

- **Aufklärung**
- **individuelle Beratung**
- **selbstbestimmtes Leben**
- **Körperwahrnehmung**
- **Selbstvertrauen**
- **gemeinsam Wege finden**
- **Offenheit**
- **Miteinander**

***Bei Interesse und Fragen  
melden Sie sich!***

***Anmeldung unter:***

Erziehungsberatungsstelle  
Fidelisstr.1  
72488 Sigmaringen  
Tel.:07571/7301 – 60  
WhatsApp:  
0151 55063555



erziehungsberatung@caritas-sigmaringen.de

Die Erziehungsberatungsstelle ist eine Einrichtung der Jugendhilfe und wird vom Landkreis Sigmaringen finanziell gefördert.



# Ess - Oh - Ess

**Beratungsangebote bei  
Essstörungen im Kinder- und  
Jugendalter**



Erziehungsberatungsstelle  
Caritasverband für das Dekanat  
Sigmaringen-Meßkirch e.V.



## Hilfe für Dich

- Du hast manchmal das Gefühl, dass Du anders mit dem Thema Essen umgehst als Deine Freundinnen/Freunde?
- Du fühlst Dich oft allein?
- Du schämst Dich immer wieder für deine Figur?
- Du bist öfters traurig deswegen?

*Dann komm doch mal zu uns!*

Hier kannst Du ganz entspannt und topsecret mit jemandem reden, die/der sich damit auskennt.

Wir machen uns gerne mit Dir auf den Weg, damit Du mehr Klarheit bekommst!

## Hilfe für Eltern

Sie bemerken eine Veränderung beim Essverhalten Ihres Kindes?  
Sie sind sich nicht sicher, ob das alles so gesund und normal ist?  
Ihr Kind schottet sich immer mehr ab?  
Sie werden immer unsicherer?

ODER

Sie fragen sich, wie Sie Ihr Kind bei einer gesunden Ernährung unterstützen können? Wieviel Süßes noch in Ordnung ist? Was ständige Debatten ums Essen mit Ihnen, Ihrer Partnerschaft, Ihren Kindern und Ihrer ganzen Familie macht?

*Dann kommen Sie zu uns!*

Wir können Sie als Einzelperson, Paar oder Gesamtfamilie unterstützen auf diese oder andere Fragen Antworten zu finden.

## Hilfe für Professionelle

Sie beobachten ein ungesundes Verhalten, bezüglich des Körpers und des Essens, bei einem Ihren Jugendlichen und fragen sich, wie Sie mit dieser Beobachtung umgehen sollen?

Sie bemerken in Ihrer Klasse/Gruppe dreht sich viel um die Themen „Körper, Schönheit, Essen“ ...

Sie glauben Ihrer Klasse/Gruppe würden Infos über dieses Thema helfen.

Sie würden gerne die Eltern für dieses Thema sensibilisieren.

*Dann melden Sie sich!*

Wir bieten:  
Einzel- und Gruppenberatung  
Spezifische Workshops  
Elternabende

