

Neue Selbsthilfegruppe CACTUS zum Thema Essstörungen

In Lünen startet im Juli eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Essstörungen.

Diese Selbsthilfegruppe mit dem Namen CACTUS ist ein geschützter Raum für Menschen, die mit Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Binge Eating oder anderen Formen kämpfen. Ab dem 18. Juli trifft sie sich an jedem 1. und 3. Freitag im Monat von 18-20 Uhr im Gesundheitshaus Lünen | Roggenmarkt 18-20 | 44532 Lünen.

In der Gruppe kann offen über Erfahrungen, Ängste und Herausforderungen gesprochen werden, getreu dem Motto "Lasst uns drüber reden!" Ziel ist die gegenseitige Unterstützung und das Verständnis, ohne zu bewerten. In vertrauensvollen Gesprächen können die Teilnehmenden sich austauschen, ihr Selbstwertgefühl stärken und sich über weiterführende Hilfsangebote und Therapiemöglichkeiten informieren. CACTUS ersetzt keine Therapie, kann aber eine wertvolle Ergänzung sein, besonders in der Zeit nach einer Behandlung oder als erster Schritt zur Veränderung. Die Teilnahme ist kostenlos und anonym. Alle sind willkommen; unabhängig von Alter, Geschlecht oder Art der Essstörung.

Weitere Informationen bei der K.I.S.S. – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Lünen, unter Telefon 0 23 06 / 100 610 oder selbsthilfe@kreis-unna.de. Die Ansprechpartnerin ist Lisa Nießalla. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Es besteht auch die Möglichkeit die Gruppe direkt per E-Mail anzuschreiben: shg-luenen@gmx.de.