



# Fachgeleitete Selbsthilfegruppe im Aufbau

## Essstörungen

- Essen sie oft zu viel, zu wenig oder sehr unausgewogen?
- Ist Ihr Empfinden für Hunger und Sättigung gestört oder gar verschwunden?
- Drehen sich Ihre Gedanken sehr oft ums Essen?
- Bestimmen strikte Essregeln oder Kalorienzählen Ihren Alltag?

In dieser fachgeleiteten Selbsthilfegruppe im Aufbau können Sie sich mit Personen, die ebenfalls unter ihrem Essverhalten leiden, auf Augenhöhe über Ihre Erfahrungen austauschen und neue Bewältigungsstrategien lernen.



**Standort:** Pfäffikon SZ, ggf. auch in Goldau



**Häufigkeit:** 1x monatlich

Haben Sie Interesse?

[selbsthilfe@triaplus.ch](mailto:selbsthilfe@triaplus.ch)

041 747 68 70

[www.selbsthilfeschwyz.ch](http://www.selbsthilfeschwyz.ch)