



WENN SIE FRAGEN HABEN

oder sich anmelden möchten (auch unangemeldete, spontane Gruppenteilnehmer sind uns herzlich willkommen) wenden Sie sich bitte an:

Christa Steinhoff

Tel. 0 29 41/5 90 97 oder christa-stein@gmx.de

WIR TREFFEN UNS

Jeden dritten **Dienstag** im Monat
in einer ungeraden Kalenderwoche
von **19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr**

im Pfarrheim St. Elisabeth
Elisabethstr. 2 · 59555 Lippstadt



ESS STÖRUNGEN

Für viele Menschen ist der Umgang mit Essen kein Vergnügen sondern eine Belastung oder sogar ein Alptraum.

Selbsthilfegruppe



ESSSTÖRUNGEN können durch verschiedenste Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zum Ausdruck kommen, zum Beispiel:

- Ich **DENKE** ständig ans Essen und an mein Gewicht.
- Meine **GEDANKEN** drehen sich permanent um das Kalorienzählen und Einkaufen.
- Ich **WIEGE** mein Essen ab, zahlreiche Lebensmittel sind für mich tabu.
- Mein Stoffwechsel arbeitet auf Sparflamme. Durch ständige **DIÄTEN** nehme ich schon ab 1000 Kcal zu.
- Ich **ESSE** immer. Ich kann keine Reste stehen lassen, obwohl ich eigentlich keinen Hunger habe und mir garnicht richtig bewusst wird, was ich esse.
- Ich gerate oft in **STRESS**, weil ich mir viel aufbürde und Verantwortung übernehme.

- Andauernd muss ich mich wiegen, obwohl ich **ANGST** vor der Waage habe. Schon ein paar Gramm mehr und „der Tag ist für mich gelaufen“.
- Ich empfinde mich als **DICK** und hässlich und sehe ungern in den Spiegel, obwohl andere behaupten „Du siehst doch gut aus“, „Eigentlich könntest Du ruhig zunehmen“.
- **EXZESSIVER** Sport oder Abführmittelkonsum sind für mich unentbehrlich
- In Gesellschaft anderer **MENSCHEN** esse ich anders als allein.
- Ich verliere oft die **KONTROLLE** beim Essen und stopfe große Mengen an Nahrungsmitteln in kürzester Zeit in mich hinein.
- Ich habe **PLÄNE** für meine Heißhungerattacken, z. B. in welcher Reihenfolge ich die Dinge leicht wieder ausbrechen kann.
- Ich habe **SCHULD-** und Reuegefühle, wenn ich esse.
- Ich habe das Gefühl, ich bestehe aus einer Hülle ohne Inhalt. Ich fühle mich oft leer, **DEPRIMIERT** und allein.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie unter Essstörungen leiden dann sind Sie herzlich **EINGELADEN**, uns in unserer Selbsthilfegruppe zu besuchen.

UNSERE ZIELE

- ✓ Über Probleme reden (oder einfach nur teilnehmen und zuhören ist auch in Ordnung)
- ✓ sich gegenseitig Mut machen und unterstützen
- ✓ nach neuen Wegen suchen

UNSERE REGEL

Die Vertraulichkeit unserer Gespräche steht für uns an erster Stelle

Gemeinsam sind wir stark!