



FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e. V.

Fachberatung zu
frauenspezifischen Gesundheitsfragen
und Essstörungen

Information – Beratung – Selbsthilfe – Prävention



Hilfe zur Selbsthilfe

- **Organisation und Durchführung von Selbsthilfeprojekten, Selbsthilfegruppen, Themenforen und Vorträgen**
- **Laufendes Selbsthilfe-Gruppenangebot:**
 - SHG für betroffene Frauen mit Essstörungen
 - SHG für Angehörige von essgestörten Menschen
 - 4 – 6 Selbsthilfeprojekte für Neueinsteiger/innen jeweils für Betroffene mit Essstörungen und Angehörige pro Jahr (6 Treffen)
 - Gesprächsgruppe für Frauen in Krise und Depression
- **Themenforen z.B. zu Co-Abhängigkeit, Burnout, Wechseljahre, gelingende Kommunikation, etc.**

3



Prävention

- **Beratung von Schulen zu präventiven Projekten**
- **Durchführung von Präventionsprojekten an Schulen**
- **Krisenintervention an Schulen**

Alle Leistungen im Bereich Prävention können derzeit trotz mehrfacher Anfragen nur in Kooperation mit Fachkräften in Ausnahmefällen und kostenpflichtig angeboten werden. Uns fehlen die finanziellen Ressourcen für ein regelmäßiges Angebot.

4



Feedback zu unserer Arbeit

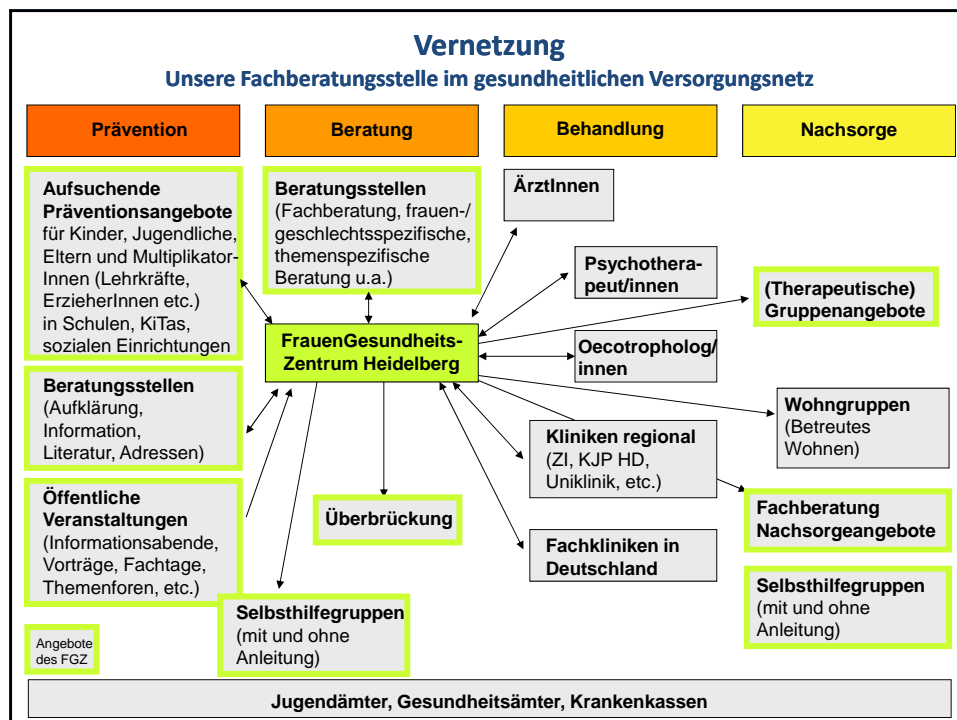
Teilnehmerin aus SHG Angehörige:

„... beim letzten Treffen vor meinem Urlaub habe ich mich von der Gruppe verabschiedet. Ich möchte mich auch bei dir für alles bedanken. Ohne deine Hilfe und ohne die Gruppe wäre ich verzweifelt und nicht so weit wie ich es heute bin. Ich fühle mich jetzt so stark und habe die Gelassenheit, dass ich mit der jetzigen Situation gut zurecht komme. Anna geht es soweit gut. Sie studiert, arbeitet nebenbei, hat einen Freund und gute Freundinnen. Trotzdem bin ich nicht sicher, dass es in Zukunft keine Probleme mehr gibt. Notfalls melde ich mich wieder bei dir.“ (Namen geändert).

Ärztin:

„Vielen Dank, das ist ein richtig gutes Angebot, auch der Text ist sehr ansprechend formuliert.. Gutes Gelingen, ich hänge das Blatt an meiner Pinnwand auf...“

5





Kooperationen/Vernetzung

- **Ärztinnen und Ärzte**
- **Psychotherapeut/innen**
- **Oecotropholog/innen**
- **Kliniken in Heidelberg und Metropolregion**
Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinderklinik,
Medizinische Uniklinik mit Psychosomatik, ZI Mannheim
- **Betreute Wohngruppen** (HWG in HD + bundesweit)
- **Heidelberger Selbsthilfebüro**
- **Heidelberger Frauenberatungsstellen**
- **Andere (Fach-)Beratungsstellen in HD und Region**
- **Psychosomatische Fachkliniken in Deutschland**
- **Universität Heidelberg (ZPP)**

7



Beratungsstatistik

- **Beratungen 2013**

Anzahl der Beratungskontakte:	733
Anzahl der Gruppenkontakte	230
Gesamt	963
- **Beratungen 2014**

Anzahl der Beratungskontakte:	ca. 750
Anzahl der Gruppenkontakte	ca. 270
Gesamt	ca. 1020
- **Prognose Beratungen 2015/2016:**
Basierend auf die Entwicklungen in 2013 und 2014 ist die Prognose steigend (ca. 10-15% pro Jahr)

8



Mitarbeiterinnen

- 1 bezahlte 45%-Stelle besetzt mit einer Systemischen Familienberaterin und-therapeutin
- 1 bezahlte 17,5%-Stelle besetzt mit einer Psychologin
- 2 Vereinsvorständinnen
- 3 qualifizierte Fachberaterinnen (Honorarkräfte und Ehrenamtliche)
- Praktikantinnen, Studierende der Psychologie
- Freiwillige ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für verschiedene Tätigkeiten

Alle Mitarbeiterinnen sind in unterschiedlichem Umfang ehrenamtlich im FGZ tätig.

9



Veranstaltungen 2013/2014

- Anerkennungspreis beim Heidelberger Präventionspreis 2013
- Jubiläumsfeier „35 Jahre FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg“ 6. Dezember 2013
- Themenforum „Co-Abhängigkeit“ am 18.11.2014
- Ganztägige Multiplikator/innen-Fortbildung „Wenn Essen zum Problem wird“ am 26. 11.2014
- Mehrere Informationsabende für Betroffene mit Essstörungen und Angehörige von Betroffenen mit Essstörungen
- Fachtagung der Unternehmerinnen Heidelberg am 04.04.14
Teilnahme des FGZ mit einem eigenen Informationsstand.
Thema: „Jenseits des Schocks: Wenn Krankheit das Leben ändert“.
- Impulsreferat zum Thema „Frauengesundheit im Alter/Umgang mit den Wechseljahren und geänderten Ressourcen“, Uni Heidelberg am 26.06.14

10



Ziele 2015/2016

- **Eine gesicherte Finanzierung der derzeit bestehenden Angebote**
Qualifiziertes ehrenamtliches Engagement ist Teil unserer Kompetenzen, sichert aber nicht Nachhaltigkeit und entspricht nicht den von uns geforderten Qualitätskriterien einer Fachberatungsstelle
- **Dringender Personalbedarf (zusätzliche 50% Personalstelle)**
Zur Deckung des zunehmenden Beratungsbedarfs und zum Ausbau aktueller Beratungsschwerpunkte
- **Dringender Raumbedarf für Gruppenveranstaltungen und öffentliche Veranstaltungen**
- **Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit**
- **Spenden als Eigenmittelanteil für Drittmittelakquise**

11



Ausblick 2015/2016

- **Projekt „Prävention und Hilfe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen“**
- **Fortbildungsangebot „Essstörungen“ und andere Themen für Multiplikator/innen**
- **Projekt „Soziale Benachteiligung, Belastung, Krise – wie bleibt frau gesund?“** Fachberatung und Selbsthilfeangebote
- **Ausbau der Beratungsschwerpunkte:**
 - Frauengesundheit im Alter
 - (Alters-)armut
 - Gesundheitliche Prävention der Auswirkungen bei der Vereinbarkeit Pflege Angehöriger, Familie und Beruf
- **Öffentliche Veranstaltungen**
(Themenforen, Informationsabende, Seminare, Vorträge)

12



Projekte 2015/16

Projekt:

„Prävention, Hilfe und Selbsthilfe für Mädchen und junge erwachsene Frauen mit Essstörungen“

- Mädchensprechstunde
- Aufsuchende Beratung an Schulen, Hochschulen/Universitäten, Unternehmen und Ausbildungsstätten
- Familienberatungen
- Maßnahmen zur Prävention von Essstörungen
- Multiplikator/innen-Fortbildungen
- Veranstaltungen in der Öffentlichkeit (Vorträge, Infoabende, Themenforen)
- Nachsorge und Überbrückung

(Für dieses Projekt stellen wir zurzeit einen Förderantrag bei Aktion Mensch)

13



Projekte 2015/16

Projekt:

„Soziale Benachteiligung, Belastung, Krise – wie bleibt frau gesund?“

- Fachberatungsangebot für Frauen in belastenden Lebenssituationen und sozial benachteiligte Frauen
- Gruppenangebote („Frauen in Krisen“, „Gesund älter werden“, „Burnout vorbeugen“, etc.)
- Informationsabende
- Themenforen
- Multiprofessionelle Teams und Interventionen

(Für dieses Projekt beantragen wir Drittmittel bei anderen Stiftungen)

14



FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e. V.
Fachberatung zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen
und Essstörungen

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg

Telefon 06221-21317
Fax 06221-160706
E-Mail info@fgz-heidelberg.de
Website www.fgz-heidelberg.de