

## Beratung bei Essstörungen

### Essen, Körper, Gefühle

Die Fachambulanz Suchtprävention und Rehabilitation des Caritasverbands Bremen e. V. bietet die erste konkret auf Essstörungen ausgerichtete Beratungsstelle in Bremen an. Das Angebot wird über drei Jahre von der Deutschen Fernsehlotterie gefördert – mit insgesamt mehr als 255.000 Euro.

Fühlst du dich unwohl mit deinem Essverhalten? Machst du dir Sorgen um dein Gewicht, deinen Körper – oder um eine Freundin, einen Freund?

Essstörungen können sich schleichend entwickeln und sind oft schwer zu erkennen. Aber: Du bist nicht allein. Wir unterstützen dich kostenlos, vertraulich und auf Augenhöhe. Gemeinsam finden wir heraus, welcher Weg für dich der richtige ist.

#### Wir unterscheiden:

- **Anorexie / Magersucht** (wenig essen, stark abnehmen wollen, große Angst vor Gewichtszunahme)
- **Bulimie / Ess-Brech-Sucht** (Essanfälle mit anschließendem Erbrechen oder übermäßigem Sport) und
- **Binge-Eating** (Wiederkehrende Essanfälle ohne Ausgleich, oft Scham oder Schuldgefühle).

#### Erste Anzeichen:

- Stark eingeschränktes Essen oder dauerndes Diäthalten
- Heißhungerattacken mit Schuldgefühlen
- Essen zur Stressbewältigung oder Selbstregulierung
- Erbrechen, Fasten oder Abführmittel zur Gewichtskontrolle
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Soziale Isolation rund ums Essen

#### Unser Angebot:

- **Einzelberatung:** für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene – anonym, persönlich oder online
- **Beratung für Angehörige, Freund\*innen, Pädagog\*innen und weitere Bezugspersonen:** wenn du dir Sorgen machst
- **Vernetzung mit weiteren Fachstellen in Bremen:** Wir haben Kontakte zu spezialisierten Stellen und unterstützen Dich bei der Suche nach einer geeigneten Therapie
- **Selbsthilfegruppe:** Austausch und Unterstützung für Angehörige
- **Infos und Veranstaltungen:** für Betroffene, Schulen, Vereine und Multiplikator\*innen

#### Weitere Informationen

##### Ein Angebot von:

Caritasverband Bremen e.V.

##### Adresse:

Georg-Gröning-Straße 55

28209 Bremen

**Ansprechperson:**

Maartje Pollemans

**Telefon:**

0421 3 35 73 200

**E-Mail-Adresse:**

[m.pollemans@caritas-bremen.de](mailto:m.pollemans@caritas-bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.caritas-bremen.de](http://www.caritas-bremen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Termine erfragen

**Kosten:**

kostenfrei