

Beratungszentrum bei Ess-Störungen

DICK & DÜNN E.V.

## KONTAKT

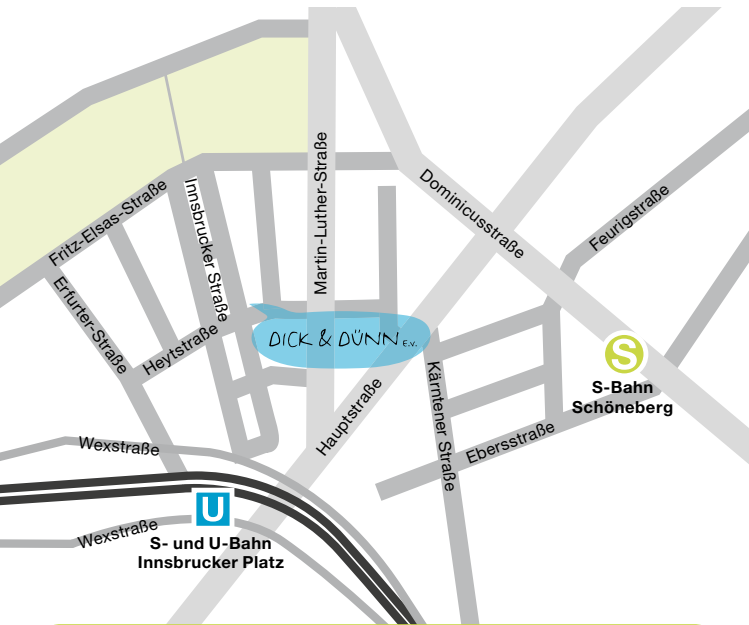
Innsbrucker Straße 37, D - 10825 Berlin

Telefon: 030 8544994

Telefax: 030 8548442

E-Mail: [info@dick-und-duenn-berlin.de](mailto:info@dick-und-duenn-berlin.de)

Internet: [www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)



So erreichst  
Du uns

**S-Bahn:** Ringbahn bis Innsbrucker Platz

**U-Bahn:** U4 bis Innsbrucker Platz

**Bus:** M48, M85, 187, 248

Beratungszentrum bei Ess-Störungen

DICK & DÜNN E.V.

FÜR JUGENDLICHE



ANOREXIE, BULIMIE, ESSUCHT

[www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)

# BERATUNG für Jugendliche

- Du fühlst dich zu dick?
- Du fühlst dich unwohl mit deinem Körper?
- Du machst dir ziemlich viele Gedanken ums Essen?
- Du hast große Angst, zuzunehmen?
- Du kontrollierst dein Essen sehr oder hast Essattacken und kannst nicht mehr aufhören mit dem Essen?
- Du versuchst, das was du isst, wieder loszuwerden, sei es durch Sport, Fasten, Erbrechen oder anderes?
- Oder fütterst du aus Langeweile, Frust oder Ärger und nimmst dadurch zu?
- Ziehst du dich mehr und mehr zurück, weil du dich für deinen Körper schämst?

Dann wäre eine Beratung bei uns  
genau das Richtige für Dich.

## 1. JUGENDSPRECHSTUNDE - Bin ich essgestört?

Du bist dir nicht sicher, ob du eine Essstörung hast? Du weißt das du eine Essstörung hast, scheust aber den Schritt in die Therapie/Klinik? Deine Freundin / Schwester zeigt Anzeichen einer Essstörung und du machst dir große Sorgen? Kostenlose Sprechstunde vor Ort und persönlich für Jungen und Mädchen. Für Betroffene oder Freundinnen oder Geschwister von Betroffenen.



## 2. BERATUNG ÜBER SIGNAL- MESSENGER

Du nutzt gerne WhatsApp? Möchtest du eine schnelle und unkomplizierte Beratung über einen ähnlichen Messenger wie WhatsApp?

Dann lad dir die kostenlose Signal-App auf dein Smartphone und los geht's: jeden Dienstag von 16.00 – 17.00 Uhr kannst du deine Fragen über „Signal“ an uns stellen.



### Warum Signal und nicht WhatsApp?

- WhatsApp gehört zu Facebook und ist eine „Datensammelkrake“, d.h. WhatsApp liest deine Nachrichten nach bestimmten Stichworten aus und verkauft diese Daten weiter. Gerade beim Thema Krankheiten lohnt es sich, anonym zu bleiben und Nachrichten lieber verschlüsselt zu senden.
- Signal sendet und empfängt Nachrichten verschlüsselt. So werden deine Daten wirklich vertraulich behandelt und werden nirgendwo weiterverwertet. Sogar Edward Snowden (Whistleblower) nutzt diesen Messenger.
- Signal ist kostenlos und kann genau das Gleiche, was WhatsApp auch kann.
- Gibt es für Android und iPhone.
- Download und Infos [www.whispersystems.org](http://www.whispersystems.org)

Jeden Dienstag, 16.00 Uhr Beratung für Mädchen und Jungen zum Thema Essstörungen über „Signal“ unter

**0151 58358827**

(Wenn du uns anrufen willst: 030-854 49 94)

## 3. BODY-IMAGE-GRUPPE

Du bist genervt vom Schönheits- und Schlankheitswahn? Du hast Lust auf gemeinsame Aktionen. Youtube-Videos, Fotokampagnen, Flashmobs etc.? Näheres unter [www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)

DU MUSST  
DÜNN SEIN!

## 4. BESUCH UNS AUF FACEBOOK

[www.facebook.com/eatandshine](http://www.facebook.com/eatandshine)

