

Gesundheit  
kommt von Herzen.

 **sowhat.**  
Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen



April bis  
Juni 2022

Gruppentherapeutisches  
Angebot



# Liebe Patientinnen und Patienten!

**Unsere Gruppen finden unter Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen statt. Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei der Anmeldung. Die Gruppengröße ist beschränkt, die Vergabe der Plätze erfolgt nach dem zeitlichen Eintreffen der Anmeldungen – melden Sie sich daher bitte rechtzeitig an!**

## **Psychologische Gruppe (Modul CP1–CP3, CP=Clearing Psychologie) & Ernährungsgruppe (Modul CD1–CD3, CD=Clearing Diätologie) in der Clearing Phase**

Für Patientinnen und Patienten, die sich in der Clearingphase befinden, sind die Einheiten CP1–CP3 sowie CD1–CD3 **fester Bestandteil** des Behandlungsprogrammes und **verbindlich** für alle Patientinnen und Patienten.

### **Modul 2a**

Patientinnen und Patienten in der Behandlungsphase im Modul 2a, können aus Angeboten der Diätologie und Psychologie auswählen. Ihr/e Psychotherapeut/in beziehungsweise Ihr/e fallführende/r Ärztin oder Arzt wird Sie bei der Wahl der für Sie wichtigen Gruppentherapien unterstützen. Insgesamt ist eine Teilnahme an einer Gruppe im zweiwöchigen Abstand **verbindlich** vorgesehen.

### **Modul 2b**

Auch allen Patientinnen und Patienten in der Behandlungsphase Modul 2b steht das gruppentherapeutische Angebot offen. In der psychologischen Behandlungsgruppe sowie bei den Ernährungsgruppen ist der Einstieg jederzeit möglich.

### **Gruppenpsychotherapie**

Die Gruppenpsychotherapie steht allen Patientinnen und Patienten, zusätzlich zur Einzelpsychotherapie, offen. Die regelmäßige Teilnahme an den Terminen ist erwünscht, um ein vertrautes Gruppenklima zu schaffen.

Bei Interesse und für Anmeldungen wenden Sie sich gerne an die Rezeption.

Zur Erinnerung: Für alle unsere Therapieeinheiten gilt die 48h-stündige Absageregulung. Bei Nicht-Einhaltung müssen wir die Therapiekosten in Höhe von 40,00 EUR in Rechnung stellen.

## Clearinggruppen

Während der ersten drei Monate Ihrer Behandlung in unserem Ambulatorium nehmen Sie verbindlich an

**drei Ernährungsgruppen in der Clearing Phase (CD1–CD3) und drei Psychologischen Gruppen in der Clearing Phase (CP1–CP3)**

teil. Pro Einheit stehen Ihnen **drei Termine zu Wahl**. Zu jedem dieser Termine werden die gleichen Themen behandelt. Die Gruppen starten jeweils zu Quartalsbeginn, ein **Einstieg ist zu jedem Termin möglich**.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Romana Biedermann-Klee, Mag.<sup>a</sup> Eva Burger,  
Anna Moor, BEd MSc nutr. med.

### Clearing Gruppe Psychologie Modul 1–3 (CP 1–3)

#### Ziele

- ▶ Verstehen von Essstörungen
- ▶ Kennenlernen therapeutischer Ansätze und Methoden
- ▶ Kennenlernen und Austausch innerhalb der Gruppe

#### Termine

(pro Einheit drei Termine zur Auswahl)

- CP 1** Do, 07.04.22 17.00 – 18.30 Uhr  
Mi, 20.04.22 08.30 – 10.00 Uhr  
Do, 21.04.22 17.00 – 18.30 Uhr
- CP 2** Do, 05.05.22 17.00 – 18.30 Uhr  
Mi, 11.05.22 08.30 – 10.00 Uhr  
Do, 12.05.22 17.00 – 18.30 Uhr
- CP 3** Do, 02.06.22 17.00 – 18.30 Uhr  
Do, 09.06.22 17.00 – 18.30 Uhr  
Mi, 15.06.22 08.30 – 10.00 Uhr

#### Themen

- CP 1:** Ernährung aus psychologischer Sicht, Entstehung psychischer Probleme, Behandlung
- CP 2:** Skills und Entspannungstraining: Einführung, Wirkungsweise, Übung
- CP 3:** Achtsamkeit: Einführung, Wirkungsweise, Übung

## Clearing Gruppe Diätologie Modul 1–3 (CD 1–3)

### Ziele

- ▶ Einführung in ernährungsrelevante Themen
- ▶ Reflexion der eigenen Ernährung
- ▶ Kennenlernen und Austausch innerhalb der Gruppe

### Termine

(pro Einheit drei Termine zur Auswahl)

**CD 1** Mi, 06.04.22 08.30 – 10.00 Uhr  
Mi, 20.04.22 18.00 – 19.30 Uhr  
Mi, 27.04.22 16.00 – 17.30 Uhr

**CD 2** Mi, 04.05.22 08.30 – 10.00 Uhr  
Mi, 18.05.22 18.00 – 19.30 Uhr  
Mi, 01.06.22 16.00 – 17.30 Uhr

**CD 3** Mi, 08.06.22 08.30 – 10.00 Uhr  
Mi, 22.06.22 18.00 – 19.30 Uhr  
Mi, 29.06.22 16.00 – 17.30 Uhr

### Themen

**CD 1:** Welche Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten?

**CD 2:** Wie funktionieren (körperlich) Hunger und Sättigung? Welchen Einfluss hat unser Geschmacksinn?

**CD 3:** Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Essstörungen. Tools in der Ernährungsberatung.



## Gruppentherapie

Die Gruppentherapie findet zusätzlich zur Einzelpsychotherapie statt. Bei der Gruppentherapie können sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer **im Kontakt mit anderen Personen neu erleben**. In einem geschützten Rahmen können Sie sich eigene **bekannte und störende Verhaltensmuster bewusstmachen, loslassen, neue Verhaltensweisen erproben** und **lernen, Beziehungen besser zu gestalten**.

Eine **regelmäßige Teilnahme an allen Terminen** ist erwünscht. So entsteht ein vertrautes Gruppenklima, in dem auch schwierige Themen angesprochen werden können und Emotionen einen Ausdruck finden dürfen.

**Leitung:** Dr. Christof Argeny

### Ziele

- ▶ Erproben von neuen Verhaltensmustern
- ▶ Sich im Kontakt und Austausch mit anderen erleben

Es stehen zwei Gruppen zu unterschiedlichen Uhrzeiten (Montag 17.00 – 18.30 Uhr oder 18.45 – 20.15 Uhr) für unsere Patientinnen und Patienten zur Auswahl. Die Inhalte sind in beiden Gruppen ident.

### Gruppe 1

#### Termine

- T 1** Mo, 04.04.22 17.00 – 18.30 Uhr
- T 2** Mo, 25.04.22 17.00 – 18.30 Uhr
- T 3** Mo, 09.05.22 17.00 – 18.30 Uhr
- T 4** Mo, 16.05.22 17.00 – 18.30 Uhr
- T 5** Mo, 30.05.22 17.00 – 18.30 Uhr
- T 6** Mo, 13.06.22 17.00 – 18.30 Uhr

## Gruppe 2

### Termine

- T 1** Mo, 04.04.22 18.45 – 20.15 Uhr
- T 2** Mo, 25.04.22 18.45 – 20.15 Uhr
- T 3** Mo, 09.05.22 18.45 – 20.15 Uhr
- T 4** Mo, 16.05.22 18.45 – 20.15 Uhr
- T 5** Mo, 30.05.22 18.45 – 20.15 Uhr
- T 6** Mo, 13.06.22 18.45 – 20.15 Uhr

### Themen Gruppe 1 & 2

**T 1 – T 6:** eigene bekannte und störende Verhaltensmuster bewusstmachen, alte Verhaltensmuster loslassen, neue Verhaltensmuster erproben, Beziehungen inner- und außerhalb der Gruppe besser gestalten



Dieses Gruppenangebot ist im Rahmen Ihrer kassenfinanzierten Behandlung als Gruppenpsychotherapie für alle Patientinnen und Patienten offen. Sie ersetzt jedoch nicht die Einzelpsychotherapie. Sollten Sie an der Teilnahme interessiert sein, melden Sie sich bitte gerne an der Rezeption.







# Achtsamkeitsgruppe

## Psychologische Gruppe in der Behandlungsphase

Achtsamkeit, eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die:

- ▶ absichtsvoll ist
- ▶ sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und
- ▶ nicht wertend ist (nach Jon Kabat-Zinn).

Anmeldung an der Rezeption

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Romana Biedermann-Klee

## Ziele

- ▶ Haltung und Achtsamkeit kennenlernen und ausprobieren
- ▶ Anhand verschiedener Übungen mit Wahrnehmung und Aufmerksamkeit experimentieren

## Termine

- T 1** Di, 05.04.22 08.30 – 10.00 Uhr
- T 2** Di, 12.04.22 08.30 – 10.00 Uhr
- T 3** Di, 03.05.22 08.30 – 10.00 Uhr
- T 4** Di, 17.05.22 08.30 – 10.00 Uhr
- T 5** Di, 07.06.22 08.30 – 10.00 Uhr
- T 6** Di, 14.06.22 08.30 – 10.00 Uhr

Zwischen Stimulus, Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.

Viktor Frankl



# Entspannungstraining & Stressmanagement

## Psychologische Gruppe in der Behandlungsphase

- ▶ Erlernen und Einüben der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (Lang- und Kurzform)
- ▶ Theorie zu und Austausch zu Stressbewältigungsmethoden im Alltag

Anmeldung an der Rezeption

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Eva Burger

### Ziele

- ▶ Erlernen von Entspannungstechniken
- ▶ Stress im Alltag besser bewältigen
- ▶ Erfahrungsaustausch in der Gruppe

### Termine

<b>T 1</b>	Mi, 06.04.22	14.00 – 15.30 Uhr
<b>T 2</b>	Mi, 27.04.22	14.00 – 15.30 Uhr
<b>T 3</b>	Mi, 04.05.22	14.00 – 15.30 Uhr
<b>T 4</b>	Mi, 18.05.22	14.00 – 15.30 Uhr
<b>T 5</b>	Mi, 01.06.22	14.00 – 15.30 Uhr
<b>T 6</b>	Mi, 22.06.22	14.00 – 15.30 Uhr

„  
Strebe nach Ruhe,  
aber durch das  
Gleichgewicht,  
nicht durch den  
Stillstand deiner  
Tätigkeit.

Friedrich von Schiller



## Ernährungsgruppe

### Gruppe während der Behandlungsphase

Im Laufe Ihrer Behandlung können Sie ab Modul 2a alle zwei Wochen an einer Ernährungsgruppe teilnehmen.

### Ernährung mit Essstörung – wie läuft das im Alltag?

Richtige Ernährung ist für viele Menschen ein wichtiges Thema, noch mehr für Personen mit einer Essstörung: Wie gehe ich im Alltag mit meiner Ernährung um? Welchen Einfluss haben die Symptome auf mein Einkaufs- und Essverhalten, meine Vorlieben und meine Gesundheit?

Die diätologische Gruppe beschäftigt sich in diesem Quartal mit den alltäglichen Situationen, die im Zusammenhang mit Ernährung auftreten (Heißhunger, Planung der Ernährung, Einstellung zu Ernährung und Essen, Verdauungsbeschwerden, usw.) Besonderer Schwerpunkt ist die Diskussion und der Austausch zwischen den Gruppenmitgliedern.

**Leitung:** Anna Moor, BEd MSc nutr. med.

### Ziele

- ▶ Diskussion von essstörungsspezifischen Ernährungsthemen
- ▶ Austausch innerhalb der Gruppe

### Termine

<b>T 1</b>	Mi, 06.04.22	16.00 – 17.30 Uhr	<b>T 4</b>	Mi, 18.05.22	16.00 – 17.30 Uhr
<b>T 2</b>	Mi, 20.04.22	16.00 – 17.30 Uhr	<b>T 5</b>	Mi, 08.06.22	16.00 – 17.30 Uhr
<b>T 3</b>	Mi, 04.05.22	16.00 – 17.30 Uhr	<b>T 6</b>	Mi, 22.06.22	16.00 – 17.30 Uhr

Dieses Gruppenangebot ist im Rahmen Ihrer kassenfinanzierten Behandlung als Gruppentherapie für alle Patientinnen und Patienten offen. Sollten Sie an der Teilnahme interessiert sein, melden Sie sich bitte gerne an der Rezeption.





## Spezielle Ernährungsgruppe für bariatrische Patientinnen und Patienten

**Gruppe für Patientinnen und Patienten, die einen bariatrischen Eingriff  
in Erwägung ziehen bzw. bereits operiert sind**

### **Ablauf der Gruppentreffen:**

1. Themenschwerpunkt des Tages (Information und Diskussion)
2. Zeit zum Austausch innerhalb der Gruppe

**Leitung:** Anna Moor, BEd MSc nutr. med.

### **Ziele**

- ▶ Patientinnen und Patienten bekommen einen Überblick zu ernährungsrelevanten Themen in Bezug auf bariatrische Eingriffe
- ▶ Fragen und Austausch innerhalb der Gruppe

### **Termine**

- T 1** Mi, 13.04.22 16.00 – 17.30 Uhr  
**T 2** Mi, 11.05.22 16.00 – 17.30 Uhr  
**T 3** Mi, 15.06.22 16.00 – 17.30 Uhr

Dieses Gruppenangebot ist im Rahmen Ihrer kassenfinanzierten Behandlung für alle Patientinnen und Patienten offen. Sollten Sie an der Teilnahme interessiert sein, melden Sie sich bitte gerne an der Rezeption.



## Spezielle Ernährungsgruppe für Jugendliche unter 18 Jahren

Diese Gruppe kann bereits ab der Clearingphase besucht werden.

### Ablauf der Gruppentreffen:

1. Themenschwerpunkt des Tages (Information und Diskussion)
2. Zeit zum Austausch innerhalb der Gruppe

**Leitung:** Anna Moor, BEd MSc nutr. med.

### Ziele

- ▶ Überblick zu ernährungsrelevanten Themen
- ▶ Fragen und Austausch innerhalb der Gruppe

### Termine

<b>T 1</b>	Mi, 13.04.22	18.00 – 19.30 Uhr
<b>T 2</b>	Mi, 27.04.22	18.00 – 19.30 Uhr
<b>T 3</b>	Mi, 11.05.22	18.00 – 19.30 Uhr
<b>T 4</b>	Mi, 01.06.22	18.00 – 19.30 Uhr
<b>T 3</b>	Mi, 15.06.22	18.00 – 19.30 Uhr
<b>T 4</b>	Mi, 29.06.22	18.00 – 19.30 Uhr



Dieses Gruppenangebot ist im Rahmen Ihrer kassenfinanzierten Behandlung für alle Patientinnen und Patienten offen. Sollten Sie an der Teilnahme interessiert sein, melden Sie sich bitte gerne an der Rezeption.



## Kontakt

Wir sind telefonisch für Sie erreichbar:

Montag: 08.30 bis 15.30 Uhr  
Dienstag: 08.30 bis 15.30 Uhr  
Mittwoch: 08.30 bis 12.00 Uhr und  
14.00 bis 17.00 Uhr  
Donnerstag: 08.30 bis 15.30 Uhr  
Freitag: 08.30 bis 12.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

sowhat. Kompetenzzentrum  
für Menschen mit Essstörungen

1150 Wien, Gerstnerstraße 3  
3100 St. Pölten, Grenzgasse 12  
2340 Mödling, Bahnstraße 4

Tel.: +43 1 4065717-0  
E-Mail: [info@sowhat.at](mailto:info@sowhat.at)  
[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)