

**Ausrichter**

**Team Café Mogka**

**Veranstalter**



als Regionalstelle der

**eEFB** Ev. Erwachsenen- und Familienbildung  
Westfalen und Lippe e.V.



## Organisatorisches

**Referentin:**

**Anja Totzek**

(ehrenamtliche Suchtkrankenhelferin, ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE)

**Seminarbeginn:**

Samstag 03.10.2026 10:00 Uhr

**Seminarende:**

Samstag 03.10.2026 13:00 Uhr



**BKE**

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427

E-Mail: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de) | Web: [www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)



**Emotionales Essen:  
Zwischen Bedürfnis,  
Gewohnheit und  
Abhängigkeit**

**Café Mogka  
03. Oktober 2026**

**eEFB** Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung



[www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)

Essen erfüllt weit mehr als nur die Funktion der Nahrungsaufnahme. Es kann trösten, belohnen, beruhigen oder ablenken und wird damit für viele Menschen zu einer wichtigen Strategie im Umgang mit Emotionen und Stress. Doch wann wird aus emotionalem Essen eine belastende Gewohnheit oder sogar ein suchtähnliches Verhalten?

In diesem Seminar werden wir die Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Essverhalten und möglichen Suchtmechanismen beleuchten.

Wir versuchen Muster zu erkennen und reflektieren die Funktion von Essen im eigenen Alltag.

Neben fachlichem Input bietet das Seminar Raum für Austausch und praxisnahe Impulse, um einen bewussteren und konstruktiven Umgang mit emotionalem Essen zu fördern.



Bild KI generiert

**Für die Teilnahme notwendig sind:**

PC/Laptop/Tablet

Mikrofon, Lautsprecher bzw.

Headset Internet

Den Link zur Zoomkonferenz erhalten alle Teilnehmer\*innen zeitnah vor der Veranstaltung per Mail.

**Teilnahmegebühr:** Dieses Seminar bieten wir kostenfrei an.

**Anmeldung unter**

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

**Beratung/verantwortliche HPM**

Sarah Dregger

[s.dregger@das-bke.de](mailto:s.dregger@das-bke.de)

0234 33848477

***... und nun nichts wie los und anmelden!***

**Anmeldeschluss 01.10.2026**