

JAHRESRÜCKBLICK 2020

Umbenannt

Fachberatung bei Essstörungen und Jugendberatung bei Essstörungen



Jugendberatung
bei Essstörungen

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

dick und dünn Nürnberg e.V.
ausgezeichnet
mit dem Frauenförderpreis der Stadt Nürnberg

Der Verein dick und dünn Nürnberg e.V. wurde 1992 von engagierten Frauen gegründet und ist Träger der Fachberatung für Frauen mit Essstörungen, welche 2020 in Fachberatung bei Essstörungen umbenannt wurde.

Im März 2018 wurde die Jugendberatung bei Essstörungen eröffnet, die aus Mitteln der Aktion Mensch finanziert wird.

Hiermit geben wir einen Überblick über die erfolgreiche Arbeit des vergangenen Jahres und bedanken uns bei allen, die die Fachberatungsstelle und den Trägerverein unterstützen.

Insbesondere danken wir dem Bezirk Mittelfranken und der Stadt Nürnberg, der Aktion Mensch, den Mitfrauen und fördernden Mitgliedern des Vereins, sowie allen Spender*innen.

Inhaltsverzeichnis

1	Die Fachberatungsstelle.....	S. 3
2	Personelle Ausstattung.....	S. 3
3	Finanzierung.....	S. 4
4	Bewältigung der Pandemiesituation.....	S. 5
5	Statistik.....	S. 7
	5.1 Erwachsenenberatung	
	5.2 Jugendberatung	
6	Neuer Bereich: digitale Medien.....	S. 9
7	Gruppen.....	S. 12
	7.1 Erwachsenenberatung	
	7.2 Jugendberatung	
8	Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung.....	S. 14
9	Veranstaltungen.....	S. 16
10	Telefonische Beratung.....	S. 20
	10.1 Erwachsenenberatung	
	10.2 Jugendberatung	
11	Persönliche Beratung.....	S. 26
	11.1 Erwachsenenberatung	
	11.2 Jugendberatung	
12	Resümee und Ausblick.....	S. 34
	12.1 Erwachsenenberatung	
	12.2 Jugendberatung	

1 Die Fachberatungsstelle

Die Fachberatungsstelle ist die einzige spezifische Beratungseinrichtung für Erwachsene und Jugendliche mit Essstörungen, ihre Angehörigen und Multiplikator*innen im gesamten Bezirk Mittelfranken.

Es werden einmalige und mehrmalige Beratungen, online-Beratung, telefonische und E-Mail-Beratung, Gruppen und Veranstaltungen angeboten.

Die Stelle hat ein niedrigschwelliges Beratungs- und Gruppenangebot mit kurzen Wartezeiten sowie der Möglichkeit anonymer Beratung und ist oft die erste Anlaufstelle für Hilfesuchende. Die Beraterinnen sind Ansprechpartnerinnen bei allen Fragen zur Behandlung der Essstörung. Durch die Begleitung über einen längeren Zeitraum können erste Hilfestellungen gegeben werden und Wartezeiten auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz überbrückt werden.

Die Einrichtung ist regional und überregional mit Kliniken, Therapeut*innen, Ärzt*innen und anderen Beratungsstellen, die Essstörungen behandeln, vernetzt.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Sie treten in den Hauptformen Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie) und Binge-Eating-Störung (Essanfälle ohne anschließende Gegenmaßnahmen wie Erbrechen oder Fasten) auf.

2 Personelle Ausstattung

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen



Christine Ertl, Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Geschäftsführende Leitung
Focusing-Therapeutin, ganzheitliche Ernährungsberaterin
33 Wochenstunden (jährlich, durchschnittlich)

Silke Tauschek-Hertzberg, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Systemische Familientherapeutin DGSF
20 Wochenstunden



Julia Krätschmer, Sozialpädagogin B.A.
30 Wochenstunden Jugendberatung

Svenja Gläßge, Sozialpädagogin M.A.
Systemische Beraterin
Stellvertretende Geschäftsführende Leitung
37,5 Wochenstunden (jährlich, durchschnittlich)



Astrid Bartsch, Verwaltung
30 Wochenstunden, davon 10 Stunden in der Jugendberatung

Esther Frey, Teilzeitpraktikantin Soziale Arbeit,
Evangelische Stiftungsfachhochschule,
Semester F/S 2020, H/W 2020/2021

Ohne Bild

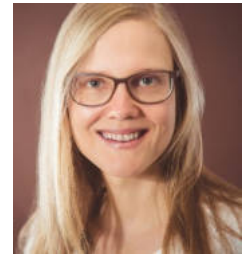
Ehrenamtliche Vorständinnen

Prof. Dr. Christiane Alberternst, Diplom-Psychologin

Elisabeth Benzing, Krankenschwester und Leitung von Kiss Mittelfranken e.V.

Yvonne Hammer, Betriebswirtin (IHK)

Anna Sophia Feuerbach, Diplom-Biologin und Mental Health-Expertin



Ehrenamtliche Vorständinnen

v. l. n. r. Prof. Dr. Christiane Alberternst, Elisabeth Benzing, Yvonne Hammer, Anna Sophia Feuerbach

Ehrenamtliche Kassenprüfer*in

Sanela Numanovic

Mitglieder und fördernde Personen

Der Verein hat 11 Mitglieder, die Beiträge entrichten und 11 Personen, die ihn kontinuierlich finanziell fördern.

3 Finanzierung

Die Stellen der Fachberaterinnen werden vom Bezirk Mittelfranken finanziert, die Sachkosten werden von der Stadt Nürnberg getragen. Die Verwaltungsstelle wird vom Bezirk Mittelfranken und aus Vereinsmitteln finanziert. Aktion Mensch fördert Personal- und Sachkosten für die Jugendberatung für den Zeitraum von drei Jahren (März 2018 bis Februar 2021).

Um die Beratungsarbeit für Erwachsene mit Essstörungen und deren Angehörige langfristig leisten zu können, sind die Erhöhung der Stellenausstattung auf mindestens 2 Vollzeitstellen für Sozialpädagog*innen und eine dauerhafte Finanzierung einer halben Verwaltungsstelle unabdingbar.

Um dieses Ziel zu erreichen, stellte der Verein beim Bezirk Mittelfranken für das Jahr 2020 Personalanträge in folgender Höhe:

- 0,45 Vollzeitstelle Sozialpädagog*in Dipl./B.A.

Der Antrag für die Sozialpädagog*innen-Stelle wurde um eine 0,41 Vollzeitstelle bewilligt.

Der Verein erhält Einnahmen aus Förderbeiträgen, Gebühren und privaten Spenden. An dieser Stelle danken wir für alle Spenden, die vergangenes Jahr eingegangen sind.

Besonders danken wir dem Verein Tigerauge e.V., der mit der Summe von 12.000 € die Präventionsarbeit für Jugendliche mit Essstörungen unterstützt und damit die Finanzierung von zwei Filmspots für eine öffentliche Kampagne über soziale Medien ermöglichte. (Start: 05.2021)

Qualitätssicherung

Die Beratung und die Verwaltung wird von hauptamtlichen Mitarbeiterinnen geleistet.

Die Beraterinnen arbeiten in kollegialer Beratung mit Mitarbeiter*innen anderer Einrichtungen zusammen. Sie erhalten externe Supervision, regelmäßige Fortbildungen und Weiterbildungen.

Die Dokumentation erfolgt über standardisierte Qualitätssicherungsbögen.

4 Bewältigung der Pandemiesituation

Bewältigung der außerordentlichen Situation bedingt durch die Pandemiemaßnahmen

Die Beraterinnen reagierten flexibel, um die Versorgung der Klient*innen zu gewährleisten. Bei gleichzeitigem Wegfall von Unterstützungsmöglichkeiten durch Teamkolleginnen und einrichtungsübergreifenden Netzwerken wurde eine enorme Leistung erbracht.

• Folgende Angebote galten ab 16.03.

Persönliche Beratung für alle Zielgruppen telefonisch zum vereinbarten Termin	60 min., fortlaufend ein- bis dreiwöchiger Abstand
Büropräsenz durch eine Fachkraft und telefonische Erreichbarkeit	Mo-Do
Telefonische Beratung für alle	Di 14-16, Mi 10-12, Do 16-18
Online-Beratung über beranet	Mo-Fr
Beantwortung von E-Mailanfragen	Mo-Fr
Offene Jugendsprechstunde als telefonische Sprechstunde für Jugendliche und Angehörige	Mo 18-19:30 Uhr

• **Abgesagt** werden mussten die Veranstaltungen: Klang meines Körpers
Trialog
Elternworkshop
Arbeitskreis Essstörungen

• **Neu installiert wurde** geschütztes und moderiertes online-Forum für Klient*innen der Beratungsstelle zur gegenseitigen Unterstützung

• **Wiederaufnahme nach Hygienekonzept** ab 18.05. persönliche Beratungen
ab 16.06. Wiederaufnahme der Gruppen als Kleingruppen mit hauptamtlicher Leitung

Mehrarbeit in der Coronakrise

Die Versorgung der Klient*innen wurde nicht nur umfangreicher, sondern auch aufwändiger. Wir haben es mit dem raschen Eintritt von Folgewirkungen des Lockdowns und der zeit- und energieaufwändigen Umstrukturierung und Anpassung an die neuen Gegebenheiten zu tun.

Verglichen mit dem Vorjahr gab es doppelt so viele persönliche Beratungseinheiten

- aufgrund von Krisen
- neuen Anfragen, da ambulante und stationäre Möglichkeiten eingeschränkt wurden und
- Versorgung der Teilnehmerinnen, die sonst unsere Gruppenangebote nutzen.

Essstörungsspezifisch müssen wir mit folgenden Themen umgehen:

- Essstörungssymptome (Hungern, Essanfälle, Sportsucht) treten häufiger auf, da sie eine Strategie sind, auf den Druck, den die neue Situation mit sich bringt, zu reagieren.
- Wegbrechende persönliche und berufliche Strukturen geben der Essstörung mehr Raum.
- Wegfallende Einkaufsmöglichkeiten, genauso wie bestimmte Lebensmittel, die nicht vorrätig sind, bieten Vorwände, Essen zu vermeiden. Vorratshaltung begünstigt Essanfälle.
- Wenn Arbeitsleistung nicht gebracht werden kann, fehlt die Rechtfertigung, essen zu dürfen.
- Angehörige haben erheblichen Druck, da sie dem Ausmaß der Essstörung durch das ständige Zusammensein ausgeliefert sind.
- Suizidgedanken tauchen vermehrt auf.

Viele unserer Klient*innen haben Doppeldiagnosen. Weitere psychische Erkrankungen erhöhen die Vulnerabilität bei gleichzeitigem Wegfall von hilfreichen Maßnahmen und erlebter Isolation.

5 Statistik 2020

5.1 Erwachsenenberatung

Das Pandemiegeschehen hat unsere Arbeit wesentlich verändert, sodass ein direkter Vergleich mit dem Vorjahr schwierig ist. Hier die wichtigsten Ergebnisse und Zahlen im Überblick, die genaue Statistik folgt auf S. 20

- Persönliche Beratungen (während des ersten Lockdowns überwiegend telefonisch) haben sich verdoppelt.
- Gestiegen ist die Inanspruchnahme der E-Mailberatung, da sie eine kurzfristige Beratungsmöglichkeit bietet.
- Neu angeboten und in Anspruch genommen wurde das online-Forum für bereits angebundene Klient*innen.
- Trotz Lockdown sind die Gruppenangebote und Teilnehmer*innenzahlen insgesamt nahezu gleich geblieben.
- Auch durch die Telefonberatung wurden in etwa gleich viele Klient*innen versorgt.
- Präventionsveranstaltungen sowie andere Öffentlichkeitsveranstaltungen konnten nicht stattfinden, sodass die Primärprävention und die Informationen der Öffentlichkeit zum Thema Essstörungen wegfielen, was wir sehr bedauern.

274 telefonische Beratungen

Die telefonische Beratung dient der ersten Abklärung, Informationsvermittlung und Vereinbarung von persönlichen Beratungsterminen.

Die Fachberaterinnen waren dienstags von 14-16 Uhr, mittwochs von 10-12 Uhr und donnerstags von 16-18 Uhr direkt erreichbar. Das Sekretariat ist montags, dienstags, donnerstags und freitags von 8:00-13:00 Uhr besetzt. Der Anrufbeantworter wird mehrmals täglich abgehört und die Beraterinnen rufen zeitnah zurück. Während des Lockdowns waren wir an 4 Tagen die Woche zu Bürozeiten erreichbar.

990 persönliche Beratungen Erwachsene

Zielgruppen sind Betroffene ab 18 Jahren, Angehörige und Multiplikator*innen.

Die Beratung kann einmalig oder fortlaufend stattfinden.

Im Lockdown im Frühjahr wurden die Beratungen -abgesehen von wenigen Ausnahmen- telefonisch geführt und ab der Jahresmitte wieder überwiegend in Präsenz, und teilweise telefonisch bzw. videotelefonisch.

63 angeleitete Gruppentermine für 7 Gruppen (6-9 Termine) mit 4 bis 8 Teilnehmerinnen

Hier stehen die gegenseitige Unterstützung und angeleitete Übungen zur verbesserten Körperwahrnehmung im Mittelpunkt.

Die Gruppenbeginne waren für Januar, April, Juli und Oktober 2020 geplant.

Wegen der Pandemiemaßnahmen wurde der erste Gruppenturnus abgebrochen. Danach wurden die Rahmenbedingungen an die neue Situation angepasst (Gruppengröße, Dauer, Leitung durch hauptamtliche Mitarbeiterin, Hygienekonzept). Im Juni 2020 startete ein verkürzter zweiter Turnus mit 4 Gruppentreffen. Im Oktober begann dann der nächste reguläre Turnus, weiterhin unter pandemiekonformen Bedingungen.

1 Trialog-Abend (moderierte Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute)

Es nahmen 15 Personen teil. Die 3 weiteren Trialog-Abende waren coronabedingt nicht umsetzbar und mussten abgesagt werden.

Das Online-Forum als datensichere Austauschmöglichkeit für bereits angebundene Klient*innen wurde von 42 Teilnehmer*innen genutzt.

72 datengeschützte Online-Beratungskontakte für 32 laufende Beratungen

475 Beantwortungen von E-Mail-Anfragen

22 mal Versand von Informationsmaterial

Informationsmaterial verschickten wir auf Anfrage per Post oder E-Mail.

5.2 Übersicht über die Leistungen der Jugendberatung bei Essstörungen

Personalausstattung durch Aktion Mensch: 30 Stunden Fachkraft, 10 Stunden Verwaltung

In der Jugendarbeit kam es gegenüber dem Vorjahr zu gleichbleibend hohen Zahlen in allen Beratungssettings.

Wir bedauern sehr, dass wir kaum Gruppenangebote und Präventionsveranstaltungen anbieten konnten. Durch die Pandemiemaßnahmen sind hier große Lücken entstanden.

128 telefonische Beratungen

Diese dienen zur ersten Abklärung, Informationsvermittlung und Vereinbarung von persönlichen Beratungsterminen. Direkte Erreichbarkeit: Di 14-16 Uhr, Mi 10-12 Uhr und Do 16-18 Uhr. Ansonsten Anfrage über Anrufbeantworter oder E-Mail und zeitnaher Rückruf.

304 persönliche Beratungen

Die Beratung kann einmalig oder fortlaufend stattfinden. Der Abstand zwischen den Beratungen für Jugendliche beträgt durchschnittlich eine Woche in der Anfangs- oder Akutphase, ansonsten in der Regel zwei Wochen.

1 Jugendgruppe als themengeleitetes und moderiertes Angebot

2 Termine mit 4 Teilnehmenden. Die Gruppe wurde wegen Pandemiemaßnahmen abgebrochen.

Elternworkshops

Geplant 4teilig ab März, Juni und Oktober, je für 8 Teilnehmende.

Alle Angebote wurden aufgrund der Pandemiemaßnahmen abgesagt.

1 Trialog-Abend (moderierte Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute)

Es nahmen 15 Personen teil.

3 weitere Trialog-Abende konnten coronabedingt nicht umgesetzt werden und wurden abgesagt.

Offene Jugendsprechstunde

Das Format der Sprechstunde wurde während der Pandemie verändert und als telefonische Sprechzeit angeboten, allerdings nicht wahrgenommen.

173 Beantwortungen von E-Mail-Anfragen

42 datengeschützte Online-Beratungskontakte für 12 laufende Beratungen

Suchtprävention an Schulen

Labenwolf-Gymnasium: da die Veranstaltung nicht persönlich stattfinden konnte, überließen wir Lehrkräften und Schüler*innen unser Audiofeature „Du bist bestimmt nicht mein Leben“ zusammen mit einem eigens dafür entwickelten Fragebogen zur Bearbeitung als Unterrichtseinheit.

Besuch unserer Einrichtung von Ethikschüler*innen der Thusnelda-Mittelschule im Rahmen eines peer-Projekts (persönliches Interview).

Mehrere Veranstaltungen für Multiplikator*innen (IB für Sozialarbeit, Mädchen AK Fürth, Ebs der Stadt Nbg.) mussten verschoben werden.

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit liefen noch bis März die Vorbereitungen für die Präventionsveranstaltung „Der Klang meines Körpers“ im Juli (Führungen für Schulklassen, Elternabend, allgemeiner Öffnungszeit mit niedrigschwelligem Beratungsangebot und Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte). Die Veranstaltung wurde im Mai abgesagt.

6 Neuer Bereich: digitale Medien

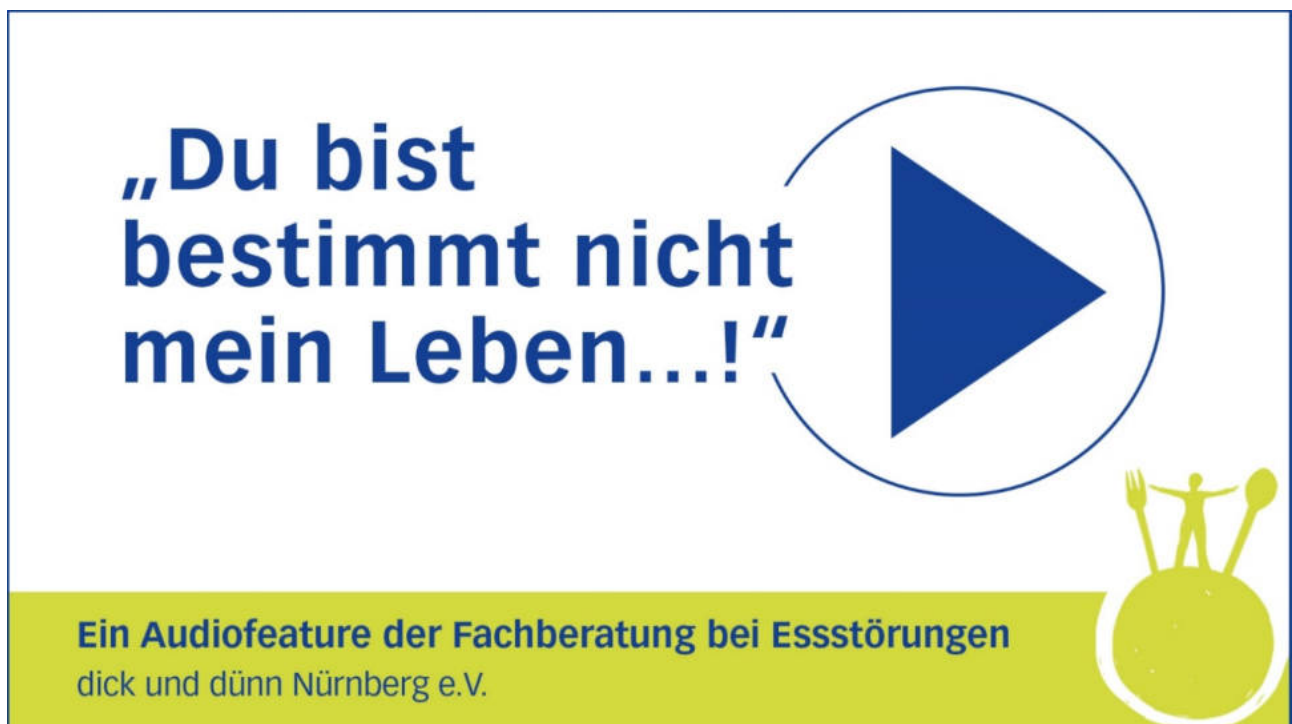
Der bereits im Vorjahr geplante Ausbau dieses Bereiches durch das geplante Audiofeature und das Instagram-Projekt liefen rechtzeitig an, um Einschränkungen im persönlichen Kontakt abfedern zu können – wenn gleich keinesfalls ersetzen. Das Ergebnis der Instagram-Kampagne wird erst 2021 zu sehen und zu nutzen sein. Das neue online-Forum wurde ad hoc auf die Beine gestellt.

Audiofeature

Auf Basis der Gesprächsrunde, welche im Nachgang zur Filmveranstaltung im Februar 2020 stattgefunden hat, haben wir ein 30minütiges Audiofeature erstellt. Dieses wurde im Juli durch die Agentur Region 5 mit professionellen Sprecher*innen aufgenommen. Durch das Audiofeature konnten wir einen Einblick in die Gedankenwelt von Betroffenen einer Essstörung ermöglichen. Das Audiofeature kann auf unserer Homepage angehört werden und wird im Rahmen von Präventionsveranstaltungen genutzt.

Link zum Audiofeature:

<https://essstoerungen-mittelfranken.de/essstoerungen-erkennen.html>



Online-Forum

Da die Möglichkeit der Vernetzung in unseren angeleiteten Gruppen aufgrund der Pandemie zeitweise nicht möglich war, entstand die Idee einer alternativen Online-Vernetzung, die nicht nur den Gruppenteilnehmer*innen sondern allen Klient*innen zur Verfügung gestellt wurde. Im Forum war es möglich, sich auszutauschen, von eigenen Erfahrungen zu berichten, Bilder zu posten und auch Einzelkontakte zu führen. Das Forum wurde von uns betreut und stand von Mai bis Juli zur Verfügung.

dick und dünn

dick und dünn Nürnberg e.V.
 Verbunden bleiben!

Grüße in die Runde, auch Bildergrüße	Die positiven Seiten dieser 09.05.2020 16:37 Beiträge: 6 • Themen: 3
Inspiziert und kreativ Zeige, was dich inspiriert und was du erschaffst. Vom ausgesäten Blumensamen bis zur eigenen Erzählung - alles von dir ist willkommen :-))	Frühlingbilder 13.05.2020 18:16 Beiträge: 11 • Themen: 4
Wie geht es dir? Schreib es dir von der Seele. Andere können dir Rückmeldung geben und dich unterstützen.	Ich brauche Rat 15.06.2020 16:31 Beiträge: 11 • Themen: 4
Lebensrezept Welche Zutaten brauchst du? Was nährt dich?	Zitate / Weisheiten 14.05.2020 00:03 Beiträge: 13 • Themen: 3
Was die Schutzmaßnahmen/der Lockdown für mich bedeuten...	Gewachsen 14.06.2020 14:57 Beiträge: 2 • Themen: 1

dick und dünn - Forum Statistiken

Symbol-Erklärungen	Statistik
Ungelesene Beiträge Keine neuen Beiträge vorhanden	Themen 15 Beiträge 43 Mitglieder 42 Neuestes Mitglied Flo Neu erstellte Themen seit dem letzten Besuch 0 Themen beantwortet 0 Neue Beiträge 0

Instagram-Projekt finanziert von



Die Planung von zwei Werbespots wurde im Jahr 2020 finalisiert. Ein Spot richtet sich an gefährdete und betroffene weibliche Jugendliche, der andere an männliche Jugendliche. Der Spot für die männlichen Jugendlichen wurde im Dezember, der für die weiblichen Jugendlichen im März 2021 mit professionellen Schauspieler*innen von der Agentur ,Region 5' gedreht. Auch dieses Medium wird für eine online- oder Präsenzveranstaltung zur Prävention eingesetzt werden.

Wir danken an dieser Stelle der großzügigen Spende von Tigerauge e.V., die die professionellen Dreharbeiten möglich gemacht haben.



7 Gruppen

7.1 Erwachsenenberatung

Angeleitete Gruppen

Diese sollten im Januar, April, Juli und Oktober 2020 stattfinden.

Wegen der Pandemiemaßnahmen wurde der erste Gruppenturnus abgebrochen. Danach wurden die Rahmenbedingungen an die neue Situation angepasst und im Juni 2020 konnte dann ein verkürzter zweiter Turnus mit 4 Gruppentreffen beginnen. Im Oktober startete dann die nächste reguläre Gruppe, weiterhin nach Hygienekonzept.

**Angeleitete Selbsthilfgruppen
für Frauen mit Essstörungen** ab 18 Jahren

Hier steht der Austausch von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung durch die Teilnehmerinnen im Mittelpunkt. Zu Beginn jeder Stunde bieten wir Achtsamkeitsübungen an, um die Gefühle und den Körper besser wahrzunehmen.

Beginn: April 2020 / Zwei Gruppen am Dienstag und Mittwoch

Voraussetzung: Teilnahme am Infoabend, sowie ein BMI ab 16

Infoabend: Montag, den 30.03.2020, 17:30 – 18:30 Uhr, keine Anmeldung notwendig

Ort: Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
Kühnertsgasse 24
90402 Nürnberg
0911 – 47 17 11 oder gruppen@essstoerungen-mittelfranken.de

dick und dünn Nürnberg e.V. • Kühnertsgasse 24 • 90402 Nürnberg • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de

Fachberatung für Frauen
mit Essstörungen



7.2 Jugendberatung

Gruppe für Jugendliche (ca. 13 bis 17 Jahre) mit Essstörungen

Im März startete eine Gruppe mit 4 Jugendlichen. Aufgrund der Pandemie musste die Gruppe nach 2 Terminen frühzeitig enden.

Gruppe für Jugendliche mit Essstörungen
(ca. 13 bis 17 Jahre)

Beschäftigst du dich viel mit Essen, Nicht-Essen, Aussehen und Gewicht und fühlst dich manchmal alleine mit diesem Thema?
In der Gruppe kannst du dich mit anderen Jugendlichen, die in einer ähnlichen Situation sind, austauschen. Gemeinsam besprechen wir Themen, die im Zusammenhang mit einer Essproblematik auftauchen, und unterstützen uns gegenseitig.

Termine: **02.03.** / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03.2020, montags jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr
20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05.2020, montags jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr
15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07. / 13.07.2020, montags jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr

Gruppengröße: max. 6 Personen

Leitung: Julia Krätschmer, Sozialpädagogin B.A.

Voraussetzung: Persönliches Gespräch

Anmeldung: 0911 - 471711 oder julia.kraetschmer@essstoerungen-mittelfranken.de

Ort: Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
Jugendberatung bei Essstörungen
dick und dünn Nürnberg e.V.
Kühnertgasse 24
90402 Nürnberg

dick und dünn Nürnberg e.V. • Kühnertgasse 24 • 90402 Nürnberg • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de



Elternworkshop

Leider mussten aufgrund der Pandemie alle drei Elternworkshops abgesagt werden.

„Elternworkshop“
Programm zu Essstörungen in 4 Teilen

Der Elternworkshop soll Eltern von betroffenen und gefährdeten Jugendlichen informieren, unterstützen und begleiten. Wichtige Bausteine dabei sind Theorievermittlung, Erfahrungsaustausch und Selbsterfahrung.

Termine: Start im März, Juni und Oktober 2020

Gruppengröße: 8 Personen

Leitung: Silke Tauschek-Hertzberg, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (DGSF)
Svenja Gläßge, Sozialpädagogin M.A.

Kosten: 90 Euro pro Person, 140 Euro pro Paar, Ermäßigungen in Absprache

Anmeldung: 0911 - 471711 oder silke.tauschek@essstoerungen-mittelfranken.de,
Teilnahme nach persönlichem Vorgespräch

Ort: Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
Jugendberatung bei Essstörungen
dick und dünn Nürnberg e.V.
Kühnertgasse 24
90402 Nürnberg

dick und dünn Nürnberg e.V. • Kühnertgasse 24 • 90402 Nürnberg • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de



8 Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Ein wichtiger Schritt war die Aufhebung der Zielgruppe „für Frauen“ und die Öffnung der Beratung für alle, die Hilfe im Umgang mit Essstörungen suchen. Im Zuge der Umbenennung wurde nicht nur der Name der Beratungsstelle geändert, sondern auch das Logo angeglichen, ein aktualisierter Flyer entworfen und die Homepage angepasst.



Neuer Flyer der Erwachsenenberatung: Vorder- und Rückseite

Unsere Homepage wurde verändert, bzw. aktualisiert.

- Unser Willkommen wurde durch **#wir_sind_da** ersetzt
- Die Rubrik Essstörungen erkennen wurde mit unserem Audiofeature (Link zum Audiofeature <https://essstoerungen-mittelfranken.de/essstoerungen-erkennen.html>) aktualisiert. Die Performance der Tänzerin und Tanzpädagogin Lucy Hamen wurde diesem Menüpunkt zugeordnet, sodass ein individueller und kreativer Zugang zum Thema Essstörung möglich ist. Die Aufzählung der Symptome rückte dadurch weiter nach hinten.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung auf kommunaler und bundesweiter Ebene ist ein arbeitsintensiver Tätigkeitsbereich, der in diesem Jahr nur mit Einschränkungen verfolgt werden konnte.

Unsere Beratungsstelle ist Mitglied in folgenden Verbänden und Arbeitskreisen:

- Bundesfachverband Essstörungen e.V.
- Der Paritätische e.V.
- Arbeitskreis Essstörungen Nürnberg
- Arbeitskreis Sucht der Stadt Nürnberg
- Arbeitskreis Gemeindepsychiatrie der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Nürnberg
- Mädchen- und Frauenfachforum in Nürnberg (MuFFFiN)
- Mädchenarbeitskreis der Stadt Nürnberg

Fachspezifische kollegiale Beratung mit folgenden Einrichtungen:

Beratungsstelle zu Essstörungen „waagnis“, Regensburg; Psychosoziale Suchtberatungsstelle Caritas Fürth; Bettina Rosen, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Veranstaltungen für Schulen:

s. Jugendberatung S. 8

Politische Arbeit:

- Darstellung der Angebote und unserer Tätigkeit per Email während des Lockdowns für Stadt- und Bezirksrät*innen, Gesundheitsamt (Psychiatriekoordination) und Paritätischer e.V.
- Schriftlicher Kontakt mit den neuen Referentinnen Frau Walthelm (Gesundheit/Umwelt) und Frau Ries (Sozialreferentin) zur Klärung der Zuständigkeit für die Finanzierung der Jugendberatung
- Schriftlicher Kontakt mit dem Bundestagsabgeordneten Sebastian Brehm, persönlicher Termin März 2021
- Persönliche Treffen mit Prof. Dr. Fromme und Dr. Stockmeyer vom bayrischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
- Persönliche Treffen mit den Stadträt*innen der Fraktionen CSU und den Grünen, E-Mailkontakt mit allen Parteien, außer AfD.

Wir nahmen an folgenden Fortbildungen und Tagungen teil:

- DAF Focusing Seminar, Würzburg, 05. – 07.02.2020
- Kurs Systemische Beratung, Miramis Institut Nürnberg, mehrmals 2020
- Bundesfachverband Essstörungen (BFE) Onlinetagung/Mitgliederversammlung, 20.1.2020
- Eigener Klausurtag, 16.12.2020

9 Veranstaltungen

**Trialog - Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute in der Beratungsstelle
Februar 2020. Weitere Veranstaltungen wurden wegen Pandemiemaßnahmen abgesagt.**



Jugendberatung
bei Essstörungen

Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute die mit dem Thema Essstörungen zu tun haben

Welche Erfahrung habe ich mit dieser Erkrankung gemacht? Wie bin ich mit mir und den Menschen in meinem Umfeld umgegangen?
Wie ist meine Sicht als Mutter, Vater, PartnerIn, FreundIn, darauf und was hat die Erkrankung bei mir als Angehöriger ausgelöst?
Welche Hilfestellungen geben die Profis? Was hilft denn überhaupt?

Termine: 13.02., 28.05., 24.09. und 19.11.2020
donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr

Gruppengröße: max. 20 Personen

Moderation: Silke Tauschek-Hertzberg, Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Systemische Therapeutin (DGSF)

Kosten: dieses Angebot ist kostenfrei

Anmeldung: 0911 – 47 17 11 oder datengeschützt über
<https://essstoerungen-mittelfranken.beranet.info/>

Ort: Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
Jugendberatung bei Essstörungen
Kühnertgasse 24
90402 Nürnberg



Fachberatung für Frauen
mit Essstörungen

dick und dünn Nürnberg e.V. • Kühnertgasse 24 • 90402 Nürnberg • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de

Am 27.02.2020 zeigten wir bei uns in der Beratungsstelle den Film „Ich hab’s geschafft“ mit anschließender Diskussion, welche nach Ankündigung aufgezeichnet wurde. Diese Aufzeichnung stellt die Basis für das Audiofeature dar.



ICH HAB'S GESCHAFFT



EIN DOKUMENTARFILM ÜBER ESSSTÖRUNGEN



www.essstoerungen-mittelfranken.de
dick und dünn Nürnberg e.V.



Presseartikel im August 2020:

„Stählen bis zum Umfallen“

Mit Bezug auf die Ausweitung der Zielgruppe und die Umbenennung der Beratungsstelle.

NÜRNBERG

Mittwoch, 5. August 2020 9

Stählen bis zum Umfallen

Immer mehr Männer leiden an **ESSSTÖRUNGEN**. Bei vielen, die exzessiv trainieren, wird die Krankheit erst spät erkannt.

VON JOHANNES HANDL

Essstörungen dürften die meisten Menschen in erster Linie mit jungen Frauen und Mädchen in Verbindung bringen. Eine bundesweite Datenanalyse der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigt, dass zunehmend Männer und ältere Frauen von Magersucht, Bulimie und Binge-Eating – regelmäßigen unkontrollierten „Fressattacken“ – betroffen sind. Unter ihnen hat die Zahl der Erkrankten sogar viel drastischer zugenommen als bei den Teenagerinnen.

Die KKH verzeichnet bei den zwölf- bis 17-jährigen Männern, die wegen einer Essstörung ärztlich behandelt wurden, im Zeitraum von 2008 bis 2018 ein Plus von knapp 60 Prozent auf 235 Betroffene. Zum Vergleich: Bei den gleichaltrigen Frauen betrug der Anstieg 22 Prozent auf insgesamt 701 Betroffene. Mittlerweile ist ein Viertel der Erkrankten in diesem Alter männlich, zehn Jahre zuvor war es erst ein Fünftel.

Dass immer mehr Männer an und unter Essstörungen leiden, bestätigt auch Christine Ertl, Früher hat es laut der Leiterin des Vereins „dick und dünn Nürnberg“ vereinzelte Anfragen von Männern gegeben, weil es für sie schlichtweg keine passenden Angebote gab. So hat der Verein in der Kühnertsgasse 24 trotz fehlender Finanzierung immer wieder auch Männer beraten.

Nicht mehr nur Frauen im Fokus

Ursprünglich war der Verein 1992 als Fachberatungsstelle für Frauen mit Essstörungen konzipiert worden und erhielt 2006 den Frauenförderpreis der Stadt Nürnberg. Inzwischen hat er sich auch für die männliche Zielgruppe geöffnet – und trägt den Namenszusatz Fachberatung bei Essstörungen.

Bei Männern fallen Essstörungen oftmals nicht sofort auf, da sie in der Regel mit suchtartigem Krafttraining oder ähnlich exzessiv betriebenen Sportarten einhergehen. Das alles kann dazu führen, dass die Krankheit vor allem bei Erwachsenen zu spät oder im schlimmsten Fall gar nicht erkannt wird. Je später aber die

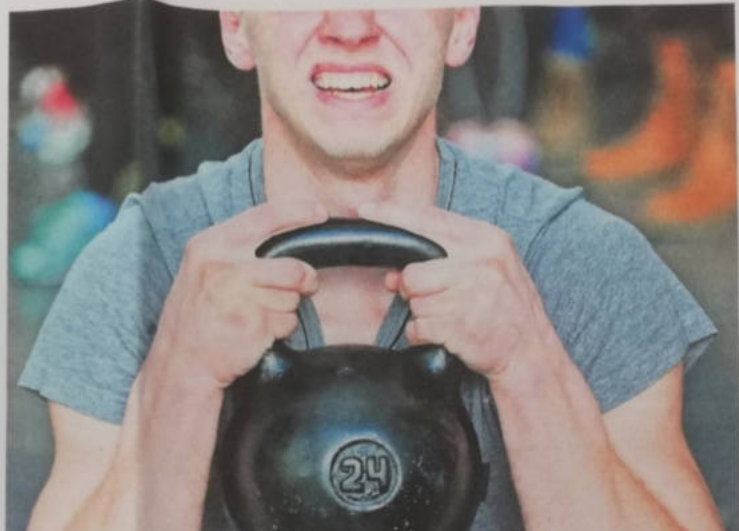
Essstörung behandelt wird, desto größer ist das Risiko eines chronischen Verlaufs.

Christine Ertl stellt fest, dass immer mehr junge Männer „extrem auf den Fitness-Zug aufspringen“ – mit zum Teil ungeahnten Folgen. Sabine Schmidt vom Therapienetzwerk Essstörungen spricht in diesem Zusammenhang auch von „Bodystyling“. Die Muskeln werden ganz gezielt bearbeitet. Dafür erstellen die Männer einen Ernährungsplan, an den sie sich äußerst restriktiv halten. „Gönner“ wird hier zum Fremdwort. Was nicht auf dem Plan steht, kommt auch nicht in den Magen.

Wer etwa unter Muskeldystrophie leidet, hat ein verzerrtes Selbstbild. Egal, wie muskulös der Körper auch ist – Betroffene werden immer unzufrieden mit ihm und sich selbst sein. Dabei handelt es sich um ein ähnliches Muster wie bei Magersüchtigen, die ihrem Empfinden nach nie dünn genug sein können.

Überraschte Angehörige

Die Auswertung der KKH zeigt allerdings auch, dass Essstörungen nicht nur eine Krankheit der Jugend sind. Bei den Versicherten ab 40 Jahren ist die Zahl der betroffenen Frauen um 54 Prozent auf 3838 gestiegen, bei den gleichaltrigen Männern hat sich die Zahl auf 676 sogar fast verdoppelt (plus 95 Prozent). Dass auch



Suchtartiges Krafttraining geht oftmals einher mit Essstörungen, von denen zunehmend mehr Männer betroffen sind. Viele trainieren bis zur völligen Erschöpfung und sind mit ihrem Körper dennoch niemals zufrieden.

Ältere an Magersucht erkranken, ist Angehörigen und Freunden häufig nicht präsent. Frauen bekommen sogar für ihre Schlankheit eher Komplimente.

Hinter Essstörungen verbergen sich meist tiefer liegende, seelische Probleme. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von traumatischen Erlebnissen wie Missbrauch über familiäre Konflikte bis hin zu Leistungsdruck und Mobbing. Darüber hinaus ist der Druck, den Schönheitsidealen unserer Zeit zu entsprechen, bei beiden Geschlechtern groß.

Wie Christine Ertl weist auch Sabine Schmidt vom Therapienetzwerk Essstörungen darauf hin, dass die Corona-bedingten Ausgangsbeschränkungen die Situation bei vielen Betroffenen weiter verschärft hätten. Sie halten sich laut der Sozialpädagogin noch länger in sozialen Netzwerken auf und werden durch die Medien mit einem vermeintlichen Schönheitsideal konfrontiert, das sie vergeblich zu erreichen versuchen.

Dass junge Menschen dem Schönheitsideal von Barbie und Ken nachzueifern, sei überhaupt nichts Neues.

„Aber es wird krasser“, sagt Schmidt. So gebe es auf der Videoplattform YouTube Wettbewerbe junger Mädchen, wer sich mehr herunterhungen kann. „Manche Mädchen erreichen da einen Body-Maß-Index unter zwölf“, zeigt sich Schmidt entsetzt. Ein Multiorganversagen könnte die Folge sein.

Viele suchen zu spät Hilfe

Auch in der Beratungsstelle am Willy-Brandt-Platz 4 – den Nürnberger Ableger des bayernweit tätigen Therapienetzes gibt es seit 2017 – suchen immer mehr Männer Hilfe. Schmidt gehe es nie um das Symptom allein. Die systemische Beraterin nimmt laut eigener Aussage stets das gesamte Umfeld der Person in den Blick und prüft, welchen Einflüssen sie ausgesetzt ist.

Im Idealfall suchen Betroffene schon bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung Hilfe. Die Realität sieht jedoch anders aus, wie Schmidt weiß. Die Überwindung ist oft groß, viele kommen erst, wenn die Krankheit bereits chronisch ist. Damit es erst gar nicht so weit kommt, fordert auch die KKH, möglichst früh mit der Prävention zu beginnen.

INFO
www.essstoerungen-mittelfranken.de
www.therapienetz-essstoerung.de

STANDPUNKT



Selbstoptimierung hat ihren Preis

Der Traum vom perfekten Körper kann schnell zum Albtraum werden

EIN KOMMENTAR
VON JOHANNES HANDL

Die Studie der KKH Kaufmännische Krankenkasse ist alarmierend. Die Zahl der Menschen, die an Essstörungen leiden, nimmt weiter deutlich zu. Doch nicht nur das. Während sich Hilfsangebote lange Zeit ausschließlich auf (junge) Frauen konzentriert haben, belegen die Zahlen einen weit größeren Anstieg bei den Männern. Ein

massives Problem: Viele von ihnen merken lange gar nicht, dass sie ein gestörtes Essverhalten entwickeln. „Pumpen“ zu gehen, liegt im Trend. Und es gibt nichts daran auszusetzen, an seinem Körper zu arbeiten – solange das Training in einem gesunden Maß stattfindet. In Zeiten werbewirksam gepriesener Selbstoptimierung verlieren jedoch immer mehr Männer dieses Maß. Ihre Gedanken kreisen nur noch um ihren Körper, ihr Ge-

wicht und die Fragen, was sie essen und wie sie die Kalorien möglichst schnell wieder verbrennen können. Für ihren eisernen Willen und ihre gnadenlose Disziplin erhalten sie von manchen sogar noch Lob. Auch deswegen suchen Betroffene oft viel zu spät dringend benötigte Hilfe. Höchste Zeit also, auch für Männer in eine frühzeitige Prävention zu investieren.

✉ johannes.handl@pressenetz.de

Artikel bei BR24 am 22.09.2020

Muskelsucht: Wenn Sport zum Zwang wird ... von Tobias Burkert und Tanja Oppelt

<https://www.br.de/nachrichten/bayern/muskelsucht-wenn-sport-zum-zwang-wird,S8NjvJn>

22.08.2020, 12:08 Uhr



Muskelsucht: Wenn Sport zum Zwang wird

Sport treiben gilt als gesund. Wenn aber alle Gedanken nur noch um Muskeln, Ernährung und den eigenen Körper kreisen, sprechen Mediziner von Muskeldysmorphie oder Muskelsucht. Betroffen sind überwiegend Männer.

Er hat Bizeps so groß wie ein Fußball und Muskeln XXL. Sechs Mal pro Woche trainiert Gregor Mathes - zuhause und im Fitnessstudio. Der 25-jährige Doktorand der Geowissenschaften betreibt "Natural Bodybuilding". Das bedeutet, die Ästhetik steht im Vordergrund, nicht die Muskelmasse. Mit 19 Jahren holt er sich den dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft der Natural Bodybuilder.

Über die eigenen Grenzen gehen

Vor dem Wettbewerb wird der Körper total entwässert, um die Muskeln noch deutlicher zur Geltung zu bringen. 16 Wochen Diät im Vorfeld erfordern immense Disziplin. Training auf diesem Niveau kann zur Sucht werden und ist dann auch richtig gefährlich, das ist dem Bodybuilder bewusst.



"Damals nach dem Wettbewerb und der langen Diät, habe ich mir innerhalb einer Nacht 16 kg Essen einverleibt, danach hatte ich schlaflose Nächte. Das ist extrem und sicherlich eine Art von Sucht." Gregor Mathes, Natural Bodybuilder

Gregor fällt nach dem Wettbewerb in ein mentales Loch, mit Hilfe seiner Familie kann er diese Phase aber schnell überwinden.

Wie erkennt man Muskelsucht?

Wenn das Sportverhalten zwanghaft wird, sprechen Experten von einer Sucht. Die Ernährung richtet sich nur noch nach den sportlichen Zielen. Keine Trainingseinheit darf ausgelassen werden, die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist die Motivation zur vermeintlich ständigen Selbstoptimierung. Oft ist die Muskelsucht mit einer Essstörung verbunden. Alle anderen Dinge, wie Beruf und Hobbys stehen hinten an. Das Problem ist, diese Sucht zu erkennen und sich rechtzeitig helfen zu lassen.

Beratungsstellen erfahren Zulauf

Vor allem immer mehr Männer hätten sich in den vergangenen Jahren an sie gewandt, sagt Svenja Gläßge, Sozialpädagogin bei der Nürnberger Fachberatung bei Essstörungen vom Trägerverein "dick und dünn e.V." Dort erhalten Betroffene individuelle Beratung und Hilfe bei der Suche nach einer ambulanten Psychotherapie, falls nötig. Corona habe die Situation nicht gerade vereinfacht.

Der erste Schritt geht oft über den Hausarzt, aber auch Fachberatungen bei sportmedizinischen Instituten sind möglich. Die sozialen Medien sind nach Ansicht der Experten daran nicht ganz unschuldig, optische Selbstdarstellung und Selbstoptimierung stünden hoch im Kurs.

Fahnenaktion zum Internationalen Gedenktag gegen Gewalt an Frauen „Frei leben ohne Gewalt“
zusammen mit dem Arbeitskreis MuFFFiN (Mädchen- und Frauenfachforum in Nürnberg) am
25.11.2020.



10 Telefonische Beratung

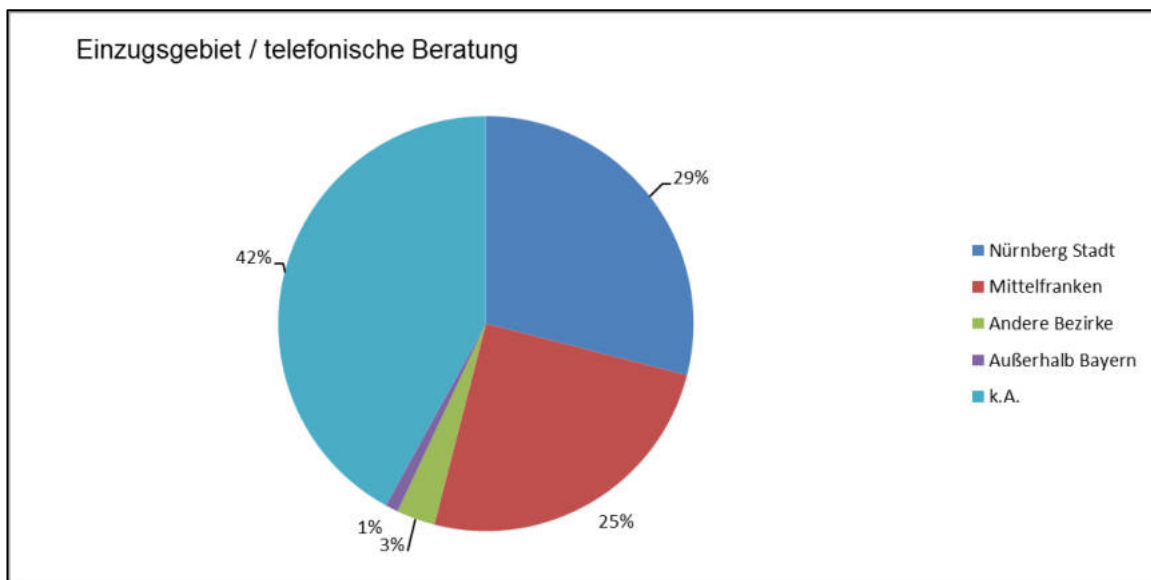
10.1 Erwachsenenberatung

Es wurden 274 telefonische Beratungsgespräche geführt.

Alle folgenden klient*innenbezogenen Daten basieren auf Angaben der anrufenden Personen. Die Niedrigschwelligkeit der telefonischen Beratung begründet die Anzahl von fehlenden Daten.

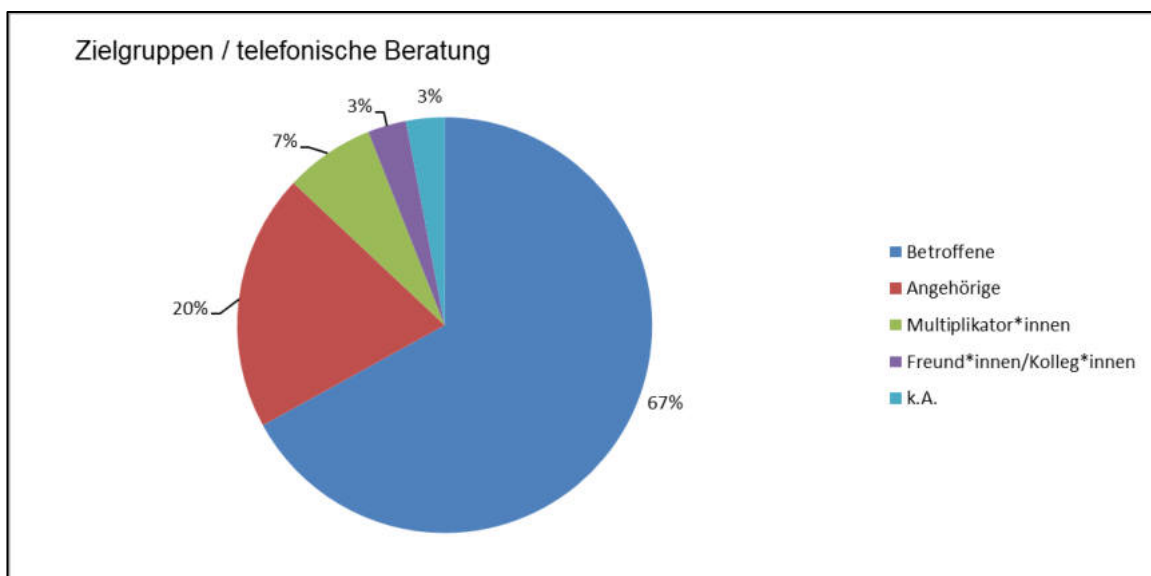
Einzugsgebiet

Der Aussagegehalt dieser Statistik ist als schwach einzustufen, da 42% der Anrufenden keine Ortsangabe machten. Wir verweisen auf aussagekräftigere Zahlen der persönlichen Beratung. 54% der Anrufenden kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 29% aus der Stadt Nürnberg, 25% aus dem weiteren mittelfränkischen Bezirksgebiet. 4% der Anrufe kamen aus anderen Bezirken oder Bundesländern.



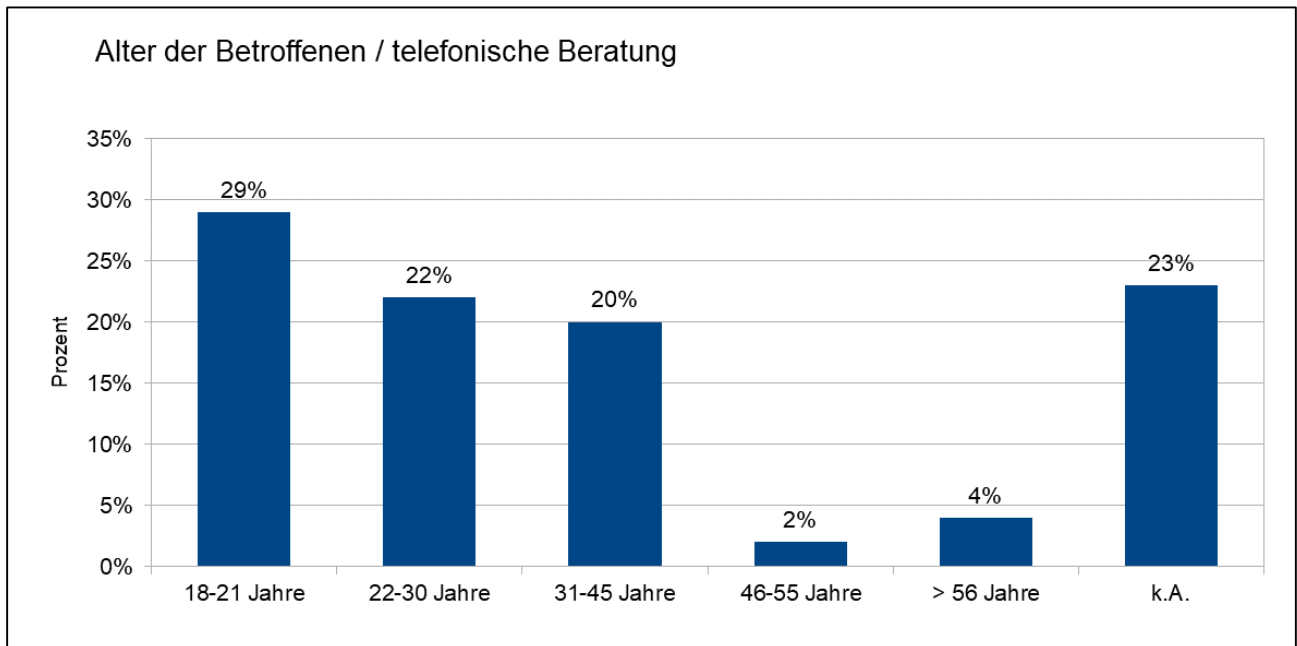
Zielgruppen

67% der Anrufenden waren Betroffene, 20% waren Angehörige, 7% Multiplikator*innen und 3% Freund*innen oder Kolleg*innen.



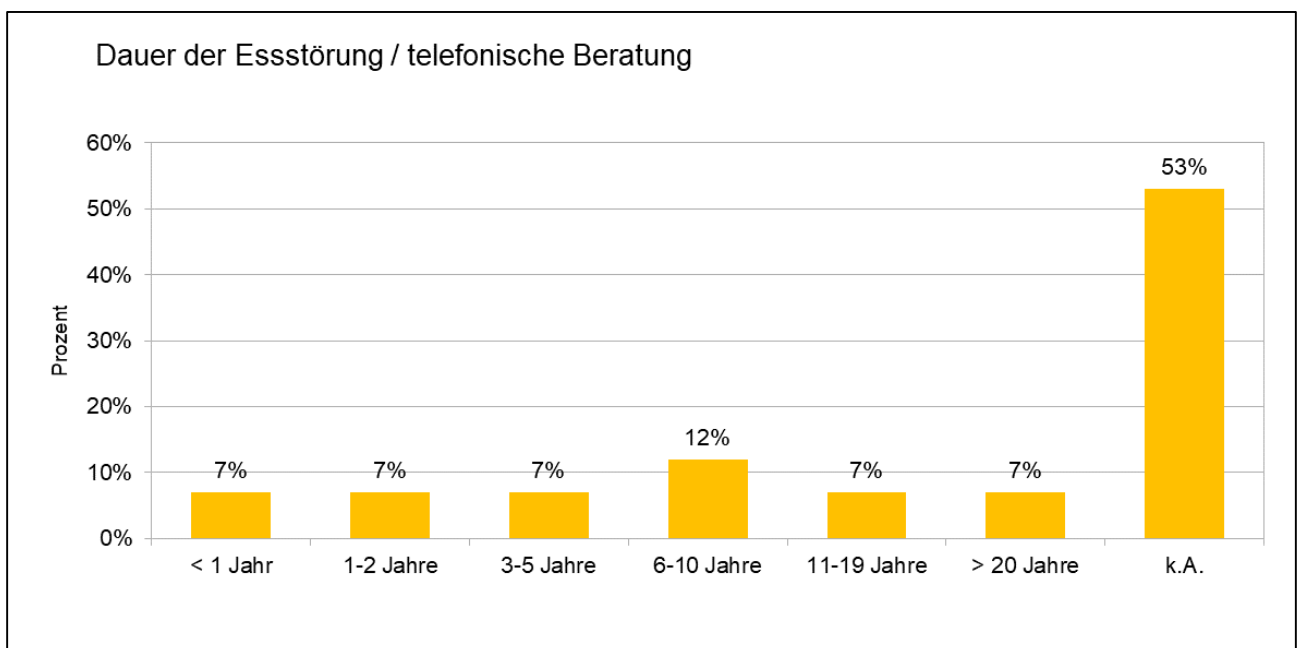
Alter der Betroffenen

Im Folgenden ist das Alter der Betroffenen ersichtlich, allerdings machten ca. 1/4 der Personen keine Angaben.



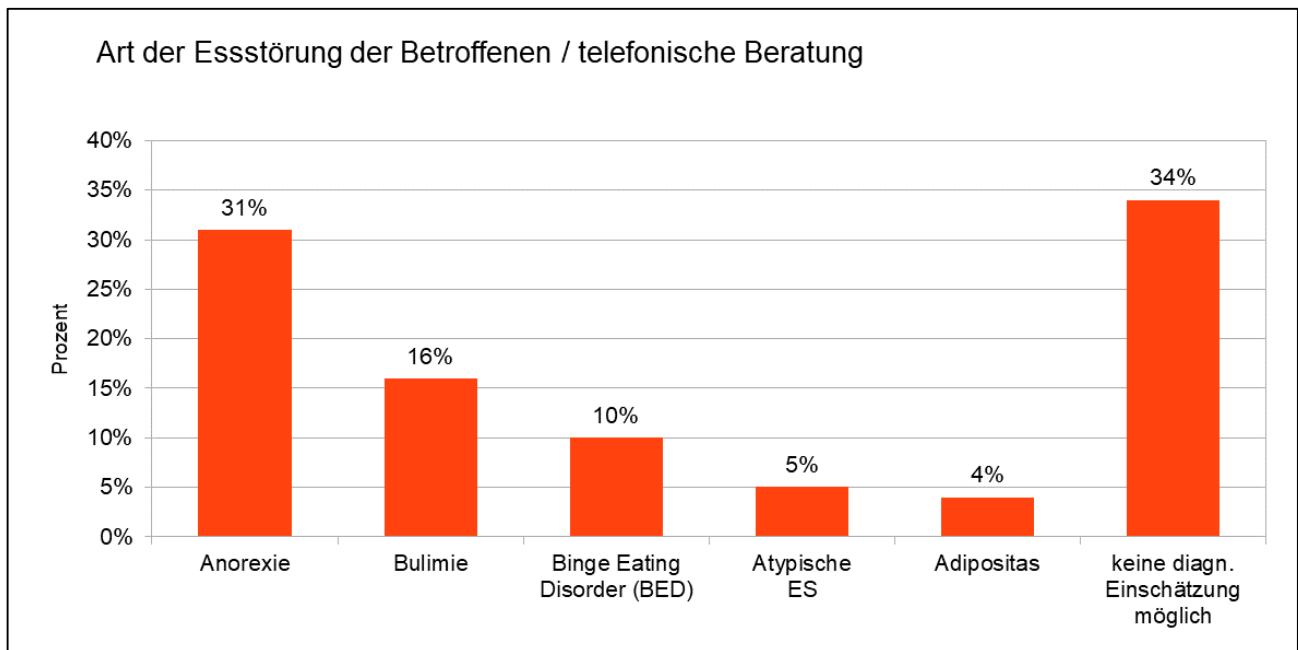
Dauer der Essstörung

Die zeitliche Dauer ist für die meisten Betroffenen im telefonischen Kontakt selbst nur schwer oder nicht einzuschätzen. Laut der Personen, die eine Angabe machen konnten, ist die Nachfrage, mit Ausnahme des Zeitraums 6 bis 12 Jahre (12%), gleich hoch (7%).



Art der Essstörung

1/3 der Anrufenden konnten sich nicht zur Art der Essstörung äußern. Fragen zu Magersucht lagen bei 31%, zu Bulimie bei 16% und zur Diagnose Binge Eating Disorder bei 10%. Atypische Essstörungen und Adipositas liegen fast gleich auf bei 5% und 4%.



Bisher von den Anrufenden in Anspruch genommene Maßnahmen

17% der Betroffenen oder deren Angehörigen gaben an, bisher keine Maßnahmen zur Bewältigung der Essstörung ergriffen zu haben. 50% waren bereits in ambulanter und/oder stationärer Therapie. Bei Letzteren ging es um einen erneuten Behandlungsbedarf und zusätzliche Möglichkeiten der Unterstützung. Beratungsgespräche werden auch ergänzend zu ambulanter Therapie gesucht, wenn Therapeut*innen keine Spezialisierung auf Essstörungen haben.

Ergebnisse der telefonischen Beratung

74% vereinbarten einen persönlichen Beratungstermin. Verglichen mit den Vorjahren stellen wir fest, dass diese Zahl beständig steigt. Für 16% waren schriftliche oder telefonische Auskünfte zu ambulanter und/oder stationärer Therapie sowie zu Gruppenangeboten zunächst ausreichend. Häufig ging es um erste Beratungshilfen zu Umgangs- und Verhaltensmöglichkeiten sowie allgemeine Informationen zu Essstörungen. Weiterhin ging es um allgemeine psychosoziale Themen, Krisenberatung, Ernährungsberatung und Vermittlung an andere Beratungseinrichtungen zu Gesundheit, Erziehung, etc.

10.2 Jugendberatung Telefonische Beratung

Alle folgenden klient*innenbezogenen Daten basieren auf Angaben der anrufenden Person.

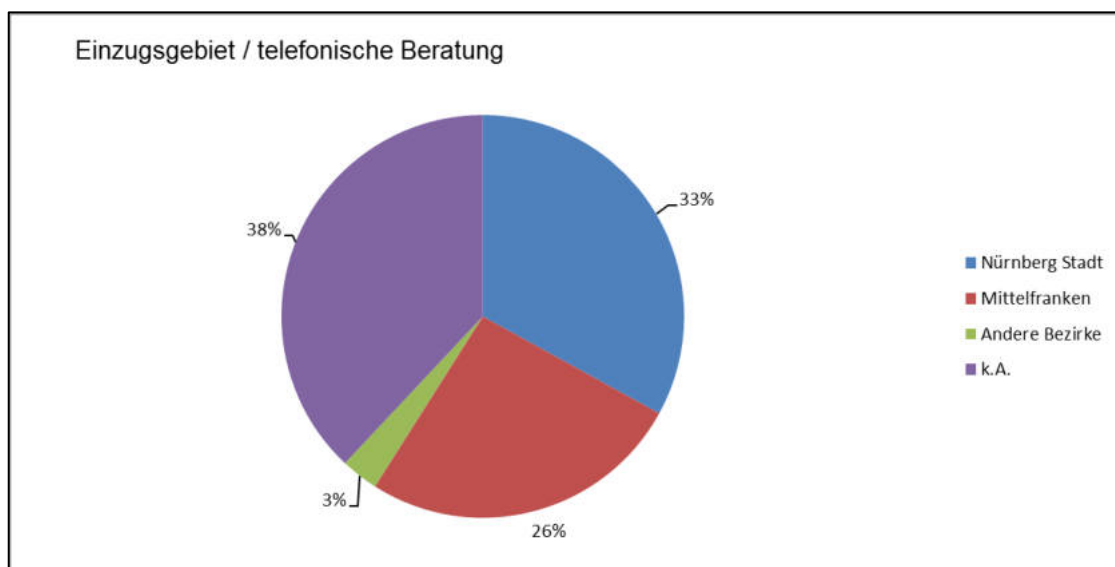
Es wurden 128 telefonische Beratungsgespräche geführt.

Einzugsgebiet

38% machten keine Angabe, daher ist die Aussagekraft als schwach einzustufen. Wir verweisen an dieser Stelle auf die genaueren Daten der persönlichen Beratung.

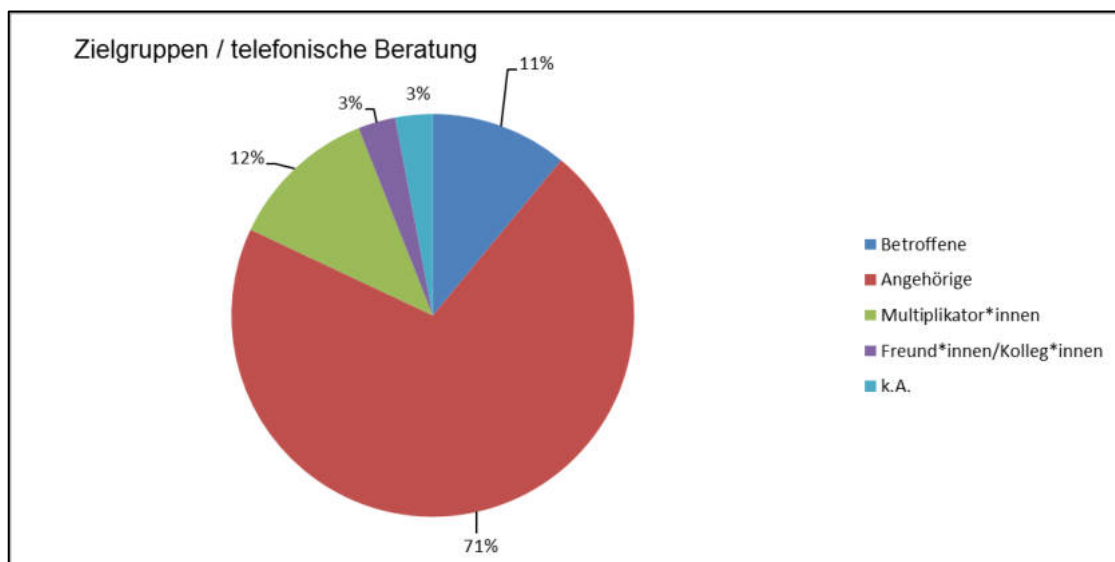
59% der Anrufenden kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 33% aus der Stadt Nürnberg, 26% aus dem weiteren mittelfränkischen Bezirksgebiet.

3% der Anrufe kamen aus anderen Bezirken.



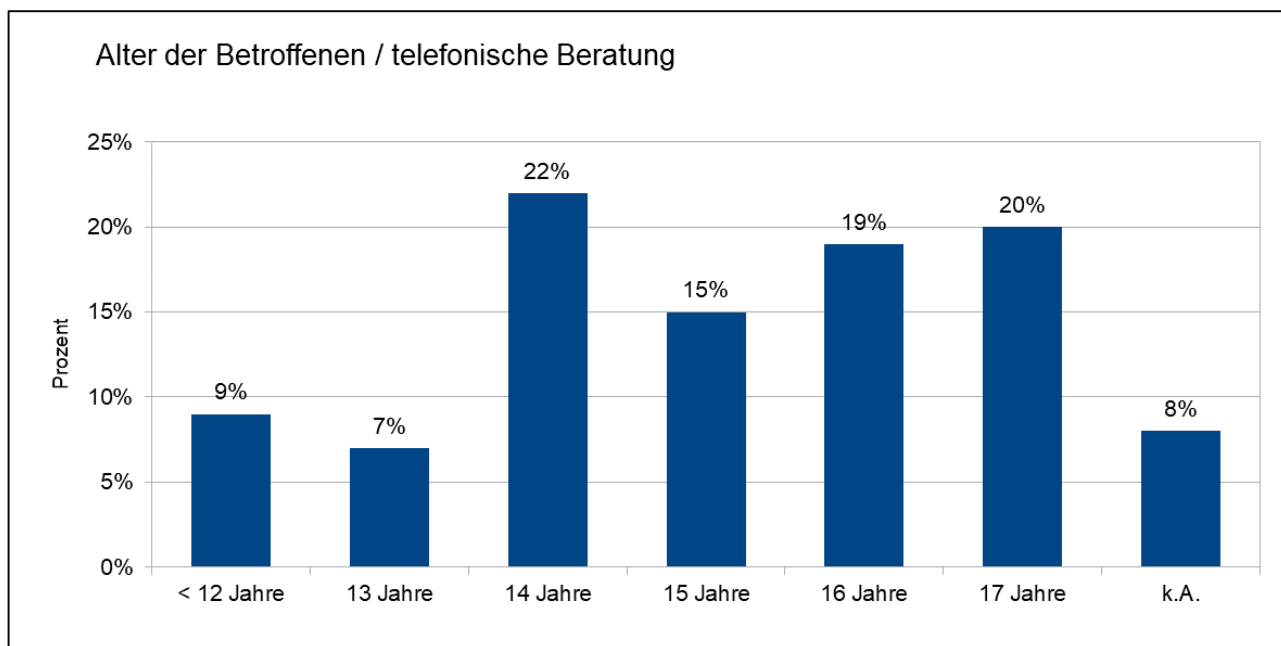
Zielgruppen

71% der Anrufenden waren Angehörige, 11% Betroffene, 12% Multiplikator*innen und 3% Freund*innen oder Kolleg*innen.



Alter der Betroffenen

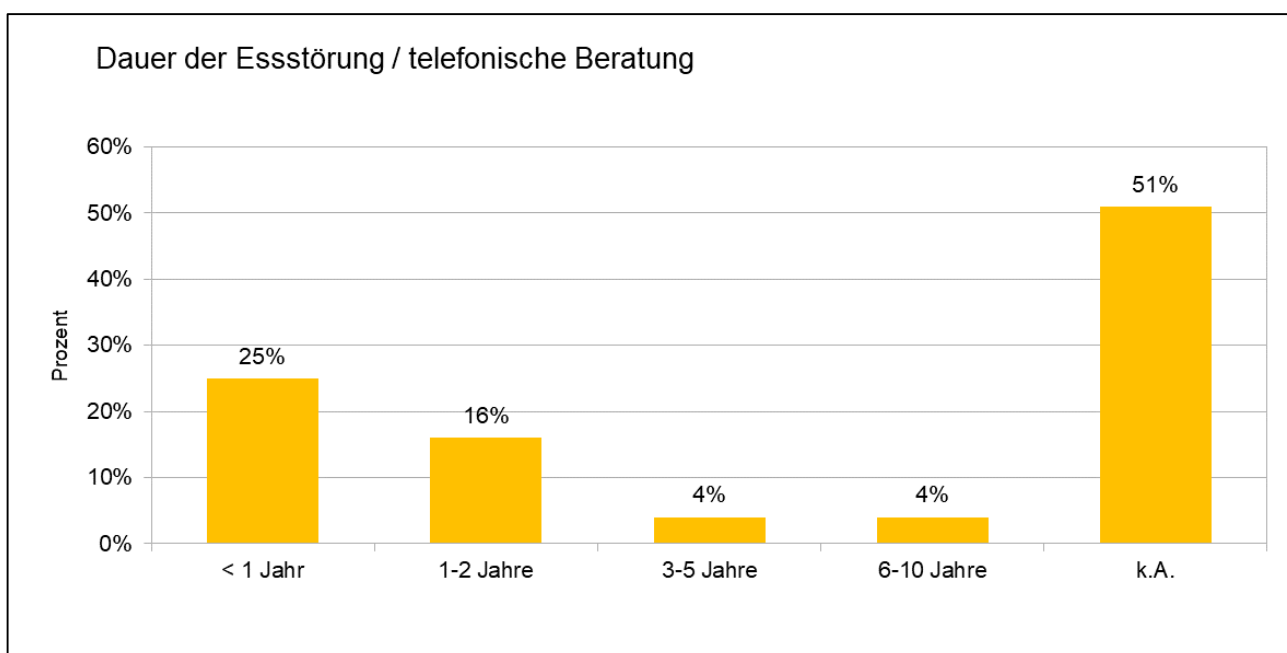
Am häufigsten waren die Betroffenen 14 Jahre alt (22%). Die beiden weiteren Hauptaltersgruppen sind 16 Jahre (19%) und 17 Jahre (20%). Die Gruppe der 13- und 15-jährigen ist mit 7 bzw. 15% vertreten. 9% der Betroffenen waren 12 Jahre und jünger. 8% der Betroffenen waren 12 Jahre und jünger.



Dauer der Essstörung

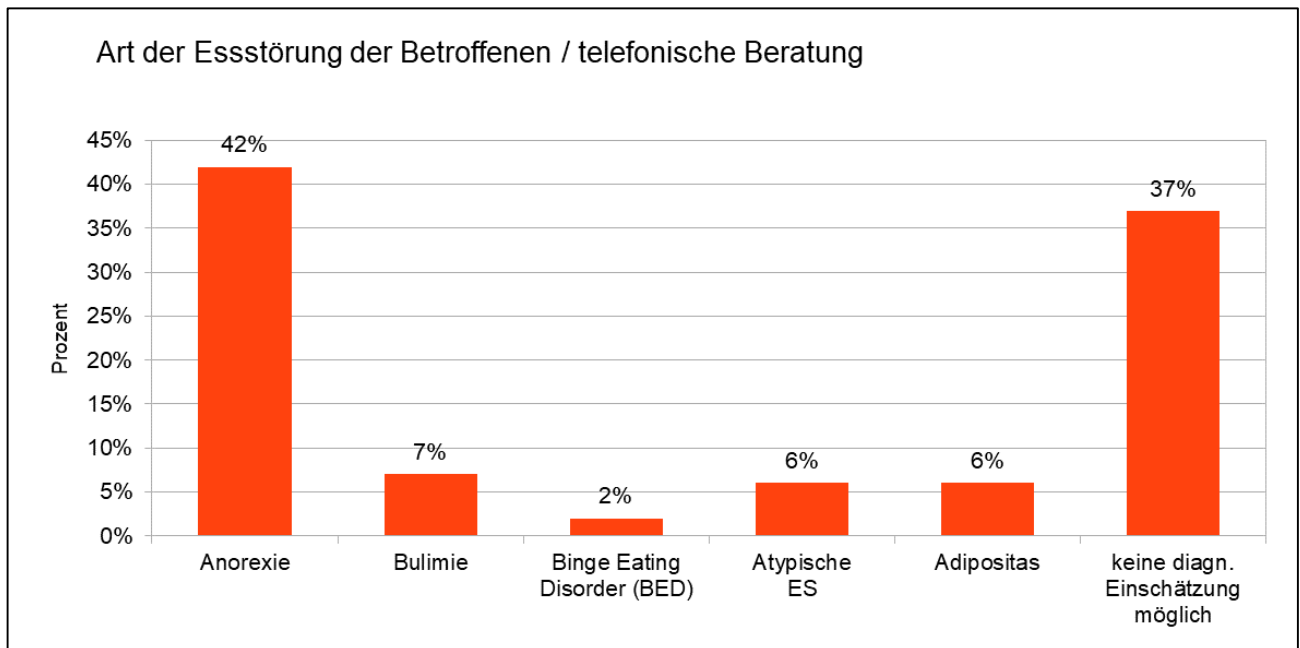
Die Dauer ist für 51% der Anrufenden im telefonischen Kontakt nur schwer oder nicht einzuschätzen. Die Angaben haben daher nur eine schwache Aussagekraft. Wir verweisen an dieser Stelle auf die genaueren Daten der persönlichen Beratung.

Die Personen, die Angaben machen können, geben als häufigste Dauer unter einem Jahr an (25%). Gefolgt von 1-2 Jahren mit 16%. Die Zeiträume 2-5 Jahre und 6-10 Jahre wurden gleichrangig mit je 4% benannt.



Art der Essstörung

Anfragen zu Magersucht (42%) bildeten den Schwerpunkt in der telefonischen Beratung. Anfragen zu Bulimie lagen bei 7%, zu Binge Eating Disorder bei 2%. Die Atypischen Essstörungen und Adipositas lagen bei je 6%.



Ergebnisse der telefonischen Beratung

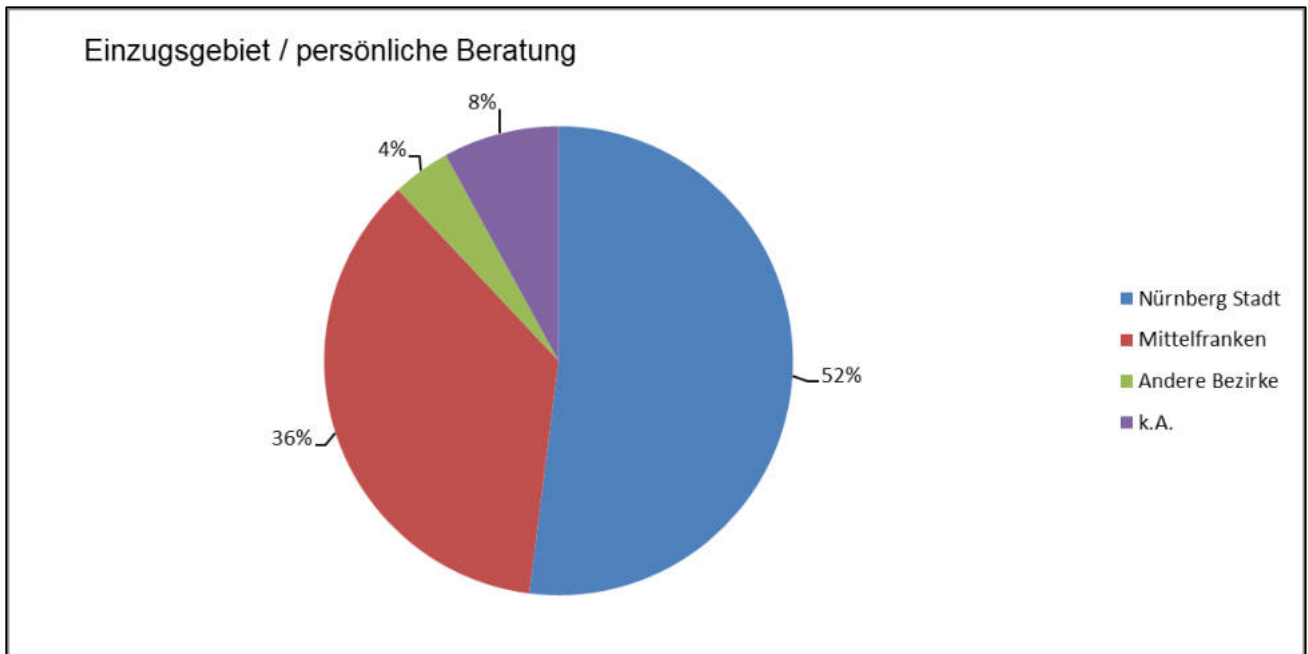
80% vereinbarten einen persönlichen Beratungstermin. Verglichen mit den Vorjahren stellen wir fest, dass diese Zahl beständig steigt. Für 6% waren schriftliche oder telefonische Auskünfte zu ambulanter oder stationärer Therapie sowie zu Gruppenangeboten zunächst ausreichend. Häufig ging es um erste Beratungshilfen zu Umgangs- und Verhaltensmöglichkeiten sowie allgemeine Informationen zu Essstörungen. Im Übrigen wurden Informationen zu Ernährungsberatung und anderen Beratungsstellen (Erziehungsberatung, Krisendienst, etc.) gegeben.

11 Persönliche Beratung

11.1 Erwachsenenberatung

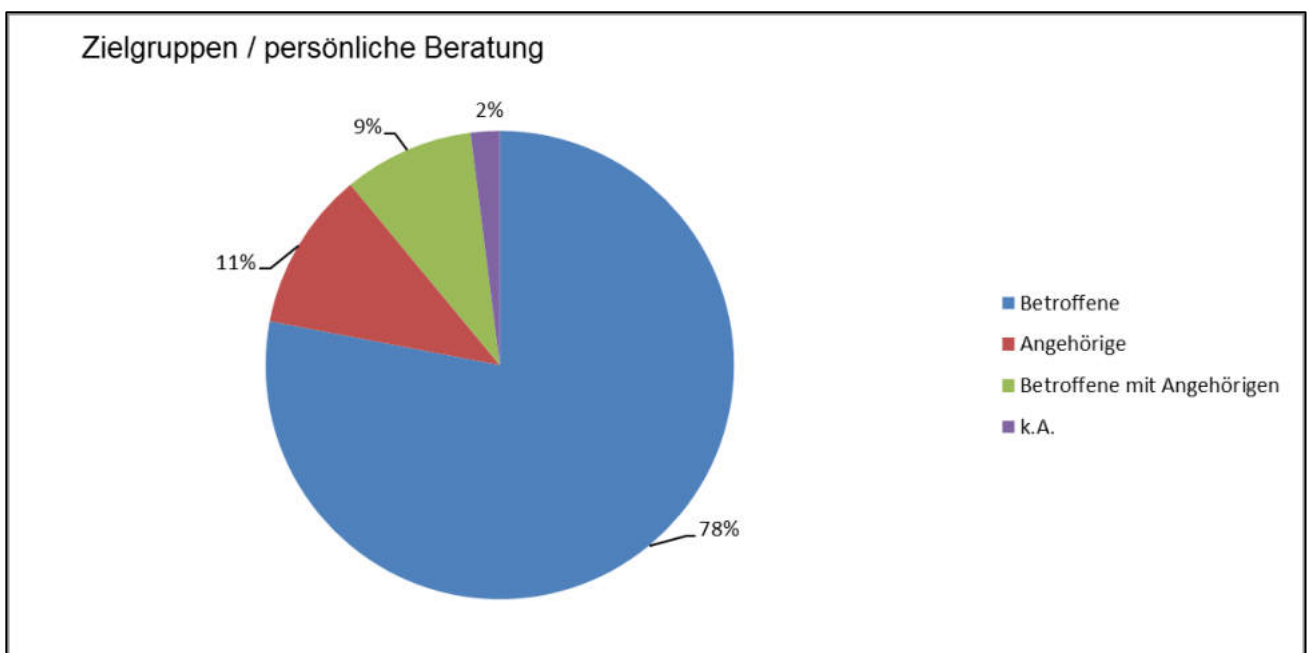
Einzugsgebiet

88% der persönlich Beratenen kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 52% aus dem Stadtgebiet Nürnberg.



Zielgruppen

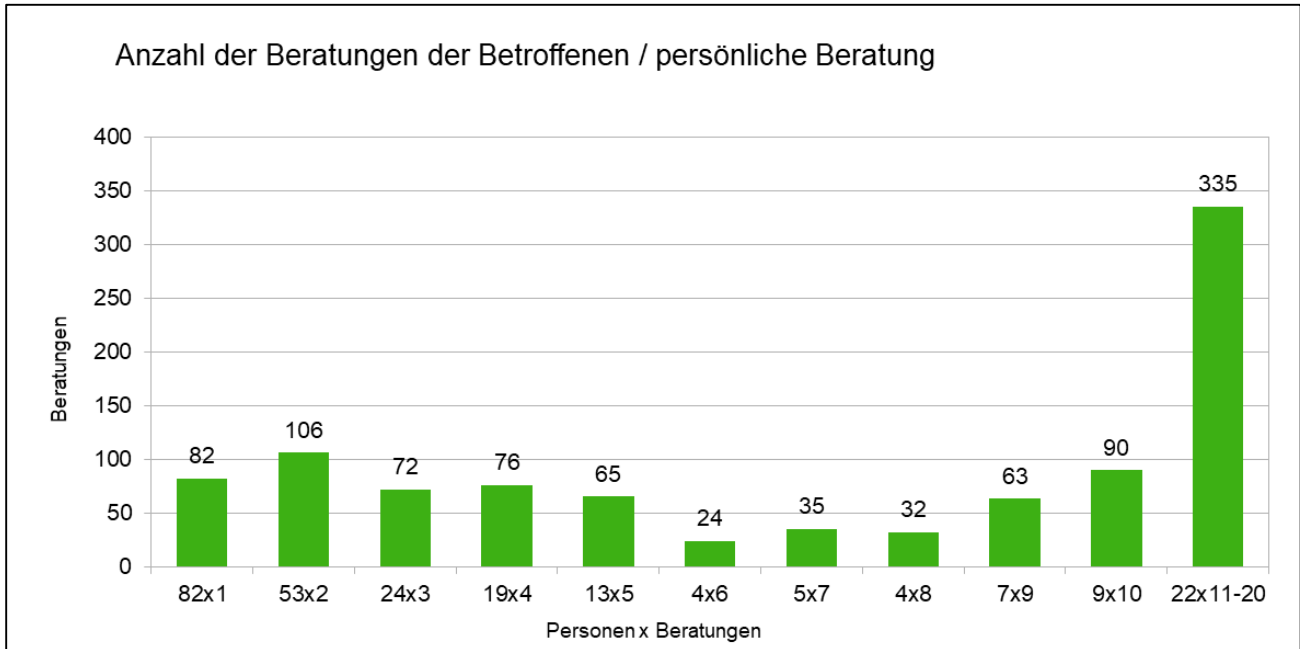
78% der Gespräche fanden mit den Betroffenen selbst statt. Angehörige, Multiplikator*innen sowie Kolleg*innen und Freund*innen (insgesamt 20%) wurden sowohl gemeinsam mit den Betroffenen (9%) als auch ohne sie (11%) beraten.



Anzahl der Beratungen der Betroffenen

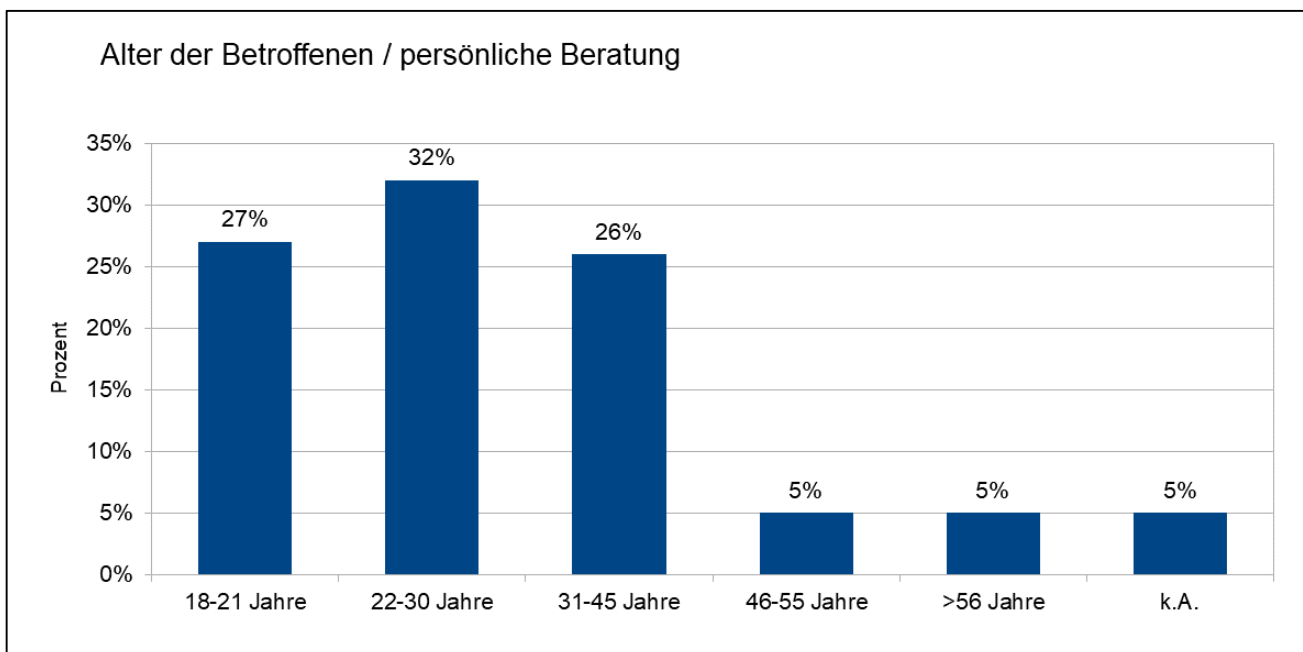
Es wurden **242 Klient*innen in 980 persönlichen Gesprächen** beraten.

Es fanden 82 einmalige Beratungen statt. 160 Personen nahmen insgesamt 898 laufende Gespräche mit 2-22 Einheiten in Anspruch.



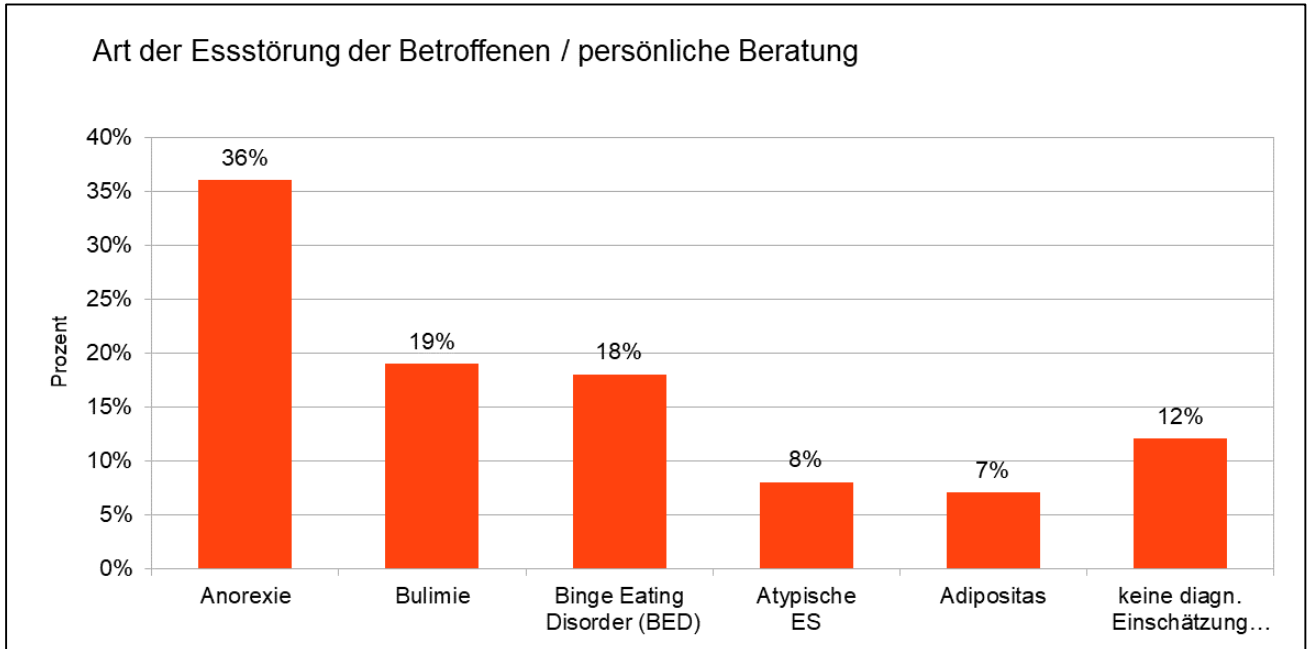
Alter der Betroffenen

Im Folgenden ist die altersmäßige Betroffenheit ersichtlich. Über die Hälfte der Beratungen erfolgte für 18- bis 30-Jährige. 26% der Betroffenen waren 31-45 Jahre alt. Jeweils 5% der Betroffenen waren 46-55 Jahre oder älter als 56 Jahre.



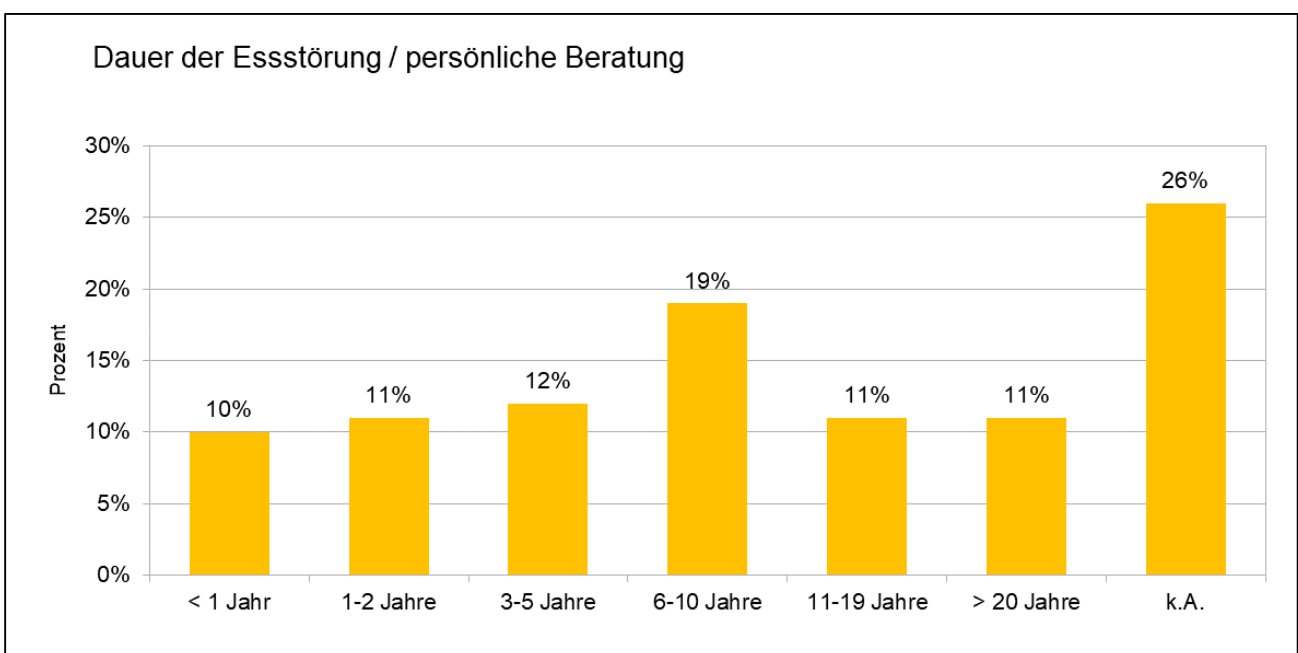
Art der Essstörung

Betroffene mit Magersucht wurden am häufigsten beraten (36%), Ratsuchende mit Bulimie und Binge-Eating-Störung wurden jeweils zu fast gleichen Teilen (19% und 18%) beraten. Atypische Essstörungen und Adipositas wurden zu 8% bzw. zu 7% beraten.



Erkrankungsdauer

Die Statistik zeigt, dass wir zum größten Teil bei einer Erkrankungsdauer von 6-10 Jahren (19%) beraten. 33% der Ratsuchenden hatten eine Erkrankungsdauer die darunter, 22% der Ratsuchenden eine Erkrankungsdauer, die darüber liegt.



Bisherige Hilfen

Ca. 1/4 der Klient*innen gaben an, noch nie Hilfe in Anspruch genommen zu haben. 71% hatten bereits eine ambulante und/oder stationäre Therapie gemacht. Zudem wurden allgemeinärztliche oder fachärztliche (meist psychiatrische) Behandlungen in Anspruch genommen.

Begleiterkrankungen

Bei den Betroffenen treten häufig begleitende psychische Erkrankungen auf. Depressionen wurden am häufigsten genannt. Des Weiteren wurden Posttraumatische Belastungsstörungen, Angststörungen sowie andere Suchterkrankungen genannt.

Ergebnisse und Inhalte der persönlichen Beratungen (z.T. Mehrfachnennung)

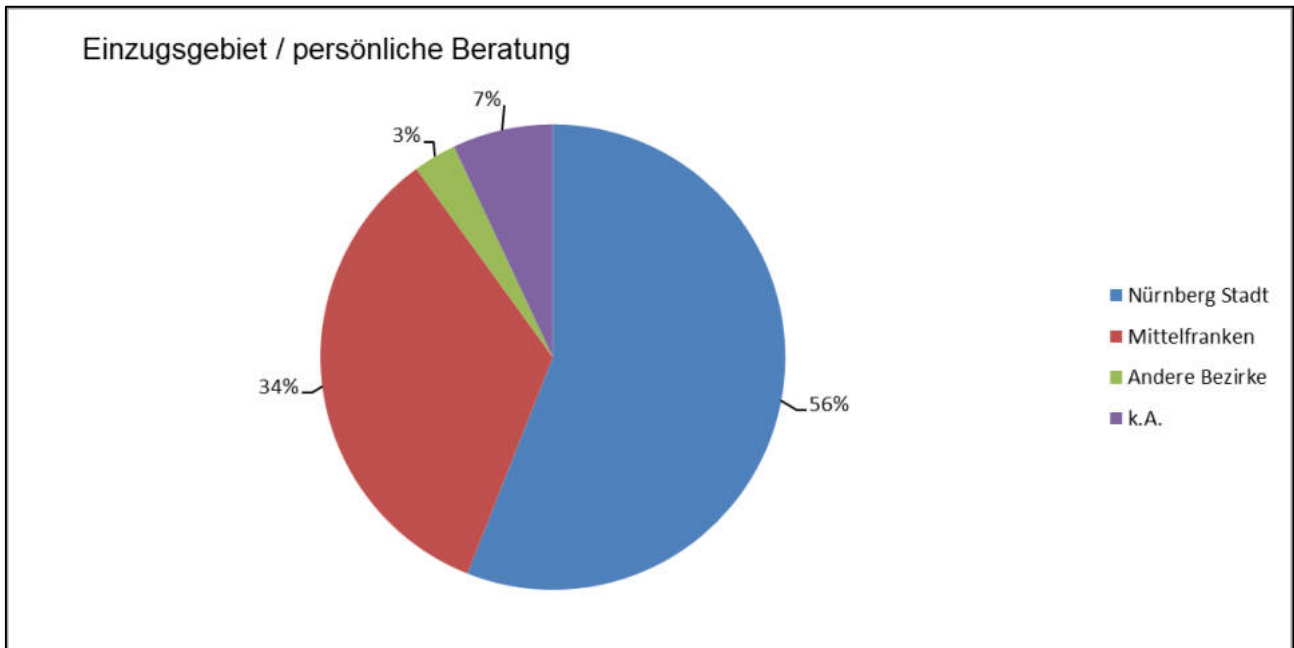
Häufigstes Ergebnis war, weitere Beratungen in Anspruch zu nehmen (64%) oder den Weg in die ambulante Therapie vorzubereiten (33%). 10% wurden über stationäre Aufenthalte informiert, 9% ärztliche Behandlung empfohlen. Eine große Rolle spielte auch der Verweis auf eigene Gruppen sowie Gruppen- und Veranstaltungsangebote anderer Institutionen (23%).

Wichtige Inhalte in der Beratung sind zunächst Aufklärung über die Erkrankung und Informationen über Behandlungsmöglichkeiten. Bei vielen Klient*innen steht die Krankheitseinsicht und die realistische Einschätzung des Schweregrads der eigenen Essstörung im Fokus. Aufbau oder Aufrechterhaltung der Behandlungsmotivation ist ein wichtiges Ziel bei den überbrückenden Gesprächen während der Wartezeit auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz. Die Beratungsgespräche beinhalten also Information, Motivationsarbeit, Überbrückungsstrategien, ggf. Ernährungsberatung und Erarbeitung erster Veränderungsschritte.

11.2 Jugendberatung Persönliche Beratung

Einzugsgebiet

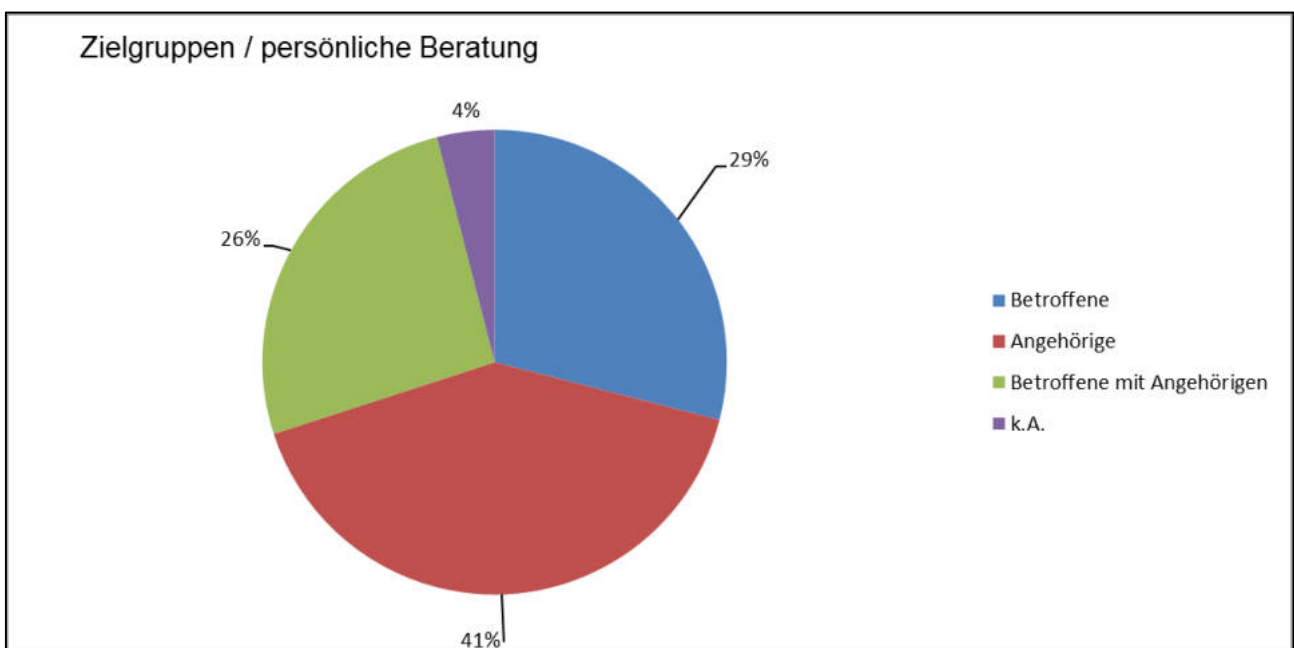
90% der persönlich Beratenen kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 56% aus dem Stadtgebiet Nürnberg, 34% aus den weiteren mittelfränkischen Bezirksgebieten.



Zielgruppen

55% der Beratungsgespräche wurden mit Jugendlichen geführt. Angehörige, Multiplikator*innen sowie Freund*innen werden je nach Bedarf mit einbezogen. Die Jugendlichen kommen meist über ihre Eltern in die Beratung und werden auch von ihnen begleitet. Ca. 1/3 suchte die Beratungsstelle alleine auf.

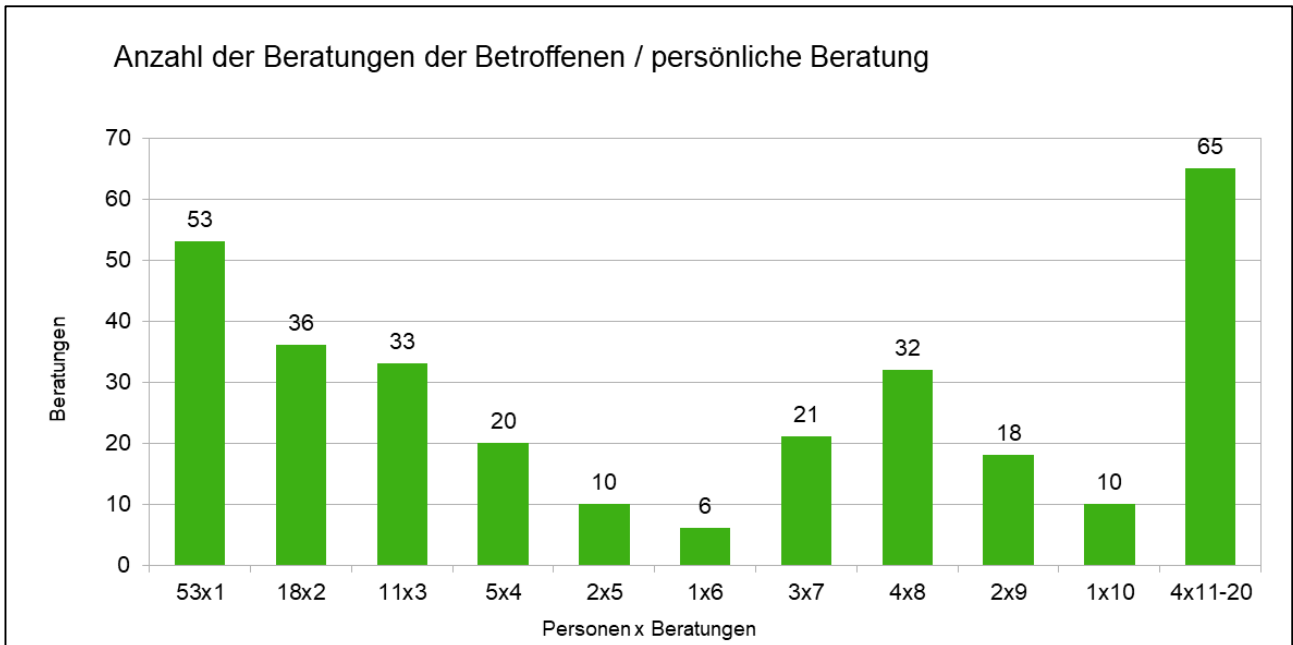
Zu 41% nahmen Angehörige Beratungsgespräche für sich alleine in Anspruch. Betroffenes Kind und Elternteil(e) haben nicht dieselbe Beraterin.



Anzahl der Beratungen der Betroffenen

Es wurden **104 Klient*innen (Jugendliche/Angehörige)** in **304 persönlichen Gesprächen** beraten.

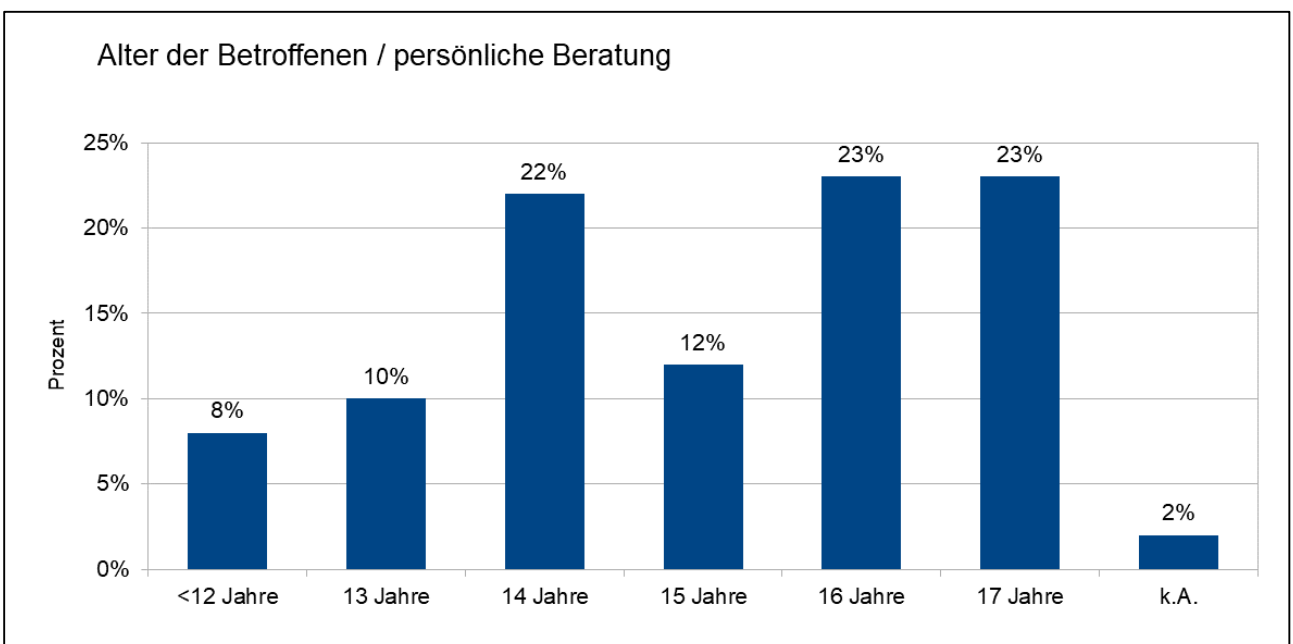
53 Klient*innen kamen einmalig in die Beratung. 51 Klient*innen nahmen insgesamt 251 Beratungen mit 2 bis 22 Einheiten in Anspruch. Die meisten Jugendliche kamen aufgrund des Erstkontakts eines Elternteil.



Alter der Betroffenen

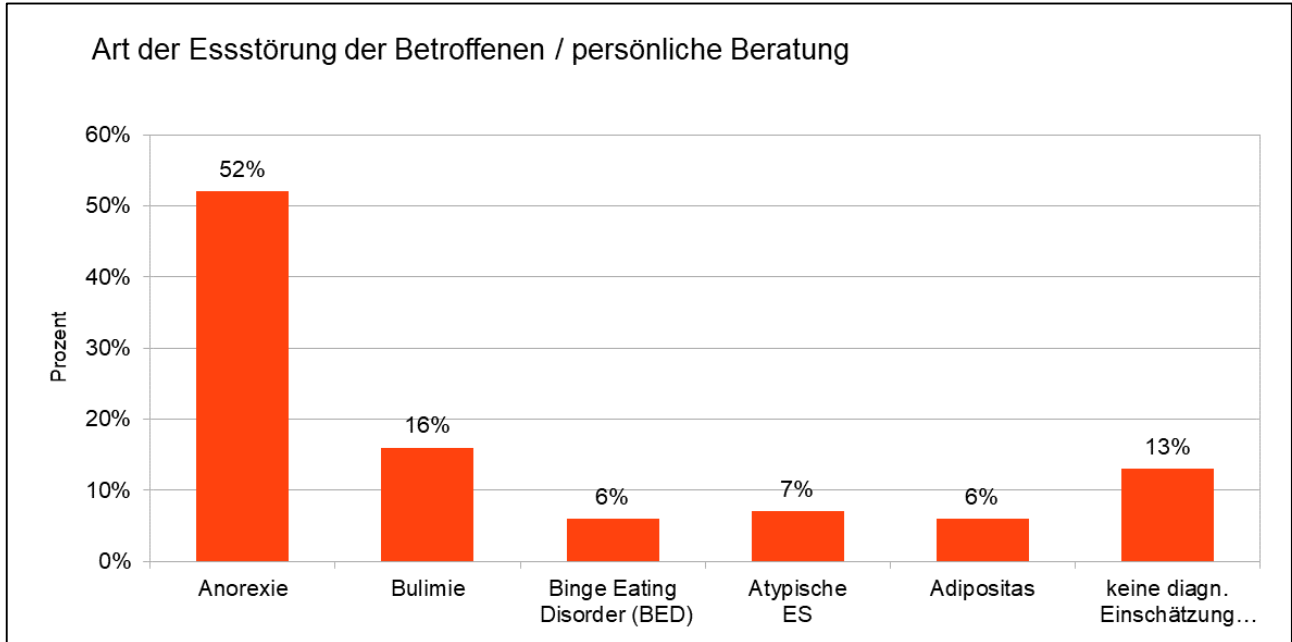
Die 16- und 17-Jährigen waren die Hauptaltersgruppe in der persönlichen Beratung (je 23%), gefolgt von den 14-Jährigen (22%).

Jeweils zu ähnlichen Teilen ging es um 13-Jährige (10%) und 15-Jährige (12%). 8% der Betroffenen waren 12 Jahre und jünger.



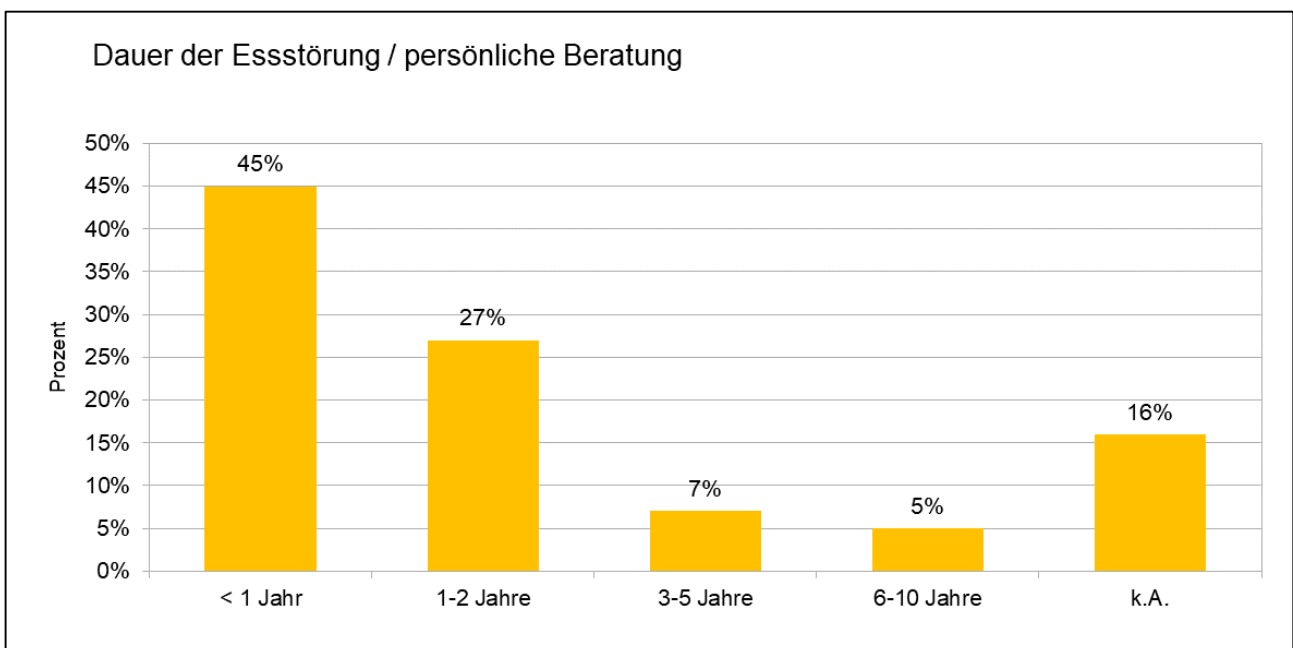
Art der Essstörung

Mehr als die Hälfte der Beratungen hatten eine Magersucht zum Anlass (52%). Gespräche aufgrund von Bulimie folgten mit 16%, zu Binge-Eating-Störung 6%, atypische Essstörungen 7% und Adipositas mit 6%.



Erkrankungsdauer

Im Zeitraum der unter 1-jährigen Erkrankungsdauer gab es die meisten Ratsuchenden (45%), gefolgt von 1-2-jähriger (27%), 3-5-jähriger (7%) und 6-10-jähriger (5%) Dauer.



Begleiterkrankungen

Bei den Betroffenen treten häufig begleitende psychische Erkrankungen auf. Depressionen wurden am häufigsten genannt.

Aufbau und Inhalte der persönlichen Beratungen

Damit die persönliche Beratung stattfinden kann, haben wir mehrere niedrigschwellige Zugangswege geschaffen: die Kontaktaufnahme per online-Beratung, per E-Mail, telefonisch oder persönlich durch die offene Jugendsprechstunde.

Zunächst steht der Aufbau der Beziehung im Vordergrund. Der Wunsch, die Essstörung aufzugeben, wird nicht vorausgesetzt. Zentrale Themen sind Motivation, Veränderungsbereitschaft und Umsetzung. Beratung mit Jugendlichen ist ein zeitintensives Setting und wird in dichten Zeitabständen von ca. zwei Wochen angeboten. Weitere Inhalte sind Informationen zur Erkrankung, zu Behandlungsmöglichkeiten und Begleitung bei der Suche nach geeigneten Hilfen.

Die zuletzt genannten Themen sind für Angehörige ebenso relevant. Wichtig sind bei Angehörigen auch die Themenfelder selbstfürsorglicher Umgang, Abgrenzung gegenüber der Erkrankung beim Kind, Abgabe von Verantwortung und Beziehungsthemen in Familie und Partnerschaft.

Ergebnisse der Beratung (z.T. Mehrfachnennung)

Häufigstes Ergebnis war, weitere Beratungen in Anspruch zu nehmen (60 Personen) sowie das Angebot, den Weg in die ambulante Therapie vorzubereiten (41 Personen). 19 Beratene wurden über stationäre Aufenthalte informiert, 34 Personen ärztliche Behandlung empfohlen. Eine große Rolle spielte auch der Verweis auf Gruppenangebote und Angebote anderer Institutionen (16 Personen).

12 Resümee und Ausblick

12.1 Erwachsenenberatung

0,41 Stellenbewilligung des Bezirks

Wir bedanken uns herzlich beim Bezirk für die Möglichkeit des Stellenausbaus, der gerade in der Pandemie für das Angebot der persönlichen Beratungen wichtig war, das – verglichen mit den Vorjahren- doppelt so häufig nachgefragt wurde.

Umbenennung in Fachberatung bei Essstörungen und Ausweitung auf die männliche Zielgruppe

Ein neuer Antrag für eine 0,5-Stelle wurde eingereicht, da im kommenden Jahr eine Personalstelle in Teilzeit mit einem männlichen Kollegen besetzt wird, um der Ausweitung der Zielgruppe gerecht zu werden. Zum jetzigen Zeitpunkt ist ein entsprechender Vertrag bereits von einem Kollegen unterzeichnet. Dies wird eine weitere Hürde für betroffene Männer abbauen, sich Unterstützung zu holen. Ein eigenes Gruppenangebot für Männer ist in Planung.

Anpassungsleistung und Teamstärkung ermöglicht hohe Beratungsleistung und Gruppenintensivierung

Die im Vergleich zum Vorjahr doppelt so hohen Beratungszahlen im Erwachsenenbereich sprechen für den besonderen Bedarf in der Pandemie. Allerdings ist die Gesamtleistung weit höher als dies die Zahlen widerspiegeln und nicht nur auf den Stellenausbau, sondern auf die enorme Kraftanstrengung der Mitarbeiterinnen zurückzuführen. Der Arbeitsalltag zeichnet sich nun durch ständige Überprüfung der Rahmenbedingungen, des Machbaren und des Notwendigen aus und spiegelt sich beispielsweise in unseren neu konzipierten Kleingruppen für Betroffene wieder.

Den höheren Anforderungen begegneten wir mit Intensivierung des kollegialen Austausches und Weiterführung der Supervision (z.T. in Präsenz, sobald dies vertretbar war).

Systemrelevanz der niedrigschwelligen Beratungseinrichtung

Die von außen herbeigeführte Brüche wurden mit einem hohen Maß an Flexibilität und Einsatzbereitschaft begegnet. Als niedrigschwellige Beratungsstelle war uns bald die Systemrelevanz bewusst, auch wenn wir von offizieller Seite nicht so gesehen wurden. Schließende Klinik-, Gruppen- und Therapieangebote, vermehrte Krisen und erhöhter Beratungsbedarf kamen auf die Beraterinnen zu. Den Satz der Selbsthilfeorganisationen **#wir_sind_systemrelevant**, haben wir übernommen und uns in Arbeitskreisen so positioniert. Wichtig ist uns das auf der Eingangsseite platzierte Statement **#wir_sind_da**, um die häufig nachgefragte, dringend benötigte Präsenz und persönlichen Kontakt zu bieten und online-Formate als Ergänzung oder Ersatz zu nutzen.

Medienangebote

Die Neuorientierung brachte eine Fokussierung auf digitale Medien mit sich, sodass die Beschränkungen der Präsenzangebote mehrere Ausgleichsmöglichkeiten fanden.

Wir entwickelten das Audiofeature „Du bist bestimmt nicht mein Leben“, das den Besucher*innen unserer Homepage zur Verfügung steht und in der Aufklärungsarbeit rund um das Thema Essstörungen Anwendung findet.

Zur gegenseitigen Unterstützung wurde das online-Format „Forum“ gegründet, auf dem sich Klient*innen unserer Einrichtung austauschen konnten.

Für Jugendliche wurden zwei Videospots für soziale Medienformate konzipiert und mit den Dreharbeiten begonnen. Die Veröffentlichung ist im Mai 2021 geplant.

12.2 Jugendberatung

Persönliche Beratung

Im Vergleich zum Vorjahr haben wir in den persönlichen Beratungen gleich bleibend hohe Zahlen erreicht. Dies zeigt, dass die klassische Beratungstätigkeit inzwischen eine Konstante darstellt. Die E-Mail-Beratung wurde häufig genutzt, da sie ein vertrautes und schnelles Medium für Anfragen aller Art – von der Terminvereinbarung bis zu inhaltlichen ersten Hilfen oder um Informationen einzuholen - darstellt.

Pandemiebedingte Lücken in der Versorgung

Die inzwischen etablierte Jugendarbeit (vgl. Jahresbericht 2019) hat unter den Corona-Bedingungen gelitten, da hier am meisten abgesagt werden musste und nicht ersetzt werden konnte, was hauptsächlich auf die geringe personelle Ausstattung zurückzuführen ist, als auch auf die Art der Angebote (Öffentlichkeitsarbeit, Prävention). Jugendgruppe, Elternworkshop, die dreiwöchige Präventionsveranstaltung „der Klang meines Körpers“ für Schulen sowie die Dialog-Veranstaltungen fielen ersatzlos aus.

Suchtpräventionsangebote konnten nur in sehr bescheidenem Maße angeboten werden, wenn in einigen Fällen Kompromisse gefunden wurden (s.S.7). Ob es hier eine digitale Lösung gibt, die sinnvoll ist, ist momentan noch nicht klar.

Medienarbeit

Der Medienschwerpunkt lag auf der Konzipierung der beiden Videospots für betroffene Mädchen und Jungen, deren Dreharbeiten zur Zeit abgeschlossen werden. Die Veröffentlichung ist im Mai 2021 geplant. Ziel ist die Information zu Essstörungen über zentrale Botschaften von jungen Erwachsenen, die Absenkung der Hemmschwelle und die unkomplizierte Erreichbarkeit einer Fachkraft, sodass betroffene Jugendliche schneller Hilfe annehmen können.

Finanzierung

Da die Förderung der Jugendberatung über die Aktion Mensch im Februar 2021 ausgelaufen ist, arbeiten wir seit dem vergangenen Jahr mit Nachdruck an einer Anschlussfinanzierung. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt haben bereits viele Gespräche auf Bundes- und Landesebene, mit Kommunalpolitiker*innen und zuständigen Mitarbeiter*innen im Jugend- und Gesundheitsamt stattgefunden. Im Moment übernimmt der Verein vorübergehend die Personalkosten. Ein weiterer Antrag bei Aktion Mensch ist seit Jahresbeginn 2021 gestellt und läuft unter deren Rubrik „Erfolgreich Weiter“.

Die erfolgreiche Arbeit der Jugendberatung bei Essstörungen kann nur fortgesetzt werden, wenn es eine feste Finanzierung gibt.

Neu: ein Team für die Jugendarbeit

Leider bieten die momentanen Möglichkeiten keinen Spielraum für eine angemessene Ausstattung in der Jugendarbeit, sodass es bei 30 Fachkraft-Wochenstunden für diesen Bereich bleiben wird. Um eine Steigerung der Kapazitäten zu erreichen, versuchen wir daher einen neuen Weg zu gehen und die Stelle auf mehrere Schultern zu verteilen, sodass durch ein eigenes Jugendberatungsteam mehr Kräfte für die etablierten und neu zu etablierenden Angebote zur Verfügung stehen. Daher wird die Stelle ab Frühjahr 21 mit einer Jugendberaterin (15 Wochenstd.), einer Leitungskraft und Beraterin für Angehörige (15 Wochenstd.) und einem Kollegen für die männlichen Jugendlichen (5 Wochenstd.) besetzt werden.

Spenden

Der Verein freut sich über jeden Euro. Selbstverständlich sind monatliche Förderbeiträge und einmalige Spenden steuerlich absetzbar; dick und dünn Nürnberg e.V. ist als gemeinnütziger Verein anerkannt.

Spendenkonto:

Evangelische Bank eG

IBAN DE40 5206 0410 0003 5003 06

BIC GENODEF1EK1

V.i.S.d.P.: Christine Ertl