

***B·Z·E***

---



***Bonner Zentrum  
für Essstörungen e.V.***

---



## *30 Jahre Bonner Zentrum für Essstörungen e.V.*

Das Bonner Zentrum für Essstörungen e.V. (B·Z·E) wurde 1988 von Fachkräften aus dem psychologischen und ärztlichen Bereich gegründet, um dem wachsenden Bedarf an Beratung für Menschen mit Essstörungen und ihren Angehörigen gerecht zu werden.

Seit 2002 wird das Zentrum von zwei Dipl.-Psychologinnen und einer Dipl.-Oecotrophologin geleitet, ergänzt seit 2009 von einer Dipl.-Sozialpädagogin auch für die Mädchenarbeit und den Fortbildungsbereich und 2018 von einer jungen Kollegin in Therapieausbildung.

Das Angebotsspektrum konnte so kontinuierlich erweitert werden. Neben Beratung, Psychotherapie für Selbstzahler / Privatkassen und Ernährungstherapie gibt es Gruppenangebote für Mädchen und Frauen, Adipöse und Binge Eater und Angehörige sowie Präventionsangebote an Schulen.

Auch die Vernetzung mit anderen Einrichtungen wurde ständig ausgebaut. So besteht eine Kooperation mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR Kliniken Bonn, der Psychosomatik der Uniklinik Bonn, dem Adipositaszentrum der Uniklinik Bonn und des Johanniterkrankenhauses und im Bereich Prävention mit dem Werkstatt Lebenshunger e.V.

Durch Vernetzung und intensive Öffentlichkeitsarbeit konnte der Bekanntheitsgrad des Zentrums in Bonn und der weitläufigen Umgebung erheblich erhöht werden. Das B·Z·E hat sich als zentrale Fach- und Anlaufstelle für Anliegen rund um das Thema Essstörungen in der Region etabliert.

Feiern Sie mit uns diesen Erfolg und unseren 30. Geburtstag! Informieren Sie sich in unserer Jubiläumsschrift über weitere Einzelheiten unseres Angebots und nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!

*Ihr B·Z·E Team*

## *Unsere Angebote und Aktivitäten im Überblick*

(Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.)

### **Beratungsangebote**

- › Telefonische Beratung für Betroffene von Essstörungen und ihre Angehörigen
- › Gruppe für Mädchen und junge Frauen mit Magersucht, Bulimie und andere Essstörungen
- › Gruppe für Frauen ab dem 23. Lebensjahr mit Magersucht, Bulimie oder Binge Eating Disorder
- › Gruppe für Menschen mit Adipositas und / oder Binge Eating Disorder
- › Angehörigengruppe
- › Ernährungstherapie
- › Psychotherapie

### **Präventionsangebote an Schulen**

- › Workshops für Schüler
- › Elternabende

### **Fort- und Weiterbildung**

- › Fortbildungen für Lehrer\*innen und Fachkräfte aus dem ambulanten, stationären und medizinischen Bereich z.B. bei Arbeitskreis Sucht Bocholt, Kinderschutzbund, American Institute for Foreign Studies
- › Supervisionen für Therapeut\*innen und Pädagog\*innen

## Mitgliedschaften

- › Bundesverband Essstörungen e.V.
- › Arbeitskreis Essstörungen Bonn Rhein-Sieg

## Kooperationspartner

- › Adipositaszentrum der Uniklinik Bonn und des Johanniterkrankenhauses
- › Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik Bonn
- › Update (Suchtprävention der Caritas/Diakonie)
- › Werkstatt Lebenshunger e.V.
- › Institut für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Duisburg-Essen
- › Forum Essstörungen
- › gelistet als englischsprachige Beratungsstelle im Bulletin „American Women's Club

## Weitere Aktivitäten

- › Teilnahme am bundesweiten Filmfestival „über Macht“
- › Teilnahme am Jugend-Aids-Tag
- › Treffen mit Frau Renate Hendricks MdL
- › Teilnahme an den Bonner Gesundheitstagen
- › Teilnahme am Weltfrauentag
- › Vorstellung des B-Z-E in den Stadtteilarbeitskreisen des Amtes für Kinder, Jugend und Familie in Holzlar, Beuel-Süd, Beuel-Nord und in einem Bonner Netzwerk von Ernährungsberaterinnen
- › Interviews mit Printmedien, dem Radio Bonn Rhein-Sieg und der Deutschen Welle
- › Angebot einer Offenen Sprechstunden im Haus der Familie in Bad Godesberg
- › Entwicklung eines Elternabend-Konzepts für das Institut für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Duisburg-Essen (BKK-Bauchgefühl/NRW).
- › Fachkraft gestellt für Podiumsdiskussion bei Film „dünne Mädchen“ in Wuppertal und Bonn
- › Mitwirkung an einer Podiumsdiskussion

## Beratungen

### Telefonische Beratung

Das Bonner Zentrum für Essstörungen e. V. bietet dreimal pro Woche Telefonberatungen zu Therapiemöglichkeiten, psychologischen Gruppenangeboten, Unterstützung bei der Therapeut\*innen- und Kliniksuche.

### Zentrale Kontaktdaten

**Telefonnummer** (24/7 mit AB) **0228-210126**

**Mailanfragen** richten Sie bitte an **info@b-z-e.de**

### Persönliche Telefonsprechzeiten

**Dienstags 19:00 – 20:00Uhr** **0228-657120**

Dipl.-Oecotroph. Angelika Moog

**Mittwochs 10:00 – 13:00 Uhr** **02222-9897748**

Dipl.-Psych. Ingeborg Pofalla

**Freitags 12:30 – 13:30 Uhr** **0228-210126**

Dipl.-Psych. Annette Lemler-Lauerbach

### Persönliche Beratungen

Wir bieten Einzelgespräche für betroffene Jugendliche und Erwachsene, aber auch für deren Angehörige zur Orientierung und akuten Krisenbewältigung an. Ergänzend werden auch Familien oder Paare beraten.

Inhaltlich könnten folgende Fragen besprochen werden:

- › Problemklärung
- › Wo stehe ich im Moment?
- › Habe ich eine Essstörung?
- › Woran kann ich sie erkennen?
- › Was sind die Ursachen und gesundheitlichen Risiken einer Essstörung?
- › Wie können die nächsten Schritte für mich aussehen?
- › Welche ambulanten und stationären Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- › Wo finde ich weitere Hilfsangebote?
- › Wie geht es nach meinem Klinikaufenthalt weiter?
- › Was kann ich mitten in der Krise oder bei einem Rückfall tun?
- › Was kann ich tun, wenn mein Kind/Partner\*in betroffen ist?

## 🔗 *Therapien & Fortbildungen*

### Psychotherapie

Ergänzend zu den Beratungen bieten wir Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz an, um eine zeitnahe therapeutische Hilfe zu gewährleisten.

Die Mitarbeiter haben Therapieausbildungen in Gestalttherapie, Systemischer Therapie, Familientherapie, NLP, Klientenzentrierte Gesprächsführung und Systemischer Supervision.

### Ernährungstherapie

Über die Fachberatung hinaus (individueller Energiebedarf, Portionsgrößen, individuelle Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit / Tagesstruktur, Klärung von Ernährungsmythen, usw.) werden Menschen mit einer Essstörung dabei begleitet, das Vertrauen in die Selbstregulation ihres Körpers zurückzugewinnen.

Sie lernen wieder selbst zu spüren, welche Nahrung gut tut und welche nicht, oder wann das Essen einfach nur als Kompensation für Gefühle und Spannungen dient und was das eigentliche Bedürfnis ist.

### Fortbildung und Supervision

Es finden regelmäßige, jährliche Fortbildungen zum Thema Essstörungen für Lehrer\*innen und Fachkräfte aus dem ambulanten, stationären und medizinischen Bereich sowie für andere interessierte Berufsgruppen statt.

Ebenso gibt es ein Supervisionsangebot für Therapeut\*innen und Pädagog\*innen.

## **Gruppenangebote**

### **Gruppe für Menschen mit Adipositas und Binge Eating Disorder**

Die Gruppe lädt all diejenigen Menschen ein, die nach zahlreichen Diätversuchen und Abnehmkursen ratlos sind und neue Wege suchen, ihre Ess- und Gewichtsprobleme zu bewältigen.

In der Gruppe soll erlernt werden, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und durchzusetzen, Körperempfindungen zu spüren und die Einstellung zum eigenen Körper zu ändern. Außerdem soll der Selbstwert gestärkt werden.

### **Angehörigengruppe**

Die Angehörigengruppe stellt einen wichtigen Raum zur Verfügung, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Angehörige finden Unterstützung für ihre Sorgen und Ängste, die durch die bedrohliche Krankheit des Kindes oder des/der Partner\*in ausgelöst werden. Das eigene Verhalten im Umgang mit dem essgestörten Kind oder Partner\*in kann reflektiert werden.

### **Gruppen für Mädchen und Frauen mit Essstörungen**

Zusätzlich gibt es ein Gruppenangebot für Mädchen und junge Frauen ab 16 Jahren und eine Gruppe für Frauen ab 23 Jahren mit Magersucht, Bulimie und ähnlichen Essstörungen.

In der Gruppe wird therapeutisch gearbeitet am Selbstwert, Körpergefühl und an den eigenen Ressourcen. Durch den Austausch mit der Gruppe fühlen sich die Teilnehmer\*innen nicht so allein mit ihrer Erkrankung.



## 👁 *Präventionsarbeit*

Wie in allen westlichen Industrienationen ist auch in Deutschland die Zahl der Personen, die an Essstörungen leiden, in den vergangenen Jahren kontinuierlich angestiegen. In Deutschland gibt die KIGGS-Studie (2007, eine zweite Welle der Studie erfolgt bis 2017) Auskunft über das Gesundheitsverhalten der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren. Es besteht eine Prävalenz für Essstörungen bei Mädchen (und Jungen) im Alter von 11–13 Jahren von 23% (18%); im Alter von 14–17 Jahren von 32% (13%). Diese Zahlen belegen eindringlich einen erhöhten Handlungsbedarf.

Unser Präventionsangebot richtet sich an Schüler und Schülerinnen der Unterstufe sowie zur Vertiefung an die höheren Jahrgangsstufen. Mit den Maßnahmen sollen Schüler und Schülerinnen nicht nur über Erscheinungsformen und Ursachen von Essstörungen aufgeklärt werden, sondern auch für die seelischen Hintergründe sensibilisiert werden.



## Mitarbeiterinnen

Unsere Vereinsmitglieder und Mitarbeiterinnen arbeiten überwiegend ehrenamtlich für das Bonner Zentrum für Essstörungen.

Wir alle sind engagiert im Kampf gegen Essstörungen. Wir nehmen selbst regelmäßig an Fortbildungen teil und werden periodisch supervidiert.

Alle Mitarbeiterinnen verfügen über eine Therapieausbildung und haben sich intensiv mit der Thematik der Essstörungen beschäftigt.



Dipl.-Psych.

**Ingeborg Pofalla**

1. Vorsitzende des B-Z-E

[pofalla@b-z-e.de](mailto:pofalla@b-z-e.de)

- Ernährungsmed. Beraterin DGE
- Psychotherapie nach HPG (Privatkassen und Selbstzahler)
- Systemische Therapeutin  
Familietherapeutin DGSF
- Supervisorin IFS



Dipl.-Psych.

**Annette Lemler-Lauerbach**

2. Vorsitzende des B-Z-E

[lauerbach@b-z-e.de](mailto:lauerbach@b-z-e.de)

- Gestalttherapeutin
- Psychotherapie nach HPG (Privatkassen und Selbstzahler)



Dipl.-Sozialpädagogin

**Susanne Gronki**

[gronki@b-z-e.de](mailto:gronki@b-z-e.de)

- Selbstbehauptungstrainerin
- Klientenzentrierte Gesprächsführung GwG
- Psychotherapie HPG (Privatkassen und Selbstzahler)
- Systemische Supervisorin SG
- NLP-Coach DVNLP



Dipl.-Oecotrophologin

**Angelika Moog**

[moog@b-z-e.de](mailto:moog@b-z-e.de)

- Ernährungsberaterin VDOE
- Klientenzentrierte Gesprächsführung GwG
- Fachberaterin für Essstörungen FZE
- Kreative Fachtherapeutin für Menschen mit Essstörungen



**Annette Bonse**

[bonse@b-z-e.de](mailto:bonse@b-z-e.de)

- Systemische Beraterin DGSF
- Systemische Therapeutin i.A.



**B·Z·E**

**Bonner Zentrum  
für Essstörungen e.V.**

## *Kontakt & Spenden*

**B·Z·E – Bonner Zentrum für Essstörungen e.V.**

📍 Kaiserstraße 9, 53113 Bonn

☎ Telefon **0228-210126**

✉ E-Mail [info@b-z-e.de](mailto:info@b-z-e.de)

🌐 <https://www.b-z-e.de>

Wir sind ein gemeinnütziger Verein. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, freuen wir uns sehr über Geldzuwendungen. **Wir sind auf Ihre Spende angewiesen!**

**IBAN: DE 2038 0601 8620 1039 7017**

**BIC: GENODED1BRS (Volksbank Köln Bonn e.G.)**

Gerne stellen wir eine Spendenbescheinigung aus.