

# tima

www.tima-ev.de

\*Neue Gruppe ab  
APRIL 2024\*



## Lebenshunger

Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen

# Schritt für Schritt

Eltern stärken – Essstörungen überwinden

Gruppe für Eltern von Kindern mit Essstörungen (11 - 20 J.)

Leitung: Regine Kottmann, tima e.V.

Pädagogin, Systemische Supervisorin



Termine: Mi, 18:00 - 19:45 Uhr

Beginn verschoben auf den 24.4.24

24.04.24

08.05.24

05.06.24

19.06.24



unterstützt von: **GlücksSpirale**

**www.tima-ev.de | Tel.: 07071 - 763006**

**Hirschauer Straße 1, 72070 Tübingen**

Wenn das Kind an Magersucht oder einer anderen Essstörung erkrankt, sehen sich Eltern vielen neuen Aufgaben gegenüber: Von der Gestaltung des täglichen Essens bis hin zur Unterstützung bei der Therapeut\*innensuche.

Das Zusammenleben kann für alle Familienmitglieder belastet sein, wenn Konflikte über Essen, persönlicher Rückzug und Hilflosigkeit oder Wut den Alltag bestimmen. Vielleicht haben Sie das Gefühl, den Teenager nicht mehr zu erreichen. Sie machen sich Sorgen, fühlen sich verantwortlich und suchen nach Wegen, Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn beizustehen. Eltern sind für die Genesung von einer Essstörung enorm wichtig. Es braucht eine gute Balance zwischen Loslassen und Unterstützen. **Unsere moderierten Elterngruppen vermitteln Ihnen hilfreiche Informationen und geben die Möglichkeit zum Austausch mit anderen betroffenen Eltern.**



tima-Website:  
Infos für Angehörige

Instagram:  
@tima\_ungefiltert



**Anmeldung:** Bitte vereinbaren Sie ein kostenfreies Vorgespräch unter 01573 4416803 oder kontaktieren Sie mich per Mail: [kottmann@tima-ev.de](mailto:kottmann@tima-ev.de)

**Kosten:** 60€ pro Familie, Überweisung an: tima e.V.  
IBAN: DE85 6415 0020 0000 8290 30

Folgende Themen werden *Schritt für Schritt* besprochen:

- Wie kann es zu einer Essstörung kommen?  
Den Kreislauf der Essstörung erkennen und verstehen.
- Welchen Einfluss haben Social Media auf Entstehung und Verlauf?
- Wie verhindern wir, dass die Essstörung uns „auffrisst“?  
Einfühlung in das Erleben der Essstörung. Hilfreiche Haltungen im Umgang und mit Konflikten.
- Wie reagieren Sie auf die stressige Situation?  
Hilfreiche Kommunikationsstile für die Genesung.
- Wie können wir gut für uns sorgen?  
Familienressourcen und Paarressourcen (wieder)finden.