

# Regelfrei

Selbsthilfegruppe von und für  
Frauen mit Essstörungen

## Zielgruppe

Mütter mit Essstörung sowie  
Frauen mit Essstörung,  
Periodenverlust und/oder  
Kinderwunsch

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich speziell an Frauen mit Essstörung, welche bereits Mütter sind oder gerne werden möchten.

Wir kommen in einen persönlichen Austausch, um eigene Erfahrungen, Erlebnisse und Wünsche zu teilen, uns gegenseitig zu unterstützen und in einem wertfreien Raum unsere Gefühle und Gedanken frei äußern zu können.

Gemeinsam sprechen wir darüber, welche Zusammenhänge zwischen Essstörungen, Periodenverlust und Kinderwunsch bestehen. Auch die Auswirkungen der Essstörung auf das persönliche Umfeld (Kind\*er, Partner\*innen, Angehörige und Freund\*innen) werden thematisiert.

Unsere Gruppe befindet sich derzeit in der Gründungsphase:  
sie wird **online** abgehalten  
findet **14-tägig** statt  
**Wochentag** und **Uhrzeit** sind **noch offen**

Bei Interesse an einer Gruppenteilnahme melde Dich gerne  
bei Katrin Elena Haas unter:  
[regelfrei@gmail.com](mailto:regelfrei@gmail.com)

Ich freue mich sehr über jede Anfrage!

