

Voraussetzungen

Sie suchen das Gespräch mit anderen Angehörigen (Eltern, Partner, Bezugspersonen) von Menschen mit Essstörungen, um einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen im Alltag finden.

Ziele

Das regelmässige begleitete Gespräch kann Sie entlasten. Sie finden Verständnis und Raum für neue Handlungsmöglichkeiten. Mittelfristig kann sich diese Gesprächsgruppe als Selbsthilfegruppe weiterentwickeln.

Mögliche Gesprächsthemen

Co-Abhängigkeit. Verantwortung. Schuldgefühle. Pflichtbewusstsein. Mut. Erschöpfung. Angst. Wut. Vertrauen. Loslassen

Organisation, Auskunft und Anmeldung bis 30. März 2016

Kontaktstelle Selbsthilfe Zug, Tel. 041 725 26 15, selbsthilfe@eff-zett.ch www.eff-zett.ch

Voraussetzungen

Sie sind bereit, sich aktiv in die Gruppe einzubringen und regelmässig an den Treffen teilzunehmen. Sie leiden an Essstörungen (Magersucht, Esssucht, Bulimie, Binge-Eating) und möchten einen besseren Umgang damit finden.

Ziele

In einer wertschätzenden Atmosphäre können Sie sich mit Gleichbetroffenen austauschen. Die Auseinandersetzung mit Ihrem Essverhalten, neue Sichtweisen und Zusammenhänge geben Denkanstösse für eine mögliche Veränderung in kleinen Schritten. Der regelmässige begleitete Erfahrungsaustausch kann zu neuen Lösungsschritten ermutigen. Es ist keine Therapiegruppe. Mittelfristig kann sich diese Gesprächsgruppe als Selbsthilfegruppe weiterentwickeln.

Mögliche Gesprächsthemen

Sucht. Sehnsucht. Verlangen. Gier. Kontrolle. Selbstbild. Lust. Körper. Verlust. Vertrauen. Angst. Wut. Macht. Gewicht. Hunger. Nein. Ja. Selbstachtung.

Organisation, Auskunft und Anmeldung bis 30. März 2016

Kontaktstelle Selbsthilfe Zug, Tel. 041 725 26 15, selbsthilfe@eff-zett.ch www.eff-zett.ch