Beratung und Hilfe

Suchtberatungsstelle Diakonie Menden
Beratung für Erwachsene und Angehörige
Tel. 02373 / 2688
www.diakonie-mark-ruhr.de

Suchtberatungsstelle Unterbezirk Hagen - Märkischer Kreis
Beratung für Jugendliche ab 12 Jahren, Erwachsene und Angehörige
Tel. 02331 / 3810
www.awo-ha-mk.de/suchtberatung

Caritasverband Iserlohn/Hemer/Menden/Balve e.V. Familien- und Erziehungsberatung
Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 Jahre, Angehörige
Tel. 02373 / 959650
www.caritas-familienberatung.de

Frauenberatungsstelle MK (Standort Hemer)
Beratung für Frauen ab 18 Jahren und Angehörige
Tel. 02372 / 8440122
www.frauenberatungsstelle-mk.de

Sozialpsychatrischer Dienst des Märkischen Kreises Menden
Beratung für Erwachsene und Angehörige
Tel. 02373 / 93730
www.maerkischer-kreis.de

Caritasverband Iserlohn-Psychosoziale Suchtberatung
Tel. 02371 / 8186-20 oder -19
www.caritas-iserlohn.de

Zweckverband für psychologische Beratungen und Hilfen Menden, Hemer, Iserlohn
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Tel. 02372 / 969772
www.zfb-iserlohn.de

Beratungszentrum big menden soul
Tel. 02373 / 39792-10
https://big-menden.de/leistungen/ess-storungen
(kostenpflichtiges Angebot)

Niedergelassene Psychotherapeuten
Linkliste unter www.menden.de/essstoerungen

Kliniken
Fachkliniken in der Umgebung finden Sie unter
www.menden.de/essstoerungen

Selbsthilfe
Angehörigengruppe Essstörungen Menden
Treffpunkt Suchtberatungsstelle Menden
Tel. 0160/90351046

Ernährungsberatung
zum Thema Essstörungen zertifizierte Fachkräfte finden Sie unter
www.vdoe.de/expertenpool

Anonyme Telefon- und Onlineberatung unter www.bzga-essstoerungen.de, Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

menden
sauerland

Herausgeber:
Netzwerk Essstörungen im nördlichen MK
Koordination: Stadt Menden
Jugendschutz/Gleichstellungsstelle
1. Auflage August 2019

Wegweiser Essstörungen

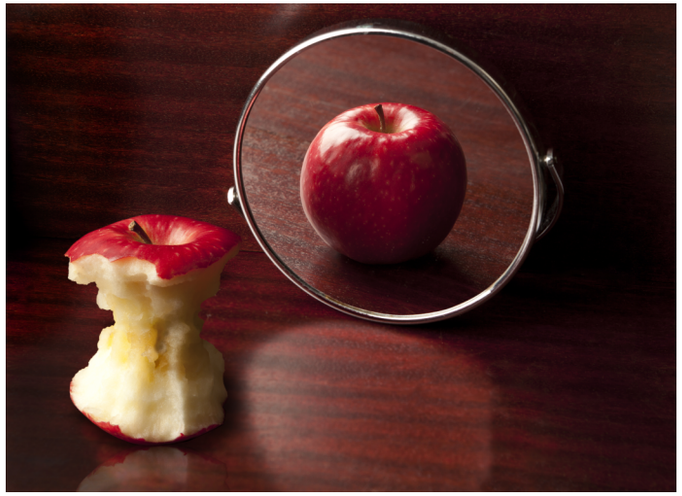
Angebote in der Region
Nördlicher Märkischer Kreis
und Umgebung

Was ist eine Essstörung?

Essstörungen sind ernst zu nehmende psycho-somatische Erkrankungen, die überwiegend Mädchen und Frauen – aber zunehmend auch Jungen und Männer betreffen.
Kennzeichnend für das Thema Essstörungen ist, dass Essen das Leben der Betroffenen bestimmt. Das gilt für ihren Tagesablauf, ihre Gefühle, ihre Beziehungen zu anderen, ihre beruflichen und privaten Entscheidungen. Sie sind auf das Essen bzw. das Nicht-Essen fixiert.

Der Übergang von einem auffälligem zu einem krankhaften Essverhalten verläuft oft schleichend.

Die Ursachen für eine Essstörung sind vielschichtig. Der durch Medien stark forcierte Leistungsdruck, einem schlanken Schönheitsideal entsprechen zu wollen, kann mit dazu beitragen, dass zunehmend junge Menschen an einer Essstörung erkranken.
Unbehandelt können folgenschwere gesundheitliche Probleme auftreten.



Essstörungen können sich auf verschiedene Weise zeigen. Im Wesentlichen werden drei Hauptformen unterschieden:

Anorexie (Magersucht)

ist eine Essstörung, die durch das krankhafte Bedürfnis gekennzeichnet ist, Gewicht zu vermindern - häufig sogar bis hin zur lebensbedrohlichen Unterernährung oder anderen schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen.

Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

ist eine Essstörung, bei der die Betroffenen ein unkontrolliertes Verlangen nach Essen haben und anschließend gewichtsreduzierende Maßnahmen durchführen.

Binge-Eating-Störung (Essattacken mit Kontrollverlust)

ist eine Essstörung, die durch wiederkehrende Essanfälle gekennzeichnet ist; allerdings werden keine gewichtsreduzierenden Maßnahmen vollzogen. Aufgrund der Essattacken neigen die Betroffenen häufig zu Übergewicht.

Alle Essstörungen können ineinander übergehen oder sich miteinander vermischen.

Bildnachweise:
istockphoto.com/themacx
istockphoto.com/LuisPortugal

Wie erkenne ich eine Essstörung?

Folgende Punkte können Hinweise auf eine Essstörung sein:

- Wenn sich die Gedanken überwiegend ums Essen bzw. Nichtessen drehen
- Wenn sich das Essverhalten auffällig verändert
- Wenn Angst und Unsicherheit den Umgang mit Essen prägen
- Wenn Essen oder der Verzicht auf Essen dazu benutzt werden, Gefühle zu unterdrücken oder Konflikte zu vermeiden
- Wenn eine ständige Unzufriedenheit über die Figur/das Aussehen geäußert wird
- Wenn plötzlich exzessiv Sport betrieben wird

Hilfen bei Essstörungen

Entscheidend für die Normalisierung des Essverhaltens ist zunächst, das Essproblem zu erkennen und es sich als solches einzugestehen. Im nächsten Schritt ist es wichtig, professionelle Hilfe bei Essstörungen in Anspruch zu nehmen.

Hierbei gilt: Je schneller die Hilfe desto früher der Heilungserfolg!

Auf der folgenden Seite finden Sie einige Hilfsangebote im nördlichen Märkischen Kreis und der Umgebung: