

- Wenn sich Ihre Gedanken nur noch ums Essen und die Figur drehen...
- Wenn Sie bei der Bewältigung Ihrer Essstörung Unterstützung benötigen...
- Wenn Sie bei Ihrer Tochter/Ihrem Sohn/Ihrem/r Partner/in eine Essstörung vermuten...
- Wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit der/dem Betroffenen umgehen sollen...
- Wenn Sie sich über Essstörungen informieren oder fortbilden möchten...

Dann sind Sie bei uns richtig!

WIR FREUEN UNS ÜBER JEDE SPENDE!

Sie können uns gerne spenden. Aus Datenschutz-/Sicherheitsgründen rufen Sie uns dazu bitte an.

Sie können uns auch gerne über die Spendenplattform „betterplace“ oder über die Charity-Shopping-Seite „gooding“ spenden.

Beratungszentrum bei Ess-Störungen

DICK & DÜNN e.V.

BERATUNG, GRUPPEN, PRÄVENTION,
FORTBILDUNG, NACHSORGE

WARUM ISST
SIE/ER NICHT EINFACH
NORMAL?

Essstörungen wie Binge-Eating, Bulimie und Anorexie entstehen nicht aus Mangel an Wissen über „gesunde Ernährung“. Sie sind auch keine schlechten Angewohnheiten, die man mit genügend Disziplin, Sport oder Diäten in den Griff bekommt.

Essstörungen sind ein Anzeiger, dass im Leben der Betroffenen etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das können nicht verarbeitete Erfahrungen (z.B. Traumata), schwierige Beziehungen und auch aktuelle Probleme, wie Konflikte mit wichtigen Menschen, Stress in Schule oder Beruf, Mobbing u.ä. sein. Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Der Charakter der Sucht äußert sich vor allem als ständige gedankliche Beschäftigung mit Essen, Nicht-Essen, Gewichtsabnahme/-zunahme, Körperschema, und dem unwiderstehlichen Drang nach Nahrung oder gewichtsreduzierenden Maßnahmen.

ExpertInnen gehen davon aus, dass 1/3 der 11- bis 17-Jährigen gefährdet ist, an einer Essstörung zu erkranken. Unter 100.000 Menschen sind ungefähr 500-1.000 von Magersucht, 2.000-4.000 von Bulimie und 1.000-3.000 von Binge-Eating betroffen.

(Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)

Beratungszentrum bei Ess-Störungen
DICK & DÜNN e.V.

KONTAKT Innsbrucker Straße 37, D-10825 Berlin
Telefon: 030 8544994
Telefax: 030 8548442
E-Mail: info@dick-und-duenn-berlin.de
Internet: www.dick-und-duenn-berlin.de

So erreichen Sie uns
S-Bahn: Ringbahn bis Innsbrucker Platz
U-Bahn: U4 bis Innsbrucker Platz
Bus: M48, M85, 187, 248

DICK & DÜNN e.V. befindet sich im 1. OG und ist nicht barrierefrei. Beratungen sind auch telefonisch und online möglich.

09/2018

Gefördert durch

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

berlin Berlin

Mitglied beim

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Ess-gestört?

WER KANN MIR HELFEN?

BIN ICH ZU FETT?

ICH DENKE DEN GANZEN TAG NUR AN'S ESSEN...

BINGE-EATING, BULIMIE, ANOREXIE

www.dick-und-duenn-berlin.de

Weitere Flyer zu allen einzelnen Angeboten sind per Post erhältlich oder zum Download auf unserer Internetseite:
www.dick-und-duenn-berlin.de

WER SIND WIR?

Wir sind das Beratungszentrum bei Ess-Störungen DICK & DÜNN e.V. Uns gibt es seit 1987 als gemeinnützigen eingetragenen Verein. Unser Kernteam besteht aus Mitarbeiterinnen unterschiedlicher Fachbereiche (Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Psychologie, Ernährungsberatung, Verwaltung u.a.). Wir verfügen über langjährige Beratungserfahrung und stellen neben der medizinischen und therapeutischen Behandlung eine unverzichtbare Säule im Hilfesystem der Essstörungen dar. Häufig sind wir die erste Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige, wobei wir als Clearing- und Vermittlungsstelle fungieren. Unsere Angebote können zeitnah, niedrigschwellig und z. T. kostenlos genutzt werden. Wir unterliegen der Schweigepflicht und dem Datenschutz.

WAS BIETEN WIR IHNEN?

- Einen geschützten Rahmen
- Individuelle personenzentrierte Beratung
- Überblick über die verschiedenen Hilfsmöglichkeiten
- Ermutigung zur Aufnahme einer professionellen Behandlung
- Angeleitete Gruppen zur Unterstützung Ihrer Selbsthilfefähigkeit

Sie sind Experte/in für sich selbst und wir sind Expertinnen in der Unterstützung Ihrer „gesunden Stimme“.

UNSERE HALTUNG:

Wir arbeiten nicht mit Diäten, Sport- oder Disziplinprogrammen.

Bei uns geht es nicht um die Frage: „Was esse ich?“

Sondern: „Warum esse ich mehr oder weniger als mir guttut?“

„Welche Funktion hat das Essen/Nicht-Essen/Erbrechen für mich?“.

FÖRDERER

Wir werden gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. Die AOK-Nordost fördert z.Zt. zwei Präventionsprojekte und ein Schülerangebot. Wir sind Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPW) und haben seit 2007 das paritätische Qualitätssiegel. Zudem sind wir Mitglied im Bundesfachverband Essstörungen (BFE) und im Netzwerk Essstörungen Berlin/Brandenburg.

Gerne entwickeln wir mit Ihnen bei Interesse weitere Kooperations- und Fördermöglichkeiten.

ANGEBOTE FÜR BETROFFENE

Offene Beratungsrunde für betroffene Frauen ab 18 Jahren

Jeden Mittwoch um 18 Uhr, jeden 1. Dienstag im Monat um 10 Uhr
Die Beratung dauert 1 Stunde, ist kostenlos, auf Wunsch anonym und ohne Voranmeldung. Es können mehrere Betroffene zur offenen Beratungsrunde erscheinen.

Offene Beratungsrunde für betroffene Männer ab 18 Jahren

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 15 Uhr
Die Beratung dauert 1 Stunde, ist kostenlos, auf Wunsch anonym und ohne Voranmeldung. Es können mehrere Betroffene zur offenen Beratungsrunde erscheinen.

Jugendprechstunde für Mädchen und Jungen zwischen 13 und 18 Jahren

Jeden Dienstag um 16 Uhr
Einzelgespräche (20-30 min), kostenlos, ohne Voranmeldung.

SIGNAL-Beratung für Mädchen und Jungen zwischen 13 und 18 Jahren (Einzelchat)

Jeden Dienstag um 17 Uhr
Die Beratung findet über das Smartphone statt, dauert 1 Stunde, ist kostenlos und ohne Voranmeldung.
SIGNAL-App downloaden und los geht's: 0151 / 58 35 88 27



Einzelberatung

Persönliches und individuelles Einzelgespräch. Die Beratung dauert 1 Stunde und kann auf Wunsch anonym durchgeführt werden. Bitte melden Sie sich telefonisch, um einen Termin mit uns zu vereinbaren.
Kosten: 30,00 €, ermäßigt 20,00 €, SchülerInnen 10,00 €

Online-/Telefon-Coaching

Das Coaching dauert 1 Stunde und findet über ein Online-Forum oder über das Telefon statt. Es sind 1-5 Termine möglich, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Bitte melden Sie sich dafür auf unserer Internetseite an.
Kosten: 1 Termin 35,00 €, 5 Termine 165,00 €

Angeleitete Gruppen (Teilnahme nach Vorgespräch)

Kostenpflichtige Langzeitgruppen mit Warteliste

- Gruppen für Frauen zwischen 18-25 Jahren
- Gruppen für Frauen ab 26 Jahren
- Gruppen für Frauen mit Binge Eating und Übergewicht
- Gruppen für Frauen und Männer ab 18 Jahren
- Spezielle Gruppen auf Anfrage (Tanz, Kunst, Yoga etc.)

Kosten: 1 Termin 13,00 €, ermäßigt 10,00 €

ANGEBOTE FÜR ELTERN UND ANGEHÖRIGE

Offene Beratungsrunde für Eltern und Angehörige

Jeden 1. Mittwoch im Monat 16.30-17.30 Uhr
Die Beratung dauert 1 Stunde, ist kostenlos, auf Wunsch anonym und ohne Voranmeldung. Es können mehrere Eltern und Angehörige zur offenen Beratungsrunde erscheinen. Infos über Behandlungsmöglichkeiten und zum Umgang mit Betroffenen.

Einzelberatung

Persönliches und individuelles Einzelgespräch. Die Beratung dauert 1 Stunde und kann auf Wunsch anonym durchgeführt werden. Bitte melden Sie sich telefonisch, um einen Termin mit uns zu vereinbaren. Kosten: 35,00 €, ermäßigt 25,00 €

Angeleitete Gruppe für Eltern und Angehörige

(offene Gruppe, Teilnahme nach Vorgespräch)
Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr (1 x pro Monat)
Kosten: 15,00 € pro Person, 25,00 € pro Elternpaar

ANGEBOTE FÜR FACHKOLLEGINNEN

Einzelberatung/Fallbesprechung

Persönliches und individuelles Einzelgespräch. Die Beratung dauert 1 Stunde. Bitte melden Sie sich telefonisch, um einen Termin mit uns zu vereinbaren.
Kosten: 35,00 €, 3 Personen 50,00 €, 5 Personen 80,00 €

Fortbildungen

Für Fachkräfte aus dem Jugendhilfebereich, LehrerInnen und SozialpädagogInnen, etc. bieten wir Fortbildungen an.

SCHÜLERINNEN-INFO

Wir bieten Sammeltermine für SchülerInnen an, die sich allgemein über Essstörungen informieren möchten und auch spezielle Fragen zu dem Thema haben. Die Termine befinden sich auf unserer Internetseite.

PRÄVENTION

Wir bieten Präventionsveranstaltungen an Schulen und in Jugendfreizeiteinrichtungen an. Ebenso führen wir betriebliche Präventionsveranstaltungen durch. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder rufen uns an.