

Ähky® tarjoaa tietoa, keinoja ja vertaistukea hallitsemattomasta syömisestä sekä ruokariippuvuudesta toipumiseen.



Hallitsematon syöminen tarkoittaa toistuvaa hallinnan tunteen menettämistä suhteessa ruokaan ja syömiseen. Hallitsemattomuus voi ilmetä ahmintana, jatkuvana naposteluna, jojoiluna liikasyömisestä ja laihduttamisen välillä sekä tunnesyömisestä.

Osa kärsii **ruokaan ja syömiseen kohdistuvasta riippuvuudesta**.

Ähky® tarjoaa avuksesi vertaistukiryhmiä, asiantuntijoiden ohjaamia ryhmiä sekä itsenäisesti työstettävää materiaalia. Verkkoryhmämme ovat turvallisia ja luotettavia paikkoja sinulle ongelmien kohtaamiseen ja niiden työstämiseen yhdessä muiden toipujien kanssa. Järjestämme myös koulutuksia sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille. Ryhmät, koulutukset ja materiaalit ovat pääosin maksuttomia.



ÄHKY®

KÄRSITKÖ HALLITSEMATTOMASTA SYÖMISESTÄ? TEE TESTI OSOITTEESSA WWW.ÄHKY.FI/TESTI

Ähky®-toiminta
#toimiva

YHTEYSTIEDOT
www.ahky.fi
info@ahky.fi

 [@ahky](https://www.facebook.com/ahky)
 [@ahky.fi](https://www.instagram.com/ahky)
 [@ToimivaRy](https://twitter.com/ToimivaRy)

