



GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

für Betroffene mit einer Essstörung

Gruppenangebot zum Aufbau von Ressourcen
und Bewältigungsstrategien

Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge Eating) sind komplexe Krankheiten, die weitreichende Auswirkungen auf die Betroffenen haben und die Beziehungs- sowie Arbeitsfähigkeit einschränken können. Essstörungen können als Bewältigungsmechanismus dienen, um mit Emotionen wie Stress, Angst oder Trauer umzugehen. Viele Menschen mit Essstörungen nutzen das Essverhalten als Ventil für emotionale Belastungen.

In der Gruppentherapie verfolgen wir den Ansatz, den Betroffenen gesunde Strategien im Umgang mit Belastungen und der Krankheitsbewältigung mitgeben zu können. Dabei ist uns wichtig, dass die Betroffenen vom gegenseitigen Austausch profitieren und sich mit anderen Menschen verbunden fühlen, die unter ähnlichen Schwierigkeiten leiden und gegenseitig voneinander lernen.

Dabei unterstützen wir Sie beim Erarbeiten von «Skills» in den Bereichen

- Psychoedukation
- Achtsamkeit und Akzeptanz
- Umgang mit Emotionen
- Stresstoleranz
- Interpersonelle Fähigkeiten
- Förderung der Ressourcen
- Körperbild



Elena Pauli, MSc
Psychologin

Wo	AMBULATORIUM AARAU «Gleis 0» Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau
Wann	mittwochs, 16.00–17.15 Uhr alle zwei Wochen Termine siehe separatem Blatt
Anmeldung	Sekretariat, T 058 255 44 44 ambulatorium-aarau@klinikschuetzen.ch
Eintritt	nach Vorgespräch
Kosten	werden von der Krankenkasse übernommen.

KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie

AMBULATORIUM AARAU

«Gleis 0», Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau | T 058 255 44 44
ambulatorium-aarau@klinikschuetzen.ch | klinikschuetzen.ch

SCHÜTZEN RHEINFELDEN KLINIK & HOTELS

