

# **„Leben hat Gewicht“**

## **Gruppe für Mädchen und junge Frauen mit EssProblemen**

*Für viele Mädchen und junge Frauen ist das Essen heute zum Problem geworden. Der heimliche Kampf mit dem Hungern, Essanfällen und anschließendem „Ungeschehenmachen“ wie Diäten, Erbrechen, Sport ohne Spaß bestimmen den Alltag. Nur vordergründig ist dies ein Gewichts-Problem – dahinter stehen ganz andere Sorgen und vielleicht kennst Du dies auch.*

*Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V. bietet eine therapeutisch geleitete Gruppe für Mädchen und junge Frauen von 17 – 24 Jahren an, die den Schritt aus ihrer Essstörung heraus mit anderen zusammen wagen wollen.*

*In Gesprächen über das, was euch beschäftigt, angeleiteten Körper- und Wahrnehmungsübungen, Entspannung und Phantasiereisen, Rollenspielen und über den Ausdruck mit kreativen Mitteln (Malen, Tönen, Schreiben, Stimme, Bewegung) werden wir die unterschiedlichen Themen und neue Perspektiven erarbeiten, damit Körper und Seele wieder „in Balance“ kommen können, ihr gemeinsam zu euren wirklichen Stärken und Interessen findet ... und das Essen auch wieder zum Genuss wird.*

*Die Gruppe wird von Jutta Kolletzki (Diplompädagogin und Psychotherapeutin) geleitet. Eingebunden in das Programm werden auch jeweils 2 Abende mit einer Ernährungsberaterin und einer Entspannungstherapeutin.*

Die Treffen sind in der Regel jeweils **dienstags von 18.30 –20.15 Uhr**. Außerdem werden ggf. 1 - 2 Wochenendtage im Gruppenzeitraum zusammen geplant.

**Kostenbeitrag pro Treffen: 15 €** /Ermäßigung ist möglich.

Vor einer Teilnahme findet eine **persönliche Beratung als Vorgespräch** statt.

**Nähere Informationen und Anmeldung zum Vorgespräch** bei

**Jutta Kolletzki, Diplompädagogin und Psychotherapeutin**  
**Balance - Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.,**  
**Waldschmidtstraße 11, 60316 Frankfurt**

Telefon 069 – 490 86 330 [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de) [www.balance-bei-essstoerungen.de](http://www.balance-bei-essstoerungen.de)



# Balance

Beratung und Therapie  
bei Essstörungen e.V.