

# Angebote

## Beratung

- Beratung, Information und Behandlungsplanung
- Krisenintervention
- Paar-, Eltern- und Familienberatung
- Nachsorge bei klinischer Behandlung

## Psychotherapie – Behandlung – Gruppenangebote

- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
- Einzelpsychotherapie für Erwachsene
- Therapiegruppen für Mädchen und Frauen
- Ernährungsberatung/-therapie
- Kochgruppen und Genusstraining
- Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Aufbau und Begleitung von Selbsthilfegruppen

## Projekte zur Gesundheitsförderung – Prävention

- Kinder in Balance bringen – Beratung und Gruppenangebote für übergewichtige Kinder, Jugendliche und Eltern
- Netzwerk Ernährungsgesundheit für Kinder in Frankfurter Stadtteilen
- Prävention und Gesundheitsförderung in Kinder- und Jugendeinrichtungen und Schulen
- Betriebliche Gesundheitsförderung

## Fortbildung

- Vorträge
- Fachberatung und Fortbildung
- Supervision

## Balance

Beratung und Therapie  
bei Essstörungen e.V.

Waldschmidtstr. 11  
60316 Frankfurt am Main  
Telefon 069.490 86 330  
Telefax 069.490 86 331  
E-Mail [baleess@t-online.de](mailto:baleess@t-online.de)  
[www.balance-bei-essstoerungen.de](http://www.balance-bei-essstoerungen.de)

Kontaktaufnahme und Anmeldung unter  
Telefon 069.490 86 330

Für ein persönliches Beratungsgespräch  
vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin.



**Balance e.V.**, Waldschmidtstr. 11 in Frankfurt gegenüber dem  
Künstlerhaus Mousonturm (mit Parkhaus)

- U4 ab Hauptbahnhof (Richtung Seckbacher Landstraße/  
Enkheim) bis Haltestelle Merianplatz
- U6/U7 ab Hauptwache (Richtung Zoo/Enkheim) bis  
Haltestelle Zoo



INFORMATION  
BERATUNG  
PSYCHOTHERAPIE  
GRUPPENANGEBOTE  
PRÄVENTION  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
FORTBILDUNG

## Über uns:

**Balance e.V.** wurde im Jahr 1998 als Träger einer ambulanten Facheinrichtung zur Beratung und Therapie bei Essstörungen und Übergewicht gegründet. Gesundheitsförderung und Prävention sowie Fortbildung für Fachkräfte ergänzen das Angebotsspektrum des Vereins.

Im multiprofessionellen Team von **Balance e.V.** sind Fachkräfte aus den Bereichen Psychotherapie, Pädagogik, Ernährungswissenschaften und Bewegungsförderung mit langjähriger Spezialisierung auf die Behandlung und Prävention von Essstörungen und Adipositas tätig.

In der psychosozialen und therapeutischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verbinden wir tiefenpsychologisch fundierte und analytische Ansätze mit Methoden der Humanistischen Psychotherapie und verschiedenen kreativen und körperbezogenen Therapieverfahren.

Die enge Kooperation mit ärztlichen Praxen und Fachkliniken sowie mit Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe ermöglicht eine personenbezogene und fachübergreifende Behandlung.

**Balance e.V.** ist Mitglied im Bundesfachverband Essstörungen e.V. (BFE).

### Spenden und Fördermitgliedschaften

Balance ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Spenden und Förderbeiträge zur finanziellen Unterstützung der Arbeit sind willkommen.

#### Bankverbindung:

Frankfurter Sparkasse  
BIC: HELADEF1822  
IBAN: DE25 5005 0201 0200 2343 66

## Esstörungen ...

Essstörungen sind eine psychosomatische Reaktion auf schwierige aktuelle und biographische Lebensumstände. Das Symptom des süchtigen Essens und Hungerns stellt nach unserem Verstehen meist einen persönlichen Bewältigungsversuch tiefergehender Konflikte dar.

Die Ursachen von Essstörungen als Krankheit unserer Zeit sind multifaktoriell: soziokulturelle Entwicklungen gehen mit hohen Rollen-, Leistungs- und Beziehungserwartungen in Verbindung mit extremen, medial inszenierten Schlankheits- und Schönheitsidealen einher, die vor allem junge Menschen bei der Suche nach der eigenen Identität Überforderung und Orientierungslosigkeit erleben lassen.

Essen und Hungern können zum Ersatz für Lebenssinn und Lebensinhalt werden. Der Körper scheint oft der einzige Ort zu sein, an dem Selbstbestimmung und Eigenkontrolle möglich sind. Er wird modelliert und bietet damit Sicherheit und Halt, aber keine Heimat mehr im Sinne einer positiven Leiblichkeit.

## ... und Ziele der Behandlung

Unser ganzheitliches Behandlungskonzept ist von dem Ziel geleitet, den an einer Essstörung erkrankten Menschen in der Wiedererlangung seiner inneren und äußeren Balance zu unterstützen. Die Therapie ermöglicht,

- die einer Essstörung zugrundeliegenden Konflikte bewusst zu machen, zu verstehen und zu klären
- die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- eine bewusste genussvolle Ernährung und einen gesunden Lebensstil zu fördern
- ein positives Körperbewusstsein zu entwickeln
- die persönlichen Potentiale für eine konstruktive, selbstverantwortliche Lebensgestaltung zu entfalten

## Für wen?

Das ambulante Beratungs- und Therapieangebot von **Balance e.V.** richtet sich an

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die an einer Essstörung wie Anorexie, Bulimie, Binge-Eating-Disorder oder Übergewicht/Adipositas erkrankt sind
- Personen, die unter ihrem Essverhalten oder anderen seelisch bedingten Ess- oder Appetitstörungen leiden
- Familienangehörige, PartnerInnen und Bezugspersonen von Betroffenen

## Wenden Sie sich an uns, wenn ...

- Sie von Ihren Gedanken an Essen und Nicht-Essen beherrscht sind
- Sie Ihr Essen und Hungern als süchtig erleben und sich ihm ausgeliefert fühlen
- Sie Ihren Körper mit Appetitzüglern, Erbrechen, Abführmitteln und zwanghaftem Sport kontrollieren und bekämpfen
- Sie zahlreiche Diäten ohne dauerhaften Erfolg erprobt haben
- Sie Ihre Lebensqualität nicht länger von der Waage als Stimmungsbarometer abhängig machen wollen
- Sie bei unangenehmen Gefühlen und Konflikten Essen und Hungern einsetzen und gesündere Lösungswege suchen
- Sie neue Erfahrungen mit sich selbst, dem Körper, dem Essen und Ihrer Lebens- und Beziehungsgestaltung machen möchten
- Sie Fragen zu Ihrer Ernährung besprechen wollen