

# BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN IM KREIS DÜREN

## Frauen helfen Frauen e.V. Jülich



Hey,

dass Dich das hier erreicht, hat wahrscheinlich einen Grund...

- Denkst Du viel über Dein Essen nach? Kontrollierst Du es? So, dass Du manchmal an nichts Anderes denken kannst?
- Gehst Du morgens oft als erstes auf die Waage?
- Hast Du das Gefühl beim Essen die Kontrolle zu verlieren?
- Hilft es Dir in schwierigen Zeiten zu essen – oder auch *nicht* zu essen?
- Kreisen Deine Gedanken immer wieder um Dein Aussehen und Du findest Dich selbst nie schön genug?
- Fühlst Du Dich oft allein oder ziehst Dich zurück?

Römerstraße 10  
52428 Jülich

### OFFENE SPRECHZEITEN

Montag: 10-12 Uhr  
Dienstag: 10-12 Uhr  
Mittwoch: 14-16 Uhr  
Donnerstag: 10-12 Uhr  
Freitag: 10-12 Uhr

Termine ganztägig nach Vereinbarung

Telefon: 02461-58282  
Fax: 02461-935462

info@frauenberatungsstelle-juelich.de  
www.frauenberatungsstelle-juelich.de

Es muss so nicht bleiben. Du bist nicht allein.

In unserer Mädchen-Gruppe BITTERSÜß kannst Du viel über Essstörungen lernen.

Hier bist Du eine von mehreren Mädchen, denen es ähnlich geht. Ihr könnt euch austauschen und gegenseitig stärken. Du kannst kreativ werden, Fragen stellen, Antworten finden oder einfach nur zuhören. Dazu wird es immer ein besonderes Thema geben, wie z.B. Diäten, Schönheitsideale, social media oder intuitives Essen.

Ich freue mich Dich kennenzulernen,

Lena

### **Mädchengruppe Bittersüß**

Gruppe für Mädchen (13 – 18 Jahre) zum Thema Essstörungen

DATUM: immer montags vom 26.10.20 bis 11.01.21 (10 Termine, in den Weihnachtsferien pausiert die Gruppe)

UHRZEIT: 18.00 – 20.00 Uhr

ORT: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren

KONTAKT und ANMELDUNG: [info@frauenberatungsstelle-juelich.de](mailto:info@frauenberatungsstelle-juelich.de) / 02461-58282