

Austauschabende: Begleitete Selbsthilfegruppe für Betroffene

Treffe Gleichgesinnte und erhalte Unterstützung bei unseren begleiteten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Essstörungen. Hier findest du Verständnis, Unterstützung und die Möglichkeit, deine Erfahrungen und Sorgen zu teilen. In einer offenen Atmosphäre können wir gemeinsam Themen besprechen, die für Aussenstehende oft schwer verständlich sind.

Was erwartet dich?

- Austausch mit Gleichbetroffenen
- Begleitung durch Fachkräfte der AES
- Thematische Inputs zu verschiedenen Themen wie Selbstwert, Umgang mit Feiertagen uvm.

Wann & Wo?

Jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr bei der AES, Feldeggstr. 69, 8008 Zürich
2024: 18. April, 23. Mai, 27. Juni, 29. August, 26. September
24. Oktober, 28. November

Kosten & Anmeldung

Der Teilnahmebeitrag beträgt CHF 25 pro Abend (bitte bar mitbringen). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – du kannst gerne spontan vorbeikommen, sei es an allen Daten oder nur an einem – wie es dir zusagt!

Bei Fragen oder für weitere Informationen steht dir Sarah Stidwill, unsere AES-Fachberaterin, gerne zur Verfügung (beratung@aes.ch).

Lass uns gemeinsam stärker werden – wir freuen uns auf dich! 🌟