

Selbsthilfegruppe Binge-Eating

„Es geht nicht um das Essen. Es geht darum, was das Essen betäubt...“

...Veränderung beginnt in dem Moment, in dem wir aufhören, uns selbst zu bekämpfen.“ – Geneen Roth

Was ist Binge-Eating?

Binge-Eating ist eine ernsthafte Essstörung, bei der immer wieder unkontrollierte Essanfälle auftreten. In kurzer Zeit werden große Mengen Nahrung aufgenommen – oft ohne Hunger, begleitet von einem Gefühl des Kontrollverlusts. Danach folgen häufig Schuldgefühle, Scham oder körperliches Unwohlsein. Im Gegensatz zur Bulimie wird das Gegessene nicht „kompensiert“, was zu zusätzlicher Belastung führen kann.

Wichtig: Binge-Eating hat nichts mit mangelnder Disziplin zu tun. Oft liegen emotionale Belastungen, Stress oder innere Konflikte zugrunde. Die Störung kann Menschen jeden Alters und jeder Lebenssituation betreffen.

Warum eine Selbsthilfegruppe?

- Austausch mit Menschen, die verstehen, wie es ist
- Raum für ehrliche Gespräche ohne Bewertung
- Unterstützung beim Erkennen von Auslösern und Mustern
 - Stärkung von Selbstwert und Selbstfürsorge
- Schritte zu einem achtsameren, gesünderen Umgang mit Essen und Gefühlen

Treffen

Persönlich vor Ort
Regelmäßig, im geschützten Rahmen
Offen für alle Betroffenen (Ohne Altersbeschränkung)

Hinweis:

Die Selbsthilfegruppe ersetzt **keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung**, kann aber eine wertvolle Ergänzung und Unterstützung im persönlichen Heilungsprozess sein.

Bist du am gemeinsamen Erfahrungsaustausch interessiert?

Dann melde dich:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

0228 / 94 93 33 17 [Telefonische Sprechzeiten: MO | MI | DO von 10-13 Uhr]
oder per E-Mail an selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org