

**waagnis** Regensburg

info@waagnis.de

www.waagnis.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo, Mi, Do 9–12 Uhr

Di, Do 14–17 Uhr

Bitte melde Dich zu unseren Öffnungszeiten zur  
Terminvereinbarung unter:

**Tel. 0941 5998606**

**Standort in Regensburg**

Grasgasse 10  
(Rückgebäude)  
93047 Regensburg

**Standort in Straubing**

Wittelsbacherstraße 13  
(in den Räumen der Praxis Dr. Kim)  
94315 Straubing

**Standort in Neumarkt**

Kastengasse 14  
(in den Räumen von Donum Vitae)  
92318 Neumarkt

---

Bankverbindung:

Sparkasse Regensburg

IBAN: DE27 7505 0000 0026 0259 73

Träger: Waagnis e. V.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Die Jugendberatung wird gefördert durch die Sanddorf-Stiftung

**waagnis**

**Beratung zu Essstörungen**  
für Jugendliche und Angehörige

Regensburg  
Straubing  
Neumarkt



## Du kannst Dich an uns wenden,

- ... wenn Deine Gedanken ständig um essen und nicht essen kreisen
- ... wenn Deine Stimmung von Essen und Gewicht abhängt
- ... wenn Du Dir selbst strenge Essregeln gibst
- ... wenn Du ständig Angst hast zuzunehmen
- ... wenn Du nach einer Mahlzeit erbrichst, Sport treibst oder Abführmittel nimmst
- ... wenn Essen für Dich meist mit schlechtem Gewissen und Schamgefühlen verbunden ist
- ... wenn Du Dich in Deinem Körper unwohl fühlst
- ... wenn Du manchmal nicht aufhören kannst zu essen
- ... wenn Du eine Person kennst, der es so geht, und Du wissen möchtest, wie Du ihr helfen kannst
- ... wenn Du einfach Fragen zu diesen Themen hast

## Angehörige können sich an uns wenden,

- ... wenn sie wissen wollen, wie sie betroffenen Jugendlichen helfen können
- ... wenn sie für sich selbst Unterstützung brauchen

## Beratung

Für betroffene Jugendliche und Angehörige in der Oberpfalz und Niederbayern.

Die Beratungen sind persönlich, telefonisch oder per Video möglich.

Die Beratungen sind kostenlos und auf Wunsch anonym.

### Beratung für Betroffene

- Im Erstgespräch wird die Situation abgeklärt
- Wir geben Informationen/konkrete Adressen zu weiteren Hilfen (z. B. von TherapeutInnen, Kliniken, ÄrztInnen und ErnährungsberaterInnen)
- Zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz können wir mehrere Beratungstermine anbieten
- Nach ambulanter/stationärer Therapie ist Beratung zur Nachsorge und Stabilisierung bei uns möglich

### Fachberatung für Angehörige und Mitbetroffene

- Informationen u. a. zu Behandlungsmöglichkeiten
- Hilfe im Umgang mit Betroffenen
- Unterstützung für die eigene seelische Gesundheit in dieser belastenden Situation

### Beratung durch ehemals Betroffene

- Kontakt zu ehemals Betroffenen möglich

## Gruppen

Für Betroffene und Angehörige in Regensburg (in Präsenz/online)

## Prävention/Aufklärung

In Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum Regensburg

Workshops und Vorträge für Jugendliche und Eltern auf Anfrage