

Pozivamo vas na sudjelovanje u **grupi podrške za osobe starije od 18 godina** s problematičnim odnosom prema hrani i vlastitom tijelu. Grupni rad je od velikog značaja u oporavku od poremećaja hranjenja. Članovi grupe u ovom programu počinju s upoznavanjem sebe i problema s kojim se suočavaju, pronalaze podršku i razumijevanju kod onih koji imaju slične probleme, uče se izražavati vlastite emocije, iskustva i doživljaje te ono što je najvažnije pružaju podršku i pomoć jedni drugima u ovom ponekad dugotrajnom procesu ozdravljenja. Ponekad je najteži dio brige o sebi vjerovati da smo vrijedni tog puta. Međutim, važno je nastaviti taj put kako bismo se počeli osjećati vrijednima.

Vrlo često je problematičan odnos prema hrani nedovoljno osviješten i kod same osobe koja ga ima. Nije rijetkost da se osoba osjeća krivom koliko zbog nerazumijevanja okoline i same sebe. Stoga su ovakve grupe način educiranja, motiviranja i postizanja promjene odnosa prema sebi. Rad u grupi s osobama koji dijele isti problem, može pružiti mnogo podrške i pomoći i biti polazna točka prema budućim intervencijama ako je to potrebno.

Dolje su navedena neka od pitanja kojima možete osluhnuti vlastiti odnos prema hrani, tijelu i emocijama.

1. Procjenjuješ li vlastitu vrijednost isključivo brojem na vagi?
2. Smiješ li izaći van taj dan nisi savršena?
3. Uspoređuješ li često svoj oblik tijela s drugima?
5. Misliš li da se ne uklapaš u socijalne odnose ako ne zadovoljavaš kriterije ideala ljepote?
6. Misliš li da određenu hranu treba zaslužiti?
7. Utječe li odabir namirnice na vaše osjećaje?
8. Utječu li vaši osjećaji na odabir namirnice?

Ovo su neki od pokazatelja poremećaja hranjenja:

- pretjerano pridavanje važnosti hrani, obliku i/ili težini tijela
- pretjerano pridavanje važnosti kontroli hranjenja
- ekstremno kontroliranje težine i/ili oblika tijela metodama kao što su: povraćanje, zlouporaba laksativa i diuretika, pretjerano vježbanje, uzastopni odlasci na dijetu (restriktivne, selektivne), višednevne restrikcije

- reguliranje emocija simptomima poremećaja hranjenja (prejedanje, povraćanje, restrikcija, vježbanje

- bazično nisko vrednovanje

Ako ste se u nekom dijelu ovog testa pronašli i osjećate i mislite da vam je potrebna stručna pomoć, slobodno nam se javite.

Rad grupe podrške temelji se na principima *mindfulnessa* usklađenima potrebama grupe. Voditeljica grupe je socijalna pedagoginja **Ivana Kurtov**. Ivana je stekla iskustvo u samom Centru BEA, a potom i u Psihijatrijskoj bolnici "Sveti Ivan" u kojoj trenutno i radi. S početkom provođenja ovakvih grupa svoj rad temelji na metodama i filozofiji *Mindfulnessa*, odnosno usredotočene svjesnosti u trenutku.



Cijena polaska je 250 kn i plaća se jednokratno na početku ciklusa.

Grupe će se održavati od 17.30 do 19 h petkom u prostorima Centra BEA, Ribnjak 38. Grupa počinje s radom u petak 5.10.2018.

Za prijavu u grupu pošaljite mail na info@centarbea.hr ili nazovite 098 900 59 73

Prije uključivanja u grupu potrebno je obaviti uvodni razgovor u Savjetovalištu Centra BEA. Taj razgovor je besplatan (nije potrebna uputnica). Molimo javite se radi dogovora oko termina uvodnog razgovora.