

Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie (MBT) für Menschen mit Essstörungen

Beschreibung der Gruppentherapie

- Ist Ihre Essstörung mit der Regulation von unangenehmen Gefühlen verbunden?
- Hat Ihre Essstörung etwas mit Ihrem Selbstwert oder der Frage zu tun, wer Sie sind oder wie Sie sein möchten?
- Wirkt sich Ihre Essstörung ungünstig auf Ihre Beziehungen zu anderen Menschen aus?

Dann könnte unsere Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie (MBT) etwas für Sie sein. Der MBT liegt das Konzept des Mentalisierens zugrunde. Die Fähigkeit zum Mentalisieren wird für die Regulation von Emotionen, den Selbstwert, die Identität sowie das Erleben und Gestalten von Beziehungen als wichtig angesehen.

Aus der Sicht des Konzepts kann es helfen, Mentalisieren und damit beispielsweise das Gefühl für sich selbst zu verbessern, um die Essstörungssymptome zu verringern.

Es kann zum Beispiel passieren, dass wir eigentlich den Eindruck haben, wir hatten einen guten Tag und dennoch sehen wir uns plötzlich auf dem Sofa sitzen und übermässige Mengen an Schokolade und Chips in uns hineinstopfen. Bei genauerem Hinsehen merken wir, dass wir bei der Arbeit eigentlich sehr im Stress waren und dann auch noch der Wochenendausflug, auf den wir uns so gefreut hatten, abgesagt wurde und wir uns deshalb traurig, enttäuscht und vielleicht ein wenig einsam fühlen. Die Idee der MBT ist, dass eine verbesserte Selbstwahrnehmung und -einfühlung sich mit der Zeit positiv auf das mit der Essstörung verbundene Verhalten auswirkt.

In den ersten Gruppensitzungen werden Mentalisieren und die Zusammenhänge mit der Essstörung genauer erklärt und mit weiteren Beispielen ergänzt. Im Verlauf der Gruppe sollte dann mehr und mehr der Austausch untereinander gelingen, um sich selbst und die Anderen besser kennen zu lernen. Die Gruppe dient auch dazu, sich bei schwierigen Situationen gegenseitig zu unterstützen.

Ziele der Gruppentherapie

Mentalisieren fördern bei Menschen mit Essstörungen. Dazu gehört zum Beispiel:

- den Zusammenhang zwischen Problemen mit Mentalisieren und den eigenen Essstörungssymptomen verstehen
- sich mit anderen Menschen verbunden fühlen, die unter ähnlichen Schwierigkeiten leiden und gegenseitig voneinander lernen
- sich selbst und andere kennenlernen und besser verstehen z. B. zu den Themen Selbstwert, Identität und Gefühlsregulation.

Indikation

Die Gruppentherapie richtet sich an Personen mit Essstörungen, bei denen Symptome wie restriktives Essverhalten, Essanfälle und/oder Erbrechen auftreten, d.h. Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa sowie ihre sogenannten atypischen Formen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Der Mindest-BMI beträgt 16.5 kg/m², der Höchst-BMI 30 kg/m².

Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Wann

Die Gruppentherapie findet ab Februar 2023 während 12 Monaten wöchentlich jeweils am Dienstag von 16:30 bis 17:45 Uhr statt. Die Teilnehmeranzahl ist auf max. 10 Teilnehmende beschränkt. Es finden 2 Vorgespräche zur Information und persönlichen Zielformulierung statt.

Leitung

Dr. phil. Esther Stalujanis, Psychologin ZES

PD Dr. med. Sebastian Euler, stv. Klinikdirektor, Bereichsleiter ZES

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Informationen und Anmeldung

E-Mail an: esther.stalujanis@usz.ch.