

Lichtblick - Selbsthilfegruppe für Esstörungen

„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 Esstörung 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 Esstörung 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!

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

Studierende (m/w/d) der OTH und Universität Regensburg mit einer Esstörung, ob Magersucht, Bulimie, Binge-Eating oder einer anderen Form von Esstörung. Willkommen sind auch alle anderen Betroffenen (mind. 18 Jahre alt) und jene, die sich unsicher sind, ob eine Esstörung vorliegt oder Rat suchen. Studieren ist keine Teilnahmevoraussetzung für den Austausch in unserer Gruppe, denn die Esstörung macht vor keiner Lebensphase halt und kann jeden treffen.

Was ist das Ziel der Gruppe Lichtblick?

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

Wie kann ich an der Selbsthilfegruppe teilnehmen?

Unser erstes Treffen im Sommersemester 2023 war am 22. März 2023 von 18:30-19:20 Uhr. Solltest Du dieses verpasst haben, kannst Du jederzeit unverbindlich vorbeischauen. Schreib uns gerne vorher eine E-Mail (Kontakt auf Seite 2). Gerne beantworten wir all eure Fragen und unterstützen euch auf eurem Weg.

Wo findest du uns?

Wir treffen uns mit Beginn des Sommersemesters 2023 an der OTH, jeden zweiten Mittwoch von 18:30 – 19:30 Uhr im Studierendenhaus der OTH Regensburg (Seybothstr. 2).

Achtung: Aufgrund von Feiertagen und eigenen Planungen verschiebt sich der Turnus mal um eine Woche. Deshalb hier die Termine an denen die SHG stattfindet:

05. & 19. April

10. & 24. Mai

07. & 21. Juni

05. & 19. Juli

Wer sind wir?

Wir sind drei junge Frauen, Karolina, Sandra und Laura, die selber ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Essstörungen gemacht haben. 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 studieret 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: lichtblick.othregensburg@gmx.net

Wir freuen uns schon, dich kennen zu lernen!

Eure SHG Lichtblick