

Gesundheit
kommt von Herzen.



sowhat.

Kompetenzzentrum für
Menschen mit Essstörungen



Jänner bis März 2025

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 45,00 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.^a Romana Biedermann-Klee / Mag.^a Eva Burger / Sarah Kaltenegger, MSc / Kornelia Weiländer

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

CP 1	16.01.25	17.00 – 18.30 Uhr
	07.01.25	09.00 – 10.30 Uhr
	22.01.25	08.30 – 10.00 Uhr
CP 2	13.02.25	17.00 – 18.30 Uhr
	04.02.25	09.00 – 10.30 Uhr
	19.02.25	08.30 – 10.00 Uhr
CP 3	13.03.25	17.00 – 18.30 Uhr
	04.03.25	09.00 – 10.30 Uhr
	19.03.25	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

CD 1 08.01.25 15.00 – 16.30 Uhr
29.01.25 17.00 – 18.30 Uhr
16.01.25 08.30 – 10.00 Uhr

CD 2 12.02.25 15.00 – 16.30 Uhr
19.02.25 17.00 – 18.30 Uhr
27.02.25 08.30 – 10.00 Uhr

CD 3 05.03.25 15.00 – 16.30 Uhr
19.03.25 17.00 – 18.30 Uhr
27.03.25 08.30 – 10.00 Uhr

Themen

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

▶ **CD 2:** Wie funktionieren (körperlich) Hunger und Sättigung?

▶ **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

Termine

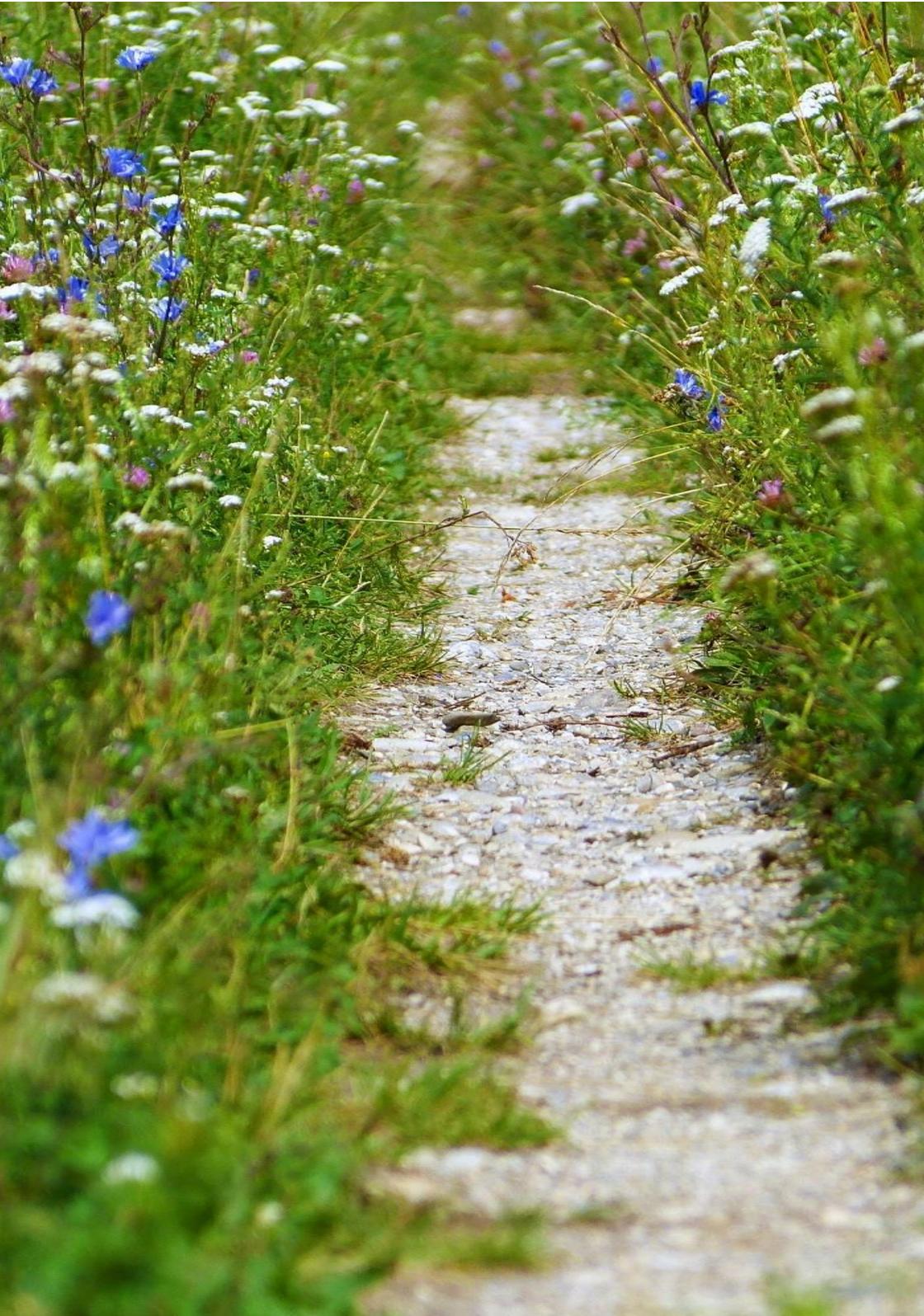
T 1	13.01.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 2	27.01.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 3	10.02.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 4	24.02.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 5	10.03.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 6	24.03.25	17.00 – 18.30 Uhr

Themen

- ▶ **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 psychiatrisch geführte Therapiegruppe 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.





Skills Training mit Schwerpunkt soziale Kompetenz

Psychologische Gruppe in der Behandlungsphase

- ▶ Vermittlung von Fertigkeiten (Skills), um soziale Situationen gelassener und selbstsicherer zu erleben.
- ▶ Gezielte Übungen, theoretische Überlegungen und gemeinsames Reflektieren von eigenen Erfahrungen

Anmeldung an der Rezeption

Leitung: Mag.^a Romana Biedermann-Klee

Ziele

- ▶ Erlernen von „Skills“ zur Bewältigung von (sozialen) Alltagssituationen
- ▶ Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Termine

T 1	14.01.25	09.00 – 10.30 Uhr
T 2	28.01.25	09.00 – 10.30 Uhr
T 3	11.02.25	09.00 – 10.30 Uhr
T 4	25.02.25	09.00 – 10.30 Uhr
T 5	11.03.25	09.00 – 10.30 Uhr
T 6	25.03.25	09.00 – 10.30 Uhr

„
Ein Skill (Fertigkeit)
ist jedes Verhalten,
das in einer schwierigen
Situation kurzfristig
wirksam und dabei
langfristig nicht
schädlich ist.
“



Skills Training für Jugendliche ab 14 Jahren

Psychologische Jugendgruppe in der Behandlungsphase

- ▶ Ein „Skill“ (Fertigkeit) ist jedes Verhalten, das in einer schwierigen Situation kurzfristig wirksam und dabei langfristig nicht schädlich ist.
- ▶ Gezielte Übungen und gemeinsamer Austausch über Wahrnehmungs- und Bewältigungsmethoden im Alltag

Leitung: Mag.^a Eva Burger

Ziele

- ▶ Üben sich selbst besser wahrzunehmen
- ▶ Fertigkeiten (Skills) kennenlernen, die helfen, den Alltag und Krisensituationen besser zu meistern

Termine

T 1	15.01.25	16.00 – 17.30 Uhr
T 2	29.01.25	16.00 – 17.30 Uhr
T 3	12.02.25	16.00 – 17.30 Uhr
T 4	26.02.25	16.00 – 17.30 Uhr
T 5	12.03.25	16.00 – 17.30 Uhr
T 6	26.03.25	16.00 – 17.30 Uhr

”
Ich bin nicht mein
Gefühl – ich habe ein
Gefühl.
“

Martin Bohus &
Martina Wolf-Arehult

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.^a Romana Biedermann-Klee / Sarah Kaltenegger, MSc

Ziele

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

Termine

T 1	09.01.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 2	23.01.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 3	06.02.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 4	20.02.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 5	06.03.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 6	20.03.25	17.00 – 18.30 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

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: Kornelia Weiländer

Ziele

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

Termine

T 1	08.01.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 2	22.01.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 3	12.02.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 4	26.02.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 5	12.03.25	17.00 – 18.30 Uhr
T 6	26.03.25	17.00 – 18.30 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: Gewichtsmanagement bei Essstörungen mit erhöhtem Körpergewicht

Gruppe für erwachsene Patient*innen der Behandlungsphase, die aufgrund Ihrer Essstörung ein medizinisch zu hohes Körpergewicht (BMI > 30 kg/m²) haben und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion wünschen

Voraussetzungen für die Teilnahme:

1. Absprache mit den jeweiligen Psychotherapeut*innen und Allgemeinmediziner*innen
2. Essstörungssymptomatik sollte von den Teilnehmer*innen bereits gut reguliert werden können
3. Nicht geeignet für Patient*innen nach bariatrischen Operationen

Leitung: Kornelia Weiländer

Ziele

- ▶ Überblick zu ernährungsrelevanten Themen in Bezug auf Gewichtsmanagement
- ▶ Reflexion der eigenen Ernährung und Erkennen von Zusammenhängen
- ▶ Fragen und Austausch innerhalb der Gruppe

Gruppe 1

Termine

T 1	09.01.25	08.30 – 10.00 Uhr	T 4	20.02.25	08.30 – 10.00 Uhr
T 2	23.01.25	08.30 – 10.00 Uhr	T 5	06.03.25	08.30 – 10.00 Uhr
T 3	13.02.25	08.30 – 10.00 Uhr	T 6	20.03.25	08.30 – 10.00 Uhr

Gruppe 2 (ausschließlich für Personen, die bereits in einem Vorquartal eine Gewichtsmanagement-Gruppe besucht haben)

Termine

T 1	15.01.25	15.00 – 16.30 Uhr	T 4	26.02.25	15.00 – 16.30 Uhr
T 2	29.01.25	15.00 – 16.30 Uhr	T 5	12.03.25	15.00 – 16.30 Uhr
T 3	19.02.25	15.00 – 16.30 Uhr	T 6	26.03.25	15.00 – 16.30 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.

Gruppenpsychotherapie

Gruppe in der Verfestigungsphase (nach der Behandlungsphase)

Dieses Angebot in der Gruppe dient dazu die neu erlernten Verhaltensweisen zu verfestigen und zu stabilisieren. In diesem geschützten Rahmen widmen wir uns der proaktiven Erhaltung der eigenen Gesundheitskompetenz (Selbstakzeptanz, Selbstregulation, Selbstfürsorge), dabei kann der Austausch in der Gruppe mit den anderen Teilnehmer*innen als zusätzlich stärkende Ressource dienen.

Auf diese Weise kann jede*r nochmals unterstützende Maßnahmen erkennen lernen, um hilfreiche Verhaltens- und Sichtweisen nachhaltig zu festigen.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Absprache mit Psychotherapeut*in

Leitung: Renate Gach, MSc

Ziele

- ▶ Verfestigung der neu erlernten Verhaltensmuster
- ▶ Sich im Kontakt und Austausch mit anderen erleben

Termine

T 1	08.01.25	19.00 – 20.30 Uhr
T 2	22.01.25	19.00 – 20.30 Uhr
T 3	05.02.25	19.00 – 20.30 Uhr
T 4	19.02.25	19.00 – 20.30 Uhr
T 5	05.03.25	19.00 – 20.30 Uhr
T 6	19.03.25	19.00 – 20.30 Uhr

Kontakt

Wir sind telefonisch für Sie erreichbar:

Montag: 08.00 bis 15.30 Uhr
Dienstag: 08.00 bis 15.30 Uhr
Mittwoch: 08.00 bis 15.30 Uhr
Donnerstag: 08.00 bis 15.30 Uhr
Freitag: 08.00 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
www.sowhat.at