

Finde Dein Maß

ÜBERGEWICHT?! MIT DER
BALANCEGRUPPE ZU MEHR
LEBENSQUALITÄT UND
LEICHTIGKEIT



Alle starren mich an - ich habe unzählige Diäten gemacht. Erfolglos ... Unzufriedenheit mit dem Essverhalten und Körpergewicht ist ein Spiegel dafür, dass das Leben und die Gesundheit aus der Balance geraten sind. Ursachen dafür können persönliche Belastungen durch Familie und Beruf oder auch Schicksalsschläge sein. Wer sich mit Essen tröstet, beruhigt oder ablenkt kennt den Teufelskreis aus Übergewicht, Rückzug, Schmerzen und Diäten. In der interdisziplinären Zusammenarbeit im Rahmen der Balancegruppe finden Sie eine Richtschnur, wie Sie Ihren Weg aus der Krankheit finden können.

Informationsveranstaltung

In einer ca. 90 minütigen Veranstaltung in der Klinik Kösching (Gesundheitspark Schloss Kösching) stellen sich die Kooperationspartner der **Balancegruppe** vor:
Adipositaszentrum Kliniken im Naturpark Altmühltal
Therapienetz Essstörung
Danuviusklinik Ingolstadt
In Kurzvorträgen lernen Sie die Behandler kennen und können Ihre Fragen zur Behandlung stellen.



Ihr Interesse ist geweckt?!



Informieren Sie sich in der Zuckerschule Kösching über den nächsten Termin eines Informationsabends.

Nächste Schritte

Erstberatung im Therapienetz Essstörung

↓
Teilnahme an der Balancegruppe (6 Monate)

↓
Beratungsgespräch zu den Optionen Magenoperation /
Gesprächsgruppe / Tagesklinik der Danuviusklinik Ingolstadt



Anmeldung & Termine
Informationsveranstaltung:

 **Kliniken**
im Naturpark Altmühltal

 08456 / 71-234 (Zuckerschule Kösching)

Finde Dein Maß

ÜBERGEWICHT?! MIT DER
BALANCEGRUPPE ZU MEHR
LEBENSQUALITÄT UND
LEICHTIGKEIT



Inhalte der Balancegruppe

12 Einheiten im multimodalen Behandlungssetting (Psychoedukation & Ernährungsberatung):
Gewichtsreduktion durch den Aufbau einer Tages- und

- Ernährungsstruktur
- Skill & Entspannungs-Training zum Stressabbau
- Bewegungskoching Analyse und Veränderung kritischer Verhaltensweisen
- Aufbau von Selbstfürsorge

Ihr Interesse ist geweckt?!

Vereinbaren Sie beim Therapienetz Essstörung Ingolstadt einen Termin, um sich für die Balancegruppe anzumelden.

Die Gruppe ist kostenpflichtig (20,50€ pro Einheit) wird aber zum Teil von der Krankenkasse erstattet. Genaue Informationen erhalten Sie im Erstgespräch im Therapienetz Essstörung.



Teilnahme an der Gruppe

Die Gruppe ist auf einen Zeitraum von 6 Monaten angelegt und findet **14tägig mittwochs** statt. Die genauen Termine erfahren Sie im Beratungsgespräch im Therapienetz Essstörung.

Die Ernährungstherapie findet in Präsenz in den Räumen der Danuvius Klinik Ingolstadt statt. Die Psychoedukation erfolgt über einen geschützten Link (click & go). Für die Teilnahme ist lediglich ein Smartphone bzw. PC notwendig.



Mitbehandlung

Im Therapienetz Essstörung haben Sie die Möglichkeit, an der Besonderen Versorgung teilzunehmen. Erste Informationen dazu finden Sie unter dem Link bzw. im persönlichen Gespräch.

<https://www.tness.de/fuer-betroffene>



Terminvereinbarung
Therapienetz Essstörung:

0841 / 88 13 10 92

Das Therapienetz Essstörung befindet sich in den Räumen der Danuvius Klinik Ingolstadt in der Preysingstraße 3-5 im 2. Stockwerk. Parkplätze und Lift sind vorhanden.

Finde Dein Maß

ÜBERGEWICHT?! MIT DER
BALANCEGRUPPE ZU MEHR
LEBENSQUALITÄT UND
LEICHTIGKEIT



Wie geht es weiter?

Im Rahmen der Balancegruppe haben Sie sich über die möglichen Wege einer Anschlussbehandlung informiert:

- Gesprächsgruppe online (Therapienetz Essstörung)
- Tagesklinik (Danuvius Klinik Ingolstadt)
- Magenoperation (Kliniken im Naturpark Altmühltal)

Gesprächsgruppe online

Noch auf Kurs? In der 4wöchig stattfindenden Gesprächsgruppe stabilisieren Sie Ihre Entwicklung der Balancegruppe. Die Gruppe ist auf ein halbes Jahr angelegt. Im 90 minütigen Gespräch tauschen Sie sich mit Dr. Karen Silvester (Systemische Therapeutin) und der Gruppe zu alltäglichen Belastungen oder Stolperfallen aus - und wie Sie dennoch "Auf Kurs" bleiben.



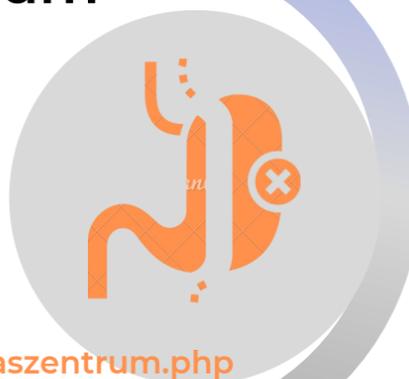
Tagesklinik

Die Tagesklinik bietet ein verhaltenstherapeutisch ausgerichtetes Therapieprogramm zur Behandlung von Binge-Eating-Störung und Adipositas an. Während Ihres ca. 10wöchigen Aufenthalts festigen Sie Ihre Essstruktur, und Fertigkeiten zur Regulation von Essdruck. Die Behandlung setzt sich aus verhaltenstherapeutischen Einzelgesprächen, psychiatrischen Visiten, der Teilnahme an essstörungsspezifischer Gruppe (Essmanagement), Kochgruppe, Essbegleitung und weiteren nonverbalen Therapien sowie Fertigkeitentraining zusammen.



Magenoperation Adipositaszentrum

Das Adipositaszentrum der Kliniken im Naturpark Altmühltal berät Sie für eine mögliche Magen-Operation und unterstützt Sie bei der OP-Planung. Darüber hinaus werden Sie umfassend informiert, welche Termine zur Vorbereitung der Operation notwendig sind. Weitere Informationen finden Sie unter:



<https://www.kna-online.de/Behandlungsangebote/Adipositaszentrum.php>



Terminvereinbarung Adipositaszentrum

08456 /71-8207 oder 08421 / 601 5301 (Sekretariat Chirurgie)

Anmeldung Onlinegruppe "Noch auf Kurs"

beratung.essstoerungen@gmail.com (Dr. Silvester)

Anmeldung Essstörungen

programm Tagesklinik
<https://www.danuviusklinik.de/kliniken/ingolstadt/essstoerung/anmeldung/>