

# Unterstützung für Mädchen und Eltern bei Übergewicht

## Mädchengruppe

Du willst schlanker werden, aber das mit den Diäten haut einfach nicht hin?  
Du willst dich so selbstbewusst fühlen, dass du bei einer blöden Anmache entspannt reagieren kannst?  
Kreisen deine Gedanken häufig ums Essen und um deine Figur? Geht dir das selber auf die Nerven?

Dann ist die Mädchengruppe vielleicht das Richtige für dich.

Wir suchen gemeinsam nach einem Weg für genussvolle Ernährung, mit der Du selbst zufrieden bist.

Du wirst üben dich zu behaupten, du lernst mit Konflikten und Stress gut umzugehen.

Wir werden tanzen, kämpfen oder uns entspannen.

## Gruppe und Beratung

Regine Kottmann,  
Dipl. Sportpädagogin  
Systemische Beraterin

## Begleitende Beratung für Eltern

Nehmen in ihrer Familie die Themen: Übergewicht, abnehmen, sich dick fühlen und Diäten einen großen Raum ein? Kommt es darüber sogar zu Streit und Ärger? Wünschen Sie sich einen entspannteren Umgang mit dem Essen in Ihrer Familie?

Wenn Essen zum Problem wird, dann meist deshalb, weil es nicht nur den körperlichen sondern auch einen seelischen Hunger stillt. Es bekommt eine Ersatzfunktion und hilft gegen Langeweile und bei Wut, ist Trost oder Belohnung. Häufig erschweren unbedachte Ernährungs- und Trinkgewohnheiten die Regulierung des Gewichtes. Das Vermeiden von Bewegung kann ein weiterer Belastungsfaktor sein.

Die Beratungsgespräche bieten die Möglichkeit, persönliche Alternativen in diesen drei Bereichen zu finden und Ideen zu entwickeln, wie Sie ihre Tochter unterstützen können.

Das Angebot soll die ganze Familie dabei begleiten mit Schwierigkeiten, die auch durch das Übergewicht entstehen können, wie Hänseleien und persönliche Verunsicherung besser umgehen zu können.

## Informationsabend für Eltern

Mi 28.4.2010 um 20.00 Uhr  
Weberstr. 8, Tübingen

## Mädchengruppe

Beginn:  
Dienstag 11. Mai 2010  
12 wöchentliche Treffen  
16.15 – 17.45 Uhr  
Weberstr. 8  
Tübingen  
Frauenprojektehaus

## Vorgespräch

Für die Anmeldung verabreden wir einen Vorgesprächstermin, an dem wir Ihre und deine persönlichen Wünsche und Ziele besprechen.

## Kontakt und Infos

Regine Kottmann  
Tima e.V.  
Weberstr.8  
72070 Tübingen  
07071 763006  
[kottmann@tima-ev.de](mailto:kottmann@tima-ev.de)

## Kosten

15.-€ monatlich (ges.75.-€)  
Gruppe und Beratung  
Ermäßigung auf Anfrage möglich

## **Lebenshunger**

### **Prävention und Beratung bei Esstörungen**

wird unterstützt  
von den Krankenkassen:  
Barmer - GEK  
AOK  
DAK

den Stiftungen:  
Heidehof Stiftung  
Paul Lechler Stiftung  
Jugend- uSenioren Stiftung KSK TÜ  
sowie  
dem Landkreis Tübingen

**TIMA e.V.**  
**Fachstelle zur  
mädchenstärkenden  
Prävention und gegen  
sexualisierte Gewalt an  
Mädchen und Frauen**

**Lebenshunger**  
**Prävention und Beratung bei  
Esstörungen**

**Weberstr. 8  
72070 Tübingen**

**Telefonische Kontaktzeiten**  
**Di und Do 9.30 – 11.30**  
**Mi 15.00 – 16.30**



**Parkmöglichkeiten bei der  
Tübinger Molkerei  
Hermann-Hepper-Halle**

## **Lebenshunger**



**Mädchengruppe und  
Beratung für Eltern bei Übergewicht**

**Für Mädchen, die zu hören kriegen:  
"Du bist zu dick!"**

**tima** e.V.  
Tübinger Initiative für Mädchenarbeit