

# Beratungszentrum bei Ess-Störungen

## DICK & DÜNN e.V.

News Berlin ab Juni 2023

**Hallo Zusammen!**

Wir hoffen, Euch geht es gut und Ihr könnt den Sommer genießen?!

**Team-Thema: Was können Betroffene und Angehörige tun, um die Wartezeit bis zum Therapiebeginn zu überbrücken? Beispiel: Online-Angebote!**

- **Selfapy.com:** App mit Online-Kursen bei psychischen Erkrankungen. Kursangebote für Binge Eating Disorder, Bulimia Nervosa und/oder Depressionen, Ängste und Panik. Für junge Erwachsene ab 18 Jahren, Kostenübernahme bei Krankenkasse erfragen: <https://www.selfapy.com/kurse/binge-eating>
- **Minddoc.de:** Online-Psychotherapie nach dem Konzept der Schön-Klinik. Für junge Erwachsene ab 18 Jahren, Kostenübernahme bei Krankenkasse erfragen: <https://minddoc.com/de/de/>
- **Aidable.family:** Ein Online-Kurs zum Umgang mit Essstörungen für Eltern. Kostenpflichtiges Angebot: <https://www.aidable.family/>
- **Selbsthilfegruppen:**  
SEKIS: <https://www.sekis.de/>  
Ana Dismissed: <https://ana-dismissed.de/unsere-gruppen/>
- **Waage e.V. Online:** Der Verein bietet deutschlandweit Beratungen für Betroffene und Angehörige an. (Online, kostenfrei, anonym): <https://essstoerungen-onlineberatung.de/angebote-fuer-betroffene/>

**Empfehlung: “Über das neue Selbstbewusstsein dicker Mensch”**

Menschen mit mehr Gewicht als die Norm anzeigt, werden in Deutschland vielfältig diskriminiert. Auf dem Arbeitsmarkt haben sie schlechtere Karten und sogar bei Beerdigungen können Zusatzkosten anfallen. Wie mehrgewichtige Menschen sich dagegen wehren und warum mehr Gewicht nicht automatisch ungesund ist, darüber berichtet der Deutschlandfunk im Feature “Die mit den Pfunden wuchern”. Link: [https://share.deutschlandradio.de/dlf-audiothek-audio-teilen.html?audio\\_id=dira\\_DLF\\_633fb343](https://share.deutschlandradio.de/dlf-audiothek-audio-teilen.html?audio_id=dira_DLF_633fb343)

Werde ich aufgrund meines Gewichtes diskriminiert, kann ich mich an die Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung (GgG) wenden: <https://gewichtsdiskriminierung.de/>  
Dick & Dünn bietet außerdem moderierte Gesprächsgruppen für Menschen mit Mehrgewicht an. Mehr Informationen findet Ihr hier: <https://www.dick-und-duenn-berlin.de/angebote/beratungsuebersicht/moderierte-gruppen.html>

**Neues Spendenprojekt „Esstörungen - tabuisierte, heimtückische Krankheiten“**  
Dick & Dünn wird zu circa 75 Prozent durch Zuwendungen der Senatsverwaltung Berlin finanziert. Den Rest müssen wir als Verein selbst aufbringen. Dies geschieht vor allem durch Mitgliedsbeiträge, Vortragshonorare und kostenpflichtige Einzelgespräche. Der Beratungs- und Unterstützungsbedarf bei Essstörungen wächst jedoch sehr stark, während bei den Zuwendungen immer wieder Kürzungen abgewehrt werden müssen! Auf betterplace.org läuft daher eine Spender\*innen-Aktion. Menschen, die die Möglichkeit haben, uns dort zu unterstützen, danken wir ganz herzlich!!!