

# You are good (enough) – Leben ohne Essstörung



Möchtest du aufhören, ständig an Essen zu denken und wieder anfangen zu leben?

Wünschst du dir einen Selbstwert, der unabhängig vom Gewicht ist?

Wäre es nicht schön, wenn es dir weniger wichtig wäre, was andere sagen und denken?

Willst du Verantwortung für dich und dein Glück übernehmen, indem du deine Probleme aktiv angehst?

Was wäre, wenn du deinen Körper wieder akzeptieren könntest und zufrieden mit ihm wärst?

**Wenn dich eine dieser Fragen zum Nachdenken bringt, komm in unsere Gruppe.**

## Ein Gruppentherapieprogramm für 14- bis 19-Jährige

Ziel der verhaltenstherapeutischen Gruppe ist es, gute Antworten zu finden, wie ein Leben ohne Essstörung aussehen kann. Dabei ist der Aufbau eines gesunden Essverhaltens mit Unterstützung der Gruppe nur ein Teil der Antwort. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Strategien, wie du dich selbst motivieren, deine Emotionen regulieren, deine Bedürfnisse kommunizieren, deinen Körper akzeptieren und schöne Aktivitäten in dein Leben integrieren kannst.

# You are good (enough) – Leben ohne Essstörung

## Ein Gruppentherapieprogramm.

### Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 12 Termine für die Teilnehmer:innen sowie 3 Termine für die Bezugspersonen. Die Gruppenstunden finden einmal in der Woche statt (nicht in den Ferien). Den nächsten Starttermin erfährst du über unsere Ambulanz oder auf unserer Homepage (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus mindestens drei und maximal neun Teilnehmer:innen und wird von zwei Therapeut:innen geleitet.

### Voraussetzung zur Teilnahme

Die Teilnahme an der Gruppe soll parallel zu einer laufenden Einzeltherapie (Verhaltenstherapie) oder im Anschluss an diese erfolgen. Zuvor ist ein Sprechstundentermin wahrzunehmen.

### Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

### Treffpunkt

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgz)  
Lindwurmstraße 83 / 3. OG  
80337 München

### Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppenprogramm (Anmeldung, Starttermine etc.) besuchen Sie bitte unsere Homepage oder kontaktieren Sie unsere Ambulanz:

Telefon: 089 4524166-50 (Mo - Do zwischen 10 und 12 Uhr)

E-Mail: [ambulanz@vfkv.de](mailto:ambulanz@vfkv.de)

[www.vfkv.de/gruppentherapie](http://www.vfkv.de/gruppentherapie)

