

Wir sind da für

- ein unverbindliches Kennenlernen
- ein vertrauliches Gespräch
- Fragen und Informationen rund um Essstörungen und problematisches Essverhalten
- Unterstützung bei den nächsten Schritten

**Melde dich einfach bei uns –
wir sind für dich da.**



Kontakt

Projekt EMMA

emma@sos-kinderdorf.de

■ Isabell Zimmermann

Mobil 0151 65594443

■ Franziska Bernhardt

Mobil 0160 90786 353

SOS-Kinderdorf Württemberg

Ambulante Hilfen

Nikolaus-Otto-Str. 4

73614 Schorndorf

www.sos-kd-wuerttemberg.de

 www.facebook.com/sos.kinderdorf.wuerttemberg

 @soskinderdorfwuerttemberg

Spendenkonto

Volksbank Stuttgart

IBAN DE53 6009 0100 0282 6000 00

BIC VOBAD333

Weitere Infos zu dem Projekt:



Fotos: iStock, pixabay; Gestaltung: Guido Hoffmann, München;
Namen und Abbildungen von Personen wurden teilweise aus persönlichkeitsrechtlichen
Gründen geändert. © 2026 SOS-Kinderdorf e.V., München

Projekt EMMA

Essstörungen
Mädchen
Mentale Gesundheit
Achtsamkeit



Was ist das Projekt EMMA?

Manchmal nehmen Gedanken rund ums Essen, den eigenen Körper oder das Aussehen immer mehr Raum ein. Vielleicht merkst du, dass dich das Thema belastet, du dich oft vergleichst oder Essen und Kontrolle plötzlich eine größere Rolle in deinem Alltag spielen. Oft entwickelt sich das langsam und manchmal ist es gar nicht so leicht, die eigenen Gedanken und Gefühle einzuordnen.

Wenn du zwischen 12 und 21 Jahre alt bist, ist Projekt EMMA in Waiblingen und Schorndorf für dich da. Du brauchst keine Diagnose, um dich bei uns zu melden. Bei uns geht es nicht um Kalorien, Gewicht oder Kontrolle – sondern um dich als Mensch: mit deinen Gefühlen, deinen Fragen, deinen Lebensumständen und deinen Stärken. Gemeinsam schauen wir, was hinter dem Druck, den Gedanken und dem Essverhalten steckt und was dir helfen kann.



Wir unterstützen dich und deine Familie mit einem umfangreichen und aufeinander abgestimmten Angebot.

Säule 1 Prävention & Aufklärung

Wir gehen in Schulen und Jugendeinrichtungen im Rems-Murr-Kreis, sprechen offen über Essstörungen und stärken junge Menschen frühzeitig in ihrem Selbstwert. Dabei möchten wir zeigen: Niemand muss mit seinen Gedanken und Sorgen alleine bleiben.

Säule 2 Das Gruppenangebot

Das Herzstück von EMMA. Zweimal pro Woche triffst du dich in einer festen kleinen Gruppe mit anderen Mädchen und jungen Frauen in deinem Alter. In einem geschützten Rahmen kannst du dich mit anderen austauschen, neue Stärken entdecken und einfach so sein, wie du bist. Hier geht es nicht darum, perfekt zu sein – sondern darum, verstanden zu werden und wieder mehr Sicherheit im Alltag zu finden.



Säule 3 Beratung & Unterstützung

Gemeinsam schauen wir, wo gerade Unterstützung gebraucht wird und welche nächsten Schritte hilfreich sein können. Wir begleiten Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen in dieser schwierigen Situation, bieten Orientierung und helfen dabei, passende weitere Unterstützung zu finden.

