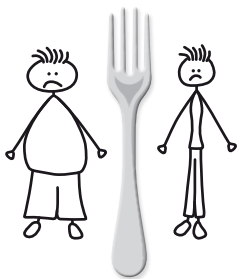


Die neue **Selbsthilfegruppe**



**Wir treffen uns**

jeden Montag von 17:30 bis 19:00 Uhr

**im Gesundheitszentrum Spaichingen GmbH**

Robert-Koch-Straße 31, 78549 Spaichingen



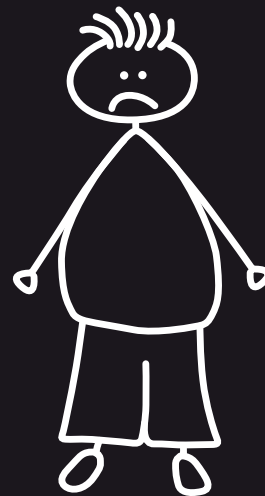
*„Gemeinsam durch dick und dünn“*

Bei Interesse und Fragen melde Dich bitte  
bei der **Selbsthilfekontaktstelle:**



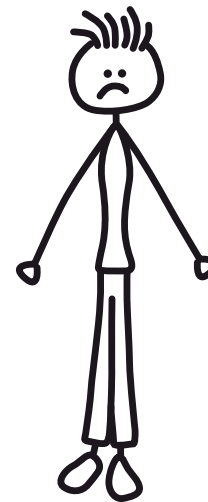
[selbsthilfe.landkreis-tuttlingen.de](mailto:fps@landkreis-tuttlingen.de)  
[fps@landkreis-tuttlingen.de](mailto:fps@landkreis-tuttlingen.de), 0 74 61 / 92 64 61 0

# (B)isst Du...



## viel zu viel?

*„Gemeinsam durch dick und dünn“*



## viel zu wenig?

die neue Selbsthilfegruppe **Essverhalten**

## Unsere Selbsthilfegruppe...

...ist für Menschen, die sich gegenseitig darin **unterstützen** wollen, ihr süchtiges Essverhalten hinter sich zu lassen.

...möchte aus den **Erfahrungen** jedes Einzelnen lernen und darin **wachsen**.

...ermöglicht durch den geschützten Rahmen **Ehrlichkeit und Offenheit**.

...ist für Jugendliche, Frauen und Männer mit allen Formen von Essstörungen wie **Binge-Eating (Esssucht)**, **Magersucht, Anorexie (nicht Essen)** oder **Bulimie**.



Interessierte Betroffene  
sind ganz herzlich eingeladen!

## Du bist richtig, wenn Du...

...**Dich** Deiner Essstörung **stellen möchtest**.

...**Gleichgesinnte suchst**, die nachfühlen können, wie es Dir geht.

...sonst mit niemanden **darüber reden** kannst.

...von den **Erfahrungen anderer** Betroffener **profitieren** möchtest.

...**Dich** von Scham- und Schuldgefühlen **befreien** möchtest.

...**Akzeptanz und Wertschätzung auf Augenhöhe** erfahren möchtest.

...Essen nicht länger **Dein Leben** bestimmen soll.

...mehr über **Dich selbst** und Deine Essstörung lernen willst.



Essen ist ein Bedürfnis,  
Genießen ist eine Kunst.

(F. La Rochefoucauld)