

Gründung Selbsthilfegruppe Essstörungen

Ich habe eine Essstörung – was nun?

Du bist nicht alleine mit deinen Essproblemen. Es gibt sehr viele Menschen, denen es so geht wie dir.

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe suchen wir Frauen und Männer (ab 18 Jahren) welche sich mit Gleichbetroffenen über ihre Essthematik austauschen wollen.

In einem wertschätzenden und vertrauten Rahmen wollen wir Antworten auf folgende Fragestellungen finden:

- Welchen Einfluss hat mein Essverhalten auf mein Leben?
- Wie nehme ich mich / meinen Körper wahr?
- Welche Wege gibt es aus meiner Essstörung / welche Strategie ist für mich geeignet?
- Welche Rolle hat mein Umfeld?
- Wie kann ich das Wissen anderer nutzen?

Ablauf

- Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums Aargau. Die ersten Treffen werden fachkundig begleitet.
- Anschliessend läuft die Gruppe eigenständig als Selbsthilfegruppe ohne Fachperson weiter.

Voraussetzungen

- Du sollstest in therapeutischer Behandlung sein
- Du hast den Wunsch nach einem normalen Essverhalten

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

SelbsthilfeZentrum Aargau

056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-ag.ch

