



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe

Binge Eating

Kennst du das Gefühl, wenn du gestresst, müde, gelangweilt oder einfach nur einsam bist, und es ist, also ob jemand in deinem Kopf einen Knopf gedrückt hätte, welcher dazu führt, dass du nicht mehr klar denken kannst und wie in Trance alles Essbare in deinem Zuhause zu verschlingen beginnst?

Von Binge Eating Betroffene leiden in regelmässigen Abständen unter Fressanfällen, die zu einem Kontrollverlust führen. Egal was man tut oder wie sehr man sich davon ablenken will, man sieht keinen Ausweg. Das Verlangen, möglichst viel Essen in sich zu stopfen, gewinnt die Oberhand.

Bekannten und Familienmitgliedern fehlt meist das Verständnis. Das führt dazu, dass man sich extrem einsam und unverstanden fühlt.

In der Selbsthilfegruppe

- tauschen wir uns unter Betroffenen aus
- unterstützen wir uns gegenseitig
- fühlen wir uns weniger alleine.

Es gibt eine Gruppe in Schaffhausen und eine Gruppe in Winterthur.
Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch