

Wenn das Essen zum Problem wird



Ihre Essstörungen stören Sie zunehmend und Sie möchten eingefahrene Denkmuster und Haltungen hinterfragen. Das Gespräch mit Gleichbetroffenen kann Sie darin unterstützen, einen neuen Weg zu finden. Schuldgefühle, Kontrollverlust, Vertrauen, Wut und Ängste sind dabei wichtige Themen.

Ziel Sie setzen sich mit Ihren Essstörungen auseinander und erhalten Anregungen für Ihre persönliche Reflexion und Alltagsgestaltung.

Treffen Etwa dreiwöchentlich in Zug. Kostenlos und vertraulich.

Weitere Informationen

Kontaktstelle Selbsthilfe Zug

041 725 26 15, selbsthilfe@eff-zett.ch

www.eff-zett.ch – www.depressionen.ch