



Du bist nicht allein.

Selbsthilfegruppe – Austausch bei emotionalem Essen & Essanfällen

Du hast immer wieder mit emotionalem Essen, Essanfällen oder dem Gefühl zu kämpfen, Essen als Ventil für Stress, Druck oder innere Unruhe zu nutzen?

Du bist damit nicht allein.

Ich möchte eine Selbsthilfegruppe für Menschen zwischen 20 und 40 Jahren gründen – unabhängig von Geschlecht –, die sich in einem geschützten Rahmen über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Wege im Umgang mit emotionalem Essen austauschen möchten.

Im Mittelpunkt stehen:

- ehrlicher Austausch auf Augenhöhe
- das Verstehen von Auslösern (Stress, Emotionen, Kontrolle, Überforderung)
- gegenseitige Unterstützung statt Bewertung
- praktische Impulse aus dem Alltag, die wirklich helfen können

Die Treffen sollen einmal im Monat in Zülpich stattfinden.

Du brauchst keine Diagnose und musst nichts „leisten“ – es geht darum, verstanden zu werden und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln.

Wenn du dich angesprochen fühlst und Interesse an einem Austausch mit Gleichgesinnten hast, melde dich gerne. Du bist nicht allein – und du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe Kontaktstelle Euskirchen

Telefon: 02251 8662808 mobil: 0172 2145897

E-mail: selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org

 **DER PARITÄTISCHE**
Kreis Euskirchen
Selbsthilfe-Kontaktstelle