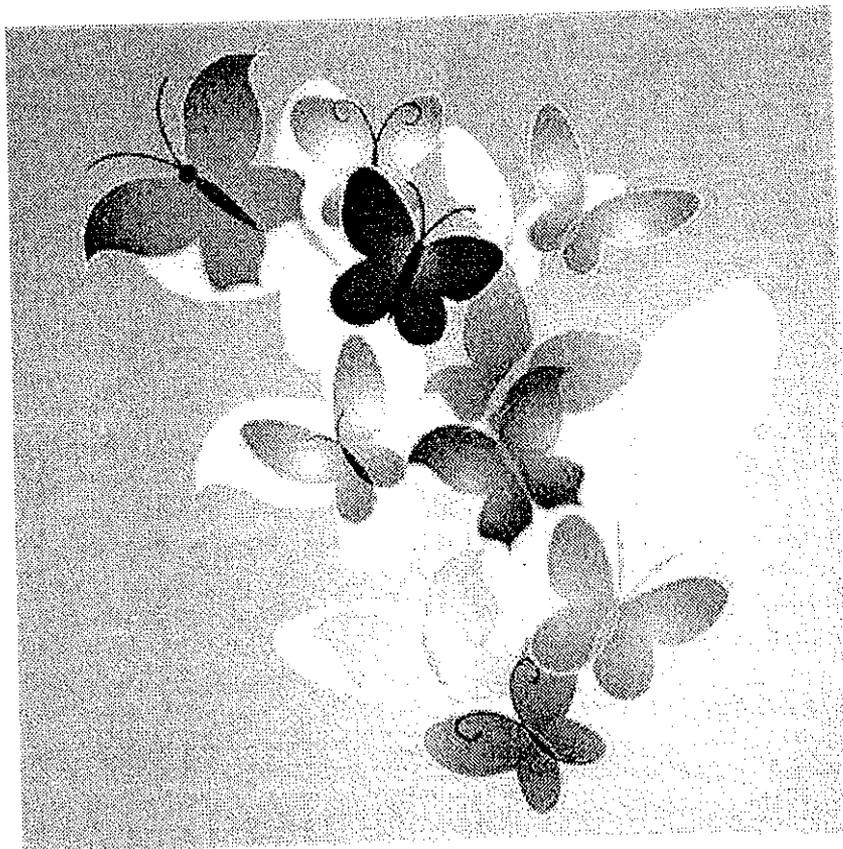


**Angeleitete Online-Gruppen
für Frauen
mit Essstörungen**



Beratungszentrum bei Essstörungen Dick & Dünn e.V.

Innsbrucker Str. 37

10825 Berlin

www.dick-und-duenn-berlin.de

info@dick-und-duenn-berlin.de

Tel.: 030 854 49 94

Für wen sind angeleitete Online-Gruppen?

Für Frauen ab 18 , die von Essstörungen, wie Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating (Esssucht) betroffen sind.

Wie läuft eine Online-Gruppe ab?

Wenn du registriert bist, den Anmeldeantrag an Dick & Dünn e.V. abgeschickt hast, den Teilnahmebeitrag überwiesen hast und eine entsprechende Anzahl an Teilnehmerinnen zusammengekommen ist, wird Dick & Dünn e.V. die Gruppe freischalten. Alle beginnen dann gemeinsam. Einige Forenthemen sind vorgegeben, wie z.B. die *Vorstellungsrunde*, das *Blitzlicht* und *Essverhalten*. Ansonsten kannst du selbst Themen vorschlagen und einen eigenen Thread (Themenüberschriften) eingeben. Folgende Forenthemen sind fester Bestandteil:

a) Vorstellungsrunde

b) Blitzlicht:

Mindestens einmal pro Woche meldet sich hier jede TeilnehmerIn und schreibt, wie es ihr geht, was sie gerade beschäftigt, was sie gerne mit den anderen teilen möchte oder wozu sie von den anderen ein Feed-Back braucht.

c) Essverhalten:

Zu Anfang, in der Mitte und am Ende des Anleitungszeitraumes gibt jede TeilnehmerIn eine Einschätzung auf einer Punkteskala ab.

Ansonsten kannst du gerne eigene Themen einbringen, indem du einen sogenannten Thread eröffnest, z.B. „Was hat euch geholfen?“, „Wie gehen eure Freunde damit um?“, „Umgang mit Essanfällen“, „Der Wohlfühl-Thread“ usw. Damit kannst du Fragen, die dich interessieren an alle richten und zur Diskussion anregen.

Wie viele Teilnehmerinnen sind in einer Gruppe?

6- 8 registrierte Teilnehmerinnen

Sind die Teilnehmerinnen unter sich?

Die angeleitete Gruppe ist ein geschlossenes Forum, d.h. wer nicht angemeldet ist, hat keinen Zugang zur Gruppe. Nur registrierte Gruppenteilnehmer und die ModeratorInnen können Beiträge lesen und verfassen. Die ModeratorInnen haben Schweigepflicht über die Inhalte in den Gruppen. Eure Daten, wie Adresse, E-Mail oder Telefon-Nummer werden nicht an Dritte weitergegeben.

Was kostet das?

die Teilnahme kostet für 10 Wochen:

- 50,- € für Erwerbstätige
 - 40,- € für Studentinnen, Auszubildende, Arbeitslose
 - 30,- € für Hartz IV- Empfängerinnen
- Nachweise bitte mit dem Antrag mitschicken.

Was muss ich tun um mich anzumelden?

1. Lass dich registrieren .
2. Du bekommst eine Mail, in der du aufgefordert wirst, ein Antragsformular auszufüllen und mit einer Ausweiskopie an uns zu schicken. Das bitte per Mail, Fax oder Post tun.
3. Wenn mindestens 6 Teilnehmerinnen zusammen gekommen sind, geben wir dir per E-Mail Bescheid, wann es losgehen wird.
4. Du überweist den Teilnehmer-Beitrag an uns.
5. Du erhältst von uns die Zugangsdaten zum Gruppenraum der angeleiteten Online-Gruppe.
6. Du loggst dich mit deinen Zugangsdaten ein und los geht's.

Warum sind die Gruppen angeleitet und von wem?

Die Gruppen sind angeleitet von Moderatorinnen, die Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Essstörungen haben. Wir wissen, dass moderierte Gruppen nicht so leicht auseinanderbrechen. Alle Teilnehmerinnen werden gut integriert und die Gruppe konzentriert sich auf wichtige Themen. Die Moderatorinnen sind dafür da, die Kommunikation zu erleichtern, Themen und Denkanstöße anzuregen und auf die Einhaltung der Gruppenregeln zu achten und evtl. korrigierend einzugreifen. Sie sind behilflich in der Anfangsphase, in der die Gruppe sich erst einmal finden muss.

Was nützt mir eine angeleitete Online-Gruppe?

- Du bleibst anonym
- Unabhängig von Ort und Zeit
- Du kannst dich vorsichtig an dieses schwierige Thema heranwagen und findest Gleichgesinnte, denen es ähnlich geht wie dir.
- Du musst dich nicht rechtfertigen, die anderen verstehen dich.
- Du kannst von den Erfahrungen der anderen profitieren und dich selbst mit deinen Erfahrungen einbringen und dich somit an das erinnern, was du schon weisst und kannst.
- Es ist wie Tagebuchschreiben, nur dass du ein Feed-Back bekommst.
- Du erfährst Interesse, Mitgefühl, wirst wahrgenommen.

Was kann die Gruppe nicht?

- Sie kann keine Therapie ersetzen, sie kann sie aber sinnvoll begleiten.
- Dich von der Essstörung heilen, aber dir Anregungen geben.
- Sie kann nicht dein Gewicht verändern. Darum geht es auch nicht in der Gruppe. Bitte beachtet, dass dies keine Diät- oder Abnehmgruppe ist. Aber sie kann dir Denkanstöße liefern, dich verstehen zu lernen, warum du mehr/weniger isst, als dir gut tut und welche Funktion das Essen oder Nichtessen für dich haben könnte.
- Sie ist kein Pro-Ana/Mia-Forum.
- Bei akuten Krisen reicht die Gruppe nicht aus.

Teilnehmerinnen-Stimmen aus den vergangenen Gruppen:

- *"Das Schreiben hier in dieser Gruppe hilft mir auch sehr. Allein aus dem Grunde, dass man mit Menschen kommunizieren kann, die nachvollziehen können, dass es sich hier um eine richtige Krankheit handelt und nicht alles mit „Ist doch bloß das normale „Frustessen“...“, abtun."*
-
- *"Ich denke es tut uns hier allen gut uns auszutauschen, obwohl ich jedes Mal wieder entsetzt bin wie viel Zeit dabei drauf geht, ich habe sonst noch nie so viel Zeit des Tages für mich und mein Leben investiert, aber es hilft mir wirklich."*
-
- *Ich möchte mich bei Euch allen von Herzen bedanken für die spannende und lehrreiche Zeit hier mit Euch. Ich habe mich von Anfang an hier sehr gut aufgehoben gefühlt. Ihr habt mich mit offenen Armen aufgenommen, mir in schwierigen Momenten beigestanden und mir mit zahlreichen Denkanstößen und Tipps weiter geholfen. Ihr habt mir Seiten an mir/über mich aufgezeigt, die ich teilweise nicht kannte, oder aber sehr tief vergraben hatte. Wahnsinnig hilfreich fand ich, mal auf meine positiven Seiten, meine Stärken gestupst worden zu sein. Das stärkt mich immens. Danke auch für das Miteinander Schmunzeln und Aufmuntern. Ich habe so manches Mal von Herzen lachen müssen und konnte mir Eure Wortbilder oft lebhaft vorstellen. Es hat sehr viel Spaß gemacht, Eure Beiträge zu lesen. Manches zauberte sogar eine Gänsehaut. Lieben Dank für Euer Mitfühlen, Euer geduldiges Lesen meiner oft romanartigen Beiträge und einfach nur Danke dafür, dass Ihr da wart, ich schon Halt fand, weil ich an Euch denken konnte.
So aktiv habe ich mich in letzter Zeit selten irgendwo (also im Offline-Leben) beteiligt. Wahnsinn, was sich für eine Nähe entwickeln kann innerhalb so kurzer Zeit."*
-
- *"Der respektvolle Umgang miteinander und die Wertschätzung, die gegenseitige Anteilnahme, das "Mal nachfragen, wie es war". Ist im Alltag selten geworden, soviel Aufmerksamkeit - das tut gut!"*
-
- *Sehr hilfreich war für mich zu schreiben, weil ich ähnlich wie in einem Tagebuch mir immer alles von der Seele schreiben konnte mit dem großen Luxus gegenüber einem Tagebuch, dass Ihr alle auf meine Gedanken geantwortet habt. Und natürlich gaben mir Eure Hinweise/Gedanken/Tipps... viel Kraft und Mut und regten mich an, über die verschiedensten Dinge nachzusinnen. Und ich hatte das Gefühl nicht allein zu sein. Auch wenn ich nicht online war, dachte ich des Öfteren daran, was es für ein tolles Gefühl ist, hier so viele liebe Menschen zu haben, die mich verstehen und mit denen ich so viele für mich wichtige Dinge besprechen kann. Ein wundervolles Gefühl!"*
-
- *"Ich möchte nun noch sagen, dass es mir echt was gebracht hat hier zu sein und ich würde dieses Angebot immer wieder nutzen, und ich denke ich habe hier viel gelernt und liebevolle Menschen kennen gelernt."*

Warum lieber Online-Angebote bei Dick & Dünn nutzen als soziale Netzwerke, wie Facebook, Twitter oder private Foren:

- **Unsere Mitarbeiterinnen sind datenschutzrechtlich geschult.**
- **Unsere Seiten sind nicht mit Werbung versehen, weshalb Tracking von unserer Seite aus nicht möglich ist. Eingebettete Werbung, wie sie häufig in obigen Seiten oder privaten Foren zu finden ist, bieten Datensammelprogrammen die Möglichkeit nachzuverfolgen, auf welchen Webseiten Sie waren. Wenn Sie also anonym bleiben wollen, würde Tracking Ihre Anonymität gefährden.**
- **Wir sind nicht mit Facebook verlinkt. Wussten Sie schon, dass allein die Einbettung des Facebook-„Likes“ (Facebook-Daumen) es Datensammelprogrammen wie Google Analytics und Facebook selbst möglich macht, Zusammenhänge mit dem Besuch einer solchen Webseite, die ein Facebook-Like enthält, mit anderen privaten Informationen zu bündeln. Dies gefährdet wiederum Ihre Anonymität.**

Unsere Seiten sind frei von Werbung und Facebook-Likes!!!

- **(Ergebnisse unserer letzten Datenschuttschulung April 2014)**