



Selbsthilfegruppen in Köln

für Angehörige und Betroffene
von Ess-Störungen

Sind Sie Angehörige/r einer/s Betroffenen oder selbst an einer Ess-Störung erkrankt?

Ess-Störungen sind vielfältig. Hierzu zählen Anorexie, Bulimie, Adipositas oder auch Mischformen.

Gerne legen wir Ihnen die Unterstützungsmöglichkeiten ans Herz, die Ihnen eine Selbsthilfegruppe für Angehörige wie Betroffene bieten kann.

In Selbsthilfegruppen tauschen sich Menschen mit anderen Betroffenen über ihre Erfahrungen mit der Ess-Störung aus. Hier weiß jeder, was Sie bewegt. Sie finden Verständnis und machen die Erfahrung, dass Sie nicht alleine sind.

Die Gruppe bietet Ihnen Raum, Ihre Ängste und Sorgen auszusprechen. Die Gruppenmitglieder lernen im Austausch voneinander und werden unterstützt, ihren eigenen Weg zu gehen.

**„Selbsthilfegruppen
sind eine wertvolle
Unterstützung für
das Leben im Alltag.“**

Darüber hinaus bietet der Austausch auch zusätzliche Informationen zu Fachärzte/innen, Therapeuten/innen und Fachkliniken.

> Selbsthilfegruppen für Angehörige

Das Auftreten einer Ess-Störung ist für die ganze Familie belastend. Allzu oft entstehen Situationen, denen man sich kaum gewachsen fühlt. Viele Angehörige fühlen sich isoliert und allein gelassen. Sorgen, Hilflosigkeit und Fragen stürmen auf die Angehörigen ein, wie etwa:

- >>> Wann liegt eine Ess-Störung vor?
- >>> Welche Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- >>> Wie motiviere ich die Betroffenen zur ärztlichen Untersuchung?
- >>> Warum ziehen sich Betroffene zurück?



> Selbsthilfegruppe für Angehörige von Essgestörten



Die Gruppe richtet sich an Angehörige deren Partner/in, Kinder, Geschwister und sonstige Verwandte an einer Ess-Störung wie Magersucht, Bulimie oder an einer Mischform der Ess-Störungen erkrankt sind.

Wir gestalten unsere Treffen nach den Bedürfnissen der einzelnen Gruppenmitglieder.

> Selbsthilfegruppe für Eltern von essgestörten Kindern und Jugendlichen

SUPPENKASPER & CO.

Suppenkasper & Co. bietet Raum, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Informationen rund um die Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten.

Darüber hinaus stehen Sie im Mittelpunkt. Denn: Nicht nur die Familie als Ganzes ist belastet, vielmehr sind Sie es auch als Paar.

Im Austausch erfahren Sie, wie Sie es sich gut gehen lassen können und wie andere Paare die Situation meistern.

Sie haben zudem die Möglichkeit, Alltagsstrategien im Umgang mit dem Kind/Jugendlichen gemeinsam zu entwickeln, Perspektiven zu wechseln und hilfreich zu kommunizieren.

Vor allem sind Sie nicht mehr machtlos, sondern können handeln!

➤ Selbsthilfegruppen für Betroffene aller Formen von Ess-Störungen

- Selbsthilfegruppe Ess-Kapaden
- Selbsthilfegruppe Körpergefühl
- Selbsthilfegruppe Grüne Herzen

➤ Selbsthilfegruppen für Betroffene von Ess-Sucht und Binge Eating Disorder

- Selbsthilfegruppe Gleichgewicht
- Overeaters Anonymous (OA)
Anonyme 12-Schritte-Gruppe
www.overeatersanonymous.de

➤ Selbsthilfegruppen für Betroffene von Adipositas

- Adipositas Selbsthilfegruppe
Starke Frauen Vogelsang
- Adipositas Selbsthilfegruppe
für extrem Übergewichtige
- Adipositas Selbsthilfegruppe
für extrem Übergewichtige und
Magenbandoperierte
www.selbsthilfegruppe-adipositas.de

Informationen zu den Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und im Internet:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4-6
50676 Köln
www.selbsthilfekoeln.de

Telefonische Sprechstunde:

Telefon: 0221 951542-16
Montag u. Donnerstag: 9:00 –12:30 Uhr
Mittwoch: 14:00–17:30 Uhr

E-Mail: selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung und Information sowie die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sind kostenlos.



Informationen im Internet unter:
www.selbsthilfenetz.de