

Gruppen

Angeleitete Gesprächsgruppen für Betroffene

Ziel ist die gegenseitige Unterstützung bei der Veränderung der Essstörung.

Die Gruppen sind geeignet für Menschen mit Magersucht (Mindest-BMI 16), Bulimie und Binge-Eating/Esssucht.

Im Mittelpunkt steht der intensive Austausch unter Betroffenen. Zum Teil werden dazu auch Übungen aus den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Körpererfahrung angeboten. Die Gruppen werden von Beraterinnen der Beratungsstelle angeleitet. Eine Präsenzgruppe ist in Planung, der Einstieg in die Onlinegruppe ist in regelmäßigen Abständen möglich.

Kontakt: 0941 5998606, info@waagnis.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige

Die Essstörung eines Familienmitglieds ist eine herausfordernde und belastende Situation für alle Angehörigen.

Die Gruppe kann beim Umgang mit Betroffenen unterstützen und Angehörigen helfen, trotz dieser schwierigen Situation auch auf das eigene seelische Gleichgewicht zu achten.

Die Gruppe trifft sich ca. alle 6 Wochen in Regensburg. Einstieg jederzeit möglich.

Kontakt: shg-alleswirdgut@web.de

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen in Bayern und ihren Verbänden.

Fachstelle in Straubing

Eichendorffstraße 11 (im Familienhaus)
94315 Straubing
straubing@waagnis.de
www.waagnis.de



www.waagnis.de



Instagram: @waagnis_regensburg

Hauptstelle in Regensburg:

Grasgasse 10 (Rückgebäude)
93047 Regensburg
info@waagnis.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo, Mi, Fr 9–12 Uhr
Di, Do 14–17 Uhr

Zentrale Telefonnummer: 0941 5998606

Beratungstermine nach Vereinbarung

Bankverbindung:

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE27 7505 0000 0026 0259 73

Träger: Waagnis e. V.
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Wir danken unseren Förderern:



waagnis

Hilfe bei Essstörungen Straubing

für
Erwachsene aus Niederbayern und
Jugendliche aus Straubing/Straubing-Bogen

An uns kannst Du Dich 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,

- ... um zu erfahren, wie sie Betroffenen helfen können
- ... um für sich selbst Unterstützung zu bekommen

Angebotsübersicht

Beratung

für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte

Gruppen

für Betroffene und Angehörige

Ernährungsberatung

Vermittlung an geeignete Ernährungsberater*innen

Langfristiges Casemanagement

durch Vermittlung an unseren Kooperationspartner
Therapienetz® Essstörung GmbH

Prävention und Aufklärung

Workshops und Projektstage für Jugendliche
Vorträge und Seminare für Eltern

Kurse und Vorträge in der Hauptstelle Regensburg

für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte
aktuelle Termine auf unserer Homepage

Fortbildungen

für Multiplikator*innen, Berater*innen, Therapeut*innen

Fachberaterinnen



Katharina Wagner
Erziehungswissenschaftlerin (B. A.)



Kathrin Müller
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin (DGSF)

Beratung

- für erwachsene Betroffene und Angehörige aus ganz Niederbayern
- für betroffene Jugendliche und Angehörige aus Straubing und dem Landkreis Straubing-Bogen
- persönlich, telefonisch oder per Video möglich
- kostenlos und auf Wunsch anonym

Beratung für Betroffene

- Situationsabklärung im ersten Gespräch
- Informationen und konkrete Adressen zu weiteren Hilfen (z. B. Therapeut*innen, Kliniken, Ärzt*innen und Ernährungsberater*innen)
- Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz
- Beratung zur Nachsorge nach ambulanter und stationärer Therapie
- auch Beratung durch ehemals Betroffene

Beratung 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 für Fachkräfte und Multiplikator*innen

- Informationen über störungsspezifische Therapieeinrichtungen
- Fallbesprechungen