

Haben Sie Interesse?

- ◇ montags
18:00 bis ca. 19:30 Uhr
6 Treffen
im wöchentlichen
Rhythmus
1. Treffen am 23.10.2023

- ◇ im Gruppenraum
Caritashaus Edith Stein
Kellereigasse 12-16
97616 Bad Neustadt

Teilnahmegebühr: 20,00 €
für 6 Treffen

**Teilnahme nur nach
Vorgespräch möglich
Mindestteilnehmeranzahl: 8**

Anmeldeschluss: 09.10.2023

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

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, Trostschokolade, 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 Bewegung, die Spaß macht
 - ◇ Alternative Stressbewältigung
- Hilfestellungen für einen zufriedeneren Alltag

Leitung:

Susanne Till
Dipl.-Sozialpädagogin
Psychotherapie (HPG)

Ellen Denner
Sozialpädagogin (B.A.)

