



# 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
- 



**Carina Buser, MSc**  
Psychotherapeutin



**Arabela Djurdjevic, MSc**  
Psychologin

<b>Ort</b>	AMBULATORIUM AARAU «Gleis 0» Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau
<b>Zeit</b>	mittwochs, 16.00–17.30 Uhr   alle zwei Wochen Termine siehe separatem Blatt
<b>Anmeldung</b>	Sekretariat, T 058 255 44 44 ambulatorium-aarau@klinikschuetzen.ch
<b>Eintritt</b>	nach Vorgespräch
<b>Kosten</b>	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

