



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie haben die Empfehlung für die Teilnahme an der **IMPULS-Gruppe für PatientInnen mit Binge-Eating-Störung** im Rahmen unserer Institutsambulanz erhalten.

Inhalte

Die Sitzungen widmen sich folgenden Themen:

Sitzung 1

Einführung in die Gruppe und das Störungsbild der Binge-Eating-Störung

Sitzung 2

Differenzierung zwischen Stimulus- und Reaktionskontrolle, Aushalten von Verlangen bei Nahrungskonfrontation, Selbstbeobachtung und Verhaltensanalysen

Sitzung 3

Motivationsreflexion, Impulsivität: Definition, Hauptwirkfaktoren, persönliches Erleben, Zusammenhang mit Binge-Eating

Sitzung 4

Persönliche Risikosituationen und -faktoren, persönliche Kontrollstrategien

Sitzung 5

Konkretisierung und Ausarbeitung von Behandlungszielen, Konsequenzen von Essanfällen

Sitzung 6

Ressourcen-ABC, Typische Situationen eines Essanfalls, persönliche Risikosituationen und Kontrollstrategien aus dem Ressourcen-ABC

Sitzung 7

Emotionen und Essanfälle

Sitzung 8

Selbstwert und Körperbild, Entstehung von Selbstbewertung, Überzeugungen und Glaubenssätze

Sitzung 9

Nahrungskonfrontation mit Reaktionskontrolle

Sitzung 10

Reflexion und Abschluss, der „faire Blick“, Raum für Feedback und abschließende Fragen

Organisatorisches

Die Teilnahme an der IMPULS-Gruppe ist nur komplett für alle 10 Termine möglich. Die Gruppe findet in einem zweiwöchigen Rhythmus **in Präsenz in unserer Psychosomatischen Ambulanz** statt. Aus organisatorischen Gründen kann es auch zu einer Termin- oder inhaltlichen Änderung kommen. Auch eine erneute Teilnahme an der Gruppe ist möglich.

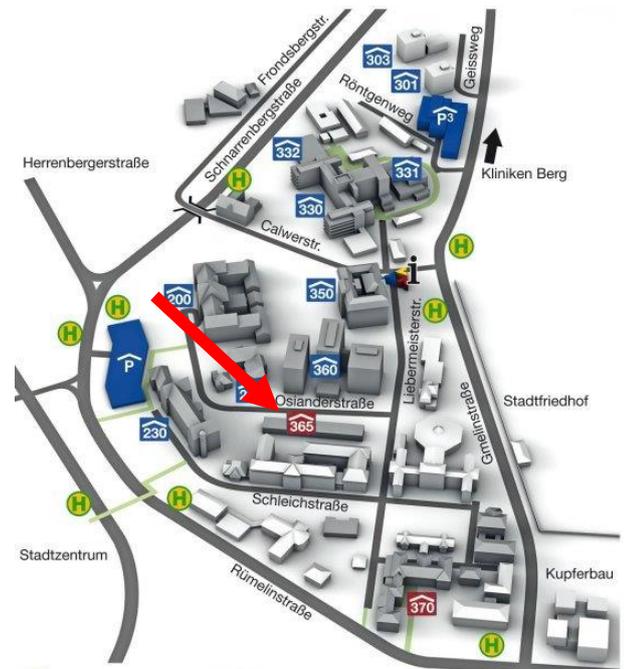
Ihr*e Bezugstherapeut*In hat Sie auf die Warteliste gesetzt. Die Gruppentherapeut*innen melden sich zum neuen Rekrutierungsstart bei Ihnen und nennen Ihnen dann den für Sie gültigen Aufnahmetermin.

Sollten Sie bis zum Aufnahmetermin bereits einen ambulanten Psychotherapieplatz bekommen haben, melden Sie sich baldmöglichst in der Psychosomatischen Ambulanz. Dann besprechen wir, ob eine zusätzliche Teilnahme an der IMPULS-Gruppe sinnvoll ist.

Wegbeschreibung:

Uniklinik Tübingen Bereich Kliniken Tal
Bibliothek der psychosomatischen Ambulanz:
Gebäude 365, Ebene 1 rechts.
Osianderstr. 5, 72076 Tübingen

Für Fragen zur IMPULS-Gruppe sind die Gruppentherapeut*innen telefonisch oder per E-Mail über die Psychosomatische Ambulanz für Sie erreichbar (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail psychosomatik@med.uni-tuebingen.de).



Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der psychosomatischen Ambulanz