

## "Schritt für Schritt" Eltern stärken – Essstörungen überwinden

Gruppe für Eltern von Kindern (11- 25 J.) mit Essstörungen

Leitung: Regine Kottmann, tima e.V.  
Pädagogin, Systemische Beraterin & Supervisorin



Termine: Di, 18.00 – 20.00 Uhr

23.3.2021

13.4.2021

27.4.2021

18.5.2021

15.6.2021

Ort: Frauen\*projektezentrum,  
Weberstr. 8, 72070 Tübingen  
**Lebenshunger** Präventions-  
und Beratungsstelle bei  
Essstörungen, tima e.V.  
Mehr infos: [www.tima-ev.de](http://www.tima-ev.de)

Wenn das eigene 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. Das ist eine große Herausforderung für viele Eltern. **Unsere moderierten Elterngruppen vermitteln Ihnen hilfreiche Informationen und geben die Möglichkeit zum Austausch mit anderen betroffenen Eltern.**



Kosten: 60.- € pro Familie

**Anmeldung:** Bitte vereinbaren Sie ein kostenfreies Vorgespräch 0157 4486803 oder kontaktieren Sie mich per Mail: [kottmann@tima-ev.de](mailto:kottmann@tima-ev.de)

**Folgende Themen werden *Schritt für Schritt* besprochen:**

- Wie kann es dazu kommen?  
Den Kreislauf der Essstörung in den Beziehungen erkennen und verstehen.
- Wie verhindern wir, dass die Essstörung uns „auffrisst“?  
Einfühlung in das Erleben der Essstörung. Hilfreiche Haltungen im Umgang mit der Erkrankung 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.
- Wie haben die das geschafft?  
Wir schauen gemeinsam den Film "Ich hab's geschafft" und besprechen diese und andere Wege heraus aus der Essstörung.