

Ich
habe
essen
satt!

Nürnberg



Vorwort

Nach Berichten der Nürnberger Beratungsstellen und der Präventiven Kinder- und Jugendhilfe im Amt für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Nürnberg hält die Nachfrage von Betroffenen, Eltern, Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern und anderen pädagogischen Fachkräften zum Thema „Essstörungen“ an.

Der Zusammenschluss verschiedener Dienststellen der Stadt Nürnberg und die Beratungsstellen der freien Träger, die Vereine und die Selbsthilfegruppen zur besseren Koordination der Prävention und Beratung in einem Arbeitskreis „Essstörungen in Nürnberg“ hat sich bewährt, sodass eine Neuauflage der Broschüre notwendig wird, welche die wichtigsten Fragen und Anlaufstellen zum Thema „Essstörungen“ darstellt.

Ich freue mich besonders über diese trägerübergreifende Kooperation zur Verbesserung der Beratungsvielfalt. Dieses Faltblatt bietet Jugendlichen, Eltern und Fachkräften eine übersichtliche und praktische Hilfestellung.

Rudolf Reimüller
Leiter des Amtes für Kinder,
Jugendliche und Familien
Jugendamt

Essen macht satt!?

Essen bzw. Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme oder Hungergefühlen und Satt-Sein zu tun. Wir treffen uns zum Essen mit Freundinnen und Freunden, oder wenn es etwas zu feiern gibt.

Viele Menschen essen aber auch aus Langeweile oder ohne zu wissen, warum. Sie essen, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie wütend oder traurig sind. Das Essen wird dann ein Ersatz.

Manche Menschen müssen in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder immer essen, oder aber sie können gar nicht mehr essen. Viele erleben das Essen als Enttäuschung als persönliches Versagen, was häufig zu noch mehr Frust führt.

Streng kontrolliertes Essen und Diäten führen nicht selten zu einer Essstörung. Das Essen oder Nicht-Essen bekommt eine Bedeutung im alltäglichen Leben, die weit über die Nahrungsaufnahme hinausgeht. Der Genuss beim und am Essen geht verloren. Essen oder Nicht-Essen wird zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und die Selbstzufriedenheit.

Wie fängt alles an?

- Starke gedankliche Beschäftigung mit der Figur, Gewicht, Nahrungsaufnahme
- Angst vor Gewichtszunahme
- Verzerrte Körperwahrnehmung – sich unabhängig vom Körpergewicht für zu dick halten
- Häufige Diäten oder Diätversuche
- Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel
- Häufige Gewichtskontrollen
- Abhängigkeit der emotionalen Stimmungslage vom Körpergewicht
- Heißhungeranfälle
- Einteilung der Nahrungsmittel in erlaubte und verbotene
- Verstecken der Figur in weiter Kleidung
- Extreme sportliche Betätigung, um abzunehmen

... können Hinweise auf eine beginnende Essstörung sein.

Wie können Essstörungen verstanden werden?

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun. Auch ist eine Essstörung nicht alleine am jeweiligen Körpergewicht zu erkennen. Unter-, Normal- oder Übergewicht müssen immer im Zusammenhang mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten der Person gesehen werden.

Essstörungen sind ein Ausdruck von Schwierigkeiten und Konflikten mit sich und anderen und der Identitätssuche. In erster Linie sind Frauen von dieser vielschichtigen sozialen und psychosomatischen Problematik betroffen.

Die Ursachen können vielfältig sein. Neben Aspekten wie Schönheitsideal, Schlankheitswahn, Diäten, Fitnessideologie und geschlechtsspezifischer Sozialisation können schwierige Familien- und Arbeitsverhältnisse und frühe Kindheitserfahrungen Erklärungen sein. Bei der Suche nach einem Weg aus der Essstörung gibt die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen wichtige Hinweise.

Essstörungen sind ernst zu nehmen. Betroffene sollten sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen.

Welche Essstörungen gibt es?

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Essstörungen. Die drei Hauptformen sind **Magersucht**, **Bulimie** und **Esssucht**. Diese können ineinander übergehen und auch Mischformen bilden. In 90 bis 95 Prozent der Fälle sind bisher Mädchen und Frauen betroffen.

Bei der **Magersucht** (Anorexie) wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder auch durch Medikamente oder Erbrechen das Körpergewicht willentlich stark reduziert. Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden bis zu lebensbedrohlichen Stadien.

Die **Bulimie** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch, die Essattacke durch

- selbst herbeigeführtes Erbrechen oder Abführmittel (Medikamentenmissbrauch)
- Fasten oder übermäßige sportliche Betätigung ungeschehen zu machen.

Die körperlichen Folgen können u.a. sein: Verletzungen der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Organschäden und Menstruationsstörungen.

Bei der **Esssucht** sind die Gedanken zwanghaft auf Essen, Nicht-Essen, Figur und Gewicht fixiert. Dabei werden zwei Formen unterschieden:

Die **Latente Esssucht** kann als ein strikt kontrolliertes Essverhalten oder ein lebenslanges Diäten beschrieben werden. Sie kann damit auch zum Einstieg in eine der anderen massiveren Essstörungen werden.

Bei der **Esssucht mit Übergewicht oder binge eating** kommt es zu einem eher ständigen Überessen oder zu Heißhungeranfällen wie in der Bulimie, aber ohne darauffolgendes „Ungeschehen machen“.

Der Begriff Adipositas (starkes Übergewicht) darf nicht mit Esssucht gleichgesetzt werden, denn hinter Übergewicht muss keine Esssucht stecken.

Nicht jede übergewichtige Frau ist esssüchtig, nicht jede dünne Frau magersüchtig, nicht jede normalgewichtige Frau bulimisch.

**wo
finde ich
Hilfe?**

Welche Beratungs- und Hilfsangebote finde ich wo in Nürnberg?

Im Folgenden erfahren Sie unter den jeweiligen fettgedruckten Stichworten, welche Angebote derzeit in Nürnberg bestehen.

Hinter den Nummern verbergen sich die Einrichtungen, die auf den nächsten Seiten angeführt sind.

Grundsätzliche Informationen

Telefonische Beratung **3 6**

Beratung für Kinder und Jugendliche

für Mädchen ab 13 Jahre **1 5 9 11 13**

für Mädchen ab 14 Jahre **2 3 7**

Beratung von Erwachsenen **1 2 7 11 13**

für Frauen **3 4**

Angehörigenarbeit **1 2 3 5 7**

9 11 13

Beratung für Angehörige **3**

Angeleitete Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche

5 9

Angeleitete Gruppenangebote für Frauen

3

Therapie für Kinder und Jugendliche

1 5 11

für Mädchen **4**

Therapie von Erwachsenen für Frauen	1 2 4
Fortbildungen für Kindertagesstätten und Müttergruppen	1 5 8 9
Vorträge für Kindertagesstätten und Müttergruppen	1 2 4 5 7 8 9
Fallsupervision für Kindertagesstätten	1 2 9
Beratungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer	1 3 5 8
Beratungsangebote für Erzieherinnen und Erzieher	1 3 5 8
Beratung von Fachleuten und MultiplikatorInnen	3 5
Präventive Angebote für Grund- und Hauptschulen	6 8
Elternabende	5 8
Beratung und Unterstützung von Betroffenen im Selbsthilfebereich	3 12
Selbsthilfegruppen	12
Bibliothek und Fachliteratur	3 4 8
Internetberatung	14

Krankenkassen

Bei Ihrer Krankenkasse können Sie nach Informationen, Broschüren, Ernährungsberatung und finanzieller Unterstützung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe fragen.

Einrichtungen

- 1** Beratung und Behandlung für Kinder, Jugendliche und Eltern
Caritasverband Nbg. e.V.
Frau Jankowiak
auch für Russisch und Polnisch
sprechende Mitbürger
Tucherstraße 15
90403 Nürnberg
Tel: 23 54 241
- 2** Suchthilfezentrum der Stadtmission
Frau Scheindl-Roth
Solgerstraße 21
90429 Nürnberg
Tel: 27 73 90
- 3** dick und dünn Nürnberg e.V.
beratung für frauen mit esstörungen
Frau Kofler, Frau Ertl
Hallerhüttenstraße 6
90461 Nürnberg
Tel: 47 17 11
- 4** Frauengesundheitszentrum FGZ e.V.
Frau Mägdefrau, Frau Willuweit
Fürther Straße 154
90429 Nürnberg
Tel: 32 82 62
- 5** Klinik für Kinder- und Jugendpsychotherapie
Psychotherapie Ambulanz
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1
90419 Nürnberg
Tel: 398 2800
- 6** Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
Frau Wagner
Burgstraße 4
90403 Nürnberg
Tel: 231 76 23

- 7** AOK Die Gesundheitskasse
Frau Filmer
Frauentorgraben 49
90443 Nürnberg
Tel: 218 707
- 8** Stadt Nürnberg
Amt für Kinder, Jugendliche und Familie –
Jugendamt
Präventive Kinder- und Jugendhilfe
Frau Rumrich
Dietzstraße 4
90443 Nürnberg
Tel: 231 55 81
- 9** Stadt Nürnberg
Amt für Kinder, Jugendliche und Familie –
Jugendamt
Erziehungs- und Familienberatung
Frau Rhode, Frau Häfner-Raab, Frau Krause
Marienstraße 15
90402 Nürnberg
Tel: 231 29 85
Tel: 231 33 85
Tel: 231 55 87
Telefonische Beratung tgl. von 12:00-14:00 Uhr
- 11** Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung
der Stadtmission
Frau Eberle
Pilotystraße 15
90408 Nürnberg
Tel: 35 24 00
- 12** Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen
Mittelfranken e.V.
KISS Kontakt und Informationsstelle
Frauentorgraben 69
90443 Nürnberg
Tel: 234 94 49

13 Kassenärztliche Vereinigung
Koordinationsstelle Psychotherapie
Tel: 0180 58 09 68 0

14 Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
www.bke-jugendberatung.de
www.bke-elternberatung.de

Herausgeber: Stadt Nürnberg
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien –
Jugendamt
Präventive Kinder- und Jugendhilfe
Renate Rumrich
Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg
Tel: 0911/231 - 55 81
Fax: 0911/231- 33 84
e-mail: renate.rumrich@stadt.nuernberg.de
Internet: www.jugendamt.nuernberg.de



Für die freundliche Überlassung einiger Textbausteine bedanken wir uns beim Mädchengesundheitszentrum aus Stuttgart.

Design: Presse- und Informationsamt Gerhard Preiss

Druck: Rumpel OHG, Lamprechtstr. 6-9, 90478 Nürnberg

6. Auflage 2007 (2.000 Stück)
Nürnberg im September 2007