

## Selbsthilfegruppen zu Essstörungen im SEKIZ

### Mr & Mrs Perfect

#### (Betroffene Anorexie/Bulimie/Binge-Eating)

Dein Tag ist geprägt vom permanenten Gedankenkreisen über Essen, Verbote und Figur. Ein erster Schritt kann es sein, sich mit anderen auszutauschen, denen es ähnlich geht. Die Gruppe bietet dir die Möglichkeit und den Raum, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und sich nicht allein und hilflos zu fühlen.

**1. und 3. Montag im Monat: 17:30 - 19:00 Uhr**

#### überGewicht – Austausch, Motivation, Unterstützung (Betroffene Mehrgewicht/Binge Eating)

Übergewicht ist mehr als nur ein paar Kilo zu viel. Es ist eine Krankheit, die unser Leben beeinflusst und ständig begleitet. In unserer Selbsthilfegruppe schaffen wir einen Raum, an dem wir uns angenommen und nicht alleine fühlen müssen und an dem wir ehrlich über unsere Erfahrungen, Gefühle und Herausforderungen sprechen können. Gemeinsam können wir uns gegenseitig stärken, motivieren und unterstützen.

Kontakt: ueberGewicht@outlook.de

**2. und 4. Montag im Monat: 17:00 - 19:00 Uhr**

#### Overeaters Anonymous

Overeaters Anonymous gibt einen Einblick in das Problem des zwanghaften Essverhaltens, die Kraft damit umzugehen, und eine sehr reale Hoffnung, dass es eine Lösung gibt - egal welche Form der Essstörung wir haben.

**Freitags: 19:00 Uhr**

Weitere Infos und Anmeldung zu den bestehenden Gruppen:  
Annett Lange Mail: hilfe@sekiz.de Tel.: 0331 62 00 280

Ist die richtige Gruppe nicht dabei?

Wir unterstützen Sie gern bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe.

**ESS** Kalorien, Körper, Kontrolle  
**STÖRUNG**

Information · Selbsthilfe · Dialog

Foto Titel & Grafik: Grit M. Wolff, www.kittifix.de, Stand: 03|2025

**SEKIZ**  
Selbsthilfe-, Kontakt- und  
Informationszentrum e.V.

**TRIALOG bei Essstörungen**  
Ein Wissens- und Erfahrungsaustausch  
auf Augenhöhe für betroffene  
Menschen, Angehörige und Fachkräfte  
ab März 2025

# Dialog - Miteinander reden. Einander besser verstehen. Voneinander lernen.

Essstörungen sind herausfordernd. Betroffene fühlen sich missverstanden. Für Eltern ist das Verhalten ihrer Kinder oft schwer auszuhalten und zu verstehen. Aber auch Fachkräfte sind vielleicht manchmal unsicher, wie mit dieser Erkrankung umzugehen ist und wie sie am besten Angehörigen und Betroffenen helfen können.

Wir bieten mit dem Dialog bei Essstörungen ein Format an, das Raum gibt zum gegenseitigen Austausch. Die Teilnehmenden haben die Chance auf Perspektivwechsel und können ihren eigenen Erfahrungsschatz erweitern.

## DIALOG

Ohne familiäre oder therapeutische Beziehungen können die Teilnehmenden Fragen diskutieren und sich mit anderen betroffenen Menschen, Angehörigen und Fachkräften über das Thema des Abends wertfrei und gleichberechtigt austauschen.

Durch Moderation wird auf die Einhaltung der Gesprächsregeln und ein positives Gesprächsklima geachtet.

Was besprochen wird, bleibt im Raum.

## MÖGLICHE THEMEN

- Essen ist nicht das Problem?! – Welche Erfahrungen haben die Anwesenden zu den Merkmalen und Hintergründen der Essstörungen gemacht?
- Ich, du, wir und die Essstörung – Essstörungen im Kontext von Familie, Partnerschaft und Freundeskreis
- Ich will ja, aber ... – Was hilft auf dem Weg durch die Essstörung?
- Essstörungen als Chance?! – Welche Ressourcen und Wachstumsmöglichkeiten gibt es?

**Außerdem werden zu einzelnen Veranstaltungen Gäste eingeladen, die durch eigene Betroffenheit oder ihre professionelle Sicht, mit einem Input in den Abend starten.**

## TERMINE

Montag	31. März	18:00 – 20:00 Uhr
Montag	26. Mai	18:00 – 20:00 Uhr
Montag	30. Juni	18:00 – 20:00 Uhr
Montag	29. September	18:00 – 20:00 Uhr
Montag	24. November	18:00 – 20:00 Uhr

## ANMELDUNG IST ERFORDERLICH

Annett Lange

Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum e.V.

Mail: [hilfe@sekiz.de](mailto:hilfe@sekiz.de) oder Tel: 0331 62 00 280.

Die Angaben werden vertraulich behandelt, und es entstehen keine Kosten für die Teilnahme.

## VERANSTALTUNGSORT

SEKIZ e.V., Hermann-Elflein-Straße 11, 14467 Potsdam

Weitere Informationen zu den Dialog-Veranstaltungen und den jeweiligen Gästen für den Input, aber auch zu den Potsdamer Selbsthilfegruppen im Kontext Essstörungen finden Sie unter:

<https://www.sekiz.de/selbsthilfe/projekt-essstoerungen/>

Die Dialoge werden gefördert durch die

