



BESUCH UNS AUF FACEBOOK

www.facebook.com/eatandshine

Warum dreht sich alles immer nur um 's Äußere?

Du bist genervt vom Schönheits-, Schlankeits- und Fitnesswahn?

Du hast Lust, Dich mit anderen dazu auszutauschen?

Auf EAT & SHINE geht es um Essen und Sattsein, ein gutes Körper- und Selbstwertgefühl.

DÜNN = SCHÖN
???



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



DICK & DÜNN E.V.



S- und U-Bahn
Innsbrucker Platz

So erreichen Sie uns

S-Bahn: Ringbahn bis Innsbrucker Platz

U-Bahn: U4 bis Innsbrucker Platz

Bus: M48, M85, 187, 248

Gefördert durch

Senatsverwaltung für Gesundheit,
Pflege und Gleichstellung

Mitglied beim



Beratungszentrum bei Ess-Störungen

DICK & DÜNN E.V.

FÜR JUGENDLICHE



FRESSEN
KOTZEN
FRESSEN
KOTZEN



DAS

Essen

ICH DENKE DEN
GÄNZEN TAG AN NIX
ANDERES MEHR...

ist mein

Feind

ICH BIN ZU FETT

MORGENS
MITTAGS
ABENDS
NACHTS



BINGE-EATING, BULIMIE, ANOREXIE

www.dick-und-duenn-berlin.de

Beratung für Mädchen und Jungen VON 13–18 JAHREN



Wenn Dir einige Punkte bekannt vorkommen

- Du machst dir Sorgen um deine/n Freund/in?
- Du fühlst Dich zu dick?
- Du fühlst Dich unwohl in Deinem Körper?
- Du machst Dir ziemlich viele Gedanken ums Essen?
- Du hast große Angst zuzunehmen?
- Du hast stark abgenommen?
- 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 anders?
- Du futterst aus Langeweile, Frust oder Stress und nimmst dadurch zu?
- Du ziehst Dich mehr und mehr zurück, weil Du Dich für Deinen Körper schämst?

dann wäre eine Beratung bei uns das Richtige für Dich!

Hierfür hast Du folgende Möglichkeiten (auch als Freund/in oder Angehörige/r):

1. Jugendsprechstunde
2. SIGNAL-Beratung
3. Einzeltermin

DU MUSST
DÜNN SEIN!

1. JUGENDSPRECHSTUNDE DIENSTAGS 16–17 UHR

Kostenlos, anonym, ohne Voranmeldung

Komm einfach vorbei! Eine Beraterin von DICK & DÜNN e.V. nimmt sich 20-60 Minuten für Dich Zeit. Hier kannst Du alle Deine Fragen und Unsicherheiten in Zusammenhang mit Deinem Essverhalten und Deinem Körper besprechen. Gemeinsam können wir herausfinden, ob eine Essstörung vorliegt und wie Du Dir Hilfe suchen kannst, wenn Du das möchtest.

2. SIGNAL-BERATUNG DIENSTAGS 17–18 UHR



Kostenlos, anonym, ohne Voranmeldung



Du kannst nicht persönlich vorbeikommen oder möchtest eine schnelle und unkomplizierte Beratung? Dann lade Dir die Signal-App auf Dein Smartphone und kommuniziere mit uns ähnlich wie über WhatsApp, nur sicherer! Den Download gibt es für Android und iPhone kostenlos unter www.whispersystems.org

0151 58358827 – Signal-Beratung

3. EINZELBERATUNG

Termin nach Absprache, 10€ für 1 Stunde

Du möchtest mehr Zeit und einen flexibleren Termin für ein Gespräch mit uns? Dann ruf uns an und vereinbare einen Termin zur Einzelberatung. Dieser Termin ist kostenpflichtig und kostet für Schülerinnen und Schüler 10 €. Dafür nimmt sich eine Beraterin von DICK & DÜNN eine ganze Stunde für Dich Zeit.

030 8544994 – Anrufe

Typische Fragen, die Jugendliche uns/sich in der Beratung stellen:

- „Wie kann ich meiner Freundin/Schwester/etc. helfen?“
- „Ich will auf gar keinen Fall zunehmen!“
- „Ich traue mich nicht in die Beratung...“
- „Ich weiß gar nicht, ob ich überhaupt eine Essstörung habe?“
- „Ich will zwar aus der Essstörung raus, habe aber auch Angst vor Veränderung!“
- „Ich brauche Hilfe, will aber nicht, dass meine Eltern etwas erfahren“
- „Ich will aus der Essstörung raus, wie schaffe ich das?“
- „Ich weiß nicht, wie ich es meinen Eltern sagen soll?“