

## GRUPPENANGEBOTE

Gruppenangebote ermöglichen einen vertraulichen Austausch und eine Unterstützung durch andere Frauen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

### Ess-Therapie-Gruppe

In der DISTEL gibt es eine Psychotherapiegruppe für Frauen mit verschiedenen Ess-Störungen, wie Ess-Brechsucht (Bulimie), Magersucht (Anorexie) und Ess-Sucht (Binge Eating).

Die Ziele der Gruppenbehandlung sind, individuelle Ursachen für die Ess-Störung herauszufinden, neue Umgangsformen für zugrundeliegende Konflikte zu entwickeln und ein angemessenes Ess-Verhalten zu erlernen.

### Anmeldung

Wir führen mit Ihnen ein Vorgespräch, in dem Sie Informationen über die Behandlungsmethodik und den Ablauf der Gruppentherapie bekommen. Dabei wird die Gruppenteilnahme vertraglich festgelegt.

**Informationen zu weiteren Gruppenangeboten in der DISTEL erhalten Sie telefonisch oder unter [www.distel-ev.de](http://www.distel-ev.de).**

## OFFENE SPRECHSTUNDEN

**Offene Ess-Sprechstunde:  
montags von 15.00 bis 16.00 Uhr**

Die Sprechstunde ist ein Angebot für

- Frauen mit Ess-Problemen,
- Frauen, die z.B. im Freundeskreis/ in der Familie mit Ess-Problemen konfrontiert sind.

Wir beantworten Ihre Fragen und beraten über verschiedene Möglichkeiten der Behandlung und ob eine Gruppentherapie, eine Psychotherapie oder auch ein Klinikaufenthalt sinnvoll sein können.

**Offene Sprechstunde Sexualisierte Gewalt:  
mittwochs von 12.00 bis 13.00 Uhr**

Das Angebot richtet sich an

- Frauen, die sexualisierte Gewalt erleben oder erlebt haben,
- Angehörige, Unterstützende und wichtige Bezugspersonen von Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrung,
- Frauen, die sich unsicher sind, ob das, was ihnen widerfahren ist, „sexualisierte Gewalt“ war.

Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne zu Beweissicherung, Anzeigeerstattung, Opferentschädigung, Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Themen.

## SEXUALISIERTE GEWALT

Wir bieten Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrung eine spezielle Beratung an.

Dabei kann es sich um folgende Formen sexualisierter Gewalt handeln:

- Vergewaltigung (auch versuchte)
- sexuelle Nötigung
- sexuellen Missbrauch in der Kindheit/ Jugend
- verbale sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- sexualisierte Übergriffe durch Ärzte, Lehrer oder Therapeuten
- digitale Gewalt wie Belästigung über SMS, E-Mail oder soziale Netzwerke, Sexting, Cybergrooming

Bleiben Sie mit Ihren Erfahrungen nicht allein und nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

## PSYCHOTHERAPIE

Manchmal reicht eine Beratung nicht aus und eine Psychotherapie ist sinnvoll und notwendig. Psychotherapie ist eine Heilbehandlung, die wichtige Erfahrungen aus Ihrer Lebensgeschichte in die Bearbeitung Ihrer aktuellen Beschwerden mit einbezieht.

Auf der Basis einer vertrauensvollen Beziehung lernen Sie in einem längeren Prozess, Ihre Kontakt-, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeiten zu verbessern und so Ihre Lebensgestaltung aktiv zu verändern.

Wenn eine psychotherapeutische (Trauma-) Behandlung notwendig ist, haben wir in der DISTEL unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, eine Psychotherapie anzubieten. Dies besprechen wir gerne mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch.



**Psychologische Beratung und  
Psychotherapie für Frauen**

## ZUR BERATUNGSSTELLE

Die DISTEL ist eine psychologische Frauenberatungsstelle und besteht seit 1982.

Das Team der DISTEL besteht aus Psychologischen Psychotherapeutinnen und Diplom-Pädagoginnen. Dabei sind wir in verschiedenen therapeutischen Schwerpunkten ausgebildet: in Verhaltenstherapie, Klärungsorientierter Psychotherapie, Systemischer Therapie und Psychodrama.

Wir bieten Beratung und Psychotherapie an und unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung ist in der DISTEL kostenlos.

Die Frauenberatungsstelle DISTEL ist Mitglied im Wohlfahrtsverband **Der Paritätische NRW und im Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW**. Darüber hinaus arbeiten wir in verschiedenen psychosozialen Arbeitsgruppen in Essen und im Land NRW mit.

## UNSERE ARBEIT

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht ein ganzheitlicher Ansatz, der die Lebenssituation von Frauen umfassend berücksichtigt. Psychisches Leiden entsteht aus der persönlichen Geschichte jeder einzelnen Frau. Dabei spielen Faktoren wie das soziale Umfeld und auch der politische, wirtschaftliche und soziale Druck, dem Frauen ausgesetzt sind, eine wichtige Rolle.

Frauen sind in unserer Gesellschaft nach wie vor häufig benachteiligt und oft von Gewalt- und Abwertungen betroffen.

### Wir möchten Frauen darin unterstützen,

- selbstbestimmt zu leben,
- ihre Eigenverantwortlichkeit zu stärken,
- ihren persönlichen Handlungsspielraum auszuweiten.

### Das Ziel der Beratung ist es,

- Strukturierungs- und Orientierungshilfen zu geben,
- mit Ihnen die nächsten Schritte in Richtung einer Lösung zu planen,
- Sie zu unterstützen, Ihre persönlichen Stärken für Ihre Ziele besser einzusetzen.

### Sie können zu uns kommen, wenn Sie z. B.

- mit Ihren Problemen alleine nicht mehr klarkommen,
- in einer Krise sind,
- nicht wissen, ob für Sie eine Psychotherapie sinnvoll und nötig ist,
- seelische/ körperliche/ sexualisierte oder digitale Gewalt erleben oder erlebt haben,
- Erfahrungen mit psychiatrischer Behandlung gemacht haben und weitere Unterstützung suchen,
- in einer Trennungs-/ Scheidungssituation sind,
- unter Ängsten oder Depressionen leiden,
- psychosomatische Beschwerden haben,
- der Ansicht sind, dass Essen und Ihr Gewicht in Ihrem Alltag eine zu große Rolle spielen,
- Ihr Selbstbewusstsein verbessern wollen.

## BERATUNG

In einem Erstgespräch nehmen wir uns Zeit, Ihr persönliches Anliegen zu klären.

Manchmal ist ein einzelner Termin bereits ausreichend, um alle Fragen zu beantworten und wichtige Informationen an die Hand zu geben (z. B. auch über Unterstützungsangebote anderer Einrichtungen). Bei Bedarf können weitere Termine vereinbart werden.

### Kontaktaufnahme

Sie können sich telefonisch in der DISTEL melden, um einen Beratungstermin zu vereinbaren. Wenn niemand persönlich ans Telefon gehen kann, hinterlassen Sie gerne eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter. Wir rufen so bald wie möglich zurück. Bitte beachten Sie, dass wir Sie mit einer unterdrückten Rufnummer kontaktieren.

Alternativ können Sie uns auch eine E-Mail schreiben.

## Frauenberatung und Psychotherapie DISTEL e. V.

Julienstraße 26  
45130 Essen-Rüttenscheid

Tel. : 0201 77 67 77  
Fax: 0201 87 76 089

info@distel-ev.de  
www.distel-ev.de

**Sie erreichen uns mit der U-Bahn U 11  
und mit den Straßenbahnen 107 und 108  
Haltestelle: Rüttenscheider Stern**

### Spendenkonto:

GLS-Bank  
BIC GENODEM1GLS  
IBAN DE70 4306 0967 4058 9438 00

**Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unser Angebot aufrechtzuerhalten. Spenden sind steuerlich absetzbar!**

