

## **Gruppenprofil**

### **Lichtblick - Selbsthilfegruppe für Essstörungen**

„Wo Schatten ist, muss es auch Licht geben. - Manchmal müssen wir den Blickwinkel ändern, um all das Wunderbare in und um uns herum zu erkennen.“

### **Was erwartet dich bei uns?**

Damit du nicht mit den Schwierigkeiten der Essstörung alleine bist, treffen wir uns regelmäßig zu Gesprächsrunden in der Gruppe. In einem geschützten und sicheren Rahmen finden all deine Gedanken und Themen ihren Platz. Über deine und unsere Erfahrungen mit der Essstörung möchten wir uns in kleiner Runde ganz vertrauensvoll austauschen und uns gemeinsam auf die Suche nach Lösungen, hilfreichen Bewältigungsstrategien oder auch weiteren Unterstützungsangeboten machen. Schau vorbei, wir freuen uns auf dich!

### **Gruppenbeschreibung:**

#### **Für wen ist unsere Gruppe geeignet? / Wer kann zu uns kommen?**

Betroffene Studierende (m/w/d) der OTH und Universität Regensburg mit einer Essstörung, ob Magersucht, Bulimie, Binge-Eating oder einer anderen Form von Essstörung. Willkommen sind auch Studierende, die sich unsicher sind, ob eine Essstörung vorliegt.

#### **Was ist das Ziel der Gruppe Lichtblick?**

In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir Studierenden mit Essstörungen einen geschützten Raum anbieten, andere Studierende mit gleichen oder ähnlichen Problemen kennenlernen und über die damit verbundenen Herausforderungen im Alltag und Studium sprechen. In der Gruppe können wir aus den verschiedenen Erfahrungen aller auf die Essstörungen blicken und miteinander individuelle Wege und Hilfen im Umgang damit entwickeln. Sehr wichtig sind uns dabei eine regelmäßige Teilnahme und die Bereitschaft, dich persönlich einzubringen. Unsere Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen, aber eine hilfreiche Ergänzung und Begleitung sein.

#### **Wie kann ich an der Selbsthilfegruppe teilnehmen?**

Schaut unverbindlich zum ersten Treffen beim Gruppenstart am **31. März 2022** vorbei und schaut, ob die Gruppe etwas für euch ist. Wir beantworten euch gerne all eure Fragen und unterstützen euch auf eurem Weg.

(Bevor die Gruppe startet, möchten wir als Gruppenbetreuerinnen dich im Vorfeld gerne persönlich kennen lernen und würden dazu ein kurzes persönliches Vorgespräch mit dir führen (telefonisch, in einer Videokonferenz oder gerne auch bei einem direkten Treffen). Das Gespräch ist völlig unverbindlich. Hier hast du die Möglichkeit uns kennen zu lernen und

## Selbsthilfegruppe OTH Essstörungen

Fragen zu stellen. Auch wir könne dich kennenlernen, dir unser Gruppenangebot vorstellen und gemeinsam schauen, wie wir dir helfen können.)

### **Wo findest du uns?**

Wir treffen uns mit Beginn des Sommersemesters 2022 an der OTH, jeden zweiten Donnerstag - mit Start am **31. März 2022** - von 18 bis 19:30 Uhr im Studierendenhaus (Seybothstraße 2).

Da wir die Räumlichkeiten der OTH nutzen, unterliegen wir der 2G-Regelung – bringe deshalb bitte immer deinen gültigen Impfpass mit oder ein Genesenen-Zertifikat.

### **Wer sind wir?**

Wir sind drei Studentinnen, Karolina, Sandra und Laura, mit eigenen unterschiedlichen Erfahrungen mit Essstörungen. Wir kennen die Probleme und Schwierigkeiten im Alltag und sozialen Umfeld, die damit einhergehen, sehr gut und wissen, dass man alleine oft nicht mehr aus einer Essstörung herauskommt. So möchten wir euch zur Seite stehen und mit euch Auswege erarbeiten. Zusammen können wir es mit der Essstörung aufnehmen und sie überlisten – kämpfen lohnt sich!

Karolina studiert aktuell noch an der OTH Regensburg, Laura und Sandra sind Alumni und arbeiten Vollzeit in unterschiedlichen Berufen.

### **Du hast noch Fragen und möchtest uns kennenlernen?**

Dann melde dich jederzeit gerne bei uns via Email: [selbsthilfegruppe@oth-regensburg.de](mailto:selbsthilfegruppe@oth-regensburg.de)

Wir freuen uns, dich kennen zu lernen und beantworten dir gerne all deine Fragen.