

Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie (MBT-G) für Menschen mit Essstörungen

Patient*inneninformation

Wen sprechen wir an:

Die Gruppentherapie richtet sich an Personen mit Essstörungen, bei denen Symptome wie restriktives Essverhalten, Untergewicht, 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. Besonders, wenn die folgenden Fragen Sie zusätzlich ansprechen, könnte unsere Gruppe für Sie geeignet sein:

- 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?

Ziel der Gruppentherapie:

Unser Ziel ist es, bei Menschen mit Essstörungen die Fähigkeit des Mentalisierens zu fördern.

Dazu gehört zum Beispiel:

- Das Erkennen von Zusammenhängen zwischen Problemen mit Mentalisieren und Essstörungssymptomen
- Die Verbundenheit zu Menschen, die unter ähnlichen Schwierigkeiten leiden und die Möglichkeit voneinander zu lernen
- Das Kennenlernen und Verstehen von sich selbst und anderen zu den Themen Selbstwert, Identität und Gefühlsregulation.

Die Basis unserer Therapie bildet das Konzept des Mentalisierens. Mentalisieren bezieht sich auf die Fähigkeit, sich mit dem eigenen und dem Innenleben von anderen Menschen auseinanderzusetzen und darüber nachzudenken. Die Fähigkeit zu mentalisieren wird für das Regulieren der Emotionen, des Selbstwerts, der Identität sowie des Erlebens und Gestaltens von Beziehungen als wichtig angesehen. Aus der Sicht des Konzepts kann es helfen, die eigene Mentalisierungsfähigkeit zu verbessern, um die Essstörungssymptome zu verringern.

Ein Beispiel: Wir denken, wir hatten einen guten Tag. Dennoch sehen wir uns plötzlich auf dem Sofa sitzen und übermässige Mengen an Schokolade und Chips in uns hineinstopfen. Bei genauerem Hinschauen merken wir, dass wir bei der Arbeit im Stress waren und danach auch noch der Wochenendausflug abgesagt wurde, auf den wir uns so gefreut hatten. Deshalb fühlen wir uns jetzt traurig, enttäuscht und vielleicht ein wenig einsam. Die Idee der MBT-G 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 das Mentalisieren und die Zusammenhänge mit der Essstörung genauer erklärt und mit weiteren Beispielen ergänzt. Im weiteren Verlauf der Gruppe steht dann der Austausch untereinander im Vordergrund, um sich selbst und die anderen besser kennen zu lernen. Die Gruppe dient auch dazu, sich bei schwierigen Situationen gegenseitig zu unterstützen.

Wo:

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

Wann:

Die Gruppentherapie findet wöchentlich jeweils am Dienstag von 16:30 bis 17:45 Uhr statt. Die Teilnehmeranzahl ist auf max. 8 Teilnehmende beschränkt. Es finden 2-3 Vorgespräche zur Information und zur persönlichen Zielformulierung statt. Die Teilnahme ist für mind. 6 und max. 12 Monate vorgesehen.

Leitung:

Dr. phil. Esther Stalujanis, Psychologin ZES
PD Dr. med. Sebastian Euler, stv. Klinikdirektor

Abrechnung:

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Informationen und Anmeldung:

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