

Universitätspoliklinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Klinische Ernährung  
**Kognitiv-verhaltensorientierte Gruppen-  
therapie für Frauen mit Essverhaltens-  
störungen**

### Therapiestart

Beginn halbjährlich (Sommer und Winter) bzw. sobald  
genügend Anmeldungen eingegangen sind.

### Anmeldung

Sekretariat

Franziska Matti

Telefon 031 632 08 00

Fax 031 632 10 00

E-Mail [eating@insel.ch](mailto:eating@insel.ch)

### Inselspital

Universitätspoliklinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Klinische Ernährung  
CH-3010 Bern  
Tel. +41 (0)31 632 08 00  
[www.insel.ch](http://www.insel.ch)

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL





Die Kognitive Verhaltenstherapie hat sich bei der Behandlung von Essverhaltensstörungen als sehr wirksam erwiesen. Der Austausch innerhalb einer Gruppe erweist sich in Kombination mit der oben aufgeführten Therapiemethode als besonders effizient, da die Gruppe zusätzlich als Ressource und Unterstützung dient.

## Inhalt

Die kognitiv-verhaltensorientierte Gruppentherapie beinhaltet im Wesentlichen folgende Elemente:

### Erarbeiten eines individuellen Problemverständnisses

- Welche Funktion hat die Essverhaltensstörung in meinem Alltag?
- Wann genau und unter welchen Bedingungen tritt das Problemverhalten auf?
- Welche Gefühle werden durch das problematische Essverhalten reguliert?
- Hat meine Essverhaltensstörung einen Einfluss auf mein Beziehungsverhalten?

Gibt es biographische Ereignisse, die möglicherweise zu meinem problematischen Essverhalten beigetragen haben?

### Ableiten von Therapiezielen

Es werden individuelle Ziele herausgearbeitet, damit im Laufe der Therapie die problematischen Verhaltensweisen durch neue Erfahrungen ersetzt werden können. Sie erlernen dabei u.a. sowohl die sukzessive Veränderung des problematischen Essverhaltens als auch das Einüben neuer Bewältigungsstrategien im Umgang mit negativen Gefühlen und schwierigen Beziehungskonstellationen.

### Strukturiertes Planen und Einüben neuer Verhaltensweisen im Alltag

Die in der Therapie besprochenen Therapieziele werden von Ihnen im Alltag in kleinen Schritten eingeübt und integriert, bis die problematischen Verhaltensmuster durch neue Verhaltensweisen ersetzt worden sind. Die vollzogenen Therapieschritte werden dabei in den Therapiesitzungen systematisch evaluiert, besprochen und mit Hilfestellungen unterstützt.

### Rahmenbedingungen

Interessierte melden sich vor Therapiebeginn beim Sekretariat für ein Indikationsgespräch (siehe Anmeldung). In die Therapiegruppe können maximal 8 Personen aufgenommen werden.

### Kosten

Die Kosten für die Therapie werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

### Zeit/Ort

Jeweils montags, 17.15 bis 18.45 Uhr (Die Gruppentherapie umfasst 25 Gruppensitzungen.)

Inselspital Bern

Kompetenzbereich für Ernährungspsychologie, Adipositas und Prävention von Essstörungen  
Murtenstrasse 21 (Eingang 45)  
3010 Bern

Weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.