

## Selbsthilfegruppe Emotionales Essen

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat (in den Ferien nach Absprache) gibt es eine Selbsthilfegruppe für Betroffene, die Erfahrungen mit Diäten und ihren Auswirkungen gemacht haben und einen anderen Weg gehen möchten.

Die Gruppe soll den Betroffenen eine Möglichkeit geben, sich in einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten über ihr Essverhalten auszutauschen und über Erfahrungen zu berichten.

Die Grundlage dafür sind zwei Bücher der Autorin Maria Sanchez („Sehnsucht und Hunger“ und „Der innere Weg“), welche für jeden Betroffenen die Grundlage sein können, sich mit seinem Essverhalten auseinander zu setzen und es zu hinterfragen.

Dabei sollen sich die Betroffenen in der Gruppe gegenseitig motivieren und unterstützen.

Diätrezepte, Diättipps und das Wiegen sind in dieser Gruppe kein Thema.

**Ein Angebot von:**

Netzwerk Selbsthilfe

**Veranstaltungsort:**

Kirche St. Georg im kleinen Gemeindehaus

**Adresse:**

Kirchhuchtinger-Landstrasse 24

28259 Bremen

**Ansprechperson:**

Susanne

**Telefon:**

0421 57 05 49

**E-Mail-Adresse:**

[emotionales-essen@selbsthilfegruppe-emotionales-essen.de](mailto:emotionales-essen@selbsthilfegruppe-emotionales-essen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Kosten:**

kostenlos