



Grenzenlos. Männer im Dialog zu Sport- und Essverhalten

KISS regt eine Selbsthilfegruppe für Männer an, die ihr Ess- oder Sportverhalten als herausfordernd wahrnehmen.

Hier geht es um den **Erfahrungsaustausch** zu

- belastendem Essverhalten und Essstörungen
- Sport- und Trainingsverhalten, das den Alltag vereinnahmt
- herausfordernden Erwartungen an Männerkörper
- eigener Körperwahrnehmung

Hier gibt es

- das Erleben, damit nicht allein zu sein
- die Möglichkeit, aus der **eigenen Perspektive** zu erzählen und sich in vertraulichem Kreis „sichtbar“ zu machen
- den Raum, eigenständig und gemeinsam etwas **Stärkendes** für sich zu tun

Wir freuen uns über alle Anmeldungen! Sobald genug Interessierte gefunden sind, laden wir zu **ersten Terminen** in Wandsbek ein. Die organisatorischen Fragen zu Beginn begleitet eine Kollegin von KISS Hamburg – mit dem eigenständigen Austausch geht es dann in vertraulicher Runde der Teilnehmenden weiter.

Kontakt über

KISS Hamburg Selbsthilfe-Telefon

☎ 39 57 67, Mo - Do 11 - 17 Uhr und

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Diese Selbsthilfegruppe ist bei KISS Hamburg gelistet.
Für den Text ist die Gruppe/die gründende Person selbst verantwortlich.

Stand: 9/24 HB