

Die 3 Säulen unseres Programms:

1. Ernährung/Essverhalten

Eltern und Kindern vermitteln wir ein Grundlagenwissen über gesunde und ausgewogene Ernährung. Die Familien werden zu den Themen Mahlzeitenplanung, Essverhaltenstraining und Portionsgrößen geschult. In Kochveranstaltungen vermitteln wir die Erfahrung neuer Geschmackserlebnisse zur Erweiterung der Nahrungspalette.

2. Bewegung/aktiver Alltag

In der Beratung motivieren wir zu einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag und helfen bei der Suche nach geeigneten Sportangeboten.

3. Psychologische Unterstützung

Übergewicht hängt oft ursächlich mit persönlichen, familiären oder schulischen Problemen zusammen. Beratungssuchende erhalten Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Probleme – individuell, vertraulich und kompetent.

Das sind wir:

Balance e. V. ist eine ambulante Facheinrichtung für Essstörungen. Wir bieten Information, Beratung und Therapie bei Essstörungen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und deren Angehörige an.

In unserem Team arbeiten Fachleute aus den Bereichen Psychotherapie, Pädagogik, Ernährungsberatung und Sport/ Bewegungsförderung mit langjähriger Spezialisierung auf die Prävention und Behandlung von Übergewicht/Adipositas.

Fotos: iStock | People Images (Tief), kal19 (innen)

Das Beratungsangebot für übergewichtige Kinder und Jugendliche findet in Zusammenarbeit mit der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt statt.

Eine enge Kooperation mit kinderärztlichen Praxen, Kliniken, psychosozialen Einrichtungen, Sportvereinen und Schulen ermöglicht eine fachübergreifende Unterstützung.

Für ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin: **069.490 86 330**



Balance e. V., Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt am Main 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

Kontakt

Telefon 069.490 86 330
Telefax 069.490 86 331
E-Mail baless@t-online.de
www.balance-bei-essstoerungen.de

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
MIT ÜBERGEWICHT UND DEREN ELTERN



Kinder
in Balance
bringen

BERATUNG
KOCHAKTIONEN
BEWEGUNGSWORKSHOPS
GRUPPENANGEBOTE
INFORMATION

Balance

Beratung und Therapie
bei Essstörungen e.V.
in Frankfurt

Telefon: 069.490 86 330

Kinder in Balance bringen

Balance e.V. hat sich auf die Prävention, Beratung und Behandlung von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen spezialisiert.

Übergewicht bei Kindern hat viele Ursachen. In einer persönlichen Beratung können wir Ihre Fragen und Sorgen rund um Ihr Kind besprechen und Ihnen helfen, Zusammenhänge und Hintergründe des Übergewichts zu verstehen.

Gemeinsam mit der Familie können realistische Lösungswege für einen Umgang mit Problemen, dem Thema Essen und einer langfristigen Gewichtsabnahme entwickelt werden.

In unserem Projekt „Kinder in Balance bringen“ bieten wir Ihnen verschiedene methodenübergreifende Angebote an, die Sie einzeln oder kombiniert nutzen können:

- > Einzelberatung
- > Gespräche mit der ganzen Familie
- > Eltern- und Paarberatung
- > Ernährungsberatung
- > Bewegungsberatung, Bewegungsangebote
- > Gruppenangebote für Kinder
- > Kochveranstaltungen für „starke“ Mädchen und Jungen
- > Kochaktionen für Eltern und Kinder
- > Informationsveranstaltungen für Eltern

Liebe Eltern, wenden Sie sich an uns, wenn ...

- > Sie sich Sorgen machen, weil Ihr Kind übergewichtig ist
- > es bei den Mahlzeiten immer wieder zu Konflikten rund um das Essen kommt
- > Ihr Kind schon gescheiterte Diät- und Abnehmversuche hinter sich hat
- > Ihr Kind heimlich und zu viel nascht
- > Sie unsicher sind bei der Wahl der Lebensmittel und worauf Sie bei der Ernährung Ihres Kindes achten sollen
- > Ihr Kind gehänselt wird und wenig Freunde hat
- > Ihr Kind sich nicht gern bewegt und viel Zeit mit dem Smartphone, dem Computer und vor dem Fernsehen verbringt
- > Ihr Kind bereits an den gesundheitlichen Folgen des Übergewichts leidet
- > Ihr Kind Probleme mit seinem Selbstwertgefühl hat
- > Sie Fragen zum Thema Übergewicht haben

Infos für Kids und Teenies mit Übergewicht:

- > Bei uns kannst du über dein Übergewicht und deine Probleme sprechen und dich verstanden fühlen
- > In der Beratung geben wir dir gerne Anregungen, wie du deine Lebenssituation verändern kannst
- > Wir forschen mit dir nach den Ursachen deines Übergewichts, die vielfältig sein können – jeder Mensch ist anders
- > Wir entwickeln mit dir zusammen Ideen, wie du dein Ess- oder Bewegungsverhalten in kleinen Schritten und deinem Tempo verändern kannst
- > Du erfährst viel Interessantes über leckere und ausgewogene Ernährung und kannst an Kochgruppen und coolen Workshops mit anderen Kindern und Jugendlichen teilnehmen
- > Wir können dir bei Bedarf Tipps geben, wie und wo du wieder Spaß an der Bewegung finden und fit werden kannst
- > Du kannst lernen, was gegen Langeweile hilft und wie du dich gegen Beleidigungen und Mobbing wehrst
- > Wir überlegen mit dir, was du brauchst, um bei der Umsetzung deiner Wünsche und Ziele erfolgreich zu sein und begleiten dich gerne bei der Erprobung neuer Verhaltensweisen in deinem Alltag

Wir freuen uns auf dich: **069.490 86 33**

