



„Wer is(s)t schon normal?“

Informationsbroschüre zum Thema Essstörungen



REMS-MURR-KREIS

Herausgeber:
Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Geschäftsbereich Gesundheit
Bahnhofstraße 1 | 71332 Waiblingen

3. aktualisierte Ausgabe, Januar 2012

Entwicklung und Inhalt:
Arbeitskreis Essstörungen

Titelbild Grafik: Jana Frank

Verantwortlich:
Fachbereich Gesundheitsförderung
Karin M. Müller
Telefon: 07151 501-1619
E-Mail: ka.mueller@rems-murr-kreis.de

Wer is(s)t schon normal?

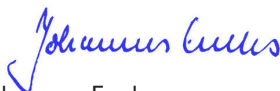
Der Titel dieser Informationsbroschüre bringt es mit einem plakativen Wortspiel auf den Punkt: Das Thema Essen beschäftigt in unserer hochentwickelten, modernen Welt viele Menschen. Manche/r fragt sich: Ist mein Essverhalten normal? Bin ich normal?

Essen kann zum Problem werden, wenn es das Leben bestimmt und zur Sucht wird. Betroffene leiden, Angehörige und Kontaktpersonen stehen dem oftmals ratlos und hilfeschend gegenüber.

Auch bei uns im Rems-Murr-Kreis steigt die Zahl der Betroffenen. Seit geraumer Zeit stellen Fachdienste und Beratungsstellen einen wachsenden Beratungs- und Behandlungsbedarf fest. Das erfüllt uns mit Sorge und wir sehen unsere Aufgabe darin, Prävention und gesundheitliche Versorgung in diesem Bereich zu fördern. Unser Fachbereich Gesundheitsförderung leitet seit über 8 Jahren einen interdisziplinären Facharbeitskreis, den Arbeitskreis Essstörungen, welcher sich speziell dieser Themen annimmt. Durch die fachliche Vernetzung konnten zahlreiche Angebote und Maßnahmen angepasst, neu geschaffen und der Bereich der Prävention ausgebaut werden. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten ganz herzlich bedanken.

Auch die Überarbeitung der vorliegenden Broschüre wurde von Mitgliedern des Arbeitskreises Essstörungen unterstützt. Die Informationsschrift gibt einen Überblick der bestehenden regionalen Angebote und zeigt damit Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften Wege auf, um an die entsprechende Hilfe zu kommen. Sie beinhaltet kurze Informationen zu den Erscheinungsbildern der einzelnen Essstörungen und bietet in Form von ausgewählter Literatur und recherchierten Internetseiten die Möglichkeit, sich detaillierter mit dem Thema auseinander zu setzen.

Diese Broschüre hat sich als wichtiger Schritt in Richtung Aufklärung, Vernetzung und niedrigschwelligem Angebot bewährt. Ich würde mich freuen, wenn viele Menschen damit auch weiterhin die für sie geeignete Hilfe und Unterstützung finden könnten.



Johannes Fuchs
Landrat des Rems-Murr-Kreises



INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung	6
2.	Was sind Essstörungen?	7
	2.1 Magersucht - Anorexia nervosa	8
	2.2 Ess-Brech-Sucht - Bulimia nervosa	9
	2.3 Essanfälle - Binge-Eating	10
	2.4 Esssucht - Adipositas	10
	2.5 Weitere Formen von Essstörungen	11
3.	Was kann ich als Betroffene selbst tun?	12
4.	Was können Freunde und Angehörige tun?	13
5.	Beratungsstellen und Behandlungsangebote	14
	5.1 Beratungsstellen	14
	5.2 Ambulante Therapie	19
	5.3 Teilstationäre Therapie	20
	5.4 Stationäre Therapie	21
	5.5 Gruppenangebote	26
6.	Prävention	
	6.1 Body and more	28
	6.2 EigenSinnIch	28
7.	Weitere Informationen	
	7.1 Internet	29
	7.2 Broschüren	30
	7.3 Literatur	31

11. Einleitung

Schlank sein liegt im Trend. Schlank sein bedeutet, jung, attraktiv, dynamisch und erfolgreich zu sein. Die Medien vermitteln uns ein Schönheitsideal, das kaum ein Mensch erreicht. Frauen mit den Maßen 90-60-90 und Männer, muskelbepackt mit Waschbrettbauch, sehen wir täglich auf dem Bildschirm und in den Printmedien. Alles scheint machbar zu sein, man muss sich lediglich besser im Griff haben. Unter diesen Bedingungen ist es besonders schwierig, ein gesundes Selbstbild zu entwickeln und den eigenen Körper zu akzeptieren, auch wenn er dem gängigen Schönheitsideal nicht entspricht.

Die Nahrungsmittelindustrie und die Medien bieten in Form von unzähligen Tipps rasche Problemlösungen an. Diäten können gerade bei Jugendlichen in der Pubertät der Einstieg in ein gestörtes Essverhalten sein, das sich zu einer behandlungsbedürftigen psychosomatischen Erkrankung entwickeln kann.

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen, sondern seelische Erkrankungen, bei denen körperliche und psychische Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Essstörungen sind bei den Angehörigen und bei den Betroffenen häufig mit Scham, Schuldgefühlen, Verzweiflung und Einsamkeit

verbunden, weshalb eine frühzeitige Beratung und evtl. notwendige Behandlung oftmals sehr spät in Anspruch genommen wird.

Diese Erfahrung machen auch viele regionale Fachkräfte, welche sich um die Beratung und Behandlung bei Essstörung bemühen. Die regionalen Fachkräfte haben sich zu einem Netzwerk - dem Arbeitskreis Essstörungen im Rems-Murr-Kreis - zusammengeschlossen. Mitglieder des Arbeitskreises haben die vorliegende Broschüre erarbeitet.

Wir möchten mit dieser Broschüre allen an dem Thema Essstörungen Interessierten, Betroffenen, Angehörigen sowie Personen im weiteren sozialen Umfeld Informationen über die verschiedenen Formen von Essstörungen geben. Darüber hinaus möchten wir dazu ermutigen, frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen.

Daher finden Sie in der Broschüre, neben einer kurzen inhaltlichen Zusammenfassung, Anlaufstellen im Rems-Murr-Kreis, bei denen Sie sich Hilfe und Rat holen können. Da die meisten Betroffenen Frauen sind, haben wir uns entschlossen, durchgehend die weibliche Form zu verwenden. Betroffene Männer sind aber gleichermaßen gemeint.

2. Was sind Essstörungen?

Essstörungen können unterschiedliche Ursachen haben. Häufig verbergen sich hinter Essstörungen tiefere seelische Probleme. Essstörungen können als Ausweg, Flucht oder Ersatz für verdrängte Gefühle und Bedürfnisse verstanden werden.

Essen oder Nicht-Essen wird zur scheinbaren Lösung und zur Ersatzbefriedigung. Dadurch entsteht zunächst ein Gefühl der Erleichterung und die Überzeugung, „es im Griff zu haben“. Allerdings wirkt diese Ersatzhandlung nur kurzzeitig, so dass das Verhalten ständig wiederholt werden muss. Es entwickelt sich damit eine Eigendynamik und das Essverhalten gerät außer Kontrolle.

Essstörungen entwickeln sich oft schleichend und äußern sich verschieden. Die Erscheinungsformen von Essstörungen sind zudem nicht immer eindeutig voneinander abzugrenzen, da es im Krankheitsverlauf verschiedene Phasen und Mischformen gibt. Bei allen vier Krankheitsbildern dominiert die Ernährung das Leben der Betroffenen, ihren Tagesablauf und die sozialen Beziehungen ebenso wie die langfristige berufliche und private Lebensplanung.

Weitere Gemeinsamkeiten sind z. B.

eine Störung des eigenen Körperbildes, das Essen/Nichtessen als Ausdruck seelischer Konflikte und Veränderungen im körperlichen Bereich.

Im Wesentlichen werden folgende Hauptformen unterschieden:

- Anorexie**
- Bulimie**
- Binge-Eating-Störung**
- Adipositas**

Bei Essstörungen kommt es durch seelische Hintergründe zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Daher spricht man dabei von psychosomatischen Erkrankungen. Zwar deuten die Begriffe Esssucht oder Mager sucht auf eine Suchterkrankung hin, doch Essstörungen sind etwas anderes als stoffgebundene Süchte wie Drogensucht oder Alkoholabhängigkeit.

Einige Verhaltensweisen Essgestörter können jedoch suchartigen Charakter annehmen. Dazu gehören z. B. Kontrollverlust, Wiederholungszwang und soziale Isolation.

2.1 Magersucht – Anorexia nervosa

In den meisten Fällen beginnt eine Magersucht in der Pubertät. Von dieser Essstörung sind überwiegend Mädchen und Frauen betroffen. Allerdings gibt es Hinweise darauf, dass die Erkrankung auch bei männlichen Jugendlichen an Häufigkeit zunimmt.

Hinweise auf das Vorliegen der Erkrankung:

- Gewichtsverlust oder fehlende Gewichtszunahme (das Körpergewicht liegt ca. 15 % unter dem normalen oder dem für das Alter und die Größe zu erwartenden Gewicht).
- Die Gewichtsabnahme wird herbeigeführt durch Vermeidung „dick machender“ Speisen und durch extreme Nahrungsbegrenzung wie z. B. durch Hungern/Fasten.
- Die Wahrnehmung des eigenen Körpers hinsichtlich Figur, Gewicht und Aussehen entspricht nicht der Realität, die Betroffenen fühlen sich zu dick und/oder haben Angst, dick zu werden.
- Die Gewichtsreduktion wird aktiv durch extreme sportliche Aktivitäten, durch selbst ausgelöstes Erbrechen der aufgenommenen Nahrung oder durch die Einnahme von Abführmitteln, Appetitzüglern oder Entwässerungsmedikamenten (bulimische Form der Anorexie) betrieben.
- Die Menstruation kann ausbleiben. Dies kann der Gewichtsabnahme vorausgehen.
- Bei Magersüchtigen lässt sich körperlich sowie intellektuell häufig eine extreme Leistungsorientiertheit beobachten. Sie haben nicht nur an andere, sondern auch an sich selbst übertrieben hohe Leistungsansprüche.
- Die Waage wird zur wichtigen Kontrollinstanz.
- Magersüchtige verlieren die Fähigkeit, ihre Körpersignale wahrzunehmen. Hungergefühl, Temperaturreize, Müdigkeit oder sexuelle Empfindungen werden nicht mehr adäquat realisiert.
- Viele Patientinnen ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und neigen zu Depressionen.
- Fehlende Krankheitseinsicht.
- Das Essen wird oft ritualisiert und es zeigen sich weitere zwanghafte Verhaltensweisen.
- Körperliche Begleitscheinungen sind z. B.: Ausbleiben der Menstruation, Störungen im Magen-Darm-Bereich, niedriger Blutdruck, Haarausfall, brüchige Fingernägel, Untertemperatur.

2.2 Ess-Brech-Sucht – Bulimia nervosa

Die Bulimia nervosa beginnt in der Regel in der späten Pubertät und im frühen Erwachsenenalter, kann aber auch schon früher auftreten. Das Gewicht der Betroffenen liegt in der Regel im Normbereich. Deshalb wirken sie äußerlich betrachtet unauffällig.

Hinweise auf das Vorliegen der Erkrankung:

- Wiederkehrende Episoden von Heißhungerattacken. In einem Zeitraum von drei Monaten treten mindestens zweimal pro Woche Heißhungerattacken auf. Die Betroffenen nehmen dabei innerhalb kurzer Zeit eine große Menge an Nahrung zu sich. Kalorienreiche und leicht kaubare Nahrung wird von ihnen überwiegend bevorzugt.
- Die Betroffenen beschäftigen sich ständig mit dem Essen und verspüren einen starken, zwanghaften Drang zu essen.
- Die Betroffenen nehmen sich selbst als „zu fett“ wahr und haben Angst davor, dick zu werden.
- Eine Verhinderung der Gewichtszunahme erfolgt durch selbst herbeigeführtes Erbrechen der Nahrung, Einnahme/Missbrauch von Abführmitteln, Appetitzüglern oder Entwässerungsmedikamenten.
- Sie erbrechen, da sie die absolute Gewissheit brauchen, dass alles wieder aus ihnen heraus muss. Das Erbrechen wirkt erleichternd und reduziert die Angst vor einer Gewichtszunahme.
- Nach einer Heißhungerattacke leiden die Betroffenen extrem unter Schamgefühlen, Selbstkritik und Verzweiflung, weil sie sich wieder als schwach erlebt haben.
- Das Gefühl für Hunger und Sättigung ist verloren gegangen. Es wird bis zum Völlegefühl gegessen.
- Häufig treiben die Betroffenen auch extrem Sport, um ihr Gewicht zu regulieren.
- Sie schämen sich für ihr Verhalten und verheimlichen es deshalb.
- Das Verhalten wirkt in der Öffentlichkeit angepasst und unauffällig – die Betroffenen leiden unter dem „Doppelleben“.
- Körperliche Begleitscheinungen sind z. B.: Erkrankungen der Zähne, Zersetzung des Zahnschmelzes, Störungen im Magen-Darm-Bereich, Menstruationsunregelmäßigkeiten, chronische Halsschmerzen.

2.3 Essanfalle – Binge-Eating

- ❑ Der englische Begriff bedeutet „exzessives, übermäßiges Essen“ und ist gekennzeichnet durch sich wiederholende Episoden von „Fressanfallen“. Während dieser „Essattacken“ werden überdurchschnittlich große Nahrungsmengen in einem bestimmten Zeitraum hinuntergeschlungen. Die Betroffenen haben dabei das Gefühl, nicht mit dem Essen aufhören zu können, sich nicht mehr unter Kontrolle zu haben.
- ❑ Die Betroffenen konsumieren auch ohne Hunger große Nahrungsmengen, bis ein unangenehmes Völlegefühl auftritt.
- ❑ Es wird schneller als normal gegessen.
- ❑ Aus Verlegenheit und Scham wegen der Menge wird oft alleine gegessen.
- ❑ Nach dem Essen empfinden die Betroffenen häufig ein Ekelgefühl sich selbst gegenüber oder leiden an depressiven Verstimmungen und Schuldgefühlen.
- ❑ Es besteht ein deutlicher Leidensdruck wegen der „Fressanfalle“.
- ❑ Bei der „Binge-Eating-Störung“ werden keine „Gegenmaßnahmen“, wie z. B. selbst herbeigeführtes Erbrechen oder die Einnahme von

Abführmitteln, eingeleitet. Es kann aber durchaus Kontrollversuche im Sinne von Diäten geben.

- ❑ Geringe körperliche Bewegung und Aktivität.
- ❑ Das Risiko, übergewichtig zu werden, ist erhöht.
- ❑ Die „Fressanfalle“ treten in einem definierten Zeitraum auf – im Durchschnitt an mindestens zwei Tagen pro Woche über sechs Monate.
- ❑ Körperliche Begleiterscheinungen sind z. B.: Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, hormonelle Störungen.

2.4 Essucht – Adipositas

Unsere veränderten Lebensumstände begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Nahrungsmittel stehen im Überfluss zur Verfügung, während unser Körper evolutionär immer noch auf Mangelversorgung eingestellt ist. Bei Personen mit behandlungsrelevantem Übergewicht können zwei Gruppen beschrieben werden:

- ❑ ** bergewichtige ohne wesentliche Leidensmerkmale.** Sie essen regelmäßig zu viele und ka-

lorienreiche Nahrungsmittel. Der Wunsch nach Gewichtsreduktion entsteht z. B. durch Anregungen von nahestehenden Bezugspersonen oder durch den Hausarzt.

- ❑ **Übergewichtige mit deutlichem Leidensdruck**, bei denen auch psychische Faktoren bei der Entstehung und im Verlauf der Erkrankung eine Rolle spielen. Das Leben wird in großem Maße vom Essen beherrscht. Sie haben einerseits einen starken Behandlungswunsch, andererseits haben sie schon viele (fehlgeschlagene) Diätversuche hinter sich. Die Situation wird von den Betroffenen als unkontrollierbar erlebt. Durch die wiederholte Erfahrung einer fehlenden Kontrolle kommt es zu Selbstabwertungen und Schuldgefühlen, die häufig durch die Reaktionen des sozialen Umfeldes noch verstärkt werden. Der eigene Körper wird oftmals abgelehnt und in vielen Fällen regelrecht gehasst.

Weitere Begleiterscheinungen sind:

- ❑ sozialer Rückzug
- ❑ Mangel an Aktivitäten, welche die Lebensfreude stärken
- ❑ verstärkter Einsatz von Nahrungsmitteln als Problembewältigungsversuch

- ❑ Bewegungsmangel
- ❑ körperliche Begleiterscheinungen wie z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Konzentrationsstörungen, hormonelle Störungen.

2.5 Weitere Formen von Essstörungen

Die Übergänge zwischen den einzelnen Essstörungen sind oftmals fließend.

Im Verlauf einer Erkrankung kann es sein, dass es zu einem Wechsel zwischen den einzelnen Erscheinungsformen kommt.

Darüber hinaus gibt es Erkrankungen, die sich nicht so leicht einordnen lassen, wie atypische Formen der Anorexia nervosa und der Bulimia nervosa, bei denen nur einige Diagnosekriterien einer solchen Erkrankung vorliegen.

Weitere Störungen des Essverhaltens, die wir hier der Vollständigkeit halber erwähnen möchten, sind:

- ❑ Ess-Attacken bei anderen psychischen Erkrankungen
- ❑ Erbrechen bei anderen psychischen Erkrankungen

3. Was kann ich als Betroffene selbst tun?

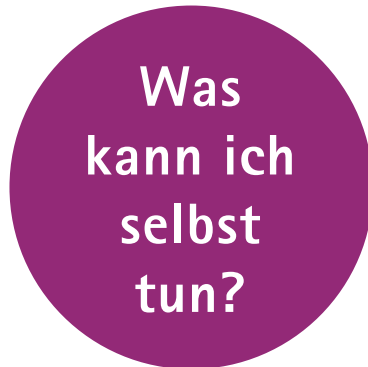
Sich selbst eingestehen:

- ▶ Es ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten
- ▶ Essen ist ein Problem geworden
- ▶ Dass man krank ist

Dies ist vielleicht der schwerste Schritt.

Hilfe annehmen:

- ▶ Sich einem Menschen anvertrauen
- ▶ Hilfsangebote von Freundinnen, Freunden oder Verwandten annehmen



Gesund werden wollen:

- ▶ Einsehen, dass professionelle Hilfe nötig ist
- ▶ Eine Beratungsstelle aufsuchen
- ▶ Medizinische und therapeutische Hilfe akzeptieren

Das Essverhalten ändern:

- ▶ Regelmäßig essen
- ▶ Langsam und genussvoll essen und gut kauen
- ▶ Beim Essen nicht fernsehen oder lesen
- ▶ Sich Zeit zum Essen nehmen
- ▶ Streitgespräche bei Tisch vermeiden

Gut zu Dir sein:

- ▶ Entspannungstechniken zum Stressabbau lernen.
- ▶ Auf die Körpersignale hören und angemessen „antworten“, zum Beispiel bei Durst trinken, bei Müdigkeit schlafen gehen.
- ▶ Die Einstellung zum eigenen Aussehen, zum Gewicht und zur Figur ändern. Sich mit dem eigenen Körper anfreunden.

4. Was können Freunde und Angehörige tun?

Angehörige und Freunde von Menschen mit Essstörungen empfinden häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit. Sie machen sich Sorgen um die Gesundheit des Betroffenen, aber sie wissen meist nicht, wie sie mit der „Krankheit“ umgehen sollen. Wir haben hier einige Anregungen für den Umgang mit Betroffenen aufgeführt.

- Schauen Sie nicht weg!
- Sprechen Sie offen über Ihre Bedenken und Sorgen.
- Führen Sie keine Gespräche über Essen und Gewicht.
- Äußern sie keine Vermutungen und Interpretationen, sondern benennen Sie die Ihnen aufgefallenen Veränderungen.
- Vermeiden Sie medizinische Fachbegriffe und stellen Sie keine Diagnosen.
- „Bemuttern“ oder bevormunden Sie nicht, sondern behandeln Sie Ihr Gegenüber als gleichwertigen und eigenverantwortlichen Mitmenschen.
- Gestalten Sie sowohl Ihren Alltag als auch den der von der Krankheit möglicherweise betroffenen Person so normal wie möglich.
- Schuldzuweisungen wie z. B. „Du bringst unser ganzes Leben durcheinander“ erschweren einen sinnvollen Lösungsansatz.
- Selbstvorwürfe oder Schuldzuweisungen an sich selbst oder an andere wichtige Bezugspersonen führen nicht weiter.
- Nehmen Sie keine Abschreckungsversuche vor (z. B. Zeigen von Bildern von magersüchtigen/adipösen Menschen, Besuch einer Klinik mit erkrankten Menschen), den Betroffenen hilft das nicht weiter.
- Die Ursachen für eine Essstörung sind so vielfältig, dass sie sich zur Beratung am besten an eine Fachkraft wenden und das so früh wie möglich.

5. Beratungsstellen und Behandlungsangebote

Anlaufstellen für ein erstes Gespräch können Hausärzt/innen, Frauenärzt/innen, Vertrauenspersonen in der Schule, im Verein oder im Freundeskreis sein. Darüber hinaus gibt es speziell ausgebildete Fachkräfte für Beratung, Diagnose und die Behandlung von Essstörungen.

5.1 Beratungsstellen

Als erste Anlaufstellen können Sie sich an verschiedene Beratungsstellen wenden. Die Fachstellen unterscheiden sich in ihren jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkten sowie in der Trägerschaft, unter der sie angeboten werden – dies können Landkreis/Kommunen, evangelische oder katholische Kirche oder auch Vereine sein.

Häufig setzt sich das Team an Beratungsstellen aus Vertreter/innen diverser Berufsgruppen zusammen wie z. B. Psycholog/innen, Sozialpädagog/innen, Sozialarbeiter/innen, Ärzt/innen.

Die Terminvereinbarung erfolgt über das Sekretariat einer Beratungsstelle. Sämtliche Mitarbeiter/innen stehen unter Schweigepflicht, so dass mit Ihrem Anliegen absolut vertraulich umgegangen wird.

In einem ersten Gespräch mit der/dem Berater/in wird mit Ihnen die aktuelle Situation besprochen und nach geeigneten Hilfsmöglichkeiten gesucht. Das kann u. a. die Suche nach einem Therapieplatz oder einer Klinikbehandlung beinhalten.

Dabei ist zu beachten, dass sowohl in der ambulanten Therapie als auch in der stationären Behandlung mit längeren Wartezeiten zu rechnen ist.

Die Beratung ist in der Regel kostenfrei, manchmal wird jedoch eine geringe Kostenbeteiligung erhoben. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.

Im Folgenden werden wir Ihnen Adressen im Rems-Murr-Kreis bzw. in angrenzenden Städten/Landkreisen auflisten, an die Sie sich wenden können:

BERATUNGSSTELLEN FÜR FAMILIEN UND JUGENDLICHE

► Landratsamt Rems-Murr-Kreis | Kreisjugendamt

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Angehörige

Backnang

Erbstetter Straße 58 | 71522 Backnang

Telefon: 07191 895-4039

Kontakt: Susanne Griebhaber-Stepan

E-Mail: beratungsstelle.backnang@rems-murr-kreis.de

Besonderes Angebot: Gruppe für Mädchen (siehe Punkt 6.2)

Waiblingen

Bahnhofstraße 64 | 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 501-1500

Kontakt: Ellen Göbel-Fauth (Sekretariat)

E-Mail: e.goebel-fauth@rems-murr-kreis.de

Schorndorf

Silcherstraße 39 | 73614 Schorndorf

Telefon: 07181 93889-5039

Kontakt: Sekretariat

► Caritas-Zentrum Waiblingen

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Angehörige

Talstraße 12 | 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 1724-28

Kontakt: Sekretariat

E-Mail: pb-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

PSYCHOSOZIALE BERATUNGS- UND AMBULANTE BEHANDLUNGS- STELLEN FÜR SUCHTGEFÄHRDETE UND SUCHTKRANKE

► Caritas-Zentrum-Backnang

Zielgruppe: junge Erwachsene ab 18 Jahren, Erwachsene und Angehörige

Albertstraße 8 | 71522 Backnang

Telefon: 07191 91156-0

Kontakt: Sekretariat

E-Mail: cz-bk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Besonderes Angebot: Seminar für Angehörige (siehe Punkt 5.5)

► Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis

Zielgruppe: Jugendliche ab 13 und Erwachsene, Angehörige

Waiblingen

Theodor-Kaiser-Straße 33/1 | 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 95919-12

Kontakt: Irmgard Häfele

E-Mail: psb-wn@kreisdiakonieverband-rmk.de

*Besonderes Angebot: Angeleitete Gruppe für Frauen und
Seminar für Angehörige (siehe Punkt 5.5)*

Schorndorf

Kirchplatz 1 | 73614 Schorndorf

Telefon: 07181 929831

Kontakt: Gerhard Rall

E-Mail: psb-sd@kreisdiakonieverband-rmk.de

Besonderes Angebot: Selbsthilfegruppe (siehe Punkt 5.5)

PAAR-, FAMILIEN-, LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

► Pro Familia

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene und Angehörige

Bürgermühlenweg 11 | 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 55145

Kontakt: Helga Prexl-Mager | Dr. Oranna Keller-Mannscheck

E-Mail: waiblingen@profamilia.de

17

► Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis

Zielgruppe: junge Erwachsene, Erwachsene und Angehörige

Haus der Diakonie Waiblingen

Theodor-Kaiser-Straße 33/1 | 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 95919-22

Kontakt: Saskia Widmaier

E-Mail: saskia.widmaier@kreisdiakonieverband-rmk.de

Bezirksstelle Schorndorf (mit Außenstelle in Welzheim)

Zielgruppe: junge Erwachsene und Erwachsene

Schlichtener Straße 25 | 73614 Schorndorf

Telefon: 07181 929825

Kontakt: Sekretariat

E-Mail: info-sd@kreisdiakonieverband-rmk.de

Besonderes Angebot: Vermittlung von Mütter-Kuren und Mutter-Kind-Kuren

BERATUNGSSTELLEN SPEZIELL FÜR ESSSTÖRUNGEN

► **ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen**

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige, Fachdienste

Lindenspürstraße 32 | 70176 Stuttgart

Telefon: 0711 12006990

Kontakt: Marianne Sieler

E-Mail: info@abas-stuttgart.de

Besonderes Angebot: Elterngruppe

► **Mädchengesundheitsladen**

Zielgruppe: Mädchen, Betroffene und Angehörige

Lindenspürstraße 32 | 70176 Stuttgart

Telefon: 0711 2239982

E-Mail: info@maedchengesundheitsladen.de

Besonderes Angebot: Angeleitete Selbsthilfegruppen

ERNÄHRUNGSBERATUNG

► **AOK Ludwigsburg-Rems-Murr**

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gesundheitszentrum Waiblingen

Schorndorfer Straße 32 | 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 139-300

► **IKK classic**

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

KundenCenter Waiblingen

Oppenländerstraße 38 | 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 1700-353

Kontakt: Monika Steinkogler

E-Mail: monika.steinkogler@ikk-classic.de

5.2 Ambulante Therapie

Ambulante Therapie wird von niedergelassenen Psychotherapeut/innen, Psycholog/innen und Ärzt/innen mit entsprechender Zusatzausbildung und unterschiedlicher Therapieausrichtung angeboten.

Die ambulante therapeutische Behandlung wird in Form von Einzel-, Gruppen- und Familientherapie durchgeführt. In der ambulanten Therapie können die Betroffenen in ihrem gewohnten Umfeld neue Verhaltensweisen einüben.

Die ambulante Therapie kann auch im Anschluss an eine stationäre Therapie als Nachsorge eingesetzt werden und bei der Umsetzung des Gelernten helfen.

Die zuvor aufgeführten Beratungsstellen (siehe Punkt 5.1) können bei der Suche nach einem Therapieplatz unterstützen.

5.3 Teilstationäre Therapie

Eine Form der ambulanten Therapie ist die teilstationäre Behandlung. Hierbei sind die Betroffenen tagsüber in der Klinik (Tagesklinik) und leben ansonsten in ihrem gewohnten sozialen Umfeld.

TAGESKLINIKEN

► AHG Tagesklinik Stuttgart

Zielgruppe: Erwachsene, jedoch nur im Zusammenhang mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit

Rotebühlstraße 133 | 70197 Stuttgart

Telefon: 0711 505368-0

Kontakt: Marie-Louise Deichler

E-Mail: stuttgart@ahg.de

► Samariterstiftung – Tageskliniken für Psychiatrie und Psychotherapie

Zielgruppe: Erwachsene und Betroffene

Tagesklinik im Schlössle

Stuttgarter Straße 62 | 72622 Nürtingen

Telefon: 07022 505-300

Kontakt: Dr. Peter Czisch

E-Mail: tagesklinik.nuertingen@samariterstiftung.de

Panoramaklinik

Mülbergerstraße 66 | 73728 Esslingen

Telefon: 0711 937844-0

Kontakt: Dr. Peter Czisch

E-Mail: panoramaklinik.esslingen@samariterstiftung.de

► Klinikum Esslingen

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

Hirschlandstraße 97 | 73730 Esslingen

Telefon: 0711 3103-3101

Kontakt: Dr. med. Ekkehard Gaus | Iris Markus (Sekretariat)

E-Mail: dr.gaus@klinikum-esslingen.de

5.4 Stationäre Therapie

Sie wird in psychosomatischen Kliniken mit speziellen Abteilungen durchgeführt. Daneben gibt es Suchtkliniken, welche die Behandlung von Betroffenen mit Essstörungen in ihr Angebot aufgenommen haben. Voraussetzung hierfür ist allerdings das Bestehen einer zusätzlichen substanzbezogenen Abhängigkeit (z. B. Alkohol, Medikamente, Drogen).

Für Kinder und Jugendliche gibt es nur wenige psychosomatische Kliniken, so dass die Behandlung häufig in Kinder- und Jugendpsychiatrien durchgeführt wird.

In lebensbedrohlichen Zuständen können magersüchtige Betroffene zwangsweise in eine Klinik eingewiesen werden.

Bei der stationären Behandlung wird unterschieden zwischen:

- Kurzzeittherapie (6–8 Wochen)
- Langzeittherapie (3–6 Monate)

Stationäre Behandlung bedeutet, dass die Betroffenen eine Zeit lang ihr gewohntes soziales Umfeld verlassen. Die andere Umgebung kann das Finden von neuen Verhaltensweisen erleichtern.

Vor Beginn der stationären Maßnahme muss die Kostenübernahme geklärt sein. Je nach Dringlichkeit der Behandlung und Versicherungsstand werden die Behandlungskosten vom Rentenversicherungsträger, der Krankenkasse oder dem Sozialamt übernommen.

Die zuvor aufgeführten Beratungsstellen (siehe Punkt 5.1) können bei der Suche nach einem Therapieplatz unterstützen.

KLINIKEN SPEZIELL FÜR ESSSTÖRUNGEN

► Christophsbad Göppingen

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Klinik für Psychosomatische Medizin und Fachpsychotherapie

Faurndauer Straße 6–28 | 73035 Göppingen

Telefon: 07161 601-0

Kontakt: Privatdozent Dr. Bergmann

E-Mail: bettina.clement@christophsbad.de

► Diakonie-Klinikum Stuttgart

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, Mädchen und Jungen

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Rosenbergstraße 38 | 70176 Stuttgart

Telefon: 0711 991-2902

E-Mail: info@diak-stuttgart.de

► Die Filderklinik

Zielgruppe: Jugendliche

Psychosomatische Jugendstation

Im Haberschlag 7 | 70794 Filderstadt-Bonlanden

Telefon: 0711 7703-1270

Kontakt: Dr. med. Karl-Heinz Ruckgaber

E-Mail: k.ruckgaber@filderklinik.de

► Klinikum Esslingen

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

Hirschlandstraße 97 | 73730 Esslingen

Telefon: 0711 3103-3101

Kontakt: Dr. med. Ekkehard Gaus | Iris Markus (Sekretariat)

E-Mail: dr.gaus@klinikum-esslingen.de

► **Klinikum Stuttgart – Bürgerhospital**

Zielgruppe: Erwachsene

Medizinische Klinik 2 –

Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Tunzhofer Straße 14-16 | 70191 Stuttgart

Telefon: 0711 278-22701

Kontakt: Dorothee Hüppauf (Sekretariat)

E-Mail: d.hueppauf@klinikum-stuttgart.de

► **Klinikum Stuttgart – Olgahospital**

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Zentrum für Seelische Gesundheit –

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Hasenbergstraße 60 | 70176 Stuttgart

Telefon: 0711 278-72470

Kontakt: K. Schaber-Knapp (Sekretariat)

E-Mail: k.schaber@klinikum-stuttgart.de

► **Sonnenberg-Klinik Stuttgart**

Zielgruppe: Erwachsene

Fachklinik für analytische Psychotherapie

Christian-Belser-Straße 79 | 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 6781-700

Kontakt: Sekretariat

E-Mail: info@sonnenbergklinik.de

EINRICHTUNGEN ZUR BEHANDLUNG VON ESSSTÖRUNGEN NUR IM ZUSAMMENHANG MIT EINER ANDEREN SUCHTERKRANKUNG

▶ AHG Klinik Wilhelmsheim

Zielgruppe: Erwachsene, jedoch nur im Zusammenhang mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit

71570 Oppenweiler

Telefon: 07193 52-0

E-Mail: info@wilhelmsheim.de

▶ Klinikum Schloss Winnenden

Zielgruppe: Erwachsene, jedoch nur im Zusammenhang mit einer Alkohol- und/oder Drogensucht

Klinik für Suchttherapie

Schloßstraße 50 | 71364 Winnenden

Telefon: 07195 900-2802

Kontakt: Chefarzt Dr. Christopher Dedner

E-Mail: c.dedner@zfp-winnenden.de

▶ Rehabilitationseinrichtung „FourSteps“

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, jedoch nur im Zusammenhang mit einer anderen Suchterkrankung

Ringstraße 20-22 | 70736 Fellbach

Telefon: 0711 520306-0

E-Mail: aufnahme@reha-foursteps.de

STATIONÄRE NACHSORGEEINRICHTUNG

► Reha Gutenhalde

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene von 14 bis 21 Jahren

Sozialtherapeutische Jugendarbeit e. V.

Medizinische Reha & Jugendhilfe Gutenhalde

Gutenhalde 30 | 70794 Filderstadt

Telefon: 0711 770581-75

Kontakt: Sekretariat

E-Mail: info@reha-gutenhalde.de

WOHNGRUPPE FÜR JUNGE FRAUEN

► Ariadne

Zielgruppe: weibliche Jugendliche und junge Frauen mit Essstörungen

Kinder- und Jugendhilfe Neuhausen

Kirchstraße 17 und 19 | 73765 Neuhausen auf den Fildern

Telefon: 07158 1718-0 und 07158 1718-86 (Wohngruppe - ab 14 Uhr)

E-Mail: kiju.ariadne@skf-drs.de

Wohngruppe mit Einzelzimmern und Gemeinschaftsräumen. Betreuung von 14-22 Uhr, in der restlichen Zeit gibt es eine Rufbereitschaft. Begleitung durch ein Team aus pädagogischen und therapeutischen Fachkräften.

5.5 Gruppenangebote

GRUPPE FÜR FRAUEN

Wenn Essen zum Problem geworden ist, kreisen viele Gedanken nur noch um das Essen und die Figur. Seelisches Leiden und schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen können sich einstellen. Schuld- und Schamgefühle erschweren es nicht selten, mögliche Hilfen anzunehmen.

Mit dem Gruppenangebot sollen Frauen angesprochen werden, die sich mit ihren Beeinträchtigungen auseinandersetzen wollen.

Die Gruppe wird therapeutisch geleitet. Im geschützten Rahmen können belastende Verhaltensweisen und Gewohnheiten in den Blick genommen, hinterfragt und nach Veränderungen Ausschau gehalten werden. Die Gruppe trifft sich 14-tägig montags von 18:30 - 20:30 Uhr (insgesamt ca. 6-8 Abende).

► Treffpunkt:

Haus der Diakonie Waiblingen
Theodor-Kaiser-Straße 33/1

Interessierte melden sich bitte zu einem Vorgespräch unter
Telefon 07151 95919-12 oder -22

ANGEBOTE FÜR ANGEHÖRIGE

Dieses Angebot richtet sich an Eltern und Partnerinnen/Partner von Menschen mit einer Essstörung. Angehörige leisten einen wichtigen Beitrag bei der Heilung einer Essstörung und fragen sich oft, wie sie auf die Betroffenen eingehen können oder wie sie sich verhalten sollen. Das Seminar bietet neben fachlichen Informationen über Essstörungen und über typische Verhaltensweisen die Möglichkeit, eigene Fragen und Probleme einzubringen, die sich aus dem alltäglichen Umgang mit den Angehörigen ergeben. Gemeinsam werden mögliche Verhaltensstrategien entwickelt und die jeweiligen Erfahrungen damit besprochen. Themen sind z. B.:

- Wie spreche ich an, was ich beobachtet habe?
- Wie reagiere ich auf Abwehr, Heimlichkeit, Rückzug, Verharmlosung, Vorwürfe?
- Welche Gefühle löst das bei mir aus?
- Wo darf ich Grenzen setzen?
- Welche therapeutischen Hilfen gibt es?

Das Seminar findet an 2 bis 3 Abenden in ca. 14-tägigem Abstand statt. Es wird etwa dreimal im Jahr an verschiedenen Standorten im Rems-Murr-Kreis durchgeführt. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Psychosozialen Beratungsstellen in:

- ▶ **Waiblingen (Diakonie)**
Telefon: 07151 95919-12 oder
- ▶ **Backnang (Caritas)**
Telefon: 07191 91156-0

SELBSTHILFEGRUPPEN

In einer Selbsthilfegruppe können Betroffene Informationen untereinander austauschen und sich beim Erlernen neuer Verhaltensweisen unterstützen. Selbsthilfegruppen können fachliche Behandlung zwar nicht ersetzen, aber Unterstützung bieten, um die Motivation weiter zu stärken. Außerdem können sie auf einen stationären Aufenthalt vorbereiten oder als Nachsorge hilfreich sein.

Es gibt Selbsthilfegruppen für Angehörige und für Betroffene. In der Regel ist die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kostenlos, manchmal wird eine geringe Kostenbeteiligung verlangt.

Interessierte wenden sich bitte an:

- ▶ **Kreisdiakonieverband
Rems-Murr-Kreis**
Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle
Kirchplatz 1
73614 Schorndorf
Telefon: 07181 929831
Kontakt: Dorothea Dietewich
E-Mail: psb-sd@kreisdiakonieverband-rmk.de

6. Prävention

6.1 Body and more

Das Präventionsprojekt ist für Jugendliche im Alter zwischen 12 und 17 Jahren konzipiert und bearbeitet die Problematik Körperbild, Selbstwert und Essstörungen mit Methoden der Gesundheitsförderung. Body and more soll Jugendliche in der als schwierig erlebten Phase der Pubertät unterstützen und ihnen helfen, eigene Bilder zu Weiblichkeit bzw. Männlichkeit zu entwickeln und ein wertschätzendes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen, so dass Konflikte nicht durch Manipulation des Körpers wie Nahrungsaufnahme oder -verweigerung bewältigt werden. Die Jugendlichen werden dabei von Fachleuten begleitet, die mit einem speziellen Konzept für dieses Programm geschult wurden. Teilnehmen können Schulklassen der Stufen 6 bis 8 bzw. Klassen im Berufsvorbereitungsjahr. Der Zeitumfang beträgt 2 halbe Tage mit je 4,5 Zeitstunden.

Für Gruppen der offenen Jugendarbeit und der Jugendhilfe wird das Programm zeitlich angepasst.

Interessierte wenden sich bitte an:

► Karin M. Müller
Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Geschäftsbereich Gesundheit
Telefon: 07151 501-1619
E-Mail: ka.mueller@rems-murr-kreis.de

6.2 EigenSinnlich

Das Angebot richtet sich an Mädchen im Alter von ca. 14-16 Jahren. Angesprochen sind alle, die sich mit folgenden oder ähnlichen Fragen beschäftigen:

- Wie finden mich die anderen?
- Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
- Wo gehöre ich hin?
- Was ist der Sinn des Lebens?
- Wie soll ich mich stylen?
- Wie will ich werden?
- Was darf ich essen?
- Was passiert in meinem Körper?

Alleine Antworten auf diese Fragen zu finden, ist nicht so einfach. Daher gibt es die Gruppe, um sich damit zu beschäftigen und auszutauschen. Von anderen kann man Anregungen bekommen und vielleicht neue Sachen ausprobieren.

Die Gruppe trifft sich sechsmal an der Beratungsstelle für Familien und Jugendliche in Backnang.

Wenn Du gerne kommen möchtest, melde Dich im Sekretariat an:
Telefon: 07191 895-4039 oder
E-Mail: beratungsstelle.backnang@rems-murr-kreis.de

7. Weitere Informationen

7.1 Internet

Das Internet bietet die Möglichkeit, Informationen schnell, unverbindlich und ohne direkten persönlichen Kontakt zu erhalten. Im Folgenden stellen wir eine Auswahl von Internetseiten zum Thema Essstörungen vor.

Wichtig ist uns anzumerken, dass die Verantwortlichkeit bzgl. der Inhalte bei den jeweiligen Initiator/innen und Verfasser/innen liegt.

► www.bzga-essstoerungen.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet ein umfangreiches Verzeichnis von Beratungsstellen zum Problemkreis Essstörungen.

► www.essstoerungen-stuttgart.de

Die Seiten wurden vom Arbeitskreis Essstörungen in Stuttgart zusammengestellt und beinhalten regionale Angebote.

► www.hungrig-online.de
www.magersucht-online.de
www.bulimie-online.de
www.binge-eating-online.de
www.adipositas-online.de

Kommunikationsangebot des gemeinnützigen Vereins Hungrig Online e. V. Erlangen zum Thema Essstörungen mit Unterseiten speziell zu Magersucht, Bulimie, Binge-Eating und Adipositas.

► www.ab-server.de

Beratungs- und Informationsserver der Deutschen Forschungsinitiative Essstörungen e. V.

► www.ernaehrung.de/tipps/essstoerungen

Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (DEBInet) - erstellt vom Institut für Ernährungsinformation.

► www.essstoerungen-frankfurt.de

Internetseiten des Frankfurter Zentrums für Essstörungen mit Informationen über Therapie und Beratung, Projekte, Fortbildungen, Fakten u. a.

7.2 Broschüren

Folgende Broschüren werden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) herausgegeben. Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums. Die Broschüren werden kostenlos abgegeben und sind nicht für den Weiterverkauf bestimmt.

Bestellungen sind möglich per:

Post: BZgA, 51101 Köln

Fax: 0221 8992-257

E-Mail: order@bzga.de

Internet: www.bzga.de

Weitere Infos auf der Homepage:
www.bzga-essstoerungen.de

► **Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen**

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über die Entstehungsgeschichte, Symptomatik und Folgeschäden von Essstörungen. Die Krankheitsbilder Übergewicht, Magersucht und Ess-Brech-Sucht werden erläutert und die therapeutischen Möglichkeiten bei Essstörungen werden aufgezeigt. Diese umfangreiche Broschüre soll neben den Eltern, Angehörigen, Partnern, Lehrern und Kollegen auch den Betroffenen selbst als Hilfestellung dienen.

► **Essstörungen ... was ist das?**

Diese Broschüre richtet sich sowohl an Betroffene als auch an alle anderen, die sich mit dem Thema Essstörungen auseinandersetzen wollen. In der Broschüre werden anhand von vier Fallbeispielen vier Essstörungen dargestellt.

► **Essgestört? Übergewichtig? – So findest Du Hilfe**

Die Broschüre richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die an einer Essstörung erkrankt sind, übergewichtig oder adipös sind. Es werden Jugendliche angesprochen, die eine Krankheitseinsicht haben und Hilfe in Anspruch nehmen wollen, um ihre Krankheit zu bekämpfen bzw. ihr Übergewicht zu reduzieren.

► **Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung**

Die Broschüre richtet sich vor allem an Eltern von Kindern im Alter bis etwa zehn Jahren. Sie gibt kurz und verständlich praktische Orientierungshilfen für die Gestaltung von Mahlzeiten, macht Angaben zur Notwendigkeit von körperlicher Bewegung und gibt Tipps, wie Kinder im Alltag entspannen können.

► **Gut Drauf**

Die Heftreihe gibt es zu 7 verschiedenen Themen – vom Schönheitsideal, über Nahrungsergänzung bis hin zu Essstörungen. Die Broschüre richtet sich an 12- bis 16-jährige Jugendliche.

7.3 Literatur

Bärbel Wardetzki

▶ „Iss doch endlich mal normal!“

Hilfen für Angehörige von essgestörten Mädchen und Frauen

Kösel Verlag ISBN 3-466-30406-7

Peggy Claude-Pierre

▶ „Der Weg zurück ins Leben“

Magersucht und Bulimie verstehen und heilen

Fischer Verlag ISBN 3-596-14922-3

Monika Gerlinghoff

▶ „Magersüchtig“

Eine Therapeutin und Betroffene berichten

Piper Verlag ISBN 3-492-21145-3

Gerlinghoff, Backmund und Mai

▶ „Magersucht und Bulimie“

Beltz Verlag ISBN 3-407-22804-X

Anita Johnston

▶ „Die Frau, die im Mondlicht aß“

Scherz Verlag ISBN 3-502-14340-4

Marya Hornbacher

▶ „Alice im Hungerland“

Leben mit Bulimie und Magersucht. Eine Autobiographie

Ullstein ISBN 3-593-36120

Geneen Roth

▶ „Essen als Ersatz – wie man den Teufelskreis durchbricht“

rororo ISBN 3-499-18493



www.rems-murr-kreis.de

Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Geschäftsbereich Gesundheit
Bahnhofstraße 1 | 71332 Waiblingen
E-Mail: gesundheit@rems-murr-kreis.de



REMS-MURR-KREIS