

Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen

Tübinger Initiative für Mädchenarbeit e.V.

Weberstr. 8
72070 Tübingen
Telefon: 07071 / 763006

kottmann@tima-ev.de
zeller@tima-ev.de

www.tima-ev.de

Telefonische Kontaktzeiten:
Di. und Do. 9.30 – 11.30 Uhr
Mi. 15 – 16.00 Uhr

Bankverbindung: KSK Tübingen
BLZ 64150020 • Kto.-Nr. 829030

Gestaltung: www.im-grafik.de; Titelfoto: © Böning "ausbrechen. Bulimie verstehen und überwinden"



TIMA E.V.

Die TIMA e.V. (Tübinger Initiative für Mädchenarbeit) wurde 1989 von engagierten Frauen gegründet, die ein gemeinsames Anliegen verband: sich für die Interessen von Mädchen und für deren Schutz einzusetzen, Mädchen in ihrem Selbstwert und ihrem Selbstbestimmungsrecht zu stärken und sexueller Abwertung und Gewalt entgegen zu wirken.

Heute ist TIMA e.V. Trägerin von zwei Fachstellen im Frauenprojektehaus:

- **der Fachstelle mädchenstärkende Gewaltprävention**
- **der Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen – Lebenshunger**

In der Weiterentwicklung der Arbeit haben wir stets die sich wandelnde Lebenssituation von Mädchen im Blick, greifen ihre aktuellen Themen und Fragen auf und setzen sie in pädagogische Konzepte um. Wir arbeiten eng mit der Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit „PfunzKerle e.V.“ zusammen. Dies verstehen wir als zeitgemäße Weiterentwicklung geschlechtersensibler Jugendarbeit.

Unsere Arbeit wendet sich neben den Mädchen selber auch an ihre Bezugspersonen und an die Öffentlichkeit. Die Verantwortung für den Schutz und die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen liegt in den Händen Erwachsener. Prävention verstehen wir als eine Erziehungshaltung, die Mädchen und Jungen ernst nimmt, ihre Gefühle, Rechte und Grenzen achtet und ihnen Orientierung bietet.



Fachstelle mädchenstärkende Gewaltprävention

Ziel der Arbeit ist es, Gewalt und sexuellen Übergriffen entgegen zu wirken, Mädchen Möglichkeiten zur Selbstbehauptung aufzuzeigen und ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Wir unterstützen Mädchen bei der Gestaltung von wertschätzenden Beziehungen, sei es in Freundschaften, Liebesbeziehungen oder in Schulklassen. Eltern und Fachkräfte unterstützen wir durch Beratungsangebote und Fortbildungen dabei, ihrer Verantwortung für den Schutz und die Stärkung ihrer Kinder gerecht zu werden.

Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen – Lebenshunger

Zunehmend mehr Jugendliche machen sich Sorgen um ihre Figur und experimentieren mit Diäten. Magersucht, Bulimie und Binge Eating sind Erkrankungen, von denen besonders Mädchen und junge Frauen betroffen sind. Wir leiten Jugendliche zu einem sorgsamem Umgang mit dem Körper an und stärken ihre Ressourcen zur Gesunderhaltung. Durch Projekte in Schulen und ein niederschwelliges Beratungsangebot sorgen wir für frühe professionelle Unterstützung.

Prävention – Beratung – Fortbildungen – Selbsthilfe

Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen



Essstörungen verstehen, verhindern und überwinden

MÄDCHEN UND JUNGEN

Wenn du

- meinst, dass du zu dick bist
- aus Angst um dein Gewicht nicht mehr isst oder das Essen erbrichst
- immerzu ans Essen denkst
- dir Sorgen machst um eine Freundin oder einen Freund
- unsicher bist, ob du eine Essstörung hast

Dann

- kannst du uns anrufen
- zu uns kommen oder eine e-mail schreiben.

Das ist unser Angebot für dich

- wir haben Zeit für dich und helfen dir, deine Situation einzuschätzen
- wir unterstützen dich darin, Lösungswege zu finden
- wir leiten eine Selbsthilfegruppe, an der du teilnehmen kannst



© Martinan - Fotolia.com

Die erste Beratung ist für dich kostenlos. Wir behandeln Informationen vertraulich.

ELTERN

Wenn...

- Sie sich Sorgen um das Essverhalten Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes machen
- Sie Informationen zu Therapiemöglichkeiten suchen
- die Beschäftigung mit Übergewicht, Abnehmen, sich zu-dick fühlen einen großen Raum in Ihrer Familie einnehmen
- Sie sich einen entspannteren Umgang mit dem Essen in Ihrer Familie wünschen

Dann unterstützen wir Sie mit...

- Beratungsgesprächen für Sie und Ihre Familie
- Informationen zu Therapiemöglichkeiten
- dem Gesprächskreis für Eltern



© Anja Greiner Adam - Fotolia.com



© Klaus-Peter Adler - Fotolia.com

FACHKRÄFTE

Wenn Sie

- das Thema Essstörungen in Ihrer Klasse / Gruppe behandeln wollen
- sich Sorgen um ein Mädchen oder einen Jungen machen
- einen Elternabend planen
- sich zum Thema fortbilden wollen

Dann

- beraten wir Sie
- bieten wir Ihnen und Ihrem Kollegium Fortbildungen an
- kommen wir in Ihre Einrichtung mit dem Präventionsprojekt „Wer bin ich? Ich bin wer!“

Wir arbeiten zusammen mit: ÄrztInnen, Kliniken, PsychotherapeutInnen, ErnährungsberaterInnen



© Anja Greiner Adam - Fotolia.com



© iStockphoto

SCHULEN

„Wer bin ich? Ich bin wer!“ Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen

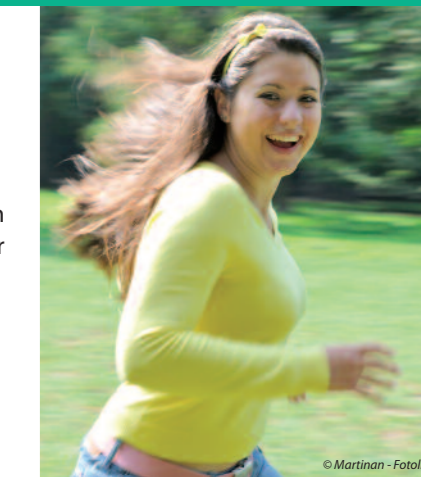
Für Mädchen und Jungen, Klasse 7-11

Ziel des Projekts ist es, Jugendliche zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper zu ermutigen und über Hilfsmöglichkeiten bei Essstörungen zu informieren.

Wir behandeln folgende Themen:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Gesundheitsressourcen
- Problem- und Stressbewältigung
- Austausch über Schönheitsideale
- riskantes Essverhalten und Warnzeichen für Essstörungen

in Kooperation mit PfunzKerle e.V., Fachstelle Jungen- und Männerarbeit Tübingen



© Martinan - Fotolia.com

