

## Unser Beratungsverständnis

Unter Beratung verstehen wir „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Wir unterstützen Sie darin, klar zu werden, was Sie brauchen: für sich, für Ihren Umgang mit der Essproblematik oder im Umgang mit Betroffenen.

Angehörige und das soziale Umfeld sehen wir als wichtige Ressource für die Bewältigung einer Essstörung.

Die Beratungen gestalten wir so, dass

- ❖ wir an Ihren Stärken, Fähigkeiten und Wünschen anknüpfen
- ❖ wir Sie darin unterstützen, neue Perspektiven und Möglichkeiten zu finden
- ❖ wir Ihnen konkrete Hilfe zur Bewältigung der Essproblematik oder im Umgang mit den Betroffenen anbieten
- ❖ wichtige Menschen aus Ihrem Bezugsfeld in die Beratung miteinbezogen werden können.

Wir beraten Sie. Die Entscheidung für Ihr weiteres Vorgehen treffen Sie selbst.

Wir sind ein Team von ExpertInnen mit langjähriger Erfahrung im Bereich Essstörungen und arbeiten nach einem ganzheitlichen und gesundheitsfördernden Beratungsmodell mit hohem Qualitätsanspruch.

Wir unterliegen der Schweigepflicht und beraten auf Wunsch auch anonym.

## Wer wir sind

Wir sind ein Team aus (Klinischen) PsychologInnen, Gesundheitspsychologinnen, PsychotherapeutInnen, Lebens- und SozialberaterInnen und ErnährungsberaterInnen mit langjähriger Erfahrung im Bereich Essstörungen.

Für **Fragen** steht Ihnen unser Team unter der Telefonnummer **01 / 406 57 17** zu den Büroöffnungszeiten oder per e-mail unter **help@sowhat.at** zur Verfügung.

**sowhat Beratungs- und Informationszentrum für Essstörungen Wien**  
Leitung: Mag. Sabine Schmid-Sipka

Gesundheitszentrum Gerstnerstraße  
A-1150 Wien Gerstnerstraße 3  
Hofgebäude: „im Stöckl“

Mo - Do 9:00 – 16:00 Uhr, Fr 9:00 – 13:00 Uhr

Tel.: +43/1/ 406 57 17 Fax: +43/1/892 22 37-10

E-Mail: [help@sowhat.at](mailto:help@sowhat.at)

[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)

August 2009



## BERATUNG und INFORMATION

rund um das Thema  
Essstörungen



## Ihr Anliegen

Sie wenden sich an uns, wenn ...

- ❖ Ihre Gedanken ständig um den eigenen Körper und das Körpergewicht kreisen
- ❖ Sie sich „zu dick“ fühlen
- ❖ Sie mit Ihrer Figur, Ihrem Aussehen oder Ihrem Körpergewicht unzufrieden sind
- ❖ Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden von der Waage abhängt
- ❖ Essen für Sie belastend oder mit Schuldgefühlen und Hilflosigkeit verbunden ist
- ❖ Sie sich Heisshungeranfällen und Essattacken hilflos ausgeliefert fühlen
- ❖ Sie extrem zu- oder abgenommen haben
- ❖ Sie absichtlich erbrechen oder sonstige selbstschädigende Maßnahmen aus Angst vor Gewichtszunahme ergreifen
- ❖ Sie sich in einem Teufelskreis gefangen fühlen, aus dem Sie nicht mehr so einfach aussteigen können ...

Sie haben erkannt, dass Sie ein Problem haben und Unterstützung brauchen,

oder

Sie kennen jemanden, der solche Probleme hat und wissen nicht, wie Sie sich dieser Person gegenüber verhalten sollen.

## Unser Angebot

### Persönliche Beratung

- ❖ für betroffene Mädchen und Frauen, Burschen und Männer
- ❖ für Angehörige und andere Bezugspersonen

*Sie können alleine in die Beratung kommen, gemeinsam mit einer wichtigen Bezugsperson oder auch die ganze Familie mitnehmen. Eine Beratung dauert 50 Minuten. Sie kann einmalig oder öfter in Anspruch genommen werden.*

*Beratungstermine und Kosten der persönlichen Beratung können Sie telefonisch zu den Büroöffnungszeiten erfragen.*

### Telefonische Beratungen

- ❖ für alle, die Fragen zum Thema Essprobleme haben

*Kurze kostenlose Telefonberatungen – auf Wunsch auch anonym – sind zu den Büroöffnungszeiten möglich.*

### e-mail Beratungen

- ❖ für alle, die Fragen zum Thema Essprobleme haben

*Anfragen per e-mail können jederzeit an [help@sowhat.at](mailto:help@sowhat.at) gesendet werden. Sie werden so schnell wie möglich beantwortet.*

## Unser Angebot

### Ernährungsberatung

- ❖ bei Bedarf und im Rahmen der psychologischen Beratungen bzw. ergänzend zum Behandlungsprogramm von sowhat

*Bei Interesse fragen Sie Ihre Beraterin bzw. PsychotherapeutIn von sowhat.*

### Selbsthilfegruppen

- ❖ für Männer mit Essstörungen
- ❖ für Frauen mit Essstörungen

*Nähere Informationen unter [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at).*

### Angehörigengruppe

- ❖ therapeutisch geleitete Gruppe für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

*Nähere Informationen unter [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at), Anmeldung telefonisch zu den Büroöffnungszeiten.*

### Informationsveranstaltungen

- ❖ für Schulklassen und andere interessierte Gruppen

*Die Informationsveranstaltungen sind kostenlos und finden in den Räumlichkeiten von sowhat statt. Termine können zu den Büroöffnungszeiten vereinbart werden.*