

## Haben Sie Interesse?

- ◇ montags  
18:00 bis ca. 20:00 Uhr  
10 Treffen  
im wöchentlichen  
Rhythmus  
1. Treffen am 08.04.2024  
(Ferien ausgenommen)
- ◇ im Gruppenraum  
Caritashaus Edith Stein  
Kellereigasse 12-16  
97616 Bad Neustadt  
  
Teilnahmegebühr: 40,00 €  
für 10 Treffen

**Teilnahme nur nach  
Vorgespräch möglich**

Anmeldeschluss: 21.03.2024

## Neugierig?

Kontaktvermittlung,  
Informationen  
und Terminvereinbarung  
für ein Vorgespräch:



**Susanne Till  
Ellen Denner**

**Caritasverband für den Landkreis  
Rhön-Grabfeld e.V.**

**Psychosoziale Beratungsstelle —  
Suchtberatung**

Kellereigasse 12 - 16  
97616 Bad Neustadt

Telefon: 09771 / 6116-0  
E-Mail: [suchtberatung@caritas-nes.de](mailto:suchtberatung@caritas-nes.de)

Internet:  
[http:// www.caritas-rhoengrabfeld.de](http://www.caritas-rhoengrabfeld.de)

**Kummerspeck,  
Trostsokolade,  
Jojo-Effekt?**

# Wir haben mehr drauf!



**Begleitete  
Selbsthilfegruppe  
für Frauen und Männer  
mit Binge-Eating**

# Sie haben mehr drauf!

## Kennen Sie das?

Frustessen, Trostsokolade, Süßes gegen den Stress, Ärger herunter schlucken, Essen aus Langeweile oder Einsamkeit ...

Und dann kommt der Kummerspeck, oft gefolgt von Diäten, Abnehmprogrammen und dem berühmten Jojo-Effekt ...

- und es wird immer mehr ...

## Binge-Eating ist

eine seelisch bedingte Essstörung, die in der Regel mit **Übergewicht** bzw. **Adipositas** verbunden ist.

## Sie haben mehr drauf!

Finden Sie ihr Gleichgewicht wieder und aktivieren Sie Ihr Selbstbewusstsein!

## Unsere Treffen bieten Ihnen

- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- Seelische Entlastung und Stabilisierung
- Informationen über
  - ◇ Psychosoziale Zusammenhänge von Gefühlen und Essen
  - ◇ Sinnvolle Ernährung
  - ◇ Sinnvolle Bewegung, die Spaß macht
  - ◇ Alternative Stressbewältigung
- Hilfestellungen für einen zufriedeneren Alltag



## Leitung:

Susanne Till  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Psychotherapie (HPG)

Ellen Denner  
Sozialpädagogin (B.A.)

in Zusammenarbeit mit

Doris Nußbaum  
(Ernährungsberaterin/DGE)



und

Gisela Fleckenstein  
(Ül. C "Breitensport Erwachsene")

