

IFS Beratungsstellen

Wir informieren, beraten und behandeln von Essstörungen Betroffene und richten unsere Angebote auch an Angehörige und Menschen aus deren Umfeld (Schule, Arbeit, Freundeskreis...).
Internetberatung: ifs-beratung.vol.at
Mag.^a Andrea Burtscher
T 05572 21331, andrea.burtscher@ifs.at

IFS Beratungsstelle Bregenz

6900 Bregenz, T 05574 42890, ifs.bregenz@ifs.at

IFS Beratungsstelle Bregenzerwald

6863 Egg, T 05512 2079, ifs.bregenzerwald@ifs.at

IFS Beratungsstelle Dornbirn

6850 Dornbirn, T 05572 21331, ifs.dornbirn@ifs.at

IFS Beratungsstelle Hohenems

6845 Hohenems, T 05576 73302, ifs.hohenems@ifs.at

IFS Jugendberatung Mühletor

6800 Feldkirch, T 05522 76729, ifs.muehletor@ifs.at

IFS Beratungsstelle Bludenz

6700 Bludenz, T 05552 62303, ifs.bludenz@ifs.at

Selbsthilfegruppen

MachMit

Lebensraum Bregenz
Zielgruppe: Menschen mit Übergewicht
6900 Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
T 05574 52700, lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Overeaters Anonymous

Lebensraum Bregenz
Zielgruppe: Menschen mit Essstörungen
6900 Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
T 05574 52700, lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Stationäre Einrichtungen

Stiftung Maria Ebene

Therapiestation Carina
6800 Feldkirch, Pater Grimmweg 12
T 05522 77151, carina@mariaebene.at
Jugendliche ab 17

KJPP Carina

Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychosomatik
Dr. Wolfgang Menz
6800 Feldkirch, St. Antoniusstraße 7
T 05522 73330, www.carina.at
Jugendliche bis 15 auf ärztliche Zuweisung

Carina Tagesklinik Bregenz

Dipl.Psych.ⁱⁿ Monika Dänekas
6900 Bregenz, Arlbergstraße 119
T 05522 89444, www.carina.at
Jugendliche bis 15 auf ärztliche Zuweisung

Landeskrankenhaus Rankweil

Jugendpsychiatrische Station und Ambulanz 13-18a
Dr.ⁱⁿ Maria Veraar
6830 Rankweil, Valdunastraße 16
T 05522 403-9129
Jugendliche bis 18



Kontakt und Information



Verein Amazone

6900 Bregenz, Kirchstraße 39
T 05574 45801, F 05574 45801-20
office@amazone.or.at, www.amazone.or.at

Öffnungszeiten:

Mädchenzentrum: Mi – Sa 15.00 bis 19.00 Uhr
Fr bis 22.00 Uhr
Mädchenberatung: Mi 14.00 bis 19.00 Uhr
Do – Sa 15.00 bis 19.00 Uhr
Büro: Mo – Do 9.00 bis 12.00 Uhr



FEMAIL

FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.
Fachstelle Frauengesundheit
6800 Feldkirch, Marktgasse 6
T 05522 31002, F 05522 31002-33
info@femail.at, www.femail.at

Öffnungszeiten:

Mo – Do 9.00 bis 12.00 Uhr
Mi 14.00 bis 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Impressum:

Diese Broschüre entstand in einer Kooperation des Vereins Amazone und dem FrauenInformationszentrum FEMAIL unter Mitwirkung der Kontaktstelle für Essstörungen der Caritas Vorarlberg.



essen!
WOZU?

Essen??!!

Es ist doch klar, dass wir Essen brauchen, um zu leben! Essen gibt uns Kraft und Energie, damit wir all das tun können, was wir wollen. Wir brauchen Nahrung und dürfen sie auch genießen.

Doch manchmal kann Essen zum Problem werden. Oft fängt es mit einer Diät an. Und irgendwann stimmt gar nichts mehr. Wie kann ich wissen, ob alles noch im grünen Bereich ist? Versuch es mal, mit diesem Essens-Check.

Die normalste Sache der Welt?!

Diese Aussagen gelten für dein Verhalten, das du länger als ein paar Wochen beobachtest:

Wenn ich in den Spiegel schaue, gefalle ich mir nicht. Ja Nein

Ich denke, nur wer schlank ist, kann glücklich sein. Ja Nein

Ich rauche, damit ich keinen Hunger habe. Ja Nein

Ich bin fast immer auf Diät. Ja Nein

Wenn andere sagen, dass ich schlank bin, glaube ich, dass sie lügen. Ja Nein

Ich habe das Essen nicht unter Kontrolle. Ja Nein

Ich stelle mich täglich auf die Waage. Ja Nein

Ich schäme mich, gemeinsam mit anderen zu essen. Ja Nein

Ich denke immer nur ans Essen (oder Nicht-Essen). Ja Nein

Wenn ich ans Essen denke, fallen mir sofort Fett und Kalorien ein. Ja Nein

Ich wäre gerne perfekt. Ja Nein



Wie oft hast du „Ja“ angekreuzt?

0 – 1: Völlig OK!
2 – 3: Beobachte dein eigenes Verhalten und sprich mit deinen Freundinnen!
4 – 6: Sei mutig! Informiere dich bei einer Beratungsstelle!
mehr als 6: Du solltest dringend etwas unternehmen! Melde dich noch heute bei einer Beratungsstelle!

An wen kann ich mich wenden?

Beratung und Information

Caritas Kontaktstelle bei Essstörungen

Für Menschen mit Essproblemen bzw. Essstörungen und deren Angehörige sowie für LehrerInnen, Verantwortliche in Vereinen, Pfarren, Jugendarbeit etc.
Mag.^a Alice Mansfield-Zech
6800 Feldkirch, Reichsstraße 173
T 05522 200-1739, essstoerungen@caritas.at
www.caritas-vorarlberg.at/essstoerungen

Landeskrankenhaus Feldkirch

Kinder- und Jugendpsychiatrische Ambulanz
Dr. Wolfgang Menz
6800 Feldkirch, Carinagasse 47
T 05522 303-3700

Landeskrankenhaus Rankweil

Jugendpsychiatrische Ambulanz 13-18a
Dr.ⁱⁿ Maria Veraar
6830 Rankweil, Valdunastr. 16
T 05522 403-9129
Jugendliche bis 18 Jahre

Stiftung Maria Ebene

Clean Bludenz
6700 Bludenz, Kasernplatz 5
T 05552 65040, clean.bludenz@mariaebene.at

aks gesundheit

X-Team - Angebot für übergewichtige Kinder und Jugendliche
6900 Bregenz, Rheinstraße 61
T 05574 202-0, gesundheitsbildung@aks.or.at