

## Essstörungen

„Auf der Suche nach unserer Geschichte, durch das Erkennen und Sichtbarmachen von Strukturen, in der Verbindung zu Frauen und der gegenseitigen Wertschätzung schaffen wir uns eine neue Wirklichkeit.“ (Quelle unbekannt)

### Angebote zum Thema Essstörungen

Der Kreislauf von Nicht-Essen – Fasten – Diäten – Essen – Erbrechen – Kalorien zählen – Überessen ist anstrengend und bestimmt den Alltag vieler Frauen und Mädchen. Die FrauenBeratung begleitet Frauen, die das Essen mit Stress, Zwang, Hoffnungslosigkeit und Schamgefühlen verbinden, deren Gedanken nur noch um Essen und Figur kreisen und damit zum Mittelpunkt des Lebens werden.

Wir begleiten Frauen und Mädchen, ihre persönlichen Ressourcen wieder zu entdecken, zu aktivieren, selbstbestimmt und eigenverantwortlich Lösungen für ihre Probleme zu finden. Dabei unterstützen wir im geschützten Rahmen der FrauenBeratung die Bereitschaft jeder einzelnen Frau, hinzuschauen und Veränderungen zu wagen.

### Beratung

- Beratung für betroffene Mädchen und Frauen während unserer Öffnungszeiten
- Krisenintervention
- Weitervermittlung an niedergelassene Psychotherapeutinnen
- Informationen und Vermittlung an andere psychosoziale Einrichtungen
- Informationen über und Vermittlung an Kliniken in Deutschland
- Vor- und Nachsorge bei Klinikaufenthalt
- Einzelberatung für Mütter und weibliche Angehörige
- Längerfristige Begleitung von betroffenen Mädchen und Frauen

### Gruppen

- Gruppenangebote für weibliche Angehörige
- Gruppenangebote für betroffenen Frauen
- Unterstützung von Selbsthilfegruppen

### Informationsveranstaltungen

- Informationsveranstaltungen für Schülerinnen in der FrauenBeratung
- Informationsveranstaltungen für weibliche Angehörige

### Prävention

- Präventionsveranstaltungen in Schulen und anderen sozialen Einrichtungen
- Elternabende
- Fortbildung für Lehrerkollegien
- Primärpräventive Workshops für Mädchen
- Fortbildungsveranstaltungen für Multiplikatorinnen
- Vorträge

### Fortbildung

- Supervision für Multiplikatorinnen
- Fortbildungsveranstaltungen

### Fortbildungsveranstaltungen

Die Fortbildungen richten sich an Multiplikatorinnen im sozialen Bereich, die in ihrer pädagogischen Arbeit mit essgestörten Mädchen und Frauen zu tun haben. Angesprochen sind Lehrerinnen, Sozialpädagoginnen, Erzieherinnen, Mitarbeiterinnen aus Beratungsstellen, Fachfrauen aus dem Bereich der Jugendhilfe und aus ambulanten und stationären Einrichtungen.

Die Fortbildung gliedert sich in drei Teile, die aufeinander aufbauen. Termine und Inhalte orientieren sich an den spezifischen Bedürfnissen und Interessen Ihrer Institution. Bitte sprechen Sie uns an.



... wenn ich erst richtig schlank bin, dann ...

### Angeleitete Selbsthilfegruppe für Mädchen und Frauen mit Essstörungen

Mit dieser Gruppe möchte ich Mädchen und Frauen begleiten und unterstützen, sich selbst wieder liebevoll anzunehmen, für sich selbst gut zu sorgen, die eigenen Bedürfnisse kennen zu lernen und die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Die Gefühle, Wünsche und Konflikte, die durch das Essverhalten ausgedrückt werden, wie zum Beispiel Wut, Trauer, Sehnsucht, Aggression und Lust, können wieder entdeckt und belebt werden.

Der geschützte Rahmen der Gruppe macht Mut, sich gegenseitig zu unterstützen und neue Verhaltensmuster zu entwickeln und zu erproben.

Bitte vereinbaren Sie ein kostenloses Vorgespräch.

### Informationsveranstaltungen für weibliche Angehörige

Die Informationsabende dienen dazu, weibliche Angehörige von essgestörten Mädchen und jungen Frauen über das Krankheitsbild „Essstörung“ aufzuklären. Darüber hinaus werden Hinweise gegeben, wie es gelingen kann, sich bei aller Sorge um die essgestörte Tochter, Schwester oder Freundin nicht selbst zu vernachlässigen.

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt des Abends:

- Wie entstehen Essstörungen?
- Was sind die Ursachen und Hintergründe?
- Wie sehen Erscheinungsformen und Krankheitsverläufe aus?
- Welche Therapiemöglichkeiten gibt es in Wuppertal und Umgebung?
- Wie können Angehörige helfen?
- Was können Sie tun? – Was sollten Sie besser lassen?
- Wo bekommen Sie selbst Unterstützung?

Die Veranstaltungen sind in sich abgeschlossen und finden alle zwei Monate statt.