

**Herzlich willkommen in deinem
Safe-Space, ich bin Jennifer!**

Ich war selbst 15 Jahre magersüchtig und
blicke heute mutig nach vorne.

Dennoch kämpfe ich mit kleinen und großen
Herausforderungen resultierend aus dem
chronischen Verlauf der Anorexie.

Da es neben der Psychotherapie kaum
Begleitangebote für die Zeit nach der
Anorexie/Bulimie gibt,

habe ich mich auf den Weg gemacht,
diese Gruppe zu gründen & lade dich
herzlich ein!

Du hast noch Fragen oder möchtest
mitmachen?

Melde dich hier:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

E-Mail: selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Telefon: +49 (0) 221 95 15 42 16

(Mo + Do 09.00 – 12.30 Uhr, Mi 14.00 – 17.30 Uhr)

The background of the right side of the poster is a close-up photograph of several sliced radishes. The slices are arranged in a somewhat overlapping pattern, showing the characteristic concentric rings of the radish root. The colors range from a deep magenta to a bright pink, with some slices showing a lighter, almost white, outer ring. The lighting is soft, highlighting the texture of the radish slices.

norexia phoenix

Herausforderungen nach der Anorexie
& Bulimie **gemeinsam** meistern

Darum geht's:



Du hast deine Magersucht/Bulimie überwunden, bist stabil und dabei wieder durchzustarten.



Du fragst dich bei Dingen, die dir noch schwerfallen „Habe ich hier noch ein Thema oder gehört das zu mir und meiner Persönlichkeit?“



Du kämpfst mit Folgeerkrankungen oder hast Angst, diese abklären zu lassen.



Du empfindest Gefühle wie Scham, Angst, Wut und Trauer und es fällt dir schwer, damit umzugehen.



Du möchtest dich gerne mit Gleichgesinnten austauschen, das Thema Essen sollte dabei aber nicht im Vordergrund stehen.

Das kommt dir bekannt vor?

Dann ist unsere Selbsthilfegruppe vielleicht genau das Richtige für dich!

Wann und wo treffen wir uns?



Einmal im Monat, je nach Gruppenzusammensetzung online und/oder in Präsenz (Köln). Wochentag und Uhrzeit legen wir gemeinsam fest.

Was machen wir?



Im Vordergrund steht der vertrauensvolle Austausch in der Gruppe, sei es online oder vor Ort. Das Programm und Tempo gestalten wir gemeinsam.



Gastbeiträge und Impulse von erfahrenen Expert:innen aus den Fachrichtungen Psychologie, Soziale Arbeit und Systemisches Coaching sind auch möglich.

Unser Blick ist dabei nach vorne gerichtet hin zu neuen Chancen und Erfahrungen.

Die Teilnahme ist kostenfrei.