

## Esstörungen

Unsere **Fachberatung bei Essstörungen** bietet ein ganzheitliches Konzept:

- ▶ Information
- ▶ Beratung
- ▶ Selbsthilfegruppen
- ▶ Prävention

Unser Ziel ist es, Sie als **Betroffene** zu informieren, zu stärken und zu motivieren, Schritte für Ihre Genesung zu gehen. Wir vermitteln auf Wunsch in weiterführende Behandlungen (Psychotherapie, Klinik usw.). In unseren Selbsthilfegruppen können Sie gegenseitige Unterstützung erleben und Neues entdecken.

Auch für Sie als **Eltern und Angehörige** von essgestörten Menschen bieten wir Information, Beratung und Selbsthilfegruppen an. Der Einbezug von Angehörigen bei der Behandlung von Essstörungen ist oft unverzichtbar. In den Beratungsgesprächen erhalten Sie Unterstützung im Umgang mit der Situation und erleben so Entlastung.

## Für Mädchen

- ▶ Bist du unzufrieden mit deinem Aussehen und deinem Gewicht?
- ▶ Hast du Probleme zu Hause, in der Schule, mit Freundinnen oder Freunden?
- ▶ Ist Essen für dich ein schwieriges Thema?
- ▶ Suchst du neue Wege, eine Orientierung und fragst dich, wie es weitergehen soll?

Diese Fragen kannst du mit uns besprechen, wir hören dir zu und sind für dich da. Auf gleicher Augenhöhe begleiten, ermutigen und stärken wir dich. Zu dem Gespräch kannst du auch Freundinnen und Freunde mitbringen.

Die Erstberatung ist für dich kostenfrei.

## Kontakt

### FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e.V.

Fachberatungsstelle zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen und Essstörungen

Alte Eppelheimer Str. 38

69115 Heidelberg

Telefon: 06221-21317

Fax: 06221-160706

E-Mail: [info@fgz-heidelberg.de](mailto:info@fgz-heidelberg.de)

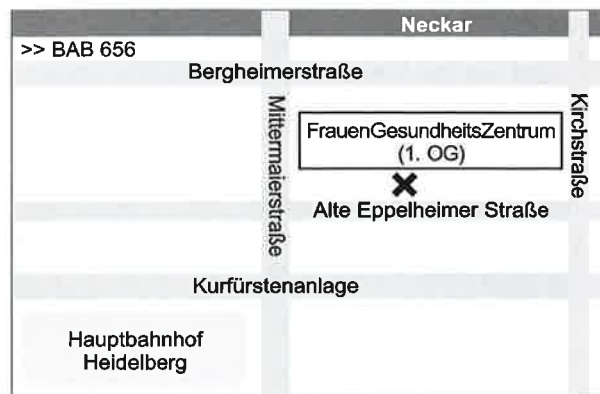
Internet: [www.fgz-heidelberg.de](http://www.fgz-heidelberg.de)

### Telefonische Sprechzeiten

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

### Anfahrtsskizze



Als gemeinnütziger Verein sind wir auf Spenden angewiesen und freuen uns über jede Zuwendung:

### Spendenkonto

Sparkasse Heidelberg

Konto: 90 441 – BLZ: 672 500 20

IBAN: DE20 6725 0020 0000 0904 41

SWIFT-BIC: SOLADES1HDB

Wir sind Mitglied im Bundesverband der Frauengesundheitszentren: [www.frauengesundheitszentren.de](http://www.frauengesundheitszentren.de) und im Bundesfachverband Essstörungen e. V.: [www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg



Beratung

Information

Selbsthilfe

Prävention

Für Mädchen, Frauen  
und Angehörige

## Über uns

Das **FrauenGesundheitsZentrum** Heidelberg e. V. wurde 1978 gegründet und ist eine Beratungsstelle für **Mädchen** und **Frauen** sowie für deren **Angehörige** zu frauenspezifischen Gesundheitsthemen und Essstörungen. Mit unserem Informations- und Beratungsangebot zu gesundheitlichen Themen engagieren wir uns für die Verbesserung der Gesundheit von Mädchen und Frauen, ebenso für eine frauengerechte Gesundheitsversorgung.

Grundlagen unserer Arbeit sind 35 Jahre Erfahrung und Wissen im Bereich der ganzheitlichen Frauengesundheit. Wir beziehen neue gesellschaftliche und medizinische Entwicklungen in unsere Arbeit mit ein und beachten dabei die unterschiedlichen Lebensläufe und Lebensentwürfe von Frauen und Mädchen, ebenso wie hohe Anforderungen in Beruf, Familie und Alltag.

Unsere Beratungsangebote sind unabhängig und anonym.



*Frauenmantel  
(Alchemilla vulgaris L.)*

*Alte Frauenheilpflanze,  
hilft bei vielen Frauenleiden.  
Symbol für medizinisches  
Heilwissen der Frauen,  
weibliche Selbstheilungskräfte  
und Selbstbestimmung.*

## Information und Beratung

In unseren telefonischen Sprechzeiten bekommen Sie erste Informationen, eine Kurzberatung, Auskunft über Informationsbroschüren sowie die Terminvergabe für die persönliche Beratung bei einer unserer Beraterinnen.

In unseren persönlichen Beratungen können Sie in Ruhe über Ihr Anliegen sprechen. Hierbei kann es sich um eine Erkrankung handeln, um mögliche Veränderungen, psychische und seelische Themen, um Krisen und Gefühle. Wir unterstützen Sie bei allen Themen. Bei Bedarf bekommen Sie bei uns Informationen über Erkrankungen und über die verschiedenen Wege der Behandlung, sowohl zu schulmedizinischen als auch ergänzenden Heilmethoden und Psychotherapie. Auf dieser Grundlage können Sie dann selbst entscheiden, welchen Genesungsweg Sie beschreiten möchten und wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte entdecken und stärken können.

### Beratungsthemen

#### Frauenspezifische Gesundheitsthemen

- ▶ Myome und gynäkologische Operationen
- ▶ Endometriose
- ▶ Hormone und Wechseljahre
- ▶ Zyklusstörungen und Vaginalentzündungen
- ▶ Brustgesundheit
- ▶ Erkrankungen der Gebärmutter und Eierstöcke
- ▶ Psychosomatische Beschwerden

#### Psychische und psychosoziale Themen

- ▶ Essstörungen
- ▶ Krisenhafte Situationen, Lebenskrisen
- ▶ Depression
- ▶ Ängste und Zwänge
- ▶ Stressbedingte Beschwerden und Burnout
- ▶ Sucht und Coabhängigkeit

## Hilfe zur Selbsthilfe

Im FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg führen wir folgende Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen durch

- ▶ Frauen mit Essstörungen
- ▶ Angehörige von essgestörten Menschen
- ▶ Fachlich angeleitete Selbsthilfeprojekte für Einsteiger/innen
- ▶ Frauen in Depression und Krise

Wir organisieren und vermitteln weitere Selbsthilfegruppen zu anderen Gesundheitsthemen.

## Veranstaltungen

Wir veranstalten regelmäßig

- ▶ Vorträge
- ▶ Themenforen
- ▶ Informationsabende
- ▶ Fortbildungen

zu gesundheitlichen Themen und Essstörungen.

## Prävention

In Kooperation mit Fachkräften bieten wir verschiedene Veranstaltungen zur **Prävention von Essstörungen** an.

Wenn Sie Interesse an Präventionsveranstaltungen haben, wenden Sie sich bitte für nähere Informationen an uns.