

Beratung bei Essstörungen



Wenn das Essen zum Problem wird

Die Einhaltung strenger Diätpläne, das Zählen von Kalorien, die tägliche Gewichtskontrolle sowie ständiges Essen oder häufige Heißhungerattacken können zur Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Essstörung beitragen. Zudem können Stress, mangelndes Selbstwertgefühl oder Perfektionismus die Entstehung einer Essstörung begünstigen. Häufig ist ein gestörtes Essverhalten ein Bewältigungsversuch von Konflikten oder Problemen, die im persönlichen, beruflichen oder auch im sozialen Umfeld auftreten.

Essstörungen zählen zu den psychosomatischen Erkrankungen und sind eine ernsthafte Gefährdung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Daher ist es für Betroffene wichtig, professionelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Wir bieten betroffenen Frauen, Angehörigen sowie Bezugspersonen die Möglichkeit, in vertraulicher Atmosphäre über ihre individuelle Situation und die Rolle der Essstörung in ihrem Leben zu sprechen. Die Beratung erfolgt auf Wunsch auch per Telefon, E-Mail oder Video.

Für betroffene Frauen:

Wir bieten Frauen mit Essstörungen, zum Beispiel Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Störung, Unterstützung und Informationen in Form von psychosozialer Einzelberatung. Wir beraten zum Umgang mit der Essstörung, klären über körperliche sowie psychische Folgen auf und stellen Unterstützungs- oder Behandlungsmöglichkeiten vor.

Für Angehörige oder Bezugspersonen:

Gibt es in Ihrem persönlichen Umfeld eine Person bei der Sie eine Essstörung vermuten? Sind Sie sich nicht sicher, worauf Sie beim Umgang achten sollen oder wie Sie helfen können? Fühlen Sie sich mit der Situation überfordert? Auch als Angehörige oder nahe Bezugsperson, zum Beispiel Freund:in, Kolleg:in, Lehrer:in, von Betroffenen können Sie sich an uns wenden, wenn Sie Rat oder Hilfe benötigen.

Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und auf Wunsch anonym.

Kontakt und weitere Informationen:



SKFM Mettmann e.V.
Allgemeine Frauenberatungsstelle
für den Kreis Mettmann

Telefon 02104.1419-232
frauenberatung@skfm-mettmann.de
www.skfm-mettmann.de