

## GRUPPENGRÜNDUNG

### **Wenn das Essen zum Problem wird Austausch mit Gleichbetroffenen in neuer Selbsthilfegruppe**

Warendorf, 09.11.2021: Anorexie, Bulimie und Binge Eating. Drei unterschiedliche Krankheitsbilder zum Thema Essstörungen, die eine Gemeinsamkeit haben: Das Essen, ein lebensnotwendiger und in der Regel genussvoller Vorgang, ist bei Betroffenen zu einem Problem geworden. Bei der Anorexie, auch als Magersucht bekannt, schränken Betroffene die Nahrungszufuhr immer weiter ein und nehmen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen immer weiter ab. Bei der Bulimie haben Betroffene immer wiederkehrende Heißhungerattacken, in denen sie unkontrolliert essen. Nach solchen „Fressanfällen“ haben sie große Angst zuzunehmen. Um dies zu vermeiden, erbrechen sie, nehmen Abführmittel oder treiben exzessiv Sport. Bei der Binge-Eating-Störung hingegen kommt es zu regelmäßigen, nicht kontrollierbaren Essanfällen. Betroffene nehmen dabei eine große Menge an Nahrungsmitteln auf, essen meist sehr schnell und verspüren dann ein unangenehmes Völlegefühl.

#### **Anorexie, Bulimie, Binge Eating**

Alle Krankheitsbilder stellen nicht nur ein gesundheitliches Risiko für Betroffene dar, sondern erzeugen einen großen Leidensdruck. Dabei ist jeder Mensch einzigartig, und hinter jeder Essstörung steht eine ganz persönliche Geschichte. Ganz gleich ob bei einer Anorexie, einer Bulimie oder beim Binge-Eating. Für viele Betroffene fühlt sich das Leben mit einer Essstörung an wie ein Tunnel ohne Ende. Es gibt kein Licht, keine Hoffnung, keine Perspektive, sondern nur Verzweiflung.

Aus diesem Tunnel heraus zu finden und wieder Mut zu entwickeln, ist für die meisten nicht leicht. Ein Weg hinaus ist, sich mit der eigenen Situation aktiv auseinander zu setzen, die eigenen Empfindungen und Erlebnisse, die bewegen und belasten zu reflektieren und sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Diese Erfahrungen haben auch die beiden Gründerinnen der neuen Selbsthilfegruppe gemacht. Beiden ist während eines Klinikaufenthaltes klargeworden, dass neben der allgemeinen Therapie vor allem der Austausch in einer Gruppe wertvoll ist: „Die Gespräche mit Gleichbetroffenen haben uns unterstützt und motiviert. Das Gefühl, nicht alleine damit zu sein und verstanden zu werden, gibt Kraft und Mut,“ so die beiden Gruppengründerinnen.

## Voraussetzung für die Teilnahme

Aufgrund dieser positiven Erfahrungen gründen sie nun eine Selbsthilfegruppe, um sich mit Gleichbetroffenen in einer offen und vertrauensvollen Atmosphäre auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Die beiden Gründerinnen sind Anfang 30 und würden sich über Interessierte Frauen und Männer ab 21 Jahren freuen. Voraussetzungen für die Teilnahme an den Gruppentreffen sind Therapieerfahrungen und die Einsicht, an einer Essstörung zu leiden.

## Kontaktdaten

Die Treffen finden jeden ersten und dritten Dienstag im Monat in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf statt. Ein erstes Treffen ist für den 07. Dezember 2021 geplant. Die Teilnahme ist begrenzt. Teilnehmende müssen einen 3G-Nachweis erbringen.

Interessierte können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter der Telefonnummer 02581 46 799 88 oder unter [selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org) anmelden.

### **SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS WARENDORF**

Waterstroate 6

48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

Email: [selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org)

Homepage: [www.selbsthilfe-warendorf.de](http://www.selbsthilfe-warendorf.de)

### **ANSPRECHPARTNERINNEN:**

Sabine Tenambergen & Christiane Vollmer

### **SPRECHZEITEN:**

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr

Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung