

... und ewig droht das Essen

Informationen zum Thema Essstörungen
für Mädchen und Jungen



Herausgeberin:

Aranat – Feministisches Kommunikationszentrum

BIFF – Beratung und Information für Frauen und Mädchen

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser

In den letzten 2-3 Jahren haben die Beratungsanfragen zu den Themen: Probleme mit dem Ess-Verhalten und konkreten Ess-Störungen in den Einrichtungen Aranat e.V. und BIFF e.V. stark zugenommen. Betroffene Mädchen und Frauen kommen mit ihren Fragen und Problemen in die Einzelberatung und/oder Selbsthilfegruppen; Angehörige, Lehrerinnen, Erzieherinnen suchen den Kontakt, um Rat und Informationen zu erhalten und fragen nach themenspezifischen Fortbildungen. Die Zunahme der Anfragen haben wir zum Anlass genommen, die Broschüre „... und ewig droht das Essen“ herauszugeben. Sie versucht Informationen auf eine verständliche Art zusammenzufassen und zu präsentieren. Wir möchten mit dieser Broschüre jungen Menschen Mut machen, sich Unterstützung und Hilfe zu holen.

Eine Studie von 1998 zur Erhebung des Präventionsbedarfes zu Ess-Störungen der Beratungsstelle Kabera in Kassel ergab folgende Daten: In der Altersgruppe 11-13 Jahre sind 7,8% der Mädchen und 3,9% der Jungen bezogen auf ihr Ess-Verhalten in die Hochrisikogruppe einzustufen. Hochrisikogruppe meint hier, dass eine vorhandene Ess-Problematik in eine manifeste Ess-Störung übergeht. In der Altersgruppe 14-19 Jahre sind es 14,3% der weiblichen Jugendlichen und 2,2% der männlichen Jugendlichen. 41,8% der normal- und untergewichtigen Mädchen und weiblichen Jugendlichen und 29,6% der normal- und untergewichtigen Jungen und männlichen Jugendlichen geben an, sich zu dick zu fühlen. Bereits knapp die Hälfte der 11-13 jährigen Mädchen sowie ein Fünftel der Jungen der gleichen Altersstufe geben an, bereits Diäten gemacht zu haben.

Wer sind Aranat und BIFF? **Aranat e.V.** ist ein feministisches Kommunikationszentrum in Lübeck mit Beratungs-, Veranstaltungs-, Kommunikations- und Seminarangeboten. **BIFF e.V.** ist eine psychosoziale Beratungsstelle für Mädchen und Frauen.

Das Angebot umfasst neben Beratung und Therapie auch Fortbildungen und Schulprojekte. Genauere Informationen über die Arbeit und die Angebote der Projekte kannst du im Anhang, über anforderbares Informationsmaterial und das Internet erhalten.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei dem Jugendinformationszentrum Hamburg und Frau Breier bedanken, da wir Inhalt und Layout dieses Heftes aus der gleich lautenden Broschüre des JIZ entnehmen durften. Der Text in den Kapiteln ‚Warum sollte ich eine Beratungsstelle aufsuchen?‘ und ‚Wie wird mir in der Beratungsstelle geholfen?‘ wurde von uns überarbeitet und zum Teil verändert. Der Adressenteil wurde auf Lübeck und Umgebung bezogen zusammengestellt. Verändert haben sich auch die Internetseiten, die Literaturhinweise und das Layout der Umschlagseite.

Diese Broschüre wurde gefördert durch :

- Das Ministerium für Justiz, Frauen, Jugend und Familie des Landes Schleswig-Holstein;
- Die AOK Schleswig-Holstein- Die Gesundheitskasse-;
- Die IKK (Innungskrankenkasse Schleswig-Holstein);
- Den VdAK (Verband der Angestellten-Krankenkasse e.V./Barmer).

Auch für diese Hilfe möchten wir recht herzlich danken.

Vorwort

Kaum eine junge Frau ist mit ihrem Aussehen zufrieden. Und auch Männer betrachten sich zunehmend kritischer. Wen wundert's? In unserer Gesellschaft ist es chic, schlank zu sein. Überall in den Medien lächeln uns junge Frauen entgegen, die mit ihrem Aussehen unser heutiges Schönheitsideal verkörpern. Sie vermitteln uns eine Phantasiewelt von Erfolg, Glück und Sexappeal. Doch wer von uns kann sich schon mit seinen natürlichen Maßen an diesen vermeintlichen Traumfiguren messen? – Für unsere Werbung kein Problem: Erfolgs- und Blitzdiäten versprechen endlich den richtigen Weg, dauerhaft schlank zu werden. Und manche Schlankheitsprodukte lassen sogar auf Wolken schweben. Die streng durchgehaltenen Diäten enden jedoch oft mit einer jähen Ernüchterung, denn die versprochenen Erfolge wollen sich einfach nicht einstellen. Ein regelrechter Kampf um die Traumfigur beginnt. Manchen Diätwilligen gelingt es dann irgendwann einfach nicht mehr, die Bremse zu ziehen. Anfangs noch ohne es zu merken, wird das Essen für sie zunehmend zum Problem, mit dem sie selber nicht mehr fertig werden.

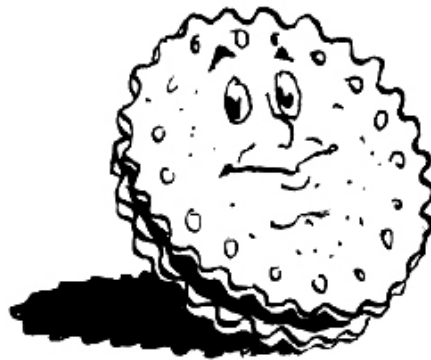
Eine Essstörung entwickelt sich jedoch nicht von heute auf morgen. Viele unterschiedliche Einflüsse führen dazu, sich selbst nicht mehr zu akzeptieren. Häufig geht die Fähigkeit verloren, eigene Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Konflikte werden nicht gelöst, sondern bleiben offen und werden dadurch noch schlimmer. Aber auch die vielen unterschiedlichen Erwartungen von Eltern, Schule und Clique machen unsicher und frustrieren. Essen und Fasten werden zum Ersatz für Wut, Ärger und mangelnde Durchsetzungsfähigkeit. Das Selbstvertrauen bleibt auf der Strecke.

Mit dieser Broschüre möchten wir

- sachliche Informationen über Essstörungen vermitteln
- über tabuisierte Dinge reden
- aufzeigen, dass Essstörungen ganz normale Erkrankungen sind, die jede/jeden treffen können.
- aufmuntern, Freundinnen/Freunden zu helfen, die ihr Essverhalten oder ihre Figur drastisch verändert haben, und sie aus ihrer Isolation zu holen
- Mut machen, Hilfe in Anspruch zu nehmen und euch Fachleuten anzuvertrauen, wenn ihr selbst nicht mehr klarkommt
- ermuntern, euch selbst und damit euren Körper zu akzeptieren, auch wenn nicht alles so perfekt ist.

Denkt daran:

Je früher eine Essstörung erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Erfolge!

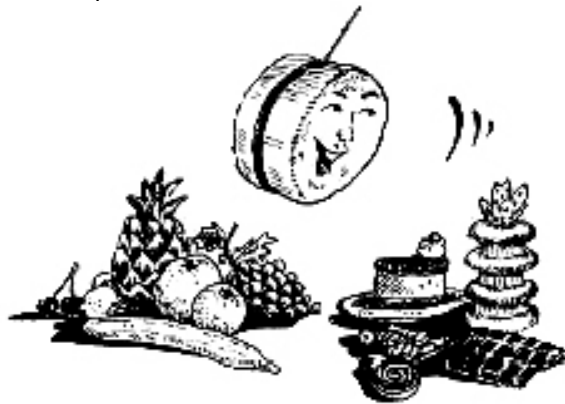


.....und ewig droht das Essen

"Wieso soll das Essen für mich eine Bedrohung darstellen?" werden sich jetzt viele von euch fragen. "Wenn es mir schmeckt, kann ich ganz schön reinhauen. Wenn es was gibt, was ich nicht so gern mag, esse ich eben weniger oder was anderes. Aber eigentlich esse ich mit gutem Appetit, bis ich satt bin." Klasse, die Einstellung solltet ihr unbedingt beibehalten! Einige sind jedoch nicht in der Lage, so unbefangen mit dem Essen umzugehen. Sie sind oder halten sich für zu dick und machen infolgedessen Diäten, um ihr angestrebtes Idealgewicht zu erreichen. Zum allergrößten Teil bringen die Diäten und Kuren jedoch nicht den gewünschten Erfolg, sondern schlagen ins Gegenteil um. Das Essen kann dann tatsächlich zur Bedrohung werden.

Der Jo-Jo-Effekt – oder warum das mit der Diät nicht funktioniert!

Fast jede oder jeder von euch hat vermutlich schon einmal eine Diät gemacht und festgestellt, dass die mühsam verlorenen Pfunde im Nu wieder auf der Waage sind, wenn ihr wieder normal esst. Das hat folgende Ursache: Mit einer Diät führst du deinem Körper weniger Energien zu als er tatsächlich braucht, um fit zu sein. Folglich wird Fett abgebaut und du nimmst ab. Erst einmal. Doch dein Körper hat seine eigene Weisheit und reguliert dein individuelles Gewicht durch ein spezielles System. Jedes Gramm Fett, das du ihm entziehst, betrachtet er als natürliche Bedrohung. Also schaltet er auf Sparflamme und verwertet die zugefügte Nahrung viel langsamer und effizienter. Du kommst also mit sehr viel weniger Kalorien aus. Isst du nun nach der Diät wieder normal, wird dein Körper erst einmal die intensive Energieverwertung beibehalten, denn er weiß ja nicht, ob nicht bald schon wieder eine neue Notzeit folgt. Folglich nimmst du wieder deutlich an Gewicht zu. Der Jo – Jo –Effekt hat seinem Namen mal wieder alle Ehre gemacht. Wenn du trotzdem abnehmen möchtest, musst du also den Jo-Jo-Effekt vermeiden und dich auf einen längeren Weg begeben. Vermeide Radikalkuren oder Diäten, die auf lebenswichtige Ernährungsbestandteile verzichten, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Reduziere deinen Zuckerkonsum und achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. Zudem solltest du dich viel bewegen und einem Sportverein beitreten. Am besten, du lässt dich von kompetenten Fachleuten beraten.



Diäten – Einstiegsdrogen für Essstörungen

Diäten können im schlimmsten Fall zu schweren Essstörungen führen. Voraus geht häufig eine versteckte (latente) Essstörung, durch die die Betroffenen einen regelrechten Kampf mit dem eigenen Körpergewicht fechten. Zeigt die Waage zuviel, wird umbarmherzig die nächste Diät durchgestanden. Doch das unwiderstehliche Verlangen nach den unendlichen Verlockungen macht den Erfolg schnell wieder zunichte. Die Gefahr, dass sich eines Tages eine ernsthafte Krankheit entwickelt, ist groß. Die drei schwerwiegendsten Erkrankungen sind die Magersucht (Anorexie), die Ess-Brechsucht (Bulimie) sowie die Ess-Sucht (Adipositas). Bei allen drei Formen ist der natürliche Regelmechanismus vollkommen aus den Fugen geraten und die Betroffenen kennen kein normales Hunger- und

Sättigungsgefühl mehr. Ähnlich, wie ein Junkie ständig damit beschäftigt ist, wie er an seine nächste Dosis kommt, kreisen ihre Gedanken zunehmend ums Kalorienzählen, um Essens- und Gewichtskontrolle. Deshalb werden diese Störungen auch mitunter den Suchterkrankungen zugeordnet. Und ähnlich wie bei Süchten wurzeln auch diese Erkrankungen häufig in dem schmerzlichen Gefühl, nichts wert zu sein und in einer unbeschreiblichen inneren Leere, die betäubt werden will. Die beschriebenen Erkrankungen müssen nicht in Reinform auftreten, sondern können auch ineinander übergehen.



Was ist eigentlich Magersucht ?

Magersucht ist eine ernstzunehmende Erkrankung, welche die Betroffenen total vereinnahmt. Sie endet in einem absoluten Schlankeitswahn verbunden mit einer panischen Angst vor Gewichtszunahme. Magersüchtige können bis zu lebensbedrohlichem Untergewicht abhungern. Im schlimmsten Fall endet die Krankheit tödlich.

Auch Hannah ist in diesen Teufelskreis geraten. Eigentlich wollte sie nur ein paar Pfund abnehmen, denn sie hatte es satt, sich immer in Kleidergröße 40 zwingen zu müssen. Ihre Mutter legte ebenfalls viel Wert auf ihre Figur. Regelmäßig ging sie ins Fitnessstudio und äußerte sich verächtlich über Frauen, die sich einfach gehen ließen. Schon in ihrer Kindheit hatte Hannah ein paar Pfunde zuviel. Ihr Vater nannte sie deshalb: "Mein Dickerchen". Worte, die ihr sehr weh taten. – Aber damit sollte nun Schluss sein!



Eisern hält sie die strenge Diät durch. Die Rechnung geht auf: Ihre Freunde sind echt beeindruckt. Die neue Jeans in Größe 27. Wahnsinnig gut! Und auch ihre Eltern staunen nicht schlecht über soviel bewiesene Selbstdisziplin. Das spornt sie gehörig an, weiterzumachen. Doch irgendwann kann Hannah nicht mehr aufhören. Ihr ganzes Leben dreht sich nun nur noch ums Abnehmen. Ihre Bedürfnisse völlig im Griff zu haben und kontrollieren zu können, gibt ihr das Gefühl stark und unabhängig zu sein. Jedes Gramm weniger auf der Waage – ein neuer Erfolg! Sie empfindet ungeahnte Glücksgefühle, die sie wie ein Rausch umgeben. Doch das absolute Beherrschenwollen des eigenen Körpers rächt sich bitterlich. Da ihre gesamten Körperfunktionen auf

Sparflamme laufen, friert sie fürchterlich und ist ständig müde. Sie leidet unter Verstopfung und ihre Menstruation bleibt aus. Ihre Wahrnehmung ist völlig verzerrt: Obwohl sie jetzt auf 43 Kilo abgemagert ist, hält sie sich immer noch für viel zu dick. Unerbittlich kämpft sie gegen ihre natürlichen Ess- und Schlafbedürfnisse. Durch heimliches Hungern und weite Kleidung versucht sie ihre Umgebung über die lebensbedrohlichen Auswirkungen ihrer Krankheit hinwegzutäuschen. Insgeheim genießt Hannah jedoch die Aufmerksamkeit, im Mittelpunkt zu stehen. Die Sorge und das Mitleid ihrer Familie tun ihr gut und letztendlich bestärken sie Hannah darin, ihr Verhalten fortzusetzen. Zum Glück bleibt Hannah jedoch nicht in diesem Teufelskreis gefangen. Sie erhält Hilfe durch ihre Lehrerin, die zu ihr einen guten Draht hat. Ihr ist nicht verborgen geblieben, dass Hannah immer dünner geworden ist und hat sie einfach daraufhin angesprochen. Auf ihren Rat hin wendet sie sich an eine Beratungsstelle und erfährt hier gemeinsam mit ihren Eltern Unterstützung, sich therapeutisch behandeln zu lassen.

Was versteht man unter Bulimie?

Sicherlich haben die meisten von euch davon schon gehört. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie Stierhunger. Doch mit Hunger hat dieses Verhalten wenig zu tun. Die Betroffenen leiden unter unkontrollierbaren Essanfällen mit anschließendem Erbrechen oder Abführmittelmisbrauch.



Auch Mareike ist in diesen Teufelskreis von Essen und Erbrechen geraten. Dabei lebt sie in einer ganz normalen Familie, in der es eigentlich keine Probleme gibt. Ihr Vater verdient ne´ ganze Menge und ihre Mutter ist ständig besorgt um die häusliche Harmonie.



Von klein auf ist Mareike es gewohnt, in der Schule und zuhause alles so gut wie möglich zu machen. Bislang war das auch alles kein Problem. Sie ist eine hervorragende Schülerin und in ihrer Klasse sehr beliebt. Doch irgendwann kam die Angst, all dem nicht mehr gerecht zu werden. Und diese Angst führt dazu, perfekt sein zu wollen: Super Leistungen – Perfekter Body! Mit dem Erbrechen empfindet sie wohltuende Befreiung von Angst, Ärger und aufgetauter Wut. Doch dann folgt die Selbstanklage: Wie konnte ich mich nur so gehen lassen? Bin ich pervers? Ihr Vertrauen in sich selbst nimmt immer mehr ab. Und je weniger sie von sich selbst überzeugt ist, desto mehr ist sie dem unkontrollierten Esszwang ausgeliefert. Nach außen hin gelingt es Mareike immer noch, den Schein zu wahren. Über ihr mangelndes Selbstvertrauen täuscht sie durch enormen Leistungswillen hinweg. Auch schafft sie es, im Beisein anderer noch überwiegend normal zu essen. Zunehmend lehnt sie jedoch angebotenes Essen aus Angst vor einem möglichen Heißhungeranfall ab. Auch machen sich gesundheitliche

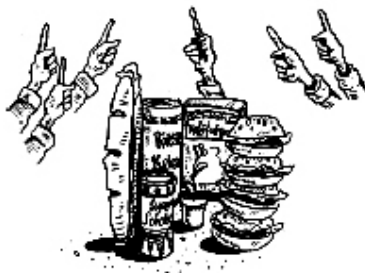
Probleme bemerkbar: Mareike hat häufig Magenschmerzen und ihr ist öfter schwindelig. Manchmal hat sie sogar Flimmern vor den Augen. Aber, wenn sie jetzt zum Arzt ginge, würde der nicht vielleicht etwas bemerken? – Oder sogar ihre Eltern verständigen? Schon der Zahnarzt wunderte sich ja über die vielen Löcher bei der letzten Untersuchung. Sorgen macht ihr auch ihre finanzielle Situation, obwohl sie ganz ordentlich Taschengeld kriegt, reicht es für die immer häufiger auftretenden Essanfälle kaum noch aus.



Soll sie sich einfach illegal im Supermarkt bedienen? – Ihre Gewissensnöte werden immer größer. Schließlich wagt sie es, ihrer besten Freundin einige ihrer Qualen anzuvertrauen. Und diese ist überhaupt nicht schockiert. Sie weiß von ihrer Schwester, die Psychologie studiert, von dieser Erkrankung. Schließlich vermittelt sie ihr ein Gespräch mit einer Therapeutin in einer Beratungsstelle. Mit mulmigem Gefühl macht sich Mareike auf den Weg und erzählt dort zunächst noch sehr zögernd von ihren Problemen. Die verständnisvollen Fragen der Beraterin ermuntern sie, sich zu öffnen. Nach einigen Gesprächen wird ihr bewusst, dass ihre Essstörung mit tiefer liegenden Problemen zu tun hat. Sie willigt in eine Therapie ein und ist erleichtert über das Angebot der Beratungsstelle, ihre Eltern ins Gespräch mit einzubeziehen. – Ein erster Schritt, die kraftraubenden Heimlichkeiten aufzugeben!

Was ist mit Ess-Sucht gemeint?

Fachleute sprechen auch von Adipositas. Doch meint Adipositas einen Zustand starker Fettleibigkeit überhaupt. Dieser muss nicht unbedingt auf eine Essstörung zurückgeführt werden, sondern kann auch organische Ursachen haben. Zudem gibt es natürlich auch übergewichtige Menschen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen und diesen so akzeptieren, wie er ist. Esssüchtige hingegen leiden unter ihrem unkontrollierten Essverhalten und ihrem starken Übergewicht.



Auch Nicole wird von einem unersättlichen Appetit beherrscht. Die Folge ist ihr leidiges Übergewicht, das sie einfach nicht mehr los wird. Ständig nimmt sie sich vor, es mit kleinen Portionen bewenden zu lassen. Sie hat die besten Vorsätze. Doch es will ihr einfach nicht gelingen. Immer wieder probiert sie auch neue Diäten aus: Diesmal klappt es bestimmt! Es fällt ihr tierisch schwer, die strengen Essensregeln einzuhalten. Ihre Gedanken kreisen zunehmend ums Essen. Besonders natürlich um die zur Zeit verbotenen Nahrungsmittel. Nachts träumt sie sogar von Pommes mit Mayo. Schließlich kann sie sich nicht mehr beherrschen. Am nächsten Schnellimbiss langt sie zu und gibt ihrem Verlangen voll nach bis sie sich rundherum befriedigt fühlt. Wäre da nur nicht das ewig schlechte

Gewissen! Auch bei Nicole ist der vorherrschende Hunger nicht das eigentliche Problem. Das Essen ist für sie zum Seelentröster für jeglichen Kummer geworden. Schon als Kind lernte sie, Ängste oder Probleme mit Essen zu betäuben. So wurde der Riegel Schokolade oft zum Ersatz für wirklichen Trost durch menschliche Zuwendung. Gut kann sich Nicole daran erinnern, dass sie wegen eines Fehlers von der Lehrerin bloßgestellt und von der ganzen Klasse ausgelacht wurde. Eine unglaubliche Scham überkam sie. Wie gut hätte es getan, zuhause jemanden gehabt zu haben, der sie in den Arm nimmt und ihr ernsthaft zuhört! – Stattdessen der Standardtrost: Das ist schon nicht so schlimm. Kauf dir ein Eis, dann geht's dir wieder besser! – Und Nicole fühlte sich tatsächlich besser. Doch um welchen Preis?



Sie ist inzwischen nicht mehr in der Lage, ihre eigentlichen Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Bei Streitigkeiten mit den Eltern zieht sie sich auf ihr Zimmer mit einer Palette von Süßigkeiten zurück und auch die fünf in Mathe erträgt sie viel leichter mit einer Tüte Chips. Egal, ob sie eigentlich ärgerlich, traurig oder wütend ist, all diese Gefühle nimmt sie als Hunger wahr und befriedigt sie immer wieder nur mit Essen. So hat sich im Laufe der Zeit bei ihr ein beträchtliches Maß an Körperfülle entwickelt. Dabei ist der Traum von einer schlanken Figur vorherrschend: ‚Wenn ich endlich schlank wäre, dann würde ich endlich all das tun können, was ich möchte. Ich wäre beliebt und erfolgreich und hätte keine Probleme mehr.‘ Der fatale Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit macht Nicole noch mut- und vor allem hilfloser. Denn ein fülliges Erscheinungsbild widerspricht nun mal unserem gängigen Schönheitsideal. Zu allem Überfluss glauben viele, Übergewichtige seien faul, träge und unbeherrscht. Oft genug hat Nicole diese Gemeinheiten auch schon zu spüren bekommen. Aus Angst, dumm angemacht zu werden, meidet sie deshalb Kontakte zu Leuten, die sie nicht kennt. Und je mehr sie Menschen und neue Situationen meidet, um so mehr isoliert sie sich selbst. Sie wirkt gehemmt und fühlt sich minderwertig. Ihr Selbstvertrauen schwindet immer mehr. Grund genug, sich mal wieder richtig voll zu stopfen. Das verschafft erstmal etwas Trost! Das Fett am Körper wird so gewissermaßen zu einer Art Schutzhülle. Nicole schützt sich durch ihn vor seelischen Verletzungen, vor Beziehungen und häufig auch vor körperlicher Nähe. Um diese Schutzhülle nicht mehr zu benötigen, ist es für Nicole wichtig zu lernen, mit Konflikten, Aggressionen und Traurigkeit anders umzugehen als sie durch Essen zu betäuben. Es gilt, eine positive Beziehung zu ihrem eigenen Körper aufzubauen und ihn zu akzeptieren. Dann kann sie es durch eine Ernährungsumstellung schaffen, ihr Gewicht zu reduzieren. Das ist natürlich nicht einfach, denn es bedeutet für Nicole, eine ganze Menge in ihrem Leben umzukrempeln. Nicole wagt den ersten Schritt. Ihre Ärztin hat mit ihr ihre Esssucht besprochen und sie auf die Möglichkeit einer stationären Therapie aufmerksam gemacht. Sie vereinbart einen Gesprächstermin und ist fest entschlossen, sich dabei helfen zu lassen, ihre Probleme in den Griff zu kriegen.

Woran erkenne ich, dass ich möglicherweise unter einer Essstörung leide?

- du bist unzufrieden mit deiner Figur
- die Waage hat für dich einen hohen Stellenwert
- du bist bestrebt, schlank und schlanker zu werden
- du isst selten, was du eigentlich möchtest aus Angst, zuzunehmen
- du hast Schuldgefühle nach dem Essen
- du kennst dich unheimlich gut mit Ernährung und Kalorien aus
- du bist in Gedanken nur noch mit deiner Figur, der nächsten Diät und dem Essen befasst
- du merkst, dass andere dich anders wahrnehmen als du dich selbst
- du willst dir beweisen, dass du deinen Körper beherrschst
- deine Menstruation bleibt aus

Wenn eines oder mehrere dieser Merkmale auf dich zutreffen, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass du unter einer Essstörung leidest. Betrachte die Punkte jedoch als Indizien, die dir wichtige Hinweise auf mögliche Schwierigkeiten liefern können. Gehe selbstkritisch damit um und suche gegebenenfalls fachlichen Rat in einer der aufgeführten Beratungsstellen.

Wichtig ist:

Essstörungen

- sind Ausdruck eines verborgenen Kummers und unterdrückter Gefühle.
- sind nichts, für das du dich schämen musst.
- sind ein Grund, unbedingt Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Meine Freundin ist nur noch mit Kalorienzählen beschäftigt. Kann ich ihr helfen?

Mit Sicherheit kannst du ihr helfen. Teile ihr ehrlich und ohne Vorwürfe mit, was dir an ihr auffällt und was du darüber denkst. Es kann sein, dass deine Freundin sich darüber freut, sich dir nach all dem qualvollen Schweigen anvertrauen zu können. Dann solltet ihr gemeinsam über professionelle Hilfe nachdenken. Sei darauf gefasst, dass sie dich aber auch als Spinner darstellen könnte und sich nicht auf das Gespräch einlässt. Denn sie versucht vermutlich ihre Krankheit zu verheimlichen. Trotzdem hilfst du ihr mit deiner Aufrichtigkeit am meisten. Denn je mehr deine Freundin damit konfrontiert wird, dass ihr Bild von sich selbst nicht mit dem der anderen übereinstimmt, umso mehr wird sie verunsichert und ihr Verhalten in Frage stellen. Versuche aber nicht, ihr als TherapeutIn zu begegnen. Damit bist du vollkommen überfordert. Am besten, du holst dir Hilfestellung in einer der aufgeführten Beratungsstellen. Hier hat man für dich ein offenes Ohr und kann dir mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Wann sollte ich eine Beratungsstelle aufsuchen?

Vermutlich quälst du dich schon lange mit deinen Problemen herum und versuchst vergeblich, sie immer wieder in den Griff zu kriegen. Wenn du merkst, dass du alleine nicht mehr klarkommst, solltest du den Mut haben, professionelle Hilfe zu suchen und dich einer Beraterin oder einem Berater anzuvertrauen. Im Anhang der

Broschüre findest du Beratungsstellen, die dir Informationen und/oder Hilfsangebote anbieten können. Nimm Kontakt auf und lasse dir einen Beratungstermin geben. Da hier viel Andrang herrscht, kann es sein, dass du telefonisch nicht auf Anhieb durchkommst oder du nicht gleich einen Termin bekommst. Lass dich hierdurch nicht entmutigen und bleib dran. Manche Beratungsstellen haben offene Sprechzeiten, zu denen du einfach kommen kannst. Wenn es dir leichter fällt, eine Beratungsstelle in der Begleitung einer Freundin aufzusuchen, kläre das vorher ab. In der Regel wird man diesem Wunsch gegenüber sehr aufgeschlossen sein.

Wie wird mir in der Beratungsstelle geholfen?

Die BeraterInnen arbeiten nach den Grundsätzen der Verschwiegenheit und Anonymität. Das bedeutet, dass keinerlei Informationen ohne deine Kenntnis und ohne deine Zustimmung an deine Eltern, deinen Arzt oder andere Personen weitergehen. Das gilt natürlich nicht, wenn akute Lebensgefahr besteht. Wenn du nicht sicher bist, ob deine Beraterin oder dein Berater sich an diese Grundsätze gebunden fühlt, frage ruhig nach. Dass die MitarbeiterInnen in der Beratungsstelle Erfahrungen mit deiner Problematik haben, macht dir vielleicht Mut, über das zu sprechen, was dich bewegt. Du kannst sicher sein, dass du ernst genommen wirst. Deine Beraterin oder dein Berater wird versuchen, dich bei der Lösung deiner Fragen zu unterstützen. Auch hier ist es gut immer wieder Fragen zu stellen, wenn dir etwas unklar ist. Es ist manchmal auch hilfreich im Vorhinein Themen, Fragen und /oder Wünsche die du hast aufzuschreiben und mit in die Beratungsstelle zu

nehmen. Gemeinsam werdet ihr weitere mögliche Schritte überlegen, was du tun kannst. Möglicherweise ist es sinnvoll, eine ambulante oder stationäre Therapie zu machen. Die Beratungsstellen haben die entsprechenden Adressen und sind bei der Vermittlung behilflich. Ebenfalls erfährst du hier die Adressen von Selbsthilfegruppen in deiner Nähe. Im folgenden haben wir eine Auswahl an Einrichtungen aufgeführt, die in der Regel kostenlose Informationen und/oder Beratungen zum Thema Essstörungen anbieten.

Beratungsstellen

Aranat e.V.

Steinrader Weg 1

23558 Lübeck

<http://www.aranat.de>

e-mail: info@aranat.de

Tel.: 0451 – 4 08 28 50

Fax: 0451 – 4 08 28 70

Telefonische Sprechzeiten:

Mo - Do 11.00 - 13.00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mi 16.00 - 18.00 Uhr

Do 17.00 - 19.00 Uhr

Zielgruppe: Mädchen und Frauen ab 16 Jahren

Angebote: Information; Beratung (max. 10 Termine); Weitervermittlung zu
TherapeutInnen; Klinik; Selbsthilfegruppe für Frauen; Ausleihbibliothek

Kosten: keine

Räume: barrierefrei

Ansprechpartnerin: Frau Mara Mette

BIFF e.V.

Mühlenbrücke 17

23552 Lübeck

<http://www.luebeck.com/~biff>

e-mail: biff@luebeck.com

Tel. und Fax: 0451 – 7 06 02 02

Bürozeiten:

Mo-Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Öffnungs- und Sprechzeit für Frauen:

Di 15.00 - 18.00 Uhr

Do 9.00 - 12.00 Uhr

Mädchentel.: 0451 – 7 06 02 03

Öffnungs- und Sprechzeit für Mädchen:

Mi 14.30 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Angebote: Information; Beratung; Therapie; Weitervermittlung;

Präventionsangebote; Fortbildungen für Fachfrauen; Literatur

Kosten: Mädchen kostenfrei, Frauen abhängig von der finanziellen Situation

Räume: 1.Stock, Treppen

Ansprechpartnerinnen: Frau Erica Weidtmann, Heike Schüttler, Maike Weeken

Kinderschutzzentrum Lübeck

An der Untertrave 77

23552 Lübeck

e-mail: kinderschutz-zentrum-luebeck@awo-sh.de

Tel.: 0451 – 7 88 81

Fax: 0451 – 7 22 95

Öffnungs- und Sprechzeiten:

Mo - Fr 10.00 - 16.00 Uhr

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Eltern

Angebote: telefonischer Wochenend Krisendienst

Kosten: keine

Räume: 1.Stock, Treppen

AnsprechpartnerIn: alle MitarbeiterInnen

Diakonisches Werk

Beratungsstelle für Familien- und Erziehungsfragen

Hüxterdamm 18

23552 Lübeck

<http://www.Gemeindediakonie-Luebeck.de>

Tel.: 0451 – 79 43 62

Fax: 0451 – 79 20 15

Bürozeiten:

Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr

Mo 13.30 - 16.00 Uhr

Di + Do 13.30 - 18.00 Uhr

Mi 13.30 - 17.00 Uhr

Fr 13.30 - 15.00 Uhr

Zielgruppe: keine speziellen

Angebote: Beratung nach Anmeldung (tel. oder pers.)

Kosten: keine

Räume: Treppen

Ansprechpartnerin: Sekretariat Frau Rogge

Selbsthilfe

KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Postadresse:
Gesundheitsamt
Sophienstr. 2-8
23560 Lübeck
Büroadresse:
Kronsforder Allee 2-6
Haus Trave, Zi 3.009, 3.Stock
e-mail: gesundheitsamt.luebeck@luebeck.de
Tel.: 0451 – 122 53 77
Fax: 0451 – 122 53 90
Sprechzeiten:
Mo 9.00 - 13.00 Uhr
Di 9.00 - 14.00 Uhr
Do 14.00 - 18.00 Uhr
Zielgruppe: alle
Angebote: Selbsthilfegruppen - Information und Vernetzung
Kosten: keine
Räume: barrierefrei
Ansprechpartnerin: Frau Irene Machmar

Ambulante therapeutische Einrichtung

Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Vorwerk

Tagesklinik und Ambulanz
Triftstr. 139
23554 Lübeck
Tel.: 0451 – 4002 - 444
Fax : 0451 – 4002 - 438
e-mail: kjp@vorwerker-diakonie.de
Zielgruppe: Jugendliche
Angebote: therapeutische Angebote; Selbsthilfegruppen
Ansprechpartnerin: Anfragen über Institutsambulanz

Stationäre Einrichtungen

Universitätsklinik Psychosomatik

Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck
Station 8
Tel.: 0451 – 500 23 82
Fax: 0451 – 500 27 93
Zielgruppe: Jugendliche, Frauen und Männer
Angebote: Stationäre Therapie durch Überweisung von HausärztInnen oder PsychotherapeutInnen, anschließende Selbsthilfegruppen für ambulante PatientInnen.
Ansprechpartnerin: Frau Katrin Spieß, AB: 0451 – 7 98 20 25

Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Curtius –Klinik

Neue Kampstr. 2
23714 Bad Malente - Gremsmühlen
Tel.: 04523 – 40 70
Fax : 04523 – 40 72 30

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene
Angebote: Stationäre Psychotherapie im Spektrum psychotherapeutischer Medizin. Therapie erfolgt in Einzel- und Gruppensitzungen. Es besteht ein Nachsorgeangebot im Anschluss an den Aufenthalt. Dauer des Aufenthalts ca. 6 - 8 Wochen.

Klinik Bad Bramstedt

Birkenweg 10

24576 Bad Bramstedt

Tel.: 04192 – 504 – 535, 504, 503 oder 511

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene
ab 15 Jahren bei Magersucht und Ess-Brechtsucht
ab 18 Jahren bei Adipositas

Angebote: Die Behandlung von Magersucht und Bulimie erfolgt in offenen Kleingruppen und umfasst ca. 2 - 3 Monate.
Die Behandlung adipöser PatientInnen geschieht in einer eigenen Abteilung mit speziell ausgearbeiteten Angeboten und dauert ca. 6 - 8 Wochen.

Weitere Beratungsstellen in Schleswig-Holstein

Eß-0-Eß-Beratungsstelle (in der psychosozialen Frauenberatungsstelle Frauentreff)

Kurt-Schumacher-Platz 5

24109 Kiel

<http://www.frauentreff-essoess.de>

e-mail: frauentreff-essoess@gmx.de

Tel.: 0431 – 52 42 41

Fax: 0431 – 52 69 07

Öffnungs- und Sprechzeiten:

Mo - Do 11.00 - 12.00 Uhr

Di 17.00 - 18.00 Uhr

Fr 13.00 - 14.00 Uhr

Zielgruppe: Mädchen und Frauen

Angebote: Information; Beratung; Weitervermittlung; Selbsthilfegruppen;
angeleitete Gruppen; Präventionsangebote; Fortbildungen

Kosten: nach Vereinbarung

Räume: barrierefrei

Ansprechpartnerinnen: Frau Monica Bonetti, Edda Westphalen

Jugendberatung EXE

Knooper Weg 29

24103 Kiel

Tel.: 0431 – 97 07 03

Fax: 0431 – 9 71 99 07

Öffnungs- und Sprechzeiten:

Mo + Di + Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Fr 10.00 - 12.00 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene

Angebote: Information; Einzelberatung; Therapie; Gruppenarbeit;
Präventionsangebote

Kosten: keine

Räume: 3.Stock, Treppen

Ansprechpartnerin: Frau Sue Deutler-Hansen, Herr Klaus Knölke

Frauentreff Elmshorn

Kirchenstraße 7

25335 Elmshorn

e-mail: Frauentreff.Elmshorn@t-online.de

Tel.: 04121 – 66 28

Fax: 04121 – 6 37 17
Öffnungs- und Sprechzeiten:
Mo - Fr 9.00 - 11.00 Uhr
Do + Mi + Fr 15.00 - 17.00 Uhr
Do 18.00 - 20.00 Uhr
Zielgruppe: Frauen und jugendliche Mädchen
Angebote: Information; Einzelberatung; Weitervermittlung, angeleitete
Selbsthilfegruppen für Frauen ab 18 J.
Kosten: keine
Räume: Erdgeschoss, Treppen
Ansprechpartnerin: Frau Lisa Schnelten

Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen

Langer Peter 27 b
25524 Itzehoe

Tel.: 04821 – 9 10 66 und 9 10 67
Fax: 04821 – 95 70 36
Telefonische Sprechzeiten:
Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr
Mo - Do 14.00 - 16.30 Uhr
Zielgruppe: keine
Angebote: Information; Einzelberatung; Paarberatung, Familiengespräche
Kosten: keine
Räume: 1. Stock, Treppen
AnsprechpartnerInnen: alle MitarbeiterInnen

Sucht- und Drogenberatung Südstorman

Schönningstedter Straße 39
21465 Reinbek

<http://www.sucht-reinbek.de>

Tel.: 040 – 7 27 92 66
Fax: 040 – 7 22 38 24
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo + Di + Do 15.00 - 18.00 Uhr
Sprechzeiten:
Do 16.00 - 18.00 Uhr
Zielgruppe: alle
Angebote: Beratung; Therapie; Stationäre Hilfen; Nachsorge;
Angehörigenberatung; Prävention
Kosten: keine
Räume: 1. Stock, Treppen
AnsprechpartnerIn: alle MitarbeiterInnen

Sucht- und Drogenberatung Südstorman

Möllner Landstraße 53
21509 Glinde

<http://www.sucht-reinbek.de>

Tel.: 040 – 7 10 24 69
Fax: 040 – 7 22 38 24
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo + Di + Do 15.00 - 18.00 Uhr
Sprechzeiten:
Do 16.00 - 18.00 Uhr
Zielgruppe: alle

Angebote: Beratung; Therapie; Stationäre Hilfen; Nachsorge;
Angehörigenberatung; Prävention
Kosten: keine
Räume: 2.Stock, Treppen
AnsprechpartnerIn: alle MitarbeiterInnen

Sucht-und Drogenberatung Südstorman

Waldenburger Weg 2
22885 Barsbüttel
<http://www.sucht-reinbek.de>
Tel.: 040 – 6 70 20 45
Fax: 040 – 7 22 38 24
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo + Di +Do 15.00 - 18.00 Uhr
Sprechzeiten:
Do 16.00 - 18.00 Uhr
Zielgruppe: alle
Angebote: Beratung; Therapie; Stationäre Hilfen; Nachsorge;
Angehörigenberatung; Prävention
Kosten: keine
Räume: barrierefrei
AnsprechpartnerIn: alle MitarbeiterInnen

Sucht-und Drogenberatung Südstorman

Hamburger Straße 17
22946 Trittau
<http://www.sucht-reinbek.de>
Tel.: 04154 – 8 50 02
Fax: 04154 – 84 03 78
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo + Di +Do 15.00 - 18.00 Uhr
Sprechzeiten:
Fr 15.00 - 17.00 Uhr
Zielgruppe: alle
Angebote: Beratung; Therapie; Stationäre Hilfen; Nachsorge;
Angehörigenberatung; Prävention
Kosten: keine
Räume: 1.Stock, Treppen
AnsprechpartnerIn: alle MitarbeiterInnen

Informative Internetadressen

<http://www.magersucht-online.de>

Diese Homepage, die sich ausschließlich mit dem Thema Magersucht beschäftigt, bietet Infos über Therapien, Literatur und Links zum Thema und Tipps für Angehörige.

<http://www.meine-gesundheit.de/krank/texte/magers.htm>

Internet-Ratgeber zur Behandlung von Magersucht.

<http://www.magersucht.de>

Hilfe zur Selbsthilfe bei Magersucht mit Erfahrungsberichten, Informationen zur Krankheit, Adressen und Literaturhinweisen.

http://www.g-netz.de/gesundheits_a-z/index_i-n/magersucht/magersucht.shtml

Viele Infos zu Magersucht, aber auch zu vielen anderen Gesundheitsbereichen, übersichtlich gegliedert von A bis Z.

<http://www.medizinfo.com/ernaehrung/anorexie.htm>

Zahlreiche Informationen zum Thema Magersucht, aber auch Tipps zur Ernährung.

http://www.ginko-ev.de/sucht_mager.html

Informationen zu Magersucht von Ginko: Gesprächs-, Informations- und Kontaktzentrum.

<http://www.beratung-therapie.de/krankheitsbilder/essstoerungen/essstoerungen.html>

Psychologische Beratung (Berlin) zum Krankheitsbild von Magersucht und Bulimie.

http://www.medicine-worldwide.e/krankheiten/psychische_krankheiten/anorexia.html

Infos zu Magersucht und Bulimie, aber auch zu anderen Krankheiten wie Angst oder Burnout-Syndrom von den Ärzten ohne Grenzen.

<http://www.gestalt.de/bulimie.html>

Therapieformen bei Bulimie von „Gestaltkritik“, der Zeitschrift für Gestalttherapie.

<http://www.bulimie-online.de>

Informationen zur Krankheit Bulimie mit Beratungsstellen, sortiert nach Postleitzahlen.

<http://www.zur-paula.de/adressen/gesundheitspsychologie/109.html>

Infos des Aktionskreises Ess- und Magersucht Cinderella e.V., München.

<http://www.netdokter.de/krankheiten/fakta/magersucht.html>

Unter netdokter.de Prof. Dr. Joachim Gnirs die wichtigsten Fragen zum Thema Magersucht, Informationen gibt es auch zu Bulimie, Alkoholismus, Depression oder Medikamentensucht.

<http://www.aerztetabelle.de/lexikon/magersucht.html>

Medizinische Auskünfte zu Essstörungen und gesunder Ernährung.

<http://www.gzga.de/adressen/essstoer.html>

Umfangreiches Verzeichnis von Beratungsstellen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, sortiert nach Postleitzahlen.

<http://www.aok.de/magazine/ratgeber/infothek/krankheiten/lexikon-m/847.html>

Ursachen und Therapieformen zur Behandlung von Essstörungen. Weiterhin findet sich auf der Seite der AOK eine Gesundheitsinfothek von A-Z.

<http://www.almeda.de/almeda/buch/0.1334.54007.00.html>

Das Gesundheitsnetz almeda.de berät über Essstörungen und Themen rund um die Gesundheit.

http://www.dasthema.de/archiv/02_98/18.htm

Interessanter Beitrag einer Schülerzeitung im Netz, 2/98.

<http://www.uni-heidelberg.de/presse/news/2003.anorex.html>

Langzeitstudie der Universität Heidelberg zu den Folgen von Magersucht.

<http://www.hausarbeiten.de/archiv/soziologie/soz-zeittypische-stoerung-magersucht.shtml>

Dieses Wissensarchiv informiert nicht nur über Ursachen von Magersucht, sondern auch über gesellschaftliche und familiäre Einflüsse und bietet im Anhang eine Literaturliste.

<http://www.medivista.de>

Eine spezielle Suchmaschine für Medizin und Gesundheit bietet über 600 000 Stichworten für Medizin und Gesundheit. Hier gibt es viele spezielle Hinweise zu Essstörungen, Magersucht, Ernährung... .

<http://selbsthilfe.solution.de/ciderella/index.htm>

Ein Selbsthilfeforum lädt zum Mitmachen ein. Mitglieder können in speziellen Chatrooms zusammenkommen, sich austauschen oder einfach erzählen, wie es ihnen mit ihrem speziellen Problem geht, ohne Angst erkannt zu werden.

Literaturliste

Jugendbücher zum Thema Ess-Störungen

Magersucht

- | | |
|---|--|
| Beeken, Clair /
Greenstreet, Rosanna | MEIN KÖRPER, MEIN FEIND
Lübbe Verlag 1988, DM 12,80
Die magersüchtige Clair lernt zu begreifen, dass sie sich mit dem Hungern für etwas straft, an dem sie keine Schuld hat. |
| Eikenbusch, Gerhard | UND JEDEN TAG EIN STÜCK WENIGER VON MIR
Ravensburg 1999, DM 9,90
Geschichte einer magersüchtigen Jugendlichen. |
| Nygaard, Gunvor | INGER ODER JEDE MAHLZEIT IST EIN KRIEG
DTV 7899, DM 7,90
Roman über die 14jährige Inger. |
| Scheen, Kjersti | MONDFEE
Aurich Verlag 1996, DM 29,80
Cindy erkennt, dass sie ihre Angst nicht weg hungern kann. |
| Schipper, Annette | GEWITTER IM BAUCH
Bitter Verlag 1994, DM 22,80
Annette erkennt, dass sie magersüchtig ist. |
| Shute, Jenefer | SCHWERELOS
Piper Verlag 1994, DM 14,90
Thema Magersucht für junge Erwachsene. |
| Valere, Valerie | DAS HAUS DER VERRÜCKTEN KINDER
Rowohlt Verlag 1991, DM 7,90
Autobiographischer Bericht eines 13jährigen Mädchens, das wegen Magersucht in die Psychiatrie eingeliefert wird. |

Bulimie

- | | |
|--------------------|---|
| Blobel, Brigitte | MEINE SCHÖNE SCHWESTER
Arena Verlag 1993, DM 29,80
Beschreibung der Wechselbeziehung Bulimie – Familiensituation. |
| Gröne, Margret | WIE LASSE ICH MEINE BULIMIE VERHUNGERN
Karl Auer Verlag 1995, DM 48,- |
| Schlipper, Annette | FINGER IN DER HALS
Patmos Verlag 1991, DM 19,80
Eine Betroffene erzählt. |

Ess-Sucht

- Biedermann, Marianne DIESE LISA
Blaukreuz Verlag 1994, DM 25,-
Die 11jährige Lisa fühlt sich einsam und isst zuviel.
- Bill ICH BIN BILL UND ESSSÜCHTIG
Herder Verlag 1993, DM 7,90
Geschichte eines esssüchtigen Jungen.
- Dnazing, Paula DIE KATZE HAT MEINEN TURNANZUG GEFRESSEN
Arena Verlag 1993, DM 7,90
Wie ein Mädchen im Alltag ihre Esssucht versteckt.
- Nöstlinger, Christine GRETCHEN SACKMEIER
Oetinger Verlag 1983, DM 19,80
Roman über Gretchen, die einen dicken Bruder hat.
- Pressler, Mirjam BITTER SCHOKOLADE
Beltz & Geldberg Verlag 1986, DM 6,80
Die esssüchtige Anna beginnt, sich selbst zu akzeptieren.
- Sachs, Marilyn KEINE PIZZA MEHR FÜR ELLEN
Dtv-pocket 1989, DM 7,90
Die Geschichte vom 17jährigen Jeff, dessen Freundin Ellen ihr Fett und ihre Abhängigkeit verliert.

**Informationen
für Eltern und Angehörige**

- Arent-Greiving, Ingrid WENN ESSEN ZUM PROBLEM WIRD
Lambertus verlag 1999, DM 6,00
Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
- Becker, Kuni DIE PERFEKTE FRAU UND IHR GEHEIMNIS
Rororo-Sachbuch 1994, DM 12,90
Eß-und Brechsucht: Hilfe für Betroffene und Angehörige.
- Hornbacher, Marya ALICE IM HUNGERLAND
Campus Verlag 1999, DM 39,80
Leben mit Bulimie und Magersucht, eine Autobiographie.
- Lawrence, Marilyn ICH STIMME NICHT
Rororo Sachbuch 1994, DM 9,90
Identitätskrise und Magersucht.
- Orbach, Susie HUNGERSTREIK
Econ Sachbuch 1990, DM 14,80
Ursachen und Ansätze zur Heilung.
- Wardetzki, Bärbel ISS DOCH ENDLICH MAL NORMAL
Hilfen für Angehörige.
Kösel 1996, DM 29,80

Impressum:

Herausgeberin: Aranat e.V. und BIFF e.V.

Text und Recherche: Inge Breier

Redaktion: Inge Breier, Frauke Wiegmann

Graphik: Tobias Emskötter

Fachliche Beratung: Margrit Dietze, Gertrud Wiedemann

Textveränderungen, Ergänzungen,

Umschlaggestaltung: Mara Mette, Maike Weeken

Auflage: 5000

Stand: August 2001

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Änderungen oder Ergänzungen bitte an Aranat oder BIFF.

Vielen Dank!