

## Gruppen

### Angeleitete Gesprächsgruppen für Betroffene

Ziel ist die gegenseitige Unterstützung bei der Veränderung der Essstörung. Im Mittelpunkt steht der intensive Austausch unter Betroffenen. Zum Teil werden dazu auch Übungen aus den Bereichen Entspannung, kreative Methoden und Körpererfahrung angeboten. Die Gruppen werden von Beraterinnen der Beratungsstelle angeleitet. Einstieg ist in regelmäßigen Abständen möglich.

Kontakt: 0941 5998606, info@waagnis.de

### Selbsthilfegruppe für Betroffene

In dieser Gruppe steht Austausch im Vordergrund. Sie richtet sich an Betroffene mit viel ambulanter oder stationärer Therapieerfahrung. Diese Gruppe ist eine reine Selbsthilfegruppe, sie wird nicht angeleitet.

Kontakt: 0941 5998606, info@waagnis.de

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen in Bayern und ihren Verbänden.

### Selbsthilfegruppe für Angehörige

Die Essstörung eines Familienmitglieds ist eine herausfordernde und belastende Situation für alle Angehörigen. Die Gruppe kann beim Umgang mit Betroffenen unterstützen und Angehörigen helfen, trotz dieser schwierigen Situation auch auf das eigene seelische Gleichgewicht zu achten.

Kontakt: shg-alleswirdgut@web.de

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen in Bayern und ihren Verbänden.

## **waagnis** Regensburg

Grasgasse 10 (Rückgebäude)

93047 Regensburg

E-Mail: info@waagnis.de

www.waagnis.de

Tel. 0941 5998606

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do 9–12 Uhr

Di, Do 14–17 Uhr

Beratungstermine nach Vereinbarung



Bankverbindung:

Sparkasse Regensburg

IBAN: DE27 7505 0000 0026 0259 73

Träger: Waagnis e. V.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

# waagnis

## Beratungsstelle zu Essstörungen Regensburg

### Hilfe für Betroffene und Angehörige



## An uns können Sie sich wenden,

- ... wenn Ihre Gedanken ständig um essen und nichtessen kreisen
- ... wenn Ihre Stimmung von Essen und Gewicht abhängt
- ... wenn Sie Ihr Essverhalten strikt regulieren
- ... wenn Sie häufig nach einer Mahlzeit den Drang haben zu erbrechen, Sport zu treiben oder Abführmittel zu nehmen
- ... wenn Sie starkes Übergewicht haben
- ... wenn Sie starkes Untergewicht haben
- ... wenn Sie beim Essen ein Gefühl von Kontrollverlust erleben
- ... wenn Sie ständig Angst haben zuzunehmen
- ... wenn Essen für Sie meist mit Schuld- oder Schamgefühlen verbunden ist
- ... wenn Sie eine Person kennen, der es so geht und Sie wissen möchten, wie Sie ihr helfen können
- ... wenn Sie als Angehörige/r für sich Unterstützung brauchen
- ... wenn Sie einfach Fragen zu diesen Themen haben

## Angebotsübersicht

### Fachberatung

für Betroffene und Angehörige

### Gruppen

für Betroffene und Angehörige

### Betroffene beraten Betroffene

Beratung durch ehemals selbst Betroffene

### Ernährungsberatung

durch unsere Kooperationspartnerin  
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin

### Langfristiges Casemanagement

durch Vermittlung an unseren Kooperationspartner  
Therapienetz® Essstörung GmbH

### Prävention/Aufklärung\*

Workshops und Projekttag für Jugendliche  
Vorträge und Seminare für Eltern

### Kurse/Vorträge\*

für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte  
aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage

### Fortbildungen

für MultiplikatorInnen, BeraterInnen, TherapeutInnen

### Leihbibliothek

umfangreiche Literaturlauswahl zum Thema Essstörungen

\* in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum e. V. (FGZ)

## Beratung

Die Beratungen sind kostenlos.  
Wir beraten auf Wunsch anonym.

### Fachberatung für Betroffene

- Erstberatung zur Situationsabklärung
- Information über weitere Hilfen
- Ggf. gezielte Weitervermittlung
- Krisenberatung
- Längerfristige Beratung
- Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz
- Nachsorge nach ambulanter/stationärer Therapie

### Fachberatung für Angehörige und Mitbetroffene

- Informationen u. a. zu Behandlungsmöglichkeiten
- Hilfe im Umgang mit Betroffenen
- Begleitung während des Behandlungsverlaufs

### Beratung durch ehemals Betroffene

- auf Wunsch kann Kontakt zu ehemals Betroffenen hergestellt werden

### Fachberaterinnen



Claudia Burmeister, Leitung der Beratungsstelle,  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), seit ca. 25 Jahren  
Erfahrung in der Arbeit mit Essstörungen



Kathrin Müller,  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),  
systemische Therapeutin (DGSG)



Christina Krieger,  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),  
systemische Beraterin