

Ich
habe
essen
satt!

Jugendamt



STADT NÜRNBERG

Vorwort

Nach Berichten der Nürnberger Beratungsstellen und der Suchtprävention der Stadt Nürnberg hält die Nachfrage von Betroffenen, Eltern, Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern und anderen pädagogischen Fachkräften zum Thema „Essstörungen“ an.

Verschiedene Dienststellen der Stadt Nürnberg, die Beratungsstellen der freien Träger, die Vereine und die Selbsthilfegruppen haben sich in einem „Arbeitskreis Essstörungen“ zusammengeschlossen, um die Prävention und Beratung in Nürnberg optimal zu koordinieren. Die vorliegende Broschüre informiert über die wichtigsten Fragen und weist auf die Anlaufstellen zum Thema „Essstörungen in Nürnberg“ hin.

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
Amt 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 eigentlich gerade essen. Sie essen, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie wütend oder traurig sind. Das Essen wird dann als Ersatz eingesetzt.

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

Streng kontrolliertes Essen und Diäten schaffen dann die körperlichen und psychischen Voraussetzungen für die Entstehung 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 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 eigenen Identitätssuche in der Welt. Essstörungen sind eine vielschichtige soziale und psychosomatische Problematik, die in erster Linie Frauen betrifft.

Warum eine Essstörung entwickelt wird, kann viele Ursachen haben. Neben gesellschaftlichen Aspekten wie Schönheitsideal, Schlankheitswahn, Diäten, Fitnessideologie und geschlechtsspezifischer Sozialisation können schwierige Familien- und Arbeitsbeziehungen 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 und auch Stärken wichtige Hinweise.

Essstörungen sind ernstzunehmende „Störungen“, bei denen Sie fremde, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen dürfen und dies auch tun sollten.

Welche Essstörungen gibt es?

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Essstörungen. Die drei Hauptformen sind hier **Magersucht**, **Bulimie** und **Esssucht**. Diese können ineinander übergehen und auch Mischformen bilden. Zu 90-95% sind Mädchen und Frauen betroffen.

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

Die **Bulimie** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch des Ungeschehen-Machens durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder Abführmittel (Medikamentenmissbrauch), durch Fasten oder übermäßige sportliche Betätigung. Die körperlichen Folgen sind u. a. Schäden an der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Organschäden und Menstruationsstörungen.

Bei der **Esssucht** drehen sich ähnlich wie bei Magersucht und Bulimie die Gedanken ständig um Essen, Nicht-Essen und Körpergewicht. Es können hier noch drei Unterformen unterschieden werden: Entweder die

Welche Essstörungen gibt es?

Esssucht tritt in Form von Heißhunger wie bei der Bulimie auf, aber es werden keine Gegenmaßnahmen ergriffen, oder das Essen geschieht als ein ständiges Überessen, wodurch der körperliche Energiebedarf überschritten wird und es zu leichtem, bis starkem Übergewicht kommen kann. Oder eine latente Esssucht kann auch als striktes kontrolliertes Essverhalten bezeichnet werden und bedeutet lebenslanges Diäthalten mit allen Folgen.

Insgesamt ist wichtig zu erwähnen, dass hinter Übergewicht keine Essstörung stecken muss, genauso, wie nicht jede dünne Frau magersüchtig und nicht jede normalgewichtige Frau bulimisch ist.

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 jeder Nummer verbergen sich die Einrichtungen, die auf den nächsten Seiten angeführt sind.

Grundsätzliche Informationen

Telefonische Beratung **3 4 6 15**

Onlineberatung **14**

Beratung für Kinder und Jugendliche

für Mädchen ab 13 Jahre **1 4 5 9 11 13**

für Mädchen ab 14 Jahre **1 2 4 7**

Beratung für Erwachsene **2 3 7 11 13**

für Frauen **2 3 4**

Angehörigenarbeit **1 2 3 5 7 9 11 13 16**

Beratung für Angehörige **3**

Angeleitete Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche

5 9

Therapieberatung

für Mädchen und Frauen **4**

Therapie

für Kinder und Jugendliche **1 5 11**

für Mädchen **1**

für Erwachsene (bis 27 Jahre) **1**

Fortbildungen

1 3 5 8

für Kindertagesstätten
und Müttergruppen **9**

Vorträge	1 4 5 8
für Kindertagesstätten und Müttergruppen	1 9
Fallsupervision	1 2
für Kindertagesstätten	1 9
Beratungsangebote für Schulen, Jugendsozialarbeit, Kindertagesstätten	1 3 5 8
Beratungsangebote für Fachkräfte	1 3 5 8
Beratung von Fachleuten und MultiplikatorInnen	1 3 5
Präventive Angebote für Grund- und Hauptschulen	1 4 6 8
Elternabende	1 4
Beratung und Unterstützung von Betroffenen im Selbsthilfebereich	3 12 16
Selbsthilfegruppen	12 16
Bibliothek und Fachliteratur	3 4 8 15
Onlineberatung	1 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
Telefon 09 11 / 2 35 42 41
- 2 Suchtzentrum der Stadtmission**
Frau Scheindel-Roth
Solgerstraße 21 · 90429 Nürnberg
Telefon 09 11 / 27 73 90
- 3 dick und dünn Nürnberg e.V.
Fachberatung für Frauen mit Essstörungen**
Alexandra Kofler, Christine Ertl
Hallerhüttenstraße 6 · 90461 Nürnberg
Telefon 09 11 / 47 17 11
www.fen-net.de/dickundduenn
- 4 FMGZ Frauen & Mädchen
Gesundheitszentrum Nürnberg e. V.**
Fürther Straße 154 · 90429 Nürnberg
Telefon 09 11 / 32 82 62
www.fmgz-nuernberg.de
- 5 Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie
im Kindes- und Jugendalter - Ambulanz**
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1 · 90419 Nürnberg
Telefon 09 11 / 3 98 28 00
- 6 Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg**
Frau Wagner
Burgstraße 4 · 90403 Nürnberg
Telefon 09 11 / 2 31 76 23
- 7 AOK Die Gesundheitskasse**
Frau Filmer
Frauentorgraben 49 · 90443 Nürnberg
Telefon 09 11 / 21 87 07

- 8 Stadt Nürnberg**
**Amt für Kinder, Jugendliche und Familien -
Jugendamt/Präventive Kinder- und Jugendhilfe**
Frau Rumrich
Dietzstraße 4 · 90443 Nürnberg
Telefon 09 11 / 2 31 55 81
- 9 Stadt Nürnberg**
**Amt für Kinder, Jugendliche und Familien -
Jugendamt**
Erziehungs- und Familienberatungsstellen
Fürreuthweg 95 Telefon 09 11 / 64 40 94
Johannisstraße 58 Telefon 09 11 / 2 31 38 86/7
Marienstraße 15 Telefon 09 11 / 2 31 29 85
 Telefon 09 11 / 2 31 33 85
Philipp-Koerber-Weg 2 Telefon 09 11 / 37 66 93 90
Rat und Hilfe Telefon 09 11 / 2 31 55 87
täglich von 12-14 Uhr
- 11 Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung
der Stadtmission**
Pilotystraße 15 · 90408 Nürnberg
Telefon 09 11 / 35 24 00
- 12 Kiss Nürnberg**
**Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen
Mittelfranken e. V.**
Am Plärrer 15 · 90443 Nürnberg
Telefon 09 11 / 2 34 94 49
www.kiss-mfr.de
- 13 Kassenärztliche Vereinigung Bayern
Psychotherapie Koordinationsstelle**
Telefon 0 18 05 / 80 96 80
- 14 Onlineberatung**
Bundeskongress für Erziehungsberatung
www.bke-jugendberatung.de
www.bke-elternberatung.de
- 15 Information**
www.bzga-essstoerungen.de
www.lzg-bayern.de
www.hungrig-online.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
- 16 Regionale Elternselbsthilfegruppe**
www.elternhilfe-essgestoerter.de

Impressum

Herausgeber:

Stadt Nürnberg

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien –
Jugendamt

Präventive Kinder- und Jugendhilfe

Dietzstraße 4 · 90443 Nürnberg

www.jugendamt.nuernberg.de;

www.suchtpraevention.nuernberg.de

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

Design:

Presse- und Informationsamt

Gerhard Preiss

Maja Fischer, www.majagrafik.de

9. Auflage 3.000 Stück © 9/2011