

STØTTEGRUPPE FOR SPISEFORSTYRREDE

Lider du af en spiseforstyrrelse kan en støttegruppe give dig tryghed til at dele alt det svære med andre i samme situation. Du møder nogle, som måske er nået længere på vejen ud af deres spiseforstyrrelse – og som kan give dig håb. Sammen kan I støtte hinanden til at komme videre. I kan hjælpe hinanden til at udvikle øget selvværd og selvtillid. Og du får mulighed for at skabe et socialt netværk – også uden for møderne.

Inden det første møde i gruppen bliver du inviteret til en snak med støttegruppeløderen, så I sammen kan finde ud af, om en støttegruppe er det rigtige tilbud for dig.

I støttegruppen er der fuld anonymitet og tavshedspligt.



STØTTEGRUPPE FOR PÅRØRENDE

Er du pårørende til et menneske med en spiseforstyrrelse, kan det være en stor støtte at møde ligesindede for at dele de svære tanker, følelser og problemer. Pårørendegruppen henvender sig primært til forældre, ægtefæller og kærestes. For søskende afholder vi gerne specielle arrangementer.

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

I støttegruppen er der fuld anonymitet og tavshedspligt.



VI HJÆLPER DIG VIDERE

Støttegrupperne mødes hver 14. dag i 6 måneder. Der er en professionel leder af gruppen gennem hele forløbet. Grupperne mødes i FrivilligCenter.vejles lokaler Borgvold 12b, 4. th. i Vejle. Som regel efter normal arbejdstid.

Støttegrupperne er ikke et behandlings-tilbud, men en mulighed for støtte og samvær med ligesindede, hvor man under faglig vejledning, kan tage fat i nogle af de svære ting.

Efter forløbet kan støttegruppen fortsætte som en selvhjælpsgruppe uden gruppelederen i samme lokaliteter og som en aktivitet under FrivilligCenter.vejle.

Selvhjælpsgrupperne er en mulighed for at opbygge et socialt netværk med erfaringsudveksling og et tilbud til de af støttegruppedeltagerne, der ønsker det.

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

HVORDAN HJÆLPER LMS?

INFORMATION

LMS oplyser og giver information om spiseforstyrrelser og selvskade, så tabuer nedbrydes og der skabes forståelse for, hvad det handler om.

Vi arbejder for at skabe opmærksomhed og bedre behandlingsmuligheder for spiseforstyrrede og selvskadere.

LMS TILBYDER:

RÅDGIVNING

Anonym telefon- og mailrådgivning til mennesker med spiseforstyrrelse eller selvskade, deres pårørende samt andre interesserede. Åben anonym personlig rådgivning.

STØTTEGRUPPER & STØTTEKONTAKTPERSONER

Støttegrupper til mennesker med spiseforstyrrelser og selvskade, samt pårørende. Kontakt til en støttekontaktperson, der selv har erfaring med en spiseforstyrrelse eller selvskade.

FOREDRAG OG WORKSHOPS

Foredrag om spiseforstyrrelser og selvskade i hele landet. Workshops om selvværd for folkeskolens ældste klasser.

VIL DU HØRE MERE

Så send os en kort mail på info@spiseforstyrrelser.dk eller frivilligcenter-vejle@os.dk. Husk at opgive navn, adresse, alder, telefonnummer og evt. mail-adresse, så vi kan komme i kontakt med dig!

Du kan også ringe og høre mere i FrivilligCenter Vejle 7572 4644 eller i LMS rådgivning 7010 1818.

Læs også mere om støttegrupperne på www.spiseforstyrrelser.dk eller www.frivejle.dk/vejle



FrivilligCenter Vejle
Borgvold 12b, 4. sal, m. elevator
Tlf. 7572 4644 · www.frivejle.dk/vejle



LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

Landsforeningen
mod spiseforstyrrelser og selvskade
Tlf. 3536 4913 · www.spiseforstyrrelser.dk
www.selvskade.dk

STØTTEGRUPPER FOR SPISEFORSTYRREDE OG PÅRØRENDE

