

Zufriedenheit

Blicke in den Spiegel und sage ja zu Dir,
nimm Dich so wie Du bist und bedanke Dich dafür.

Jeder findet an sich kleine Fehler und winzige Ecken,
doch steh dazu und versuche nicht, sie zu verstecken.

Jeder hat etwas Hübsches und positive Seiten,
stell sie ins Licht und sieh, welchen Charme sie verbreiten.

Vergiss nicht, dass die Ausstrahlung von innen ausbricht,
mit einem strahlenden Lächeln begleitet jedes Auge besticht!

Lerne, Dich selber von Herzen zu lieben,
nur dann bist Du glücklich und zufrieden!!!

(von einer Betroffenen von Magersucht, www.magersucht.de)



Grafik: www.variation-design.de, Fotos: pablo-merchan-montes, gesina-kunkel, austin-neill - unsplash.com; TritareeSarmkasat, istockphoto.com



Praxis am Sarasinpark

Baselstr. 88 • 4125 Riehen

Tel. 061-5251866, Fax: 061-5560241

E-Mail: praxis@praxis-fiedler.ch

www.praxis-fiedler.ch

Integrierte Gruppenpsychotherapie mit therapeutischem Kochen



Mithilfe der Gruppe können die
Teilnehmer die Planung,
Umsetzung und Einnahme von
Mahlzeiten gezielt lernen.



Unser Anliegen:

Langjährige Berufserfahrungen in der Begleitung von Betroffenen mit Essstörungen haben uns gezeigt, dass die im stationären Aufenthalt erreichten Therapieerfolge ungenügend im ambulanten Setting aufrechterhalten werden können. Im stationären Rahmen machen wir die Erfahrung, dass das sehr zeitaufwändige therapeutische Kochen gewinnbringend ist. Da Isolation ein häufiges Thema bei Betroffenen mit Essstörungen ist, kam die Idee auf, in einem Gruppensetting zu arbeiten. Mithilfe der Gruppe können die Teilnehmer von den Erfahrungen der anderen Betroffenen profitieren. Dieser Austausch von Erfahrungen ermöglicht ein gezieltes Lernen voneinander mit Berücksichtigung der individuellen Lernfortschritte.

Unser Ziel:

Förderung von Alltagsfähigkeiten; im Speziellen die gezielte Planung, Umsetzung und Einnahme von Mahlzeiten. Alles, was sich im milieuthérapeutischen Setting abspielt, wird im Anschluss aufgegriffen und reflektiert. Somit werden die sozialen Kompetenzen der Betroffenen erweitert. Das Gefäss der Gruppe soll dazu dienen, die Verhaltensänderung zu unterstützen und in den Alltag zu integrieren.

Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Betroffene mit Anorexia nervosa und Bulimia nervosa sowie mit Binge-Eating, die motiviert sind, ihr Essverhalten nachhaltig zu verändern. Ein gesunder BMI und ein normales Essverhalten werden angestrebt, und schädliche Verhaltensmuster sollen reduziert werden.

Ablauf der Gruppe:

Einkauf und Planen für die kommende Woche, Kochen und anschliessendes Essen mit Reflektion des Essverhaltens, Nachbesprechung und Vertiefung mit unterschiedlichen Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen.

Zeitlicher Ablauf:

Dienstags von 17:30-ca. 20:30 Uhr. Nach Eingang der Anmeldung Vorgespräche nach Absprache. Die Gruppe ist auf 6-8 Teilnehmer begrenzt.

Ort:

Praxis am Sarasinpark
Baselstr. 88
4125 Riehen

Wer wir sind:

Med. pract. Björn Fiedler, Facharzt für Psychotherapie und Psychiatrie FMH;
Schwerpunkte Verhaltenstherapie und Schematherapie

Claudia Faller, dipl. Pflegefachfrau; Zusatzqualifikation für achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation bei Patienten mit Essstörungen; achtsamkeitsorientierte Beratung; Gruppenleiten mit Herz und Verstand

Nina Jenö, dipl. Pflegefachfrau und Praxisdozentin am Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt: Zusatzqualifikation für achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation bei Patienten mit Essstörungen; SVEB 1 Erwachsenenbildung

Kontakt:

Tel. 061-5251866, Fax: 061-5560241
E-Mail: praxis@praxis-fiedler.ch

Kosten: Die Leistungen werden über die Grundversicherung der Krankenkassen abgerechnet. Das Gruppentherapieangebot ist auch für Patienten ausserhalb von Basel Stadt geöffnet. Für die Kosten des Essens an sich wird ein Eigenbetrag erhoben (CHF 8).

