Dr. phil. Marianne Biedermann, Zürich. Ihre Antwort:

Vor einigen Jahren kam meine damals zehnjährige Tochter aus einem zweiwöchigen Ferienlager nach Hause. Zum Abendessen gab es Nudeln mit Reibkäse und Salat. Während Nora ass, sagte sie ganz ruhig und ganz zufrieden: "Mami-Ässe."

Ich erinnere mich noch jetzt, fünf Jahre später, an das Glücksgefühl, das diese zwei Wörter bei mir auslösten. "Mami-Ässe" – das stand für vieles: für das vertraute Essen, den Geruch der Küche, die Anwesenheit der Mutter selber. Es war ein Wiederfinden von so etwas wie Heimat nach der für die Zehnjährige langen Trennung. In den einfachen Wörtern klang vielleicht sogar die Verbindung an zu allen früheren Mahlzeiten, bis zurück in die früheste Zeit des Stillens, das ja in wörtlichem Sinne ein "Mami-Ässe" gewesen war: die Mutter in den Mund nehmen und aussaugen, aufessen.

In den Jahren der Pubertät wollen die jungen Frauen sich ihren Eltern kaum mehr mitteilen. Ihre Probleme besprechen sie lieber mit Freundinnen und Freunden oder mit dem Tagebuch. Nur zum Französischwörtchen abfragen oder eben zum Kochen sind wir Mütter noch zu gebrauchen – jedenfalls vordergründig betrachtet. Vielleicht ist das Bekochen, das Nähen der Kinder vielen Müttern weiterhin so wichtig, weil es aus jener ursprünglichen Verbindung gewachsen ist, sie symbolisiert und weiterführt.

Aufbrechende Ordnung

Ich ahne, wie schmerzlich und verwirrend es für Mutter und Tochter sein muss, wenn diese langjährige, täglich erneuerte Verbindung namens "Mami-Ässe" durch ein Essproblem gestört wird. Eine Tochter, die das Essen der

Mutter ablehnt, die nicht mehr mit der Familie zusammen essen will, die vielleicht überhaupt kaum mehr essen will, bringt eine Ordnung durcheinander, die seit "Urzeiten" gedauert und funktioniert hat. Auch ein Mädchen, das nicht satt wird vom Essen der Mutter, sondern das darüber hinaus Essanfälle hat, sich dann vielleicht auch übergibt – es löst Verwirrung aus, das Gefühl von Ungenügen bei Mutter wie Tochter; oft auch Gefühle von Zurückweisung und Schuld bei der Mutter.

Selbst für junge Frauen, die nicht mehr zu Hause wohnen, bedeutet eine Essstörung den Bruch einer bisher bestehenden Ordnung: den Bruch in einer bisher zunächst äusseren, später nur noch innerlich gelebten Kontinuität des beiläufigen Gefühlsaustausches beim Nähen und Genährtwerden.

Tochter - Mutter: eine krisenanfällige Konstellation

Warum sind es öfter die Töchter als die Söhne, die Mühe bekommen mit dem "Mami-Ässe"? Dazu liesse sich ein ganzes Buch schreiben, das ansetzt bei den überschulankten Schönheitsidealen und aufhört bei den widerspruchsvollen Rollenleitbildern, denen junge Frauen heute gegenüberstehen: Sie möchten erfolgreich Karriere machen und doch zugleich Mutter, Gattin, Hausfrau werden. Essstörungen können verstanden werden als Rückzug von gesellschaftlichen Anforderungen, die als Überforderung erlebt werden – Rückzug auf das Steuerbare, Messbare und Übersichtliche, auf Gramme, Centimeter und Kalorien.

Ich möchte hier nun aber einen Aspekt herausgreifen, der selten erwähnt wird: die Ambivalenz der heranreifenden Töchter.

Es sind die Mütter, in deren Bauch die Kinder wachsen. Die Mütter gebären die Kinder und stillen sie. Und in unserer Gesellschaft sind auch später meist vor allem die Mütter für ihre Kinder zuständig. Das ergibt eine fundamental andere und engere Beziehung zwischen der Mutter und ihrem Kind, als der Vater sie zunächst hat. Das Kind erlebt die Mutter – mehr als den Vater – als ein Stück von sich selber, und sich selber als ein Stück von ihr. Entsprechend ist auch die Loslösung schwieriger, insbesondere für Mädchen. Der Bub hat immerhin von allem Anfang an ein anderes Geschlecht: Er ist ein kleiner Mann, die Mutter ist eine Frau.

Die Ambivalenz der heranreifenden Töchter

Die Mädchen erfahren während ihrer Reifung eine widerspruchsvolle Bewegung. Einerseits sollen und wollen sie sich von dieser engen Bindung zur Mutter loslösen und eine eigene Person werden. Je älter sie aber werden, desto ähnlicher werden sie zugleich der Mutter: die Brüste wachsen, die Menstruation beginnt, schliesslich werden die Mädchen Frauen und vielleicht sogar selber Mütter. Mit jedem Schritt werden der Körper und oft auch die gesellschaftliche Rolle der Heranwachsenden jenen der Mutter ähnlicher.

Für viele junge Frauen ist das in Ordnung so, sie wollen und können sich mit der Mutter identifizieren und sich dabei doch als eigene Person erleben. Für manche Töchter ist die zunehmende Ähnlichkeit mit der Mutter aber ein Problem. Sie bedroht ihre eigenständige Individualität.

Essstörungen können nun als Versuch verstanden werden, das Frauwerden – und damit die als bedrohlich erlebte Angleichung an die Mutter – hinauszuzögern. Essstörungen können auch dazu dienen, einen Konflikt zwischen Mutter und Tochter zu installieren, der die Verschiedenheit, die Abgrenzung garantiert.

Traditionellerweise kontrollieren Frauen und Mädchen ihre Aggressionen stärker als Buben und Männer. Sie schonen ihre Mitmenschen und vermeiden offene Konflikte. Eine Essstörung kann pubertäre Abgrenzungskämpfe ersetzen: Tochter und Mutter kämpfen auf Leben und Tod, ohne offen anzugreifen und ohne dass je ein hartes Wort fällt. Dabei gehen

die Töchter – ohne das bewusst so zu wählen – den typisch weiblichen Weg des Leidens, der Krankheit, der Opferrolle. Auf der Rückseite der sichtbaren Abgrenzung intensivieren sie dabei zugleich die Bindung: Die Essstörung führt meist zu grösster Aufmerksamkeit und Zuwendung durch die Mutter.

Konflikte wagen

Die von betroffenen Eltern am meisten gestellte Frage lautet: "Wie sollen wir uns verhalten? Sollen wir unsere Tochter in Ruhe lassen, um die Sache nicht noch zuzuspitzen, also Verständnis zeigen und stützen, oder sollen wir eingreifen, kämpfen, fordern, verbieten, zwingen?"

Meiner Meinung nach gibt es auf diese Frage keine allgemeingültige Antwort. Jede Familie hat ihre ganz eigene Geschichte, jede betroffene Frau mit Essstörungen ganz individuelle Probleme und Nöte. Es gibt nicht die eine richtige Reaktion, sowenig wie es die eine richtige Therapiemethode gibt. Wichtig erscheint mir jedoch in jedem Falle, dass Konflikte möglichst offen ausgetragen werden. Konflikte gehören zum Zusammenleben von Menschen, und eine so aufwühlende Situation wie eine Essstörung bringt zusätzliche Probleme und Konflikte mit sich. Viele Eltern schrecken davor zurück, Meinungsverschiedenheiten mit den Töchtern offen auszutragen, um diese nicht noch mehr zu belasten. Ich habe eine Situation erlebt, wo die Tochter den Eltern Geld stahl, um ihre Essorgien zu finanzieren. Statt die Tochter zur Rede zu stellen, waren die Eltern möglichst lieb und bezahlten der Tochter sogar Autofahrstunden.

Unter dem Eindruck der Symptome schrecken Eltern davor zurück, Grenzen zu setzen und Auseinandersetzungen zu führen. Meiner Meinung nach ist es jedoch gerade in solchen Situationen besonders wichtig, offene Klärungen über die Rechte und Pflichten aller Beteiligten zu führen. Damit meine ich Rechte und Pflichten rund um das Essproblem (wer räumt nach dem Essgelage die Küche auf? Wie oft geht die magersüchtige Tochter zur Hausärztin?) Damit meine ich aber auch Rechte und Pflichten im Alltag, der ja weitergeht: Wer hängt die Wäsche auf? Wer kommt wann nach Hause? Wieviel Taschengeld erhält die Tochter und was muss sie damit finanzieren?

Wenn Konflikte offen ausgetragen werden, rücken die Emotionen oft wieder an ihren eigentlichen Ort - die Abgrenzungskämpfe müssen nicht länger übers Essen ausgetragen werden. Im Falle schwerer Essstörungen, die sich vielleicht schon über längere Zeit eingespielt haben, ist diese Empfehlung sicher kein Heil-

mittel. Sie ist eher als Wegweiser gemeint, als Ermutigung, nicht zu resignieren. Meinungsverschiedenheiten zwischen Mutter und Tochter sollen nicht als zusätzliche Belastung genommen werden, die das Essproblem verschärfen, sondern als Chance, eine neue Dynamik in Gang zu setzen.



Zeugnis: Gemeinsames Tagebuch

Die Kommunikation mit unserer magersüchtigen 14-jährigen Tochter wurde zusehends schwieriger. Sie war sehr introvertiert und zurückgezogen. Wir konnten kein Gespräch mehr führen, ohne dass die Emotionen hochgingen. Wir schrieben uns Mitteilungen auf „Fresszettel“, bis mir die Idee kam, ein Buch zu kaufen, wo wir einander unsere Gedanken und Gefühle mitteilen konnten. „Unser Buch“ hat mir sehr geholfen, Frustration, Aggression, Angst und Sorgen zu verarbeiten.

14. Dezember 93

Liebe Manuela

Heute habe ich das Gefühl, dass es Dir seit langem wieder besser geht. Oder täusche ich mich? Deine schönen blauen Augen haben gestrahlt! Wenn das so ist, bin ich überglücklich! Ich wünsche Dir eine gute Nacht!

Dein Mami (liebt Dich)

Salut Mam

Heute fühle ich mich wirklich ein wenig besser, wir haben nicht viel miteinander gestritten, ich wurde nicht zu sehr bedrängt. Heute hatte ich ein Hoch, weil ich ganz alleine ein Mittagessen gekocht habe und finde, dass es ganz gut geschmeckt hat. Leider ist mein Körper nicht derselben Meinung, denn in letzter Zeit knackt es überall, wenn ich mich bewege. Manchmal werde ich auch so schnell müde und kann fast nicht mehr. Ich habe Mühe mit dem Atmen. Doch ich will mich nicht beklagen und bemitleiden. Ich dachte nur, weil Du meine Mutter bist, möchtest Du so einiges über mich wissen. Darum gibt's wahrscheinlich dieses Buch! Paps darf selbstverständlich auch hineinschreiben.

Was machst Du, wenn ich Morgen beim Arzt nicht mehr Gewicht auf die Waage bringe? Ich will ja auch schön werden, aber ich denke immer, wenn ich mehr esse, steht mein Bauch so raus und alles ist unförmig! Sorry!

Gute Nacht!

Manu

16. Dezember 93

Manuela

Es braucht so viel Kraft, mit Dir um das Essen zu streiten! Manchmal denke ich, dass wir nie an das gesteckte Ziel kommen. Fachleute können Dir vielleicht besser helfen, gesund zu werden. Du weißt ja, dass Magersucht eine schwere Krankheit ist. Für uns wäre es einfacher, wenn Du eine andere Krankheit hättest, eine, die man erfassen kann, gegen die es Medikamente oder Operationen gibt. Aber Magersucht? Wir sind überfordert und suchen nach unseren Fehlern bei Deiner Erziehung, nach Ursachen. Sicher weißt auch Du nicht, warum Du magersüchtig geworden bist. Aber das Wichtigste ist, dass Du davon loskommen willst. Erst wenn Du dazu bereit bist, ist eine Heilung möglich, unterstützt durch einen Therapeuten oder eine Therapeutin, welche mit Dir die Ursachen Deiner Krankheit angehen werden.

Ich möchte heute abend mit Dir und Paps in eine Stadt gehen, so richtig „lädelen“ und etwas knabbern. Die schönen Weihnachtsdekorationen verbreiten sicher eine friedliche Stimmung!

Dein Mami

16. 12. 93

Hallo!

Ich habe es heute doch versucht! Habt Ihr das denn nicht gesehen? Es tut mir soooooo leid, dass ich Euch den ganzen Abend versaut habe. Vor allem in dem gemütlichen Restaurant war es so scheusslich. Ich wollte, ich wäre ganz allein in meinem Zimmer und könnte mich in meinem Bett verkriechen. Aber vielleicht interessiert das Euch überhaupt nicht. Ich will ja auch gerne schön und gross werden und dass ich keine Probleme mit dem Rücken, dem Atmen und dem Bewegen habe. Aber ich kann es dann doch nicht. Ich weiss nämlich bald nicht mehr, wieviel ich gegessen habe. Ich bringe nichts mehr hinunter, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Und wenn wir solchen Kummer haben, blockiert erst recht alles. Übrigens: Ich brauche keine Fachleute!!! Ich komme mir nämlich so blöd und dumm vor.

Ich habe mir unseren Abend auch viel schöner vorgestellt. Sorry! Ich könnte mich manchmal ohrfeigen!

Gute Nacht

Manuela

17. 12. 93

Liebe Manu

Wie kann man nur lebensmüde sein, bevor man das Leben kennt? Ich verstehe Dein Problem und Deine Welt immer weniger. Lehne doch die Hilfe von Fachleuten nicht ab! Vielleicht können gerade diese Leute weiterhelfen, wenn Du selber und Dein Paps es nicht können... Denke an Deine Zukunft und all das schöne in Deinem Leben, das Du noch vor Dir hast, und trage deshalb besonders Sorge zu Körper und Seele! Lass Dich nicht zu sehr beeinflussen von Äusserlichkeiten - es gibt eben dicke und dünne, schöne und weniger schöne Menschen. Viel wichtiger ist doch, wie man sich fühlt. Ein Lächeln im Gesicht, ein frohes Gemüt, begleitet Dich ein Leben lang und öffnet Dir viele Türen, während Schönheit vergänglich ist. Wichtig ist, dass man sich akzeptiert und gern mag, dass man auch über eigene Fehler lachen kann und nicht alles so ernst nimmt. Manuela, mach den Anfang, denn ich habe Dich gern!

Paps

Ein Spitalaufenthalt wurde zwingend, da unsere Tochter die Gewichtslimite unterschritten hatte.

19. 1. 94

Mami

Bitte, nimm mich heute nach Hause. Ich werde hier noch ganz krank! Ich kann ja nicht zunehmen, wenn ich hier krank werde! Hol mich hier raus, ich möchte, dass Du mich pflegst. Ich fürchte mich vor der Waage, ich könnte heulen, so fix und fertig bin ich! Ich fühle mich sehr einsam und bin traurig! Ich schaue mich nicht im Spiegel an, mein Bauch ist so dick und angeschwollen, im Gegensatz zum andern Teil des Körpers! Ich bin so ausgetrocknet. Alles ist trocken an und in mir. Ich bin schlapp und schwach. Es ist todlangweilig hier! Ich will nach Hause - und zwar **sofort** ! Wenn Ihr mir nicht helfen konntet, können es die Ärzte hier noch viel weniger! Nur ich kann's! Und ich schaffe es! Aber dazu brauche ich meine Freunde und meine Tiere , mein Zuhause! Bitte glaubt mir!

Eure Manuela, die zuhause gesund wird?

20. 1. 94

Mein Liebes

Du warst und bist unser Sonnenschein!

Deine Verzweiflung zerreisst mir fast das Herz! Am Liebsten möchte ich Dich fest in meine Arme nehmen und Dich nach Hause holen. Du fehlst uns so sehr! Es tut mir sehr weh, Dich so zu sehen, so dünn und zerbrechlich, krank, Dein trauriges Gesicht, Deine riesigen Augen. Glaube mir, es ist sehr hart, Dich dort zu lassen! Aber gerade weil wir Dich so lieb haben, müssen wir so entscheiden.. Wir wollen Dich erst zurückholen, wenn Du eindeutig auf dem Weg zur Besserung bist. Dann gehen wir mit Dir Schritt für Schritt einem gesunden, glücklichen Leben entgegen. Ein langer Weg. - Es macht mich traurig, wenn wir Deine bösen, hartherzigen Eltern sein müssen. Es ist für unser Bestes, denn Du musst wissen, dass auch wir leiden unter dem ewigen Kampf ums Essen, beim Zusehen, wie Du Dich zugrunde richtest, und wir haben genug von Deinen Versprechungen, die Du bezüglich Essen doch nicht einhalten kannst!

In Liebe

Deine Mam

6. März 94

Meine liebste Manuela

Heute vor 15 Jahren habe ich Dich zur Welt gebracht. An diesem Tag war ich so glücklich wie noch nie. - Dich hat niemand gefragt, ob Du geboren werden willst. - Aber ich bin sicher, dass Du auch schon glücklich warst in Deinem jungen Leben, und dass Du daraus etwas machen wirst! Jetzt bist Du schon 3 ½ Wochen zuhause. Du hast es geschafft, Dein Gewicht zu steigern. Darüber bin ich unsagbar froh! Es tut mir sehr leid, dass wir immer noch wegen des Essens streiten müssen! Glaube mir, ich will Dich nicht plagen, sondern nur das Beste für Dich. Ich habe immer noch Angst um Dich. Ich möchte, dass Du glücklich wirst, dass du Deine Sucht loslassen kannst. Dafür kämpfe ich, und ich werde nicht aufhören! Ich habe Dich ganz fest gern! Egal, was auch geschieht! Zu Deinem Geburtstag wünsche ich Dir von ganzem Herzen: Liebe Dich selbst, wie Deinen Nächsten!

Dein Mami

Oktober 94

Mam

Denk doch bitte mal ein wenig mehr über Dich, und nicht über mich nach. Vielleicht hilft das, wer weiss? Du kümmerst Dich fast nur noch um mich, nicht mehr um Dich. Mein Leben ist nicht Dein Leben. Versuch es doch wieder zu finden, und Dich nicht so fest an mich zu klammern, bitte! Es bringt überhaupt nichts, Druck auf mich auszuüben, es macht alles nur noch schlimmer. Ich denke, Du solltest mal Deine eigenen Probleme lösen (welche, weiss ich nicht).Ich kann kaum einen Schritt gehen, ohne von Dir beobachtet zu werden. Ich will selbständig sein, ohne Aufpasser im Hintergrund. So komme ich mir eben wie der letzte Dreck vor. Ich möchte, dass mir jemand auch einmal etwas zutraut, aber nicht gleich was riesig Schwieriges! So würde mein Selbstvertrauen auch wieder gestärkt und es geht aufwärts. Früher war das ganz anders. Ich wünschte über Nacht wäre alles wieder gut und ich endlich mal hübsch, ohne dass ich mit mir kämpfen müsste!

Manuela

6. März 95

Meine liebe Manu

*Zu Deinem 16. Geburtstag wünsche ich Dir viel Kraft und Durchhaltewillen, um aus Deiner Krankheit herauszukommen, und damit ein schönes, buntes, reiches Leben! Ich habe lange gebraucht, bis ich akzeptiert habe, dass Du sehr, sehr krank bist - lebensgefährlich krank. Bis jetzt glaubte ich, wenn ich nur genug stark bin, könnte ich Dich von Deiner Krankheit erlösen.. Und ich habe gekämpft, gestritten und gelitten mit Dir. Jetzt weiss ich, dass ich nicht die kleinste Chance habe, Dir da herauszuhelfen. Nur **Dein** Wille, gesund zu werden, kann das Unmögliche möglich machen. Doch es wird ein langer Weg sein.*

*Wenn ich Dir heute Unrecht getan habe, tut es mir leid! Aber glaube mir, je mehr Du lügst und kotzt, um so mehr kommst Du Dir wie der letzte Dreck vor. Für mich bist Du ein bedauernswertes, armes, krankes Mädchen, **meine** Tochter! Du fragst, warum wir es nicht wieder lustig, unbeschwert und fröhlich haben können?! - Wie kann ich fröhlich sein, wenn ich zuschauen muss, wie Du Dein Leben, Deinen Körper und die Familie zerstörst?! Ich bin am Ende!*

In grosser Liebe

Mam

15. November 95

Wir haben eine sehr schwere, traurige Zeit hinter uns. Vor einem halben Jahr noch hättest Du sterben können. Danke, Manuela, dass Du uns dieses grosse Leid erspart hast! Es ist einfach toll, wie Du Dein Leben wieder in Deine Hände genommen hast, und ich denke, es ist und es war nicht einfach! Ich weiss, wieviel Kraft es Dich kostet, Schritt für Schritt aus Deiner Krankheit zu finden, denn Deine Probleme sind nicht einfach verschwunden. Wenn wir Dir irgendwie helfen können, dann sag's uns, wir sind immer für Dich da! Auch wenn Du uns gegenüber oft so frech und aggressiv bist, weiss ich, dass Du uns auch gern hast.

Mit jedem kleinen Sieg über Deine Sucht, wird Deine Selbstachtung wachsen!
Aber ohne Kampf gibt es keinen Sieg!

Deine Mam



Literatur zum Thema Tochter-Mutter-Beziehung

- Die Mutterliebe. Geschichte eines Gefühls vom 17. Jahrhundert bis heute. Elisabeth Badinter. Piper 1992
- Weibliche Adoleszenz. Zur Sozialisation junger Frauen. Flaake und King (Hg.) Campus 1993
- Mütter – Töchter – Frauen. Weiblichkeitsbilder in der Literatur. Kraft/Liebs (hg.) Metzler 1993

Kurse für Betroffene und Angehörige

Zürich

Geleitete Selbsthilfegruppe der AES für Frauen mit Mager- und Essbrechsucht

Am **Dienstag, 31. Oktober 2000** trifft sich in Zürich eine neu geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit Mager- und Ess-Brechsucht.

Zeit: zehn Abende von 19.15 bis 21.15 Uhr.

Kosten: Fr. 300. – (Ermässigung möglich)

Es findet mit jeder Frau ein Vorgespräch statt; danach wird die definitive Teilnahme gemeinsam beschlossen.

Ziele der Gruppe sind:

- Auseinandersetzung mit sich und mit anderen betroffenen Frauen;
- einen liebevollen Umgang mit dem Körper finden;
- die Gefühle ernst nehmen;
- die Gruppe als Selbsthilfegruppe ohne Leitung führen.

Als Methoden werden Gespräche, Meditation, Traumreisen, Entspannung, Malen, Psychodrama u.ä. eingesetzt.

Leitung: Rita Steiner, Sozialpädagogin HFS, Paar- und Familientherapeutin SGS

*Nähere Auskunft und Anmeldung: AES,
Postfach 353, 8053 Zürich, Tel./Fax 01 422 85
e-mail: d.naegeli@swissonline.ch*