

# Anonyme Selbsthilfegruppe Essstörungen in Bergkamen

„Esse ich lieber einen Apfel und eine Scheibe Brot oder entscheide ich mich doch lieber für die Sahnetorte mit Schokosoße?“ Wer an einer Essstörung leidet, hat ein Problem. Und genau zu diesem Anliegen haben sich betroffene Frauen zu einer Selbsthilfegruppe zusammengefunden.

In einer von Vertrauen und Akzeptanz getragenen Atmosphäre finden jeden Dienstag um 17 Uhr in den Räumen der Kontaktstelle Sonnenstrahl, Am Wiehagen 32 in Bergkamen die regelmäßigen Gruppentreffen statt.

Da jede Frau ihre eigene Geschichte hat, gibt es keine Patentrezepte. Wichtig ist der erste Schritt, sich einzugestehen, ein Problem zu haben und den Mut zu finden, den Kontakt zur Gruppe aufzunehmen. Die Begegnung in der Gruppe erfolgt auf Augenhöhe, sodass Masken fallengelassen werden können.

In der Gruppe werden aber nicht nur Probleme gewälzt und Behandlungsmöglichkeiten besprochen, auch der gemeinsame Spaß hat seinen gebührenden Platz und es wird auch gern gelacht. Das entgegengebrachte Vertrauen und zu erfahren, ich bin nicht allein, gibt Kraft und Hoffnung. Alle Frauen sind herzlich willkommen, die eine Lösung für ihr zwanghaftes Essenverhalten suchen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle (K.I.S.S) für Selbsthilfegruppen im Kreis Unna im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de). Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt. PK | PKU