



lebensessenz.selbsthilfe@web.de



lebensessenz.selbsthilfe

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Minden-Lübbecke

Simeonstraße 17-19
32423 Minden

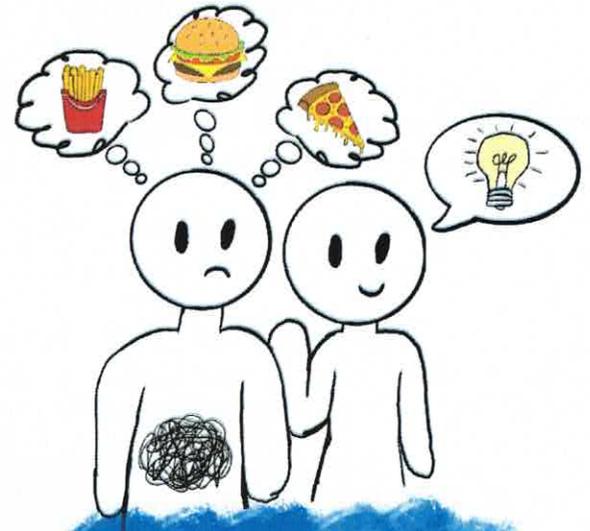
Tel.: 0571 82 802 -24

E-Mail: selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

Montag: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Dienstag: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und nochmals
telefonisch 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr



Lebens*essen*z
Selbsthilfe bei Binge Eating

Lebens*essen*z

Selbsthilfe bei Binge Eating

Binge-Eating, eine Erkrankung, bei der es um mehr geht als nur um einen problematischen Umgang mit Ernährung!

Sie beeinflusst den Alltag, wirkt auf alle Lebensbereiche und Beziehungen.

Das Gefühl, wiederkehrenden, unkontrollierten Essattacken hilflos ausgeliefert zu sein verursacht dabei einen hohen Leidensdruck.

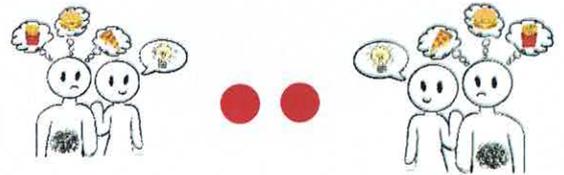
Die Selbsthilfegruppe „Lebens*essen*z“ möchte Betroffenen bis 40 Jahre eine Plattform bieten, auf der sie ihre Erfahrungen austauschen können, ohne bewertet zu werden. Oft wird gesagt, dass Essen die Essenz des Lebens ist, das sollte Sie auch bleiben, aber Essen sollte nicht das Leben kontrollieren.

Gegenseitige Unterstützung zu finden, gemeinsam Wege aus der Essstörung zu entwickeln und sich mal „ausheulen“ zu können, sind Ziele der Gruppe.

Lebens*essen*z

Selbsthilfe bei Binge Eating

Wunsch ist es auch, mit der Gruppe einen Beitrag zur Sichtbarkeit für diese häufige, aber doch oft unterschätzte Essstörung zu leisten.



Interessierte sind an jedem Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr herzlich eingeladen.

Treffpunkt: Paritätische Begegnungsstätte
Küster Kümper
Bismarckstrasse 51
in Minden

Kontaktinformationen



Lebens*essen*z

Selbsthilfe bei Binge Eating