

SchrittEins

Beratung und
Orientierung
bei Ess-Störungen

ein Angebot der
Therapeutischen Frauenberatung
Göttingen

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

In Deinem Kopf dreht sich alles nur noch um Essen und Gewicht.

Plötzlich ist etwas anders.

- Du wolltest ein paar Pfund abnehmen, das hast Du auch geschafft.

Und jetzt kannst Du nicht mehr damit aufhören.

- Das Gefühl von Kontrolle fühlte sich zuerst so richtig gut an.

Und jetzt kannst Du an nichts anderes mehr denken.

- Du wolltest Dich mehr bewegen.

Und jetzt kommst Du gar nicht mehr zur Ruhe.

- Du isst tagsüber ganz wenig, abends bekommst Du so richtigen Heißhunger und kannst gar nicht mehr aufhören, zu essen.

Und jetzt zwingst Du Dich zu erbrechen.

- Die Gedanken bestimmen Deinen Alltag.

Du fühlst Dich schlecht, hast kaum noch Kontakte und niemand weiß, wie es in Dir aussieht.

Du willst das nicht mehr.

Alleine ist es gar nicht so einfach, da wieder raus zu kommen.

Wir hören Dir zu, wir unterstützen Dich und begleiten Dich bei Deinen nächsten Schritten, wieder gesund zu werden.



Das sind wir.

Ein Team von Pädagoginnen mit viel Fachwissen und jahrelanger Erfahrung im Bereich Ess-Störungen. Und Empathie.

Wir bieten Hilfe und Unterstützung beim Umgang mit Betroffenen. Wir laden Sie/euch ein, alleine oder mit den Betroffenen zu uns zu kommen.

Wir besprechen die nächsten Schritte und vermitteln an weiterführende Hilfsangebote.

Wir freuen uns, wenn sich

- Lehrer*innen
- Schulsozialarbeiter*innen
- Trainer*innen in Sportvereinen und Fitness-Studios
- Jugendpfleger*innen
- Kinder- und Jugendärzt*innen
- und alle Anderen, die beruflich oder in ihrer Freizeit mit Betroffenen arbeiten,

bei uns melden.

In Deinem Kopf dreht sich alles nur noch um Essen und Gewicht.

Plötzlich ist etwas anders.

- Du wolltest ein paar Pfund abnehmen, das hast Du auch geschafft. *Und jetzt kannst Du nicht mehr damit aufhören.*
- Das Gefühl von Kontrolle fühlte sich zuerst so richtig gut an. *Und jetzt kannst Du an nichts anderes mehr denken.*
- Du wolltest Dich mehr bewegen. *Und jetzt kommst Du gar nicht mehr zur Ruhe.*
- Du isst tagsüber ganz wenig, abends bekommst Du so richtigen Heißhunger und kannst gar nicht mehr aufhören, zu essen. *Und jetzt zwingst Du Dich zu erbrechen.*
- Die Gedanken bestimmen Deinen Alltag. *Du fühlst Dich schlecht, hast kaum noch Kontakte und niemand weiß, wie es in Dir aussieht.*



Du willst das nicht mehr.

Alleine ist es gar nicht so einfach, da wieder raus zu kommen. Wir hören Dir zu, wir unterstützen Dich und begleiten Dich bei Deinen nächsten Schritten, wieder gesund zu werden.

Mein Kind is(s)t plötzlich anders.

Ich sehe was, was Du nicht siehst.

- Sie wollte doch nur ein bisschen abnehmen. *Und plötzlich schmeckt ihr das Essen zuhause nicht mehr.*
- Sie wollte sich gesünder ernähren. *Und nun isst sie nur noch Magerjoghurt und Obst und Gemüse.*
- Er wünschte sich mehr Muskeln. *Und nun nimmt er zweifelhafte Nahrungsergänzungsmittel.*
- Sie fühlen sich alleine und hilflos, wenn ihr Kind sein Ess- und Bewegungsverhalten radikal verändert.
- Sie haben ein gutes Gespür dafür, wenn dieses Verhalten nicht mehr gesund zu sein scheint.
- Wenn sie ihr Kind darauf ansprechen, werden Sie zurückgewiesen.



Sie wollen nicht mehr zuschauen.

Wir hören Ihnen zu. Wir besprechen mit Ihnen Ihre Wahrnehmung und helfen bei einer realistischen Einschätzung der Situation. Wir zeigen Ihnen, wo sie weitere Hilfen bekommen.

Eure Freundin, euer Freund hat sich sehr verändert.

Gestern waren wir noch eine tolle Clique.

- Sie/er hat kaum noch Zeit für gemeinsame Unternehmungen.
- Er geht jeden Tag nach der Schule ins Fitness-Studio.
- Sie ist in der Schule immer ganz gut mitgekommen, jetzt muss sie jeden Tag nur noch lernen, sagt sie.
- Sie isst nicht mehr mit uns: Kein Eis mehr im Sommer in der Stadt, keine Pommes mehr im Freibad.
- Freund*innen wollen gerne verstehen, was los ist.
- Sie sagt, es geht ihr gut, wir haben einen ganz anderen Eindruck.
- Er sagt, es tut ihm gut, wir haben einen ganz anderen Eindruck.
- Auf Nachfragen bekommt Ihr ausweichende Antworten.

Wer kann uns helfen, mit der Situation umzugehen.

Kommt gerne mit euren Fragen in unsere Sprechstunde.

Ihr könnt auch eure*n Schulsozialarbeiter*in bitten, uns zu euch einzuladen. Gemeinsam finden wir Wege, mit der betroffenen Person in Kontakt zu kommen und weiterführende Hilfen anzubieten.



Das sind wir.

Ein Team von Pädagoginnen mit viel Fachwissen und jahrelanger Erfahrung im Bereich Ess-Störungen. Und Empathie.

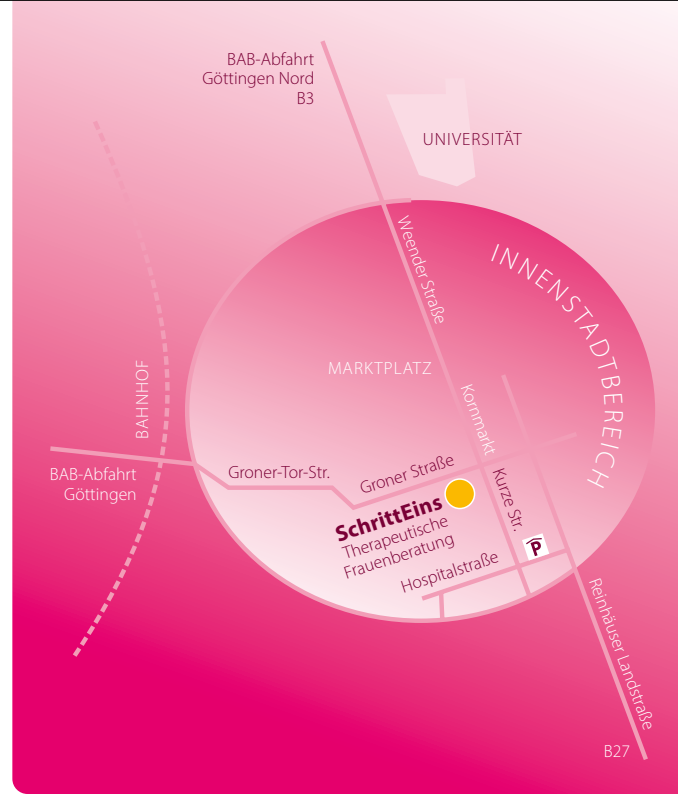
Wir bieten Hilfe und Unterstützung beim Umgang mit Betroffenen. Wir laden Sie/euch ein, alleine oder mit den Betroffenen zu uns zu kommen.

Wir besprechen die nächsten Schritte und vermitteln an weiterführende Hilfsangebote.

Wir freuen uns, wenn sich

- Lehrer*innen
- Schulsozialarbeiter*innen
- Trainer*innen in Sportvereinen und Fitness-Studios
- Jugendpfleger*innen
- Kinder- und Jugendärzt*innen
- und alle Anderen, die beruflich oder in ihrer Freizeit mit Betroffenen arbeiten,

bei uns melden.



Kontakt:

SchrittEins

Therapeutische Frauenberatung
Göttingen e.V.
Groner Str. 32/33
37073 Göttingen
Bushaltestelle Kornmarkt

Sprechzeiten

Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr FLINTA* only
Mittwoch 09.00 - 11.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung

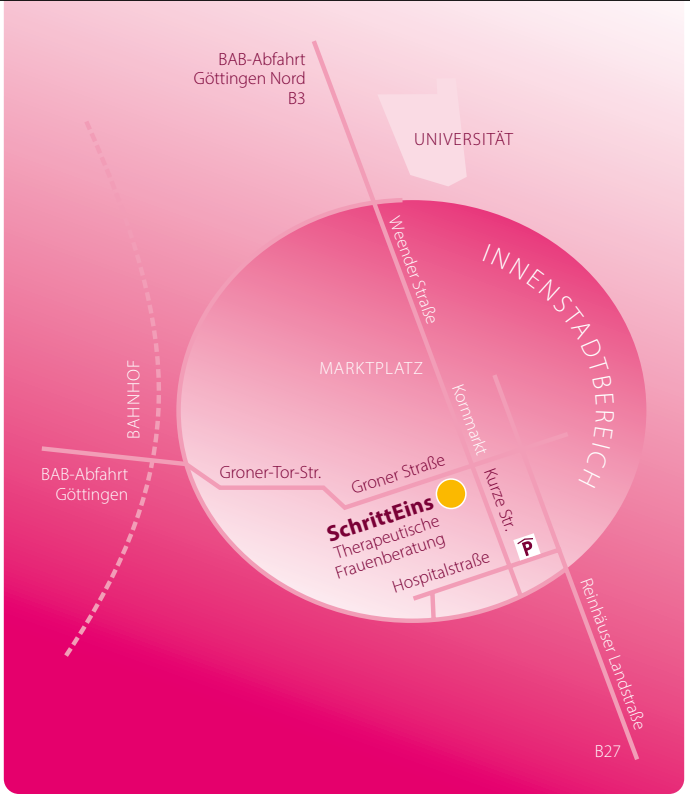
Telefon +49 551 4 56 15
info@therapeutische-frauenberatung.de
www.therapeutische-frauenberatung.de

SchrittEins

Beratung und Orientierung bei Ess-Störungen

ein Angebot der
Therapeutischen Frauenberatung
Göttingen

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH



Kontakt:

SchrittEins

Therapeutische Frauenberatung
Göttingen e.V.
Groner Str. 32/33
37073 Göttingen
Bushaltestelle Kornmarkt

Sprechzeiten

Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr FLINTA* only
Mittwoch 09.00 - 11.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung

Telefon +49 551 4 56 15
info@therapeutische-frauenberatung.de
www.therapeutische-frauenberatung.de

