

Beratungszentrum bei Ess-Störungen

DICK & DÜNN e.V.



**Moderierte Gruppen
bei
DICK & DÜNN e.V.**

2024

Informationen 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 moderierte Gruppe bei DICK & DÜNN

Der Weg in eine Gruppe führt über eine Einzelberatung. Das Beratungsgespräch klärt die Grenzen und Möglichkeiten einer Gruppe ab und ist für die Stabilität und Kontinuität der späteren Gruppenarbeit sehr wichtig. Eine Einzelberatung muss terminlich vereinbart werden und ist kostenpflichtig. Schauen Sie sich unsere Beratungsangebote an: www.dick-und-duenn-berlin.de.

Was ist eine moderierte Gruppe?

In moderierten Gruppen treffen sich Menschen mit gleichen bzw. ähnlichen Problemen. Ähnlich wie in einer Selbsthilfegruppe, nur, dass eine anleitende Person von uns mit dabei ist. Die Gruppenmitglieder 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 der Selbsthilfe bleibt auch bei uns erhalten: Alle helfen sich selbst und dadurch auch den anderen, sich selbst zu helfen.

Was können moderierte Gruppen leisten?

Moderierte Gruppen unterstützen den Selbsthilfegedanken. Sie können und sollen jedoch kein Ersatz für eine kompetente, professionelle Behandlung sein. Die Selbsthilfe hat sich als ein wichtiger Bestandteil im Behandlungssystem erwiesen und kann folgendes leisten:

- Vorbereitung, Begleitung oder Nachbereitung zur ambulanten Therapie
- Informationen zum Problem und zu Behandlungsmöglichkeiten geben
- Einblick in die Erfahrungen anderer Betroffener gewähren
- gegenseitige Unterstützung in der Alltagsbewältigung bieten
- erste Schritte zur Lösung eigener Probleme herausfinden und im geschützten Raum erproben
- soziale Isolation und eventuell zunehmende Entfremdung aufheben
- Eigenständigkeit und das Selbstvertrauen jeder/jedes Einzelnen fördern

Erwartungen an moderierte Gruppen

Zu Beginn sind häufig die Erwartungen und Ansprüche vieler Teilnehmenden sehr hoch. Wenn in der moderierten Gruppe 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.

Warum gibt es bei uns moderierte Gruppen statt Selbsthilfegruppen?

Auf Wunsch unserer Teilnehmenden leiten wir die Gruppen an, weil diese erfahrungsgemäß dann beständiger sind. Mit der Anleitung stellen wir außerdem sicher, dass konstruktiv in der Gruppe gearbeitet wird, Kommunikationsregeln eingehalten werden, die den Gruppenablauf fördern und damit ein geschützter Raum für alle Gruppenteilnehmenden geschaffen wird. Die Anleitung hilft auch beim Einstieg in eine bestehende Gruppe.

Welche Gruppe ist für mich richtig?

Die Entscheidung können Sie nach verschiedenen Kriterien treffen. Ganz praktisch gesehen nach Ihrem Terminkalender oder inhaltlich gesehen nach der Symptomatik, aber auch nach Ihrem Alter. Wir wissen, dass neue Teilnehmende immer sehr willkommen sind. Im Rahmen unserer Beratung wägen wir gern mit Ihnen ab, was für Sie in Ihrer aktuellen Situation passt!

Wie kann mich eine Gruppe unterstützen?

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 Beziehungen einzugehen, auch eine zu sich selbst! Wir fördern tragfähige Beziehungen zwischen den teilnehmenden Personen und stützen Ihre Eigenakzeptanz, auch die körperliche. *„Ich ruf Dich an...“ „Ich versuche 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 ... schon ganz gut!“ „Früher hat mir immer ... geholfen/ gutgetan!“*

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 Verleugnungsstrategien?“ „Wie kann ich sie durchbrechen?“

Akzeptanz von professioneller Hilfe

„Wer hat damit Erfahrung?“ „Wo finde ich Hilfe?“ „Woher weiß ich, wer gut ist?“

Worüber wird in einer moderierten Gruppe geredet?

- 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*r eigenen inneren Kritiker*in
- Selbstfürsorge
- Genüge ich? Umgang mit widersprüchlichen Rollenerwartungen
- Beziehung zu anderen Menschen (Familie, Partner*innen, Freund*innen etc.)
- Welche Fallen stelle ich mir selbst? Selbstboykott
- Was wünsche ich mir in meinem Leben?

Unsere Arbeitsweise und 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, Aktivitäten gegen den Schönheitswahn etc.

Die Verantwortung für das Symptom bleibt bei den 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 ein. Für eine notwendige Psychotherapie motivieren wir im Bedarfsfall.

Wir stellen sicher, dass die ausgebildeten anleitenden Personen eine empathische, akzeptierende und spiegelnde Haltung haben und regelmäßig an einer Supervision teilnehmen. 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.

Unterschied zur Psychotherapie

Im **Unterschied zur Psychotherapie** vermeiden wir aufdeckende oder gefühlvertiefende Arbeit. Diese 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 moderierende Person unterstützt Sie dabei, sich mit diesem Thema konstruktiv auseinanderzusetzen und auch die anderen Gruppenteilnehmenden mit einzubeziehen.

Gruppenangebote

Unsere aktuellen Gruppenangebote finden Sie auf unserer Internetseite unter:

<https://www.dick-und-duenn-berlin.de/angebote/beratungsuebersicht/moderierte-gruppen.html>

Bedingungen und Kosten

Im Rahmen einer Beratung können sich Interessierte an einer Gruppe 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 anleitenden Person möglich. Maximale Gruppenstärke sind 12 Teilnehmende.

Wartezeit

Fast alle unsere Gruppen sind nicht nur moderiert, sondern auch fortlaufend. Das heißt, es gibt keinen festen Beginn und kein festes Ende. Jede teilnehmende Person kann die Gruppe so lange in Anspruch nehmen, wie sie es für nötig hält und verlässt die Gruppe aus freier Entscheidung. Erst dann wird ein Platz frei, für den dann Interessierte von der Warteliste angeschrieben werden. Da wir nicht vorhersagen können, wann jemand die Gruppe verlässt, können wir auch keine verbindlichen Aussagen zur Wartezeit machen.

Beiträge

Vor der ersten Gruppenteilnahme bitten wir Sie einen Gesamtbetrag 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.

Der reguläre Monatsbeitrag liegt bei 54€, ermäßigt 36€.

* Die Kosten für die Gruppenteilnahme können im Einzelfall von vom Sozialamt oder den Job-Centern übernommen werden. Wenden Sie sich an Ihre Sachbearbeiter*in.

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

Sie sind willkommen!

- Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach Rücksprache und Genehmigung von 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

www.instagram.com/dickundduennev/