



Ess-Störungen

**Informationen und Hilfsangebote
im Kreis Gütersloh**

Neuaufgabe 2020

Grußwort



Essen (und Trinken) hält Leib und Seele zusammen... so sagt es der Volksmund und wer würde dieser alten Spruchweisheit nicht spontan zustimmen?

Für viele Jugendliche, aber auch für erwachsene Menschen verkehrt sich die Redensart jedoch ins genaue Gegenteil, für sie wird das Essen sprichwörtlich zum „roten Tuch“, sie leiden an Ess-Störungen. Sei es das krankhafte Übergewicht, sei es die Magersucht oder seien es unkontrollierte Essattacken wie bei der Ess-Sucht – bei allen Krankheitsbildern ist für den betroffenen Menschen der „normale“,

selbstverständliche und genussvolle Vorgang des Essens zum Problem geworden.

Mehr als ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter von 11 – 17 Jahren zeigen laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts Symptome einer Ess-Störung – Mädchen fast doppelt so häufig wie Jungen. Ursachen für diese psychosomatische Erkrankung können zum einen im persönlichen und familiären Umfeld liegen, zum anderen spielen gesellschaftliche Faktoren eine Rolle. Welche Auswirkungen hat die zunehmende Digitalisierung des Alltags auf das eigene Körperbild und das Essverhalten? Wie groß ist der Einfluss der Medien, die als Schönheitsideal in immer wiederkehrenden Sequenzen das perfekte Top-Model definieren? Kann man in unserer schnelllebigen Zeit überhaupt auf Fastfood verzichten?

Bei aller Komplexität des Themas – eins steht fest: Ess-Störungen müssen angemessen behandelt werden, damit sie nicht zu dauerhaften körperlichen und psychischen Schäden führen.

Das Netzwerk „Ess-Störungen“ hat die vorliegende Broschüre entwickelt. Mit umfangreichen Informationen und einer differenzierten Darstellung der Beratungs- und Behandlungsangebote im Kreisgebiet und in der angrenzenden Region soll für Betroffene und Angehörige ein niederschwelliger Zugang zu angemessenen Hilfen erleichtert werden, gleichzeitig erhalten Fachleute einen Überblick über mögliche Kooperationskontakte.

Ich freue mich, dass mit dieser Broschüre – nun bereits in der 4. Auflage – mehr Transparenz zum Bereich Ess-Störungen hergestellt wird und die psychosoziale Struktur im Kreis Gütersloh eine sinnvolle Ergänzung findet.

Mein besonderer Dank geht an die Mitwirkenden im Netzwerk sowie an die Institutionen, die für die Bürgerinnen und Bürger in unserem Kreis Hilfe leisten.

Thomas Kuhlbusch

Dezernent für Gesundheit, Ordnung und Recht des Kreises Gütersloh

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Allgemeine Informationen	5 – 7
2. Erscheinungsbilder und Folgen	
Magersucht (Anorexia nervosa)	8
Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa)	9
Ess-Sucht (Binge Eating Disorder)	10
Dickleibigkeit (Adipositas)	11
3. Fragebogen	
Für Jugendliche zur Selbstbeurteilung und Früherkennung	12 – 13
Für Angehörige	14 – 15
4. Positive Veränderungen – Fortschritte – Rückschritte – Perspektiven	16 – 18
5. Hilfsangebote im Kreis Gütersloh und in der angrenzenden Region	19
Prävention	20 – 22
Beratung	23 – 28
Behandlung	29 – 35
Selbsthilfe	36
6. Weitere Informationsquellen	37 – 38

1. Allgemeine Informationen

Ess-Störungen sind weit verbreitete psychosomatische Erkrankungen. Trotz eines gestiegenen Bewusstseins über diese Krankheit steigt die Zahl der Betroffenen und sie werden immer jünger.

Im November 2009 veranstaltete die Arbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten Aktionswochen zum Thema Ess-Störungen im Kreis Gütersloh. Im Rahmen der Veranstaltung wurde deutlich, dass Anlaufstellen im Kreis Gütersloh schwer zu finden sind – sowohl für Betroffene und Angehörige als auch für Fachkräfte. Es zeigte sich auch, dass mit der Problematik der Ess-Störungen unterschiedliche Bereiche des Hilfesystems angesprochen werden und deshalb die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Berufsgruppen und Institutionen wichtig für eine wirkungsvolle Prävention und effektive Hilfe ist.

Um die Kooperation zwischen den Einrichtungen der Region und die Transparenz über bestehende Hilfen zu verbessern,

wurde im Juni 2010 das Netzwerk „Ess-Störungen“ im Kreis Gütersloh gegründet und die Idee geboren, eine Broschüre auf den Weg zu bringen, die neben Informationen zum Thema Ess-Störungen konkrete Hilfsangebote im Kreis Gütersloh und in der Umgebung aufzeigt. Als Vorlage für dieses Vorhaben diente uns die Kölner Broschüre zum Thema „Ess-Störungen“, die vom Arbeitskreis Ess-Störungen Köln herausgegeben wird.

Magersucht, Bulimie und Ess-Sucht beeinträchtigen das Leben von Betroffenen und deren Angehörigen massiv. Bisher findet nur ein kleiner Teil der Erkrankten frühzeitig angemessene Behandlung. Je früher eine Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Heilungschancen. Mit dieser Broschüre möchten wir Betroffene und deren Angehörige ansprechen und Hilfemöglichkeiten aufzeigen, aber auch Fachleuten und Multiplikatoren die entsprechenden Informationen zur Verfügung stellen.

Im Netzwerk „Ess-Störungen“ im Kreis Gütersloh sind vertreten:

- ▶ Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh
 - ▶ Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz der Stadt Gütersloh
 - ▶ Bildungs- und Schulberatung des Kreises Gütersloh
 - ▶ Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS)
 - ▶ Caritas Sucht- und Drogenhilfe
 - ▶ Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt Gütersloh
 - ▶ Gleichstellungsstelle des Kreises Gütersloh
 - ▶ pro familia Beratungsstelle Gütersloh
- Weitere Interessierte können sich gerne dem Netzwerk anschließen.

Sich wohl fühlen, gesund sein, das bedeutet: sich zu Hause fühlen in seinem Körper, auf seine Bedürfnisse gut einzugehen, sich ausgewogen zu ernähren, sich zu bewegen, sich auszuruhen und in seelischer Balance zu sein.

Menschen mit Ess-Störungen tun sich schwer, ihren Körper zu spüren und seine Signale richtig zu verstehen. Es ist nicht mehr klar, was wirklich gut tut und was schadet. Das Essen wird zum Problem und zum Stressfaktor. Was es bedeutet, fürsorglich mit sich zu sein, eigene Bedürfnisse zu erkennen oder richtige Grenzen zu setzen, wird immer schwieriger zu beantworten. Hinzu kommt oft die Scham, sich nicht im Griff zu haben, mit den Essproblemen nicht klar zu kommen. Eine Veränderung fällt schwer. Der erste Schritt zur Krankheitsbewältigung besteht darin, sich einzugestehen, dass man ein Problem mit dem Essverhalten hat. Die Realität anzuerkennen, bedeutet, sich anzunehmen und Wege zur Veränderung zu suchen. Es ist gut, dass man mit den Problemen nicht allein bleibt, sondern das Gespräch mit vertrauten Menschen sucht. Zu erleben, dass Familie, Freunde, Partner oder Partnerinnen zu einem stehen, macht Mut, weitere Schritte zur Gesundung zu gehen. Es ist schwierig, selbst einzuschätzen, ob das Essverhalten gestört ist. Deshalb ist es sinnvoll, fachliche Hilfe aufzusuchen und sich beraten zu lassen. Hier gibt es **Beratungsstellen im Kreis Gütersloh**, die unkompliziert, kostenlos und auf Wunsch anonym sowohl Betroffenen, Angehörigen und sonstigen Hilfesuchenden mit professioneller Unterstützung und Informationen zur Verfügung stehen.

Alle Fragen können in Ruhe und unter Einhaltung der Schweigepflicht vertraulich besprochen werden, z.B.

- ▶ Woran erkenne ich eine Ess-Störung?
- ▶ Wie entsteht eine Ess-Störung?
- ▶ Habe ich eine Ess-Störung?
- ▶ Welche gesundheitlichen Folgen können für mich daraus entstehen?
- ▶ Wie finde ich wieder zu einem gesunden Rhythmus von Hunger und Essen zurück?
- ▶ Warum macht mir Gewichtszunahme soviel Angst?
- ▶ Was kann ich tun, wenn mein Kind, mein Partner oder meine Partnerin, mein Freund oder meine Freundin oder andere Angehörige von einer Ess-Störung betroffen sind?
- ▶ Welche Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Beratungsstellen begleiten in Einzelgesprächen auch über einen längeren Zeitraum, bis Lösungen und nächste Schritte gefunden sind. Sie sind ebenfalls für **Betroffene** da, wenn „nichts mehr geht“ und Krisen auftreten, denn Ess-Störungen gehen oft mit emotionalen Tiefs und Stimmungsschwankungen einher. Hier kann herausgefunden werden, welche der unterschiedlichen Formen der Behandlung und Unterstützung im Einzelfall sinnvoll und machbar sind.

Angehörige, Freunde und Freundinnen, Lehrer und Lehrerinnen können Beratungsstellen genauso nutzen und sich für ihre individuelle Situation beraten lassen. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich mit all den Fragen an einen **Arzt oder eine Ärztin** zu wenden. Dies ist sinnvoll, weil es sich bei den Ess-Störungen um ein psychosomatisches Krankheitsgeschehen handelt, das mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist.

Kinderärzte/Hausärzte sind häufig die ersten Ansprechpersonen bei Ess-Störungen. Zunehmend sind sie in psychosomatischer Grundversorgung ausgebildet. Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie sowie Fachärzte für Psychotherapeutische Medizin werden häufig eingeschaltet. Eine ärztliche Abklärung, ob der Organismus in Folge von Fehlernährung Schaden erlitten hat, ist wichtig, um rechtzeitig geeignete medizinische Behandlung einzuleiten. Im günstigen Fall ist es beruhigend zu hören, dass „noch alles o.k. ist“. Die medizinische Versorgung sollte den Bewältigungsprozess fortlaufend begleiten.

Die Überwindung der Ess-Störung erfordert aller Erfahrung nach zudem eine **psychotherapeutische Behandlung**, sei es als ambulante oder stationäre Maßnahme, sei es als Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie, Familientherapie usw. Welche Maßnahme im Einzelfall sinnvoll ist, sollte im Rahmen professioneller Beratung genau überlegt werden, da die persönliche Krankheits- und Lebenssituation unterschiedliche Anforderungen stellt. Die Vorstellung, eine Therapie zu machen, löst häufig Ängste

und Vorbehalte aus, z.B. „Ich bin doch kein Psycho-Fall“, „Ich werde gezwungen zuzunehmen“, „Was denken die anderen über mich?“. Zielsetzung von Therapie ist Heilung und Bewältigung von Problemlagen. Dies erfolgt meistens über eine Änderung des Verhaltens. Eine solche persönliche Entwicklung setzt Freiwilligkeit voraus und erzielt positive Ergebnisse, wenn die Erkrankten selbst hinter diesem Ziel stehen und aktiv Verantwortung für die Gesundung übernehmen. Eine Therapie ist ein geschützter Raum, in dem die Funktion der Erkrankung verstanden werden kann. Dort können – unterstützt durch fachliche Kompetenz – Alternativen entwickelt werden.

Bei den **Jugendämtern** stehen im Rahmen der Eingliederungshilfe für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ambulante und/oder stationäre Hilfen zur Verfügung

Selbsthilfegruppen für Betroffene stellen eine weitere gute Möglichkeit dar, sich Unterstützung und Anregung zu holen. Die anderen in der Gruppe wissen allzu gut, worum es geht. Der Kontakt mit anderen Betroffenen verdeutlicht, dass es nicht nur Einzelnen so schwer fällt, einen Weg herauszufinden. Gleichzeitig macht es Mut, Solidarität und Verständnis in der Gruppe zu finden.

Der erste Schritt ist der schwerste und zugleich der wichtigste. Für die weiteren Schritte gibt es kompetente und ermutigende Begleitung durch die unterschiedlichen Hilfsangebote.

2. Erscheinungsbilder und Folgen

Magersucht (Anorexia nervosa):

Die Magersucht ist vor allem wegen der extremen Abmagerungszustände mit den damit verbundenen medizinischen Komplikationen gefährlich. Sie beginnt häufig nach einer Diät. Über die Konzentration auf Essen und Gewicht erleben viele Betroffene wieder eine Kontrolle über ihr Fühlen und Handeln. So erlangen sie scheinbar ein Gefühl der Autonomie und das Selbstwerterleben ist zumindest kurzfristig stabilisiert.

Die Magersucht ist diagnostisch gekennzeichnet durch:

- Deutliche Abnahme von Körpergewicht (15 bis 20%) innerhalb einer kurzen Zeit (3–4 Monate)
- Der Gewichtsverlust wird absichtlich herbeigeführt, z.B. durch: Hungern, Vermeiden kalorienreicher Nahrung, übertriebene Sportaktivitäten, Erbrechen oder Verwenden von Abführmitteln
- Ständige gedankliche Beschäftigung mit Figur, Ernährung, Kalorien usw.
- Selbstwahrnehmung als zu dick bei geringem Körpergewicht (Körperschemastörung)
- Ausgeprägte Angst, dick zu werden, und fehlende Krankheitseinsicht
- Festlegen einer zu niedrigen Gewichtsschwelle
- Hormonelle Störungen: Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhoe), Potenzverlust

Folgen der Magersucht:

- Seelische Folgen: z.B. Depression, starkes Kontrollbedürfnis, Perfektionismus und extreme Kontrolle, Geiz, Verneinung lustbetonter Tätigkeiten
- Soziale Folgen: z.B. Rückzug, Abbruch von Freundschaften, keine Verhandlungen
- Körperliche Folgen: z.B. Probleme mit dem Stoffwechsel, niedriger Puls, Blutdruck und niedrige Körpertemperatur, Müdigkeit, Frieren, Verstopfung, trockene Haut und brüchige Haare, Ausbleiben der Menstruation, vermehrte Körperbehaarung, Abnahme der Knochendichte (Osteoporose), Herzprobleme und erhöhtes Sterblichkeitsrisiko

Viele Betroffene kochen gerne für andere, setzen sich Kälte aus, tragen freiwillig schwere Taschen, um Kalorien zu verbrauchen, oder führen eine spartanische Lebensweise. Besonders auffällig ist meist das ritualisierte Essverhalten und das Verschwindenlassen von Essen.

Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa):

Eine Magersucht kann in eine Ess-Brechsucht übergehen und umgekehrt. Die Grenzen sind fließend. Die Ess-Brechsucht ist die häufigere, aber heimlichere, schambe-setztere Krankheit. Da das Körpergewicht sich meist im normalen Bereich befindet, wird die Krankheit oft lange nicht bemerkt. Ess-Brechsüchtige versuchen meist, ihre Essanfälle „ungesehen zu machen“, haben oft das Gefühl unnormal zu sein oder ekeln sich vor sich selbst.

Die Ess-Brechsucht ist gekennzeichnet durch:

- Fressattacken (mind. 2 mal pro Woche, mind. 3 Monate lang)
- Aufnahme großer Mengen meist leicht verzehrbaren und kalorienreicher Nahrungsmittel
- Gier bzw. Zwang zu essen, d.h. Verlust von Kontrolle bei den Essanfällen
- Andauernde Beschäftigung mit Essen, Figur, Gewicht
- „Ungeschehenmachen“ der Essanfälle bzw. Entgegensteuern der Gewichtszunahme durch: Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, Hungerperioden, Appetitzügler, Wassertabletten (Diuretika), körperliche Bewegung, usw.
- Selbstwahrnehmung als zu dick bei Normalgewicht

Folgen der Ess-Brechsucht:

- Seelische Folgen: z.B. Starkes Ambivalenzverhalten, Schwarz-Weiß Denken, Perfektionismus, Abwertung und Selbsthass, Depression, Verleugnung und Aufrechterhaltung einer perfekten Fassade, Schamgefühle
- Soziale Folgen: z.B. Rückzugsverhalten, Verlust von Interesse an anderen Menschen, finanzielle Schwierigkeiten
- Körperliche Folgen: z.B. Schwellung der Speicheldrüsen, Zahnschmelzschäden, Speiseröhreneinrisse
- Magenwandperforationen, Mineralstoffverluste, Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen, Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhoe)

Die Betroffenen wahren nach außen hin meist eine perfekte Fassade, kontrollieren ihr Essverhalten in der Öffentlichkeit und nehmen oft keine geregelten Mahlzeiten ein. Zu Hause horten sie Lebensmittel, obwohl sie gleichzeitig Angst davor haben, Lebensmittel zu Hause zu haben. Weil sie sich gezwungen fühlen, große Mengen hochkalorischer, leicht verzehrbaren Lebensmittel zu besorgen, sind bulimische Menschen häufig verschuldet.

Ess-Sucht (Binge Eating Disorder):

Die Ess-Sucht ist die jüngste und noch am wenigsten erforschte Krankheit unter den Ess-Störungen. Die Abgrenzung zur Übergewichtigkeit (Adipositas) ist relativ schwer, da die Betroffenen bei beiden Störungen häufig hohes Übergewicht haben. Der Hauptunterschied zur Ess-Brechsucht ist, dass die Betroffenen die Fressanfälle nicht ungeschehen machen. Aber Vorsicht: Nicht jeder Übergewichtige hat eine Ess-Störung.

Die Ess-Sucht ist gekennzeichnet durch:

- ◻ Essanfälle mit Kontrollverlust
- ◻ mindestens 3 der folgenden Merkmale:
 1. Schnelleres Essen als üblich
 2. Essen bis zum Unwohlsein
 3. Essen größerer Nahrungsmengen ohne Hunger
 4. Essen alleine, wegen Scham über die Essensmenge
 5. Ekel über sich, Depression, Schuldgefühle nach Essanfällen

Den Betroffenen fehlt häufig eine Regelmäßigkeit bei der Ernährung. Meist bewegen sie sich nicht gerne körperlich und bevorzugen bewegungsarme Freizeitbeschäftigungen (wie z.B. Fernsehen oder Computerspiele). Kennzeichnend für Menschen mit einer Ess-Sucht sind auch häufige Diätversuche mit frustrierenden Abbrüchen in der Vorgeschichte.

Folgen der Ess-Sucht:

- ◻ Seelische Folgen: z.B. Depression, Ekel, Schuldgefühle, Abwertung und Selbsthass
- ◻ Soziale Folgen: z.B. Sozialer Rückzug, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten
- ◻ Körperliche Folgen: z.B. Herz-Kreislaufbeschwerden, Atemnot, erhöhter Blutdruck, Herzprobleme, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Belastung von Gelenken und Rücken, Probleme im sexuellen Bereich: z.B. Impotenz, Zyklusstörung

Dickleibigkeit (Adipositas):

Bei Übergewichtigen und ihren Familien wird Essen häufig als Belohnung eingesetzt. Bei einem Teil der Übergewichtigen tragen neben genetischen auch psychische Faktoren zur Entstehung eines krankhaften Übergewichtes bei. Von einer Dickleibigkeit im Sinne einer Krankheit spricht man, wenn die Lebensqualität durch das Übergewicht stark beeinträchtigt wird und die Kontrolle über die Nahrungsaufnahme verloren geht, außerdem das Thema Gewicht und Gewichtskontrolle ständig die Gedanken beherrscht.

Die Dickleibigkeit ist gekennzeichnet durch:

- Überschuss an Körperfett
- Übergewicht aufgrund übermäßigen Essens als Reaktion auf belastende Ereignisse oder Zustände, zum Teil eine übersteigert wahrgenommene Über- oder Unterschätzung des Körpergewichts
- eventuell erhöhte Empfindlichkeit hinsichtlich Erscheinungsbild und Mangel an Selbstvertrauen

Die Betroffenen meiden nicht selten körperliche Aktivitäten oder sportliche Betätigungen. Sie essen häufig schnell und wenig genussvoll und verzehren regelmäßig übermäßig große Portionen fettreicher Nahrung und Süßigkeiten.

Folgen der Dickleibigkeit

- Seelische Probleme
- Körperliche Schäden: z.B. hoher Blutdruck, Überbelastung des Herzens, Atempausen (Schlafapnoe), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Abszessbildung, Wundheilungsstörung, Gelenkverschleiß, Bandscheibenvorfälle, Überlastungssyndrome, Impotenz, Zyklusstörung
- Sonstige Folgen: z.B. sozialer Rückzug, das Fehlen Spaß machender Aktivitäten, Einschränkung sozialer Fertigkeiten, Essen als Problembewältigungsversuche, Bewegungsmangel

Bei den oben dargestellten Kategorien der verschiedenen Störungsbilder handelt es sich um klar voneinander abgegrenzte Reinformen. Im Alltag sind die Übergänge allerdings häufig fließend, gehen ineinander über und sind somit von außen nicht ganz so eindeutig zu erkennen.

3. Fragebogen

Für Jugendliche zur Selbstbeurteilung und Früherkennung

(adaptiert nach Vandereycken und Meermann, 2003)

Mit diesem Fragebogen kannst Du selbst herausfinden, ob Du gefährdet für eine Ess-Störung bist. Versuche möglichst ehrliche Antworten zu geben. Je mehr Fragen Du mit Ja beantwortest, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du bereits an einer Ess-Störung leidest. In diesem Fall oder wenn Du unsicher bist, sprich mit Deinen Eltern oder einer anderen erwachsenen Person oder wende Dich an einen Arzt/Ärztin.

Gewicht	ja	nein
Hast Du in letzter Zeit an Gewicht verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist Du unzufrieden mit Deinem Gewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiegst Du Dich mehr als einmal pro Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denkst Du häufig an die Zahl auf der Waage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bedeutet eine Gewichtszunahme für Dich eine Katastrophe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwankt Dein Gewicht häufig um mehr als ein Kilo innerhalb einer Woche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aussehen

Bist Du sehr unzufrieden mit Deinem Aussehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehst Du häufig vor dem Spiegel um zu kontrollieren, wie „dick“ Du bist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stören Dich einzelne Körperteile, die Du als zu „fett“ empfindest (Bauch, Oberschenkel)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vergleichst Du Dich häufig mit anderen und findest Dich selbst „fetter“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treibst Du viel Sport, um dünner zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Familie	ja	nein
Isst Du häufig nicht mit, wenn Deine Familie zusammen isst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es oft Streit am Familientisch, weil Deine Eltern möchten, dass Du mehr isst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird in der Familie oft über Kalorien, Figur und Diäten geredet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leidet jemand in Deiner Familie an Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leidet jemand in Deiner Familie an einer Essstörung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ernährung

Lässt Du regelmäßig Mahlzeiten aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versuchst Du möglichst wenig zu essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermeidest Du Nahrungsmittel mit viel Fett, Zucker oder Kalorien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denkst Du häufig darüber nach, was Du bei der nächsten Mahlzeit essen darfst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast Du häufig nach dem Essen Schuldgefühle, weil Du findest, dass Du zuviel isst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechnest Du die Kalorien Deiner Mahlzeiten genau aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erbrichst Du nach Mahlzeiten, um nicht zuzunehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmst Du Appetitzügler oder Abführmittel ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast Du manchmal das Gefühl, immer weiter essen zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schämst du Dich für Deine Essgewohnheiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aus: Steinhausen H.-Ch. (2005), Anorexia nervosa. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Für Angehörige

(adaptiert nach Vandereycken und Meermann, 2003)

Wenn Sie als Eltern merken, dass etwas mit dem Essverhalten Ihres Kindes nicht in Ordnung ist, können Sie mit dem folgenden Fragebogen herausfinden, ob es sich bereits um eine Ess-Störung handeln könnte. Selbstverständlich sollten Sie darüber auch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn ins Gespräch kommen, denn nur wenn diese(r) auch ein Problembewusstsein entwickelt, kann das Problem überhaupt sinnvoll angegangen werden. Der Fragebogen kann Ihnen nur Anhaltspunkte geben, die Diagnose muss von einer Fachperson gestellt werden.

Überprüfen Sie, ob die folgenden Aussagen zutreffen (= ja, trifft zu), nicht zutreffen (= nein, trifft nicht zu) oder nur teilweise zutreffen (= teilweise zutreffend).

	ja, trifft zu	nein, trifft nicht	teilweise zutreffend
Vermeidet gemeinsame Mahlzeiten mit anderen oder erscheint so spät wie möglich am Tisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist während der Mahlzeiten sichtlich angespannt. Reagiert während der Mahlzeiten gereizt oder aggressiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schneidet zunächst das Essen in kleine Stücke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beschwert sich über „zu viel“ oder „zu fettes“ Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat bestimmte „Ess-Spleens“ (will immer etwas ganz Besonderes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versucht, in Bezug auf das Essen zu verhandeln (z. B.: „Gut, ich esse das hier, wenn ich das da nicht zu essen brauche“).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stochert im Essen herum oder isst sehr langsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst vorzugsweise Diätprodukte (mit wenig Kalorien).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt nur selten an, Hunger zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hilft gern in der Küche und kocht gern, probiert und isst aber kaum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übergibt sich nach den Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt bei den Mahlzeiten Essen in Taschentüchern, der Kleidung oder in der Handtasche verschwinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ja, trifft zu	nein, trifft nicht	teilweise zutreffend
Wirft heimlich Nahrungsmittel weg (nach draußen, in den Abfalleimer, in die Toilette oder den Ausguss).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versteckt oder hortet Lebensmittel oder Süßigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst allein, heimlich oder zu ungewöhnlichen Zeiten (z.B. sehr früh am Morgen oder sehr spät am Abend)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht ungern Besuche und geht ungern auf Partys (weil sie/er dort „verpflichtet“ wäre, etwas zu essen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann manchmal nur schwer aufhören zu essen oder verschlingt ungewöhnlich große Mengen an Lebensmitteln oder Süßigkeiten („Essattacken“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klagt häufig über Verstopfung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmt (oder verlangt) häufig Abführmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hält sich – auch trotz Gewichtsabnahme – für zu dick.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spricht viel vom Abnehmen, von Diäten und einer guten Figur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verlässt während der Mahlzeiten häufig den Tisch (um beispielsweise etwas in die Küche zu bringen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegt sich viel oder sitzt so wenig wie möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist so aktiv wie möglich (macht beispielsweise im Zimmer sauber oder räumt den Tisch ab).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treibt viel Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist sehr fleißig in Schule, Studium oder Beruf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist nur selten müde und ruht sich nur wenig oder überhaupt nicht aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hält sich für „gesund“ oder „normal“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht nur widerstrebend zum Arzt oder will sich nicht medizinisch untersuchen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aus: Steinhausen H.-Ch. (2005), Anorexia nervosa. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

4. Positive Veränderungen – Fortschritte – Rückschritte – Perspektiven

Die Wege aus der Ess-Störung sind vielfältig, sehr individuell und haben unterschiedliche Stationen. Manchmal scheint es mehr ein Labyrinth als ein schneller Highway zu sein: Schnelle, breite Strecken mit guten Fortschritten wechseln ab mit holprigen Wegen. Engpässe, Sackgassen oder unübersichtliches Gelände kommen ebenso vor wie ebene, ruhige Passagen, die einen dem Ziel Schritt für Schritt näher bringen.

Es gibt Strecken mit guter Begleitung, Abschnitte, wo man sich allein gefordert fühlt, Passagen, die man nicht gehen will... Immer ist es ein erstes Zeichen für positive Veränderung, wenn regelmäßige Hilfe zugelassen und das eigene Tempo akzeptiert wird. Ambulante Behandlung wechselt sich manchmal ab mit einem Klinikaufenthalt. Es gibt Phasen, wo eine Selbsthilfegruppe oder die therapeutische Wohngemeinschaft der beste Rahmen sind, um sich weiter zu entwickeln. Behandlungen können auch scheitern und abgebrochen werden, dann gilt es nicht aufzugeben, sondern mit neuer Zuversicht an anderer Stelle den Weg wieder aufzunehmen.

Welche Stationen auch immer hilfreich auf dem persönlichen Weg sind, es braucht Geduld, immer wieder Ermutigung – auch von anderen –, Anerkennung der einzelnen Veränderungen (z.B. mich wieder mehr für soziale Kontakte öffnen, nicht mehr so strenge und perfektionistische Anforderungen an mich stellen,

mehr Neugier für die Welt um mich herum spüren) auf einem Weg, wo es um viel mehr geht, als nur die Aufgabe des Symptoms. Es geht zum Beispiel darum, sich anzunehmen, nicht Gelerntes nachzuholen, Ängste abzuliegen, Gefühle als zu sich gehörig zu akzeptieren, eigene Stärken zu erfahren, Fähigkeiten zu entwickeln oder wieder zu entdecken. Und es braucht immer wieder die Vision, um wie viel reicher und glücklicher das eigene Lebensgefühl ohne Ess-Störung sein wird, wie viele Ressourcen frei sein werden...

Das Essverhalten wird auch nach guter Bewältigung der Erkrankung ein sensibles Thema bleiben. Rückfälle können auftreten und müssen ernst genommen werden. Wenn es gelingt zu erkennen, dass diese in die „Sackgasse“ führen, können sie als Aufforderung verstanden werden, die Orientierung neu zu definieren und das eigene Leben wieder in Balance zu bringen.

Kinderärzte und Hausärzte haben als oftmals erste Anlaufstellen eine wichtige Lotsenfunktion, um weitere Behandlungsformen zu vermitteln.

Psychotherapeutische Hilfe ist meist ein wichtiger Baustein in der Behandlung von Ess-Störungen.

Diese wird von den Krankenkassen und anderen Leistungsträgern in der Regel bezahlt.

Durch Anwendung unterschiedlicher Behandlungstechniken helfen Therapeuten und Therapeutinnen bei der Verarbeitung äußerer (Familie, Beruf, Schule, Freunde etc.) und innerer Konflikte (widersprüchliche Gefühle wie Angst, Wut, etc.) und können dadurch positive Entwicklungen und Verhaltensänderungen bewirken. Die aus der psychotherapeutischen Arbeit gewonnene innere Stabilität ermöglicht neue Lösungswege. Sie führt zu einem besseren Umgang mit Konflikten. Sie fördert die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und verbessert die Beziehungen zu anderen Menschen. Ebenso trägt sie zu einer Veränderung des Essverhaltens, des Körperbewusstseins und der Einstellung zum eigenen Körper bei. In der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie können Bezugspersonen in die Behandlung einbezogen werden.

Für die Behandlung sind von den Krankenkassen zugelassen:

- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und -psychotherapeutinnen
- Kinder- und Jugendpsychiater und Kinder- und Jugendpsychiaterinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen für Psychosomatische Medizin und für Psychiatrie, psychologische und ärztliche Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen
- Krankenhäuser für die stationäre oder ambulante Behandlung
- psychosomatische Fachkliniken

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen ganz und von den privaten Krankenkassen ganz oder je nach Vereinbarung zu Teilen übernommen. Es besteht Schweigepflicht. Betroffene haben die Möglichkeit, sich direkt mit ihrer Versicherungskarte an einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin zu wenden. Beim Kontakt mit Krankenhäusern oder Institutsambulanzen ist eine Einweisung/Überweisung erforderlich. Bei Behandlung in einer Fachklinik muss über einen niedergelassenen Arzt oder eine niedergelassene Ärztin ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden.

Erfolgreiche Vorbeugung setzt frühzeitig an und wirkt auf verschiedenen Ebenen. Im Zentrum der Ansatzpunkte für Kinder und Jugendliche steht die Förderung eines positiven Selbstwertgefühls. Es gilt, die eigene Identität zu finden und den Mut zu haben, zu sich selbst zu stehen. Dies ist angesichts der widersprüchlichen gesellschaftlichen Rollenerwartungen und des allgegenwärtigen Schlankeits- bzw. Schönheitsideals eine wichtige Entwicklungsaufgabe, für die Heranwachsende gestärkt werden müssen. Dazu gehört u.a., das herrschende Schönheitsideal zu hinterfragen und ein kritisches Medienbewusstsein entwickeln zu können. Ebenso wichtig ist es, die Körperwahrnehmung zu schulen und ein gesundes und wertschätzendes Körpergefühl zu vermitteln. Damit Essen oder Hungern nicht als Lösungsversuch für seelische Belastungen gewählt wird, benötigen Kinder und Jugendliche angemessene Bewältigungsstrategien, um auf psychische Anforderungen reagieren zu können. Den Zusammenhang von Gefühlen und Essverhalten zu erkennen, ist genau wie die Entwicklung eines natürlichen Essverhaltens mit dem Gespür für Hunger, Sättigung und Genuss eine bedeutende Fähigkeit.

Dafür ist Aufklärungsarbeit über die schädlichen Auswirkungen von gewichtsregulierenden Verhaltensweisen notwendig. Neben den Kindern und Jugendlichen selbst sollten Eltern und andere Angehörige, Erzieher/Erzieherinnen und Lehrer/Lehrerinnen, Trainer/Trainerinnen im Bereich Sport und Tanz sowie Mediziner/Medizinerinnen in die Aufklärungs- und Präventionsarbeit mit einbezogen werden. Erwachsene sind mit ihrem Essverhalten und ihrer Haltung zum Körper – dem eigenen und dem anderer – Vorbild. Bemerkungen zur körperlichen Entwicklung, über das Äußere oder über das Gewicht der Heranwachsenden erfordern eine hohe Sensibilität.

Wichtig ist es, mögliche Warnsignale zu erkennen, den Verdacht auf eine Ess-Störung ernst zu nehmen und anzusprechen.

5. Hilfsangebote im Kreis Gütersloh und in der angrenzenden Region

Im Netzwerk Ess-Störungen des Kreises Gütersloh sind Institutionen engagiert, die über ein spezifisches Angebot für Menschen mit Ess-Störungen verfügen. Diese stellen sich im Folgenden detailliert vor.

Prävention

- Caritas – Fachstelle für Suchtvorbeugung
- Mädchentreff Bielefeld e.V.
- Psychologische Frauenberatung e.V. Frauenberatungsstelle Bielefeld

Beratung

- Caritas – Sucht- und Drogenhilfe
- Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt Gütersloh
- Pro familia
- Psychologische Frauenberatung e.V. Frauenberatungsstelle Bielefeld
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Gütersloh
- Bildungs- und Schulberatung des Kreises Gütersloh

Behandlung

- Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen
- Jugendhilfe Bethel OWL
- LWL-Klinikum Gütersloh
- LWL-Universitätsklinik Hamm

Selbsthilfe

- BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Prävention



Adresse

Roonstraße 22
33330 Gütersloh
Fon: 05241.99407-0
Fax: 05241.99407-20
E-Mail: praevention@
caritas-guetersloh.de
www.caritas-guetersloh.de

Angebot

Zur Prävention von Ess-Störungen:

- Infoveranstaltungen und Schulungen, z.B. für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen
- Elternabende
- Präventionsgruppen

Caritas Sucht- und Drogenhilfe

Fachstelle für Suchtvorbeugung

Ansprechpersonen

Ruth Walter, Lars Riemeier

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Mo – Do 9.00 – 18.00 Uhr
Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Prävention



Mädchentreff Bielefeld e.V.
Freizeit und Bildungseinrichtung für
Mädchen und junge Frauen

Adresse

Mädchentreff Bielefeld e.V.
Alsenstraße 28
33602 Bielefeld
Fon: 0521.3292120
E-Mail: einfachschoen@maedchentreff-
bielefeld.de
www.maedchentreff-bielefeld.de

Ansprechperson

Eike Bartheidel
Fon: 0521.3292120

Erreichbarkeit

Mo – Fr 10.00 – 14.00 Uhr

Angebote zur Prävention von Ess-Störungen für Mädchen und junge Frauen

Angebot

- Präventionsprojekte zum Thema Ess-Störungen für Mädchengruppen aus Schulen und Jugendeinrichtungen, ab 12 Jahren
- niedrigschwellige Erstberatung zum Thema Essprobleme und Ess-Störungen

Termine

nach Vereinbarung

Kosten

nach Absprache

Zusammenarbeit und Vernetzung

Kooperation mit spezifischen Beratungs-, Behandlungseinrichtungen sowie mit Ärzten/ Ärztinnen, Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen und Ernährungsberatern/ Ernährungsberaterinnen

Prävention



Psychologische Frauenberatung e.V. Frauenberatungsstelle Bielefeld

Adresse

Ernst-Rein-Straße 33
33613 Bielefeld
Fon: 0521.121597
Fax: 0521.1366766
E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

Ansprechperson

Cornelia Neumann

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Offene Sprechzeiten:
Mo und Do 17.00 – 19.00 Uhr
Di 10.00 – 12.00 Uhr

Angebot

- ▶ Präventionsprogramm „BildSchöneFrauen – Leben im Gleichgewicht“: Präventionstraining in vier Modulen für Schülerinnen ab 16 Jahren
- ▶ Informationsabend „Leben im Gleichgewicht“ für Eltern, Interessierte, Lehrer und Lehrerinnen, Multiplikatoren und Multiplikatorinnen
- ▶ Fortbildung für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen

Termine nach Vereinbarung

Kosten nach Absprache

Besonderheiten Angebot unter „Beratung“, Seite 26

Zusammenarbeit/Vernetzung

- ▶ Kooperation mit spezifischen Beratungs- und Behandlungseinrichtungen sowie Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern
- ▶ Gründung und Koordination des Bielefelder Netzwerkes Ess-Störungen

Beratung



Adresse

Unter den Ulmen 14b
33330 Gütersloh
Fon: 05241.99407-0
Fax: 05241.99407-20
E-Mail: suchtberatung@caritas-guetersloh.de
www.caritas-guetersloh.de

Angebot

- Beratung von Betroffenen, Angehörigen, Freunden
- Vermittlung in weiterführende Hilfen
- Selbsthilfegruppen

Caritas Sucht- und Drogenhilfe

Ansprechperson

Ruth Walter

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Mo – Do 9.00 – 18.00 Uhr
Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Beratung



Adresse

Münsterstraße 17
33330 Gütersloh
Fon: 05241.25021
Fax: 05241.222620
E-Mail: frauenberatung-gt@frauen4frauen.de
www.frauen4frauen.de
www.facebook.com/frauenberatunggt

Angebot

- Psychosoziale Unterstützung für Frauen und Mädchen in Krisensituationen, bei psychischen und sozialen Problemen
- Hilfestellung bei rechtlichen Fragen
- Beratung bei allen Formen von Gewalt

Wartezeiten

Ein Erstgespräch ist über die Sprechzeiten innerhalb einer Woche möglich.

Kostenfrei

Besonderheiten

Wir unterstützen Frauen und Mädchen darin, ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Fähigkeiten intensiver wahr- und ernst zu nehmen und ermutigen sie dazu, ihr Leben selbstbestimmter zu gestalten.

Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt Gütersloh

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Di 10.00 – 12.00 Uhr
Mi 14.00 – 16.00 Uhr
Do 17.00 – 19.00 Uhr
Fr 10.00 – 12.00 Uhr
Ansonsten Terminvergabe

Beratung



Adresse

Roonstraße 2
33330 Gütersloh
Fon: 05241.20450
Fax: 05241.20970
E-Mail: guetersloh@profamilia.de
www.profamilia.de

Ansprechperson

Almuth Duensing

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Mo, Di, Do 8.30 – 13.00 Uhr
Mi 10.30 – 13.00 Uhr
Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Mo, Do 15.30 – 19.00 Uhr
Mädchensprechstunde: Mo 16.00 – 18.00 Uhr

Angebot

Abklärungsgespräche zum Thema Ess-Störungen

Keine Wartezeiten

Kostenfrei

Beratung



Psychologische Frauenberatung e.V. Frauenberatungsstelle Bielefeld

Adresse

Ernst-Rein-Straße 33
33613 Bielefeld
Fon: 0521.121597
Fax: 0521.1366766
E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

Ansprechperson

Cornelia Neumann

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Offene Sprechzeiten:
Mo und Do von 17.00 – 19.00 Uhr
Di von 10.00 – 12.00 Uhr

Angebot

- ▶ Online-Beratung
- ▶ Persönliche einmalige Beratungsgespräche und Gesprächsreihen zur Klärung der aktuellen Ess-Störungssymptomatik sowie begleitenden Belastungsfaktoren, Informationsweitergaben, Begleitung bei Entscheidungsprozessen, Stärkung des Selbstwertgefühls, Ressourcenaktivierung zur aktuellen Stabilisierung, Weitervermittlung
- ▶ Gruppenangebote

Keine Wartezeiten

Kostenfrei

Besonderheiten

Das Beratungsangebot der Psychologischen Frauenberatung zu Ess-Störungen ist eingebettet in ein frauenspezifisches Gesamtkonzept, das es Frauen ermöglicht, individuelle psychische Krisen und Probleme auch im gesellschaftlichen Kontext wahrzunehmen, zu verstehen und zu bearbeiten. Wir betrachten die frauenspezifischen Symptome als subjektive Antwort von Frauen auf ihre jeweiligen Lebensumstände und die darin wirksamen Belastungen, Verletzungen und traumatischen Erfahrungen. Die spezifischen weiblichen Entwicklungsbedingungen wie die oft widersprüchlichen Rollenanforderungen an Frauen, die Konfrontation mit bzw. Verinnerlichung der gängigen Schönheits- bzw. Schlankkeitsideale sowie die Besonderheiten der körperlichen und seelischen Entwicklung von Frauen finden bei uns besondere Berücksichtigung. Das Beratungsangebot ist kultursensibel; auf Anfrage kann auch in anderen Sprachen (türkisch, russisch, englisch) beraten werden.

Beratung



Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Gütersloh

Adresse

Herzebrocker Straße 140
33334 Gütersloh
Fon: 05241.85-1718
Fax: 05241.85-1717
E-Mail: k.broeder@kreis-guetersloh.de
www.kreis-guetersloh.de

Ansprechperson

Karin Bröder
Fon: 05241.85-1718

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Mo – Do 8.00 – 17.00 Uhr
Fr 8.00 – 15.00 Uhr

Angebot

- Beratung für Menschen mit psychischer oder Suchterkrankung
- Angehörigenberatung
- Einleitung und Koordinierung von Hilfen
- Unterstützung in Krisensituationen

Keine Wartezeiten

Kostenfrei

Beratung



Bildungs- und Schulberatung des Kreises Gütersloh

Adresse

Herzebrocker Straße 140
33334 Gütersloh
Fon: 05241.85-1506
Fax: 05241.85-1519
E-Mail: i.herdmann@kreis-guetersloh.de
www.kreis-guetersloh.de

Ansprechperson

Ira Herdmann
Fon: 05241.85-1509

Erreichbarkeit Sekretariat

Mo – Fr 8.00 – 13.30 Uhr
sonst nach Vereinbarung

Angebot

- ▶ Psychologische Beratung für Schülerinnen und Schüler
- ▶ Beratung für Lehrkräfte und andere pädagogische Fachkräfte im Umfeld Schule
- ▶ Fortbildungen zum Themenfeld „Umgang mit Ess-Störungen im Kontext Schule“
(gemäß Fortbildungskatalog)

Kostenfrei

Behandlung

Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen

Arbeitskreis Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutInnen in Ostwestfalen-Lippe
www.kjp-owl.de

GRÜNE SEITEN:

Arbeitskreis Ärztliche Psychotherapie Ostwestfalen

Verzeichnis ärztlicher Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Bielefeld und den Kreisen Gütersloh und Herford.
www.aerztlichepsychotherapieowl.de

Arbeitskreis niedergelassener Psychologischer PsychotherapeutInnen Bielefeld e.V. (app:)

Verzeichnis psychologisch-psychotherapeutischer und Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutischer Praxen in Bielefeld und den Kreisen Gütersloh und Herford.
www.app-bielefeld.de

Das Psychotherapie-Infobüro des app:

Anmeldung für ein Beratungsgespräch:
dienstags und donnerstags 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr.
Telefon: 0521.16 44 300
E-mail: info@app-bielefeld.de

Arztsuche/Psychotherapeutensuche bei der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe

www.kvwl.de/earzt

Patientenberatung der Ärztekammer und Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe

www.patientenberatung-wl.de
Telefon: 0251.929 9000

Des Weiteren können Sie auch bei Ihrer Krankenkasse eine Liste der niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten erhalten.

Behandlung



Jugendhilfe Bethel, OWL Angebote für junge Menschen mit Ess-Störungen (Anorexie, Bulimie, Binge-eating)

Adresse

Deckertstraße 9
33617 Bielefeld
Fon: 0521.144-4313
Fax: 0521.144-4262

Ansprechperson

Bereichsleitung

Monika Haase
Deckertstraße 9
33617 Bielefeld
Fon: 0521.144-4313
E-Mail: monika.haase@bethel.de

Angebot

- ▶ **1. Intensivwohngruppen für Jugendliche und junge Erwachsene
Wohngruppen „Neue Heimat 1+2“**
 - Intensivwohngruppen für junge Menschen (13 – 20 Jahre), die an einer Ess-Störung erkrankt sind
 - 14 Plätze (7 Plätze/Gruppe)
 - 1 Gruppe koedukativ, 1 Gruppe nur für Mädchen/Frauen
 - Stellenschlüssel 1:1,17
 - Wartezeit: 2 – 4 Monate

- ▶ **2. Intensivwohngruppe für junge Erwachsene „Wohngruppe am Zionswald“**
 - Intensivwohngruppe für junge Erwachsene (20 – 30 Jahre), die an einer Ess-Störung erkrankt sind
 - 8 Plätze
 - koedukativ
 - Stellenschlüssel 1:1,33
 - Wartezeit: 2 – 4 Monate

- ▶ **3. BWE + (Betreutes Wohnen Ess-Störungen)**
 - Verselbstständigungsangebot für junge Menschen (16 – 30 Jahre), die an einer Ess-Störung erkrankt sind, als Folgeangebot nach den Intensivwohngruppen
 - 6 Plätze in 2 separaten Wohnungen in einem Haus
 - koedukativ
 - Stellenschlüssel 1:2
 - Wartezeit: 2 – 4 Monate



◉ 4. BWE (Betreutes Wohnen Ess-Störungen)

- Verselbstständigungsangebot für junge Menschen (16 – 30 Jahre), die an einer Ess-Störung erkrankt sind, als weitere Verselbstständigungsmöglichkeit
- 7 Plätze
- koedukativ
- Stellenschlüssel 1:3
- Wartezeit: 2 – 4 Monate

◉ 5. Ambulante Hilfen

- Präventiv- oder Nachsorgeangebot im Rahmen der Verselbstständigung für junge Menschen, die an einer Ess-Störung erkrankt sind
- Fachleistungsstunden mit dem Schwerpunkt „Ess-Störungen“
- Wartezeit: 1 – 2 Monate

Besonderheiten aller Angebote

- Störungsspezifisches Arbeiten an der Symptomatik
- Einrichtungsspezifische, interne Therapieangebote wie Ernährungstherapie, Gruppenpsychotherapie, Körpertherapie und Gruppenskillstraining sowie extern ambulante Psychotherapie, Ergotherapie und Reittherapie
- Enge Zusammenarbeit mit niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Ärztinnen und Ärzten und Krankenhäusern in Bielefeld und Fachkliniken in ganz Deutschland

Behandlung



LWL-Klinikum Gütersloh
Psychiatrie • Psychotherapie
Psychosomatische Medizin • Neurologie
Innere Medizin im LWL-PsychiatrieVerbund
Westfalen
Klinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie

Adresse

Buxelstraße 50
33334 Gütersloh
Fon: 05241.502-0
Fax: 05241.502-2715
www.lwl-klinik-guetersloh.de

Ansprechperson

Ärztl. Ansprechpartner:
OA Dr. med. Carl Schreiner
Stationsleitung:
Karin Rubesch

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Terminvereinbarung vorstationäre Gespräche:
Fon: 05241.502-2383
Mo – Fr 8.30 – 15.00 Uhr
E-Mail: daniela.gareis@lwl.org
(Überweisung erforderlich)

Angebot

- ▶ Tiefenpsychologisch und verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppen- und Einzeltherapie
- ▶ Kunsttherapie
- ▶ konzentrierte Bewegungstherapie
- ▶ Musiktherapie
- ▶ Entspannungstherapie
- ▶ Sporttherapie
- ▶ stationsärztliche Betreuung, Pflegevisiten
- ▶ sozialarbeiterische Beratung

Nach unseren Erfahrungen sind zur Behandlung noch weitere Verfahren und Maßnahmen erforderlich, die sich direkt auf das Essverhalten richten und die Bestandteil unseres strukturierenden Essprogramms sind.

Hierzu zählen wir u.a. die Essbegleitung, das Führen und Besprechen eines Essprotokolls sowie wöchentliche Gewichts- und auch Laborkontrollen. Es werden speziell für jede Patientin und jeden Patienten zugeschnittene Essverträge abgeschlossen, in denen all diese Punkte dann aufgeführt und erklärt sowie von der Patientin und vom Patienten und von der Therapeutin und vom Therapeuten unterschrieben werden.

Wartezeiten

Ca. 2 – 3 Wochen

Behandlung



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Kosten

Kostenübernahme durch

- Gesetzliche Krankenkasse
- Private Krankenversicherung

Besonderheiten

Ganzheitlicher Behandlungsansatz durch ein multiprofessionelles Team unter Berücksichtigung sowohl der Lebensgeschichte sowie der gegenwärtigen Lebenssituation als auch der biologischen Bedingungen.

Kooperationspartner:

- Sozialpsychiatrische Dienste
- Niedergelassene Nerven- und Hausärztinnen und -ärzte
- Ambulante psychiatrische Pflege
- Gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer
- Rehabilitationseinrichtungen
- Betreutes Wohnen
- Werkstätten
- Wohnheime

Behandlung



LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie • Psychotherapie • Psychosomatik im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Adresse

Heithofer Allee 64
59071 Hamm
Fon: 02381.893-0
Fax: 02381.893-1001
E-Mail: lwl-uk-hamm@lwl.org
www.lwl-uk-hamm.de

Ansprechperson

Ärztliche Ansprechpartnerin:
Frau Kathrin Steinberg

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Terminvereinbarung für vorstationäre
Gespräche: Bereichsassistentin Eva Grashoff
Fon: 02381.893-1164

Angebot

Für die Anorexia Nervosa und für bulimische Erkrankungsformen haben wir seit 2013 ein spezialisiertes stationäres Therapieangebot im Jugendbereich unserer Klinik entwickelt. Auf der Grundlage aktueller Therapieleitlinien bietet ein multiprofessionelles Behandlungsteam PatientInnen und ihren Familien hier Unterstützung in der häufig intensiven und fordernden Behandlung an.

Kernelemente des Behandlungsangebotes für Ess-Störungen:

- Unterstützung im Wiederaufbau eines gesunden Essverhaltens
- Psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapien
- Pädagogische Begleitung im sozialen Gruppenalltag
- Schrittweise Integration in Tagesstruktur und Klinikschulbesuch
- Spezialisierte Kreativangebote in Fachtherapien (Ergotherapie, Psychomotorik)
- Einbezug der Eltern und Familien durch Hospitationen und Elterngruppen

Damit die in der stationären Therapie erreichten Veränderungen zurück in die familiäre Umgebung übernommen werden können, bieten Elternhospitationen, Heimfahrten am Wochenende und eine Stabilisierungsphase nach Erreichen des individuellen Zielgewichtes in späteren Therapiephasen wichtige Unterstützung. Über eine weitere

Behandlung



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe kann unser Sozialdienst informieren und gegebenenfalls erste Kontakte begleiten. Eine Überleitung in tagesklinische Behandlung sowie eine Intervall-Behandlung sind im Einzelfall möglich, der Einbezug von ambulanten Therapeutinnen und Therapeuten wünschenswert. Weiterhin gibt es die Möglichkeit, an einer nachstationären Therapiegruppe teilzunehmen.

Wartezeiten

je nach Verfügbarkeit

Kosten

Kostenübernahme durch

- ▶ Gesetzliche Krankenkasse
- ▶ Private Krankenversicherung

Selbsthilfe



BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Adresse

Blessenstätte 1
33330 Gütersloh
Fon: 05241.823586
Fax: 05241.8534100
E-Mail: big@kreis-guetersloh.de
www.kreis-guetersloh.de

Ansprechpersonen

Jenny von Borstel, Katja Prause

Erreichbarkeit/Sprechstunden

Di – Fr 10.00 – 13.30 Uhr
Di, Do 14.30 – 18.00 Uhr

Angebot

- Information und Beratung über gesundheitsbezogene Angebote
- Wegweiser im Gesundheitssystem
- Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen und Unterstützung der Gruppen bei ihrer Arbeit
- Hilfe bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Online - Wegweiser www.kreis-guetersloh.de

Wartezeiten

Information und Beratung innerhalb der Öffnungszeiten möglich

Kostenfrei

Besonderheiten

Die BIGS befindet sich in der 1. Etage der Stadtbibliothek Gütersloh

6. Weitere Informationsquellen

Online Beratung

www.caritas.de

Hier finden Sie u.a. die Online-Beratung der Caritas

www.frauenberatung-bielefeld.de

Online-Beratung für Ess-Störungen

www.jugendhilfe-bethel-owl.de

Online-Beratung Bethel

www.proyouth.eu

Internetbasierte Interventionsplattform bei Ess-Störungen, Universität Heidelberg

Anonyme Telefonberatung

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Fon: 0221.892031

Online Informationen

www.bzga-essstoerungen.de

Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

www.anad-pathways.de

Beratung und allgemeine Informationen zu Ess-Störungen

www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Zusammenschluss von Beratungs- und Therapieeinrichtungen in der BRD

www.essfrust.de

Online-Beratungsangebot

www.ab-server.de

Forschungs- und Informationsserver zu Ess-Störungen, Chats

www.hungrig-online.de

Informationen zu Ess-Störungen, Beratungsstellen und Kliniken

www.bkk-bauchgefuehl.de

Informationen für Betroffene, für Eltern und für Lehrkräfte; Unterstützung von Schulen mit Unterrichtsmaterialien, Ausstellungen, Workshops und Beratung für Lehrerinnen und Lehrer sowie Betroffene

6. Weitere Informationsquellen

www.ninette.berlin

Interaktive digitale Plattform zur Aufklärung und Prävention von Ess-Störungen

- interaktiver Comic „Ninette - Dünn ist nicht dünn genug“
- anonyme Onlineberatung
- Hintergrundinformationen

Broschüren

kostenlos erhältlich bei der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln

www.bzga.de

- ▷ Ess-Störungen... Was ist das?
- ▷ Ess-Störungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte
- ▷ Ess-Störungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen
- ▷ Gut-Drauf-Tipp: verschiedene Themenhefte

Präventionsprojekt „Klang meines Körpers“ (ab 8. Klasse)



In diesem Ausstellungsprojekt für Jugendliche und alle weiteren Interessenten geben von Ess-Störungen betroffene Jugendliche persönliche und berührende Einblicke in ihre Gefühls- und Gedankenwelt. Darüber hinaus zeigt die Ausstellung kreative Wege zur Prävention und Überwindung von Ess-Störungen und sensibilisiert für wesentliche Themen rund um die Jugendidentität. Begleitend werden Schulungen angeboten. Diese qualifizieren zur Arbeit mit der Ausstellung.

Projekträger: Werkstatt Lebenhunger e.V.

Fon: 0211.2397101

www.klang-meines-koerpers.de

Für die Inhalte der aufgeführten Internet-Seiten übernehmen die Verantwortlichen dieser Broschüre keine Haftung.

Impressum

Herausgeber: Netzwerk Ess-Störungen im Kreis Gütersloh

www.kreis-guetersloh.de

Redaktion: Doris Schlüter, Ruth Walter

Mitwirkende des Netzwerkes Ess-Störungen im Kreis Gütersloh:

Sabine Berger, Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt, Gütersloh

Ranka Bijelic, Stadt Gütersloh, Fachbereich Schule und Jugend,
Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz

Karin Bröder, Kreis Gütersloh, Abteilung Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst

Almuth Duensing, pro familia Gütersloh

Ira Herdmann, Kreis Gütersloh, Abteilung Bildung, Bildungs- und Schulberatung

Doris Schlüter, Kreis Gütersloh, Abteilung Gesundheit, Sucht- und Psychiatriekoordinatorin

Jenny von Borstel, Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises
Gütersloh (BIGS)

Ruth Walter, Caritas Sucht- und Drogenhilfe, Gütersloh

Angela Wüllner, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Gütersloh

Gestaltung: Waltraud Brenneke, VISUELLE GESTALTUNG

4. Auflage: 3.000 Exemplare

Kreis Gütersloh, Juli 2020

Die vorliegende Broschüre ist auf der Basis der Broschüre Informationen und Hilfsangebote in Köln zum Thema Ess-Störungen entstanden. Die Texte der Kölner Broschüre wurden mit freundlicher Genehmigung des Arbeitskreises Ess-Störungen Köln weitestgehend übernommen und entsprechend der regionalen Gegebenheiten im Kreis Gütersloh überarbeitet.

Diese Veröffentlichung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellt lediglich eine Auswahl der Beratungs- und Hilfsangebote im Kreis Gütersloh dar.



www.kreis-guetersloh.de