



Mögliche Ziele dieser Selbsthilfegruppe:

Den Mut finden darüber zu reden:

- über das Entstehen der Krankheit
- über monate- oder jahrelanges Leben mit der Krankheit
- ständig wechselnde Höhen und Tiefen
- Erfahrungen in der ambulanten oder stationären Therapie
- über die eigene Einstellung der Erkrankung

Neues Körpergefühl entwickeln

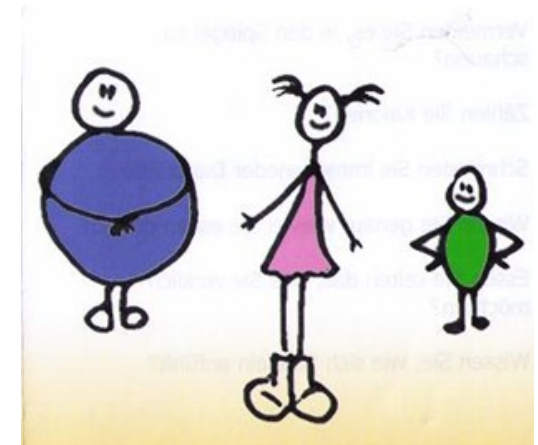
Eventuell neue soziale Netzwerke aufbauen

Eigene Ressourcen finden und das Selbstvertrauen stärken

Eventuell gemeinsame Aktivitäten organisieren

Selbsthilfegruppe

Menschen mit Essstörungen und deren Angehörige



Bei uns passt jede(r)

Wurde bei Dir eine Essstörung diagnostiziert und sind Dir folgende Verhaltensmuster bekannt?

- Ständiges Wiegen und sich zu dick fühlen
- Schwarz—Weiss denken
- Rückzugsverhalten
- Exzessiv Sport machen oder jeglicher sportlichen Aktivität aus dem Weg gehen
- Rituale beim Essen
- Fehlende Regelmässigkeit in der Ernährung
- Essen oder nicht essen dient als Belohnung oder Gefühle zu betäuben
- Heisshungeranfälle / Brechanfälle



Wann treffen wir uns? Wie oft?

Das ist noch offen und wird bei den Gründungstreffen gemeinsam entschieden.

Motivation sich einer Selbsthilfegruppe anzuschliessen:

- Neben Fachärzten und bekannten Therapiemöglichkeiten, kann eine SHG zusätzliche Stütze im Alltag sein.
- Der Wunsch sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und die Entscheidung einen neuen Weg einzuschlagen.

Eine SHG ersetzt keine individuelle Therapie. Deshalb erachten wir es als notwendig, dass alle TeilnehmerInnen in einer begleitenden Therapie sind. Wir wollen uns in zeitlich regelmässigen Abständen treffen. Jede(r) TeilnehmerIn bringt sich aktiv in die Gruppe ein und übernimmt Verantwortung. Die Gruppenleitung wird im Turnus strukturiert. Der Aufbau der Gruppe wird begleitet von der Selbsthilfe Thurgau. Bist Du interessiert, dann melde Dich bei:



selbsthilfethurgau

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Freiestrasse 4, PF 429, 8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch