

## **„Dreht sich Ihr Leben auch andauernd ums Essen, Abnehmen oder Erbrechen?“**

### **Gesprächsgruppe für Frauen mit Binge Eating (Esssucht) oder Bulimie, die wieder Raum schaffen wollen für anderes**

Immer mehr junge Menschen sind magersüchtig oder bulimisch. Betroffene leben oft in Einsamkeit, zumindest was den Austausch über ihre Probleme angeht. Vielen fällt es schwer, sich zu ihren Schwierigkeiten zu bekennen, darüber zu reden und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Gruppe mit Gleichgesinnten erleben viele Betroffene dabei als wertvoll und unterstützend, um den Mut zu finden, sich mit zu teilen, eigene Stärken wie Schwächen zu teilen und Kraft aus der Gemeinsamkeit mit anderen zu ziehen.

In der Gruppe lernen Sie Ihre Ressourcen und Stärken besser kennen, erkennen Ihre Bedürfnisse, üben sich darin, Ihren Körper liebevoll wahrzunehmen und stärken Ihr Selbstbewusstsein.

#### **Methoden**

Gespräch, Rollenspiele, Körperwahrnehmungs- und Imaginationsübungen

#### **Datum und Zeit**

Erstmals am Montag, 01. Februar 2010 um 19.15 Uhr, ab dann alle 14 Tage, insgesamt 12 Treffen

#### **Ort**

In der Nähe des HB in Zürich

#### **Kosten**

sFr. 380.- für 12 Treffen (Ermässigung für AES-Mitglieder bzw. nach Absprache)

#### **Leitung**

Rita Steiner, Sozialpädagogin HFS, Paar- und Familientherapeutin SGS

---

### **Anmeldung für die Gesprächsgruppe bzw. zum Vorgespräch**

bis 11. Januar 2010, an: Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES, Feldeggstr. 69, Postfach 1332, 8032 Zürich oder per Fax: 043 488 63 73 oder E-mail an: [info@aes.ch](mailto:info@aes.ch), [www.aes.ch](http://www.aes.ch)

Name, Vorname/n \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Natel: \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Art des Essproblems:  Binge Eating  Bulimie Alter: \_\_\_\_\_

Sobald Ihre Anmeldung eingegangen ist, werden wir Sie zu einem Vorgespräch einladen. Es dient der gegenseitigen Prüfung, ob die Gruppe zur Zeit die richtige Unterstützung ist für Sie.