

STØTTEGRUPPER

FOR SPISEFORSTYRREDE, SELVSKADERE OG PÅRØRENDE

Vil du høre mere

Så send os en kort mail på lms@spiseforstyrrelser.dk eller ring til vores rådgivning på 7010 1818. Husk at opgive navn, adresse, alder, telefonnummer og evt. mailadresse, så vi kan komme i kontakt med dig.

I LMS' støttegrupper er der fuld anonymitet og tavshedspligt.

Støttegrupperne findes blandt andet i København, Århus og Odense, men kan oprettes, hvor der er behov og deltagere nok. Ring og bliv skrevet op til en gruppe.

Læs også mere om støttegrupperne på www.spiseforstyrrelser.dk



LMS - Landforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

Rådgivning 7010 1818 · Sekretariatet 3536 4913
lms@spiseforstyrrelser.dk
www.spiseforstyrrelser.dk eller www.selvskade.dk

LMS 11/09



LMS - Landforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

Støttegrupper - for spise- forstyrrede og selvskadere

En støttegruppe kan give dig det nødvendige netværk og den tryghed der skal til, for at du kan vende tilbage til en mere normal tilværelse.

Er du på vej ud af en spiseforstyrrelse, kan en støttegruppe i LMS give dig tryghed og mulighed for at dele alt det svære med andre i samme situation. Du møder andre, som måske er nået længere og som kan give dig håb. Sammen kan I støtte hinanden i at nå videre og hjælpe hinanden til at få bedre selvværd og selvtillid. I får mulighed for at skabe et socialt netværk – også uden for møderne.

LMS' støttegrupper mødes hver 14. dag. Der er en professionel leder af gruppen gennem hele forløbet, som strækker sig over 6 måneder. Deltagelse er gratis. Du skal blot være medlem af LMS.

Vi tilbyder følgende støttegrupper

- For personer med spiseforstyrrelser generelt
- For overspisere
- For type 1 diabetikere med spiseforstyrrelser
- For nydanske kvinder med spiseforstyrrelser
- For personer der skader sig selv

Støttegrupper - for pårørende til spiseforstyrrede

Er du pårørende, kan det være en stor støtte at møde ligesindede, som du kan dele svære tanker, følelser og problemer med. Pårørende kan være fx forældre, voksne søskende, anden familie, venner eller en kæreste.

Du vil få råd og vejledning til, hvordan du i det daglige kan håndtere svære situationer – fx omkring måltider, konflikter, opslidende diskussioner, familiesammenkomster, egen styrke osv. Generelle temaer som fx det negative sind, overgang fra barn til voksen, at passe på sig selv mv. kan tages op med udgangspunkt i gruppemedlemmernes personlige erfaringer.

LMS' støttegrupper for pårørende mødes hver 14. dag. Der er en professionel leder gennem hele forløbet, som strækker sig over 6 måneder.

Deltagelse er gratis. Du skal blot være medlem af LMS.