

JAHRESRÜCKBLICK 2019

Fachberatung für Frauen mit Essstörungen und 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.

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 Spenderinnen und Spendern.

Inhaltsverzeichnis

1	Die Fachberatungsstelle.....	S. 3
2	Personelle Ausstattung.....	S. 3
3	Finanzierung.....	S. 4
4	Statistik.....	S. 5
	4.1 Frauenberatung	
	4.2 Jugendberatung	
5	Gruppen.....	S. 7
	5.1 Frauenberatung	
	5.2 Jugendberatung	
6	Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung.....	S. 9
7	Veranstaltungen.....	S. 12
8	Telefonische Beratung.....	S. 17
	8.1 Frauenberatung	
	8.2 Jugendberatung	
9	Persönliche Beratung.....	S. 23
	9.1 Frauenberatung	
	9.2 Jugendberatung	
10	Resümee und Ausblick.....	S. 29
	10.1 Frauenberatung	
	10.2 Jugendberatung	

1 Die Fachberatungsstelle

Die Fachberatungsstelle ist die einzige spezifische Beratungseinrichtung für Frauen und Jugendliche mit Essstörungen, ihre Angehörigen und MultiplikatorInnen 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, TherapeutInnen, ÄrztInnen 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,
31 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.
33 Wochenstunden (jährlich, durchschnittlich)



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

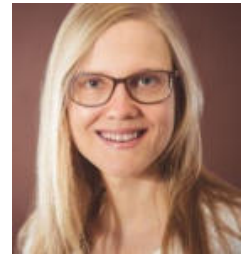
Ehrenamtliche Vorständinnen

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 Ganzheitliche Ernährungsberaterin



Ehrenamtliche Vorständinnen

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

Ehrenamtliche Kassenprüferin

Sanela Numanovic

Mitfrauen und fördernde Personen

Der Verein hat 9 Mitfrauen, die ehrenamtlich mitarbeiten 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 über Vereinsmittel bezuschusst. Aktion Mensch fördert Personal- und Sachkosten für die Jugendberatung für den Zeitraum von drei Jahren (März 2018 bis Februar 2021).

Um die Beratungsarbeit für Frauen mit Essstörungen und deren Angehörige langfristig leisten zu können, ist die Erhöhung der Stellenausstattung auf mindestens 2 Vollzeitstellen für Sozialpädagoginnen und eine dauerhafte Finanzierung einer halben Verwaltungsstelle unabdingbar.

Um dieses Ziel zu erreichen, stellte der Verein beim Bezirk Mittelfranken für das Jahr 2019 Personalanträge in folgender Höhe:

- 0,45 Vollzeitstelle Sozialpädagogin Dipl./B. A.

Der Antrag für die Sozialpädagoginnen-Stelle wurde abgelehnt.

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

Qualitätssicherung

Die Beratung und die Verwaltung wird von hauptamtlichen Mitarbeiterinnen geleistet.

Die Beraterinnen arbeiten in kollegialer Beratung mit Mitarbeiterinnen anderer Einrichtungen zusammen. Sie erhalten externe Supervision und regelmäßige Fortbildungen und Weiterbildungen. Die Dokumentation erfolgt über standardisierte Qualitätssicherungsbögen.

4 Statistik 2019

4.1 Frauenberatung

Im Jahr 2019 gab es rund 2014 Kontakte zu Betroffenen, Angehörigen und MultiplikatorInnen. (Ausführliche Zahlen und Diagramme ab Seite 17)

Diese Kontakte gliederten sich inhaltlich folgendermaßen auf:

320 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 8:30-15:30 Uhr besetzt. Der Anrufbeantworter wird mehrmals täglich abgehört und die Beraterinnen rufen zeitnah zurück. Bei einzelnen Anfragen von betroffenen Männern haben wir trotz fehlender Finanzierung beraten.

527 persönliche Beratungen Erwachsene

Zielgruppen sind betroffene Frauen ab 18 Jahren, Angehörige und MultiplikatorInnen. Die Beratung kann einmalig oder fortlaufend stattfinden.

88 angeleitete Gruppentermine für 9 Gruppen (6-9 Termine) mit 5 bis 10 Teilnehmerinnen

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

Der Einstieg ist drei Mal jährlich möglich, die Treffen finden im wöchentlichen oder 14-tägigen Rhythmus an unterschiedlichen Wochentagen bzw. am Wochenende statt. Zusätzlich gibt es in der Sommerpause ein eigenes Gruppenangebot.

5 Dialogabende (moderierte Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute)

Im Durchschnitt nahmen 15 Personen teil.

56 datengeschützte Online-Beratungskontakte für 21 laufende Beratungen

319 Beantwortungen von E-Mail-Anfragen

Wir beantworteten Anfragen mit dem Ziel zum persönlichen Gespräch einzuladen.

57 Mal Versand von Informationsmaterial

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

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit gab es den Schwerpunkt „Der Klang meines Körpers“

Zu dieser Ausstellung zur Prävention von Essstörungen im Gesundheitsamt gab es folgende Angebote

- 12 Führungen von Schulklassen durch die Beraterinnen
- Elternabend im Rahmen der Ausstellung in unserer Beratungsstelle
- Allgemeine Öffnungszeiten mit niedrigschwelligem Beratungsangebot
- Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute mit ca. 30 Teilnehmenden

4.2 Übersicht über die Leistungen der Jugendberatung bei Essstörungen

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

121 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.

318 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.

2 Jugendgruppen als themengeleitetes und moderiertes Angebot

6teilig ab Mai, 4teilig ab November, mit je 6 bzw. 4 Teilnehmenden, wöchentlich

2 Eltern-Workshops

3teilig ab Mai, 4teilig im November, je 8 Teilnehmende

5 Trialogabende (moderierte Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute)

Durchschnittlich nahmen 15 Personen teil

130 Beantwortungen von E-Mail-Anfragen

Hier ging es sowohl um organisatorische, als aber auch um inhaltliche Fragen.

55 datengeschützte Online-Beratungskontakte für 12 laufende Beratungen

Die online-Beratung ist als gleichwertig und gleich aufwendig zu persönlichen Beratungsgesprächen zu sehen.

Datengeschützter Online-Chat

Es wurden 24 Termine angeboten. Davon wurden 6 Termine wahrgenommen.

18 Mal Versand von Informationsmaterial

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

- 12 Führungen von Schulklassen durch die Beraterinnen
- Elternabend im Rahmen der Ausstellung in unserer Beratungsstelle
- Allgemeine Öffnungszeiten mit niedrigschwelligem Beratungsangebot
- Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute mit ca. 30 Teilnehmenden

Suchtprävention an Schulen

Bertold-Brecht-Gesamtschule (3 Klassen, je 2 Schulstunden)

Gymnasium Eckental (1 Klasse, 4 Schulstunden)

Ausbildungszentrum der Bereitschaftspolizei Nürnberg (ganztägig)

Vorstellung der Jugendberatung bei MultiplikatorInnen

4 Fachteams Jugendsozialarbeit an Schulen

Gesundheitsamt

Tigerauge, Initiative Kinderhospiz Nordbayern e.V.

Pädiatrienetz Mittelfranken Süd (ÄrztInnen, LehrerInnen)

5 Gruppen

5.1 Frauenberatung

Angeleitete Selbsthilfegruppen

Diese fanden im Januar, April, Juli und Oktober 2019 statt

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

Hier stehen der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung der Teilnehmerinnen im Mittelpunkt. Den Beginn der einzelnen Stunden gestalten wir mit unterschiedlichen Impulsen, um eine Verbindung zum Körper und den Gefühlen herzustellen.

Infoabend: montags 30.03., 15.06. und 14.09.2020, 17:30 – 18:30 Uhr,
keine Anmeldung notwendig

Voraussetzung: Teilnahme am Infoabend, sowie ein BMI ab 16

Beginn: Januar, April, Juli und Oktober 2020 / je drei Gruppen (Dienstag, Mittwoch, Samstag)

Ort: Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
Jugendberatung bei 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



5.2 Jugendberatung

Elternprogramm „Was zählt?!“

3teiliges Elternprogramm im Mai bzw. 4teilig im November mit dem Ziel der Stärkung der Eltern. An diesem Programm nahmen jeweils 8 Personen (einzelne Eltern und Elternpaare) teil.



Jugendberatung
bei Essstörungen

„Was zählt?!“

Elternprogramm zu Essstörungen in 4 Teilen

Das Elternprogramm „Was zählt?!“ soll die Zielgruppe „Eltern von betroffenen oder gefährdeten Jugendlichen“ informieren, unterstützen und begleiten. Wichtige Bausteine dabei sind praktische und kreative Übungen sowie Erfahrungsaustausch, Selbsterfahrung und Theorievermittlung.
(Konzept: Werkstatt Lebenshunger e.V., NRW)

Termine: Freitag 08.11., 15.11., 29.11.2019 von 15 – 17 Uhr und Freitag 06.12.2019 von 15 – 18 Uhr

Gruppengröße: 8 Personen

Leitung: Silke Tauschek-Hertzberg,
Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (DGSF) und Mitarbeiterin der Beratungsstelle

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: Jugendberatung bei Essstörungen
dick und dünn Nürnberg e.V.
Kühnertsgasse 24
90402 Nürnberg

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

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

Es fanden Gruppen mit 8 bzw. 4 Terminen statt. An diesem Programm nahmen 6 bzw. 4 Jugendliche teil.



Jugendberatung
bei Essstörungen

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

Beschäftigst Du dich ganz viel mit Essen, Nicht-Essen, Aussehen und Gewicht und würdest Dich gerne mit Anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, austauschen?
Wem erzählen sie von ihrer Essstörung? Was hilft ihnen? Was könnte vielleicht auch Dich unterstützen?

Beginn: 04. November 2019, montags, 16:00 – 17:30 Uhr
4 Termine im wöchentlichen Rhythmus

Gruppengröße: 8 Personen

Leitung: Julia Krätschmer, Sozialpädagogin B.A.

Voraussetzung: Persönliches Gespräch

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei

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

Ort: Jugendberatung bei Essstörungen
dick und dünn Nürnberg e.V.
Kühnertsgasse 24
90402 Nürnberg

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

6 Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung auf kommunaler und bundesweiter Ebene ist ein arbeitsintensiver Tätigkeitsbereich.

Unsere Beratungsstelle ist Mitglied in folgenden Verbänden und Arbeitskreisen:

Bundesfachverband Essstörungen 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
Der Paritätische e.V.

Anlassbezogene Treffen mit essstörungsspezifischen Einrichtungen:

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

Vorstellung der Einrichtung bei MultiplikatorInnen:

4 Fachteams Jugendsozialarbeit an Schulen
Gesundheitsamt Teamfortbildung
Tigerauge, Initiative Kinderhospiz Nordbayern e.V.
Lilith e.V.
Dr. Löw, ambulante Dienste

Veranstaltungen für Schulen:

Ausbildungszentrum der Bereitschaftspolizei Nürnberg
Suchtpräventionstage an der Berthold-Brecht-Schule und am Gymnasium Eckental
Präventionsausstellung „Der Klang meines Körpers“ Gesundheitsamt Nbg. 24.06.-12.07.2019

Politische Arbeit:

Gespräche mit den Fraktionen SPD, CSU, Grünen und FDP des Nürnberger Stadtrates
Vorstellung im Sozialausschuss des Bezirks im März 2019

Wir nahmen an folgenden Fortbildungen und Tagungen teil:

- Zertifikationskurs Geschäftsführung, Parität.-Akademie Süd in Stuttgart, 01-05/2019
- DAF Focusing Seminar, Würzburg, 13.02.2019
- Störungsspezifische Intervention, Schön-Klinik Bad Staffelstein, 20.-21.09.2019
- Hypnosystemisches Arbeiten, Istob München, 06.-08.10.2019
- Kurs Systemische Beratung, Miramis Institut Nürnberg, mehrmals 2019
- Klang meines Körpers Schulung, Nürnberg, 06/2019
- Vortrag „Männer. Muskeln. Mahlzeiten“, Regensburg, 09.04.2019
- Fachtagung – Mädchen* und junge Frauen* zw. Körpernormierung, Selbstoptimierung und Bodypositivity, LAG Mädchen- und Frauenpolitik Bayern e.V. Hochschule Augsburg, 15.11.2019
- Psychotherapie und Interventionsforschung bei Essstörungen, Schön-Klinik Bad Staffelstein, 20.-21.09.2019
- Bundesfachverband Essstörungen (BFE) Tagung/Mitgliederversammlung, München, 13.-14.06.2019

Eigener Klausurtag in Deinsdorf, 21.11.2019



Hilfe bei Esstörungen

Christine Ertl (rechts), Leiterin der
Beratungsstelle „dick und dünn Nürnberg“,
mit ihrer Kollegin Svenja Glägle.

Soziales „dick und dünn Nürnberg“ berät seit über 25 Jahren Betroffene und Angehörige.

„dick und dünn Nürnberg“ ist eine Beratungsstelle für Frauen und seit letztem Jahr für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren. Seit über 25 Jahren engagiert sich der Verein für Menschen mit Essstörungen und ihre Angehörigen. Der Bezirk Mittelfranken unterstützt die Einrichtung, heute mit 140.000 Euro. Wir sprechen mit der Leiterin der Beratungsstelle, Christine Ertl, über ihre Arbeit.

Frau Ertl, ab wann spricht man von einer Essstörung?

Christine Ertl: Wenn sich die Gedanken in stark belastender Weise nur noch um Figur und Aussehen drehen und darum, was gegessen werden darf und was nicht. Andere Lebensbereiche rücken dadurch stark in den Hintergrund, so dass es auf Dauer immer schwieriger wird, den Alltag zu bewältigen. Vorübergehend läuft meist ein normales Leben ab. Die Essstörung hat mehrere

Gesichter: eins davon ist, dass sie kurzfristig schnelle Lösungen liefert: sich Diäten verschaffen, von Schlimmem ablenken, sich leistungstark und erfolgreich fühlen, wenn man Gewichtsziele erreicht hat, Kontrolle über das Leben zu haben. Natürlich gibt es auch eindeutige Diagnosekriterien wie das rasche Absinken auf ein extremes Untergewicht oder Essanfälle, die als nicht kontrollierbar erlebt werden. Essstörungen haben immer eine Suchtkomponente und sind eine psychische Erkrankung.

Was kann ich als Angehöriger tun?

Christine Ertl: Die meisten Angehörigen sind mit der Erkrankung überfordert. Es geht nicht ohne professionelle Hilfe. Wir raten dringend dazu, Beratungsstellen oder Therapeutinnen bzw. Therapeuten aufzusuchen. Eltern neigen aus verständlichem Grund zu vermehrter Kontrolle oder auch einem Zuviel an Fürsorge und übergehen

häufig eigene Grenzen. Beides ist nicht hilfreich. Die Essstörung ist ein Symptom für ein tieferliegendes Problem. Sie soll ambulant oder je nach Schwere in einer Klinik behandelt werden. Wir helfen mit fortlaufender Beratung, Elternworkshops und offenen Gesprächsbesiden.

Wer ist besonders gefährdet?

Christine Ertl: Am meisten gefährdet sind weibliche Jugendliche ab dem 15. Lebensjahr. Die Unzufriedenheit mit dem Körper ist hier besonders groß und damit sind die Versuche abzunehmen auch zahlreich. Weiblich zu sein ist immer noch der größte Risikofaktor, um eine Essstörung zu entwickeln. Der Wunsch nach einem glücklichen Leben ist untrennbar mit einer guten Figur oder einer bestimmten Gewichtszahl verknüpft. Auch bei Jungs und Männern steigt die Quote. Die Unzufriedenheit korreliert mit den gestiegenen Mitgliederzahlen in

Fitnessstudios, aber auch hier gibt es die klassischen Essstörungen. Daher war es uns auch wichtig, im Jugendbereich auch die Jungs anzusprechen. Das wir die Beratung für erwachsene Männer nicht öffentlich ausgeschrieben, liegt an unserer Personalisation. Wir benötigen erst mehr Geld um weiter auszubauen. An uns wenden, können sich Männer aber ebenso wie Frauen.

Wie läuft eine Beratung ab?

Christine Ertl: Diejenigen, die Fragen zum Thema Essstörungen haben, können sich an uns wenden, entweder telefonisch, per Email oder in der datengeschützten online-Beratung. Jugendliche können außerdem die offene Sprechstunde oder den Einzelkontakt nutzen. Kernstück unserer Arbeit ist der persönliche Kontakt. Diese Beratungsgespräche erfolgen nach Terminvereinbarung und können einmalig oder fortlaufend stattfinden. Die Inhalte der Beratung sind

so unterschiedlich, wie die Menschen die zu uns kommen: diagnostische Einschätzung, Infogespräche zu Therapien oder anderen weiterführenden Hilfen, erste Schritte aus der Essstörung, Herausarbeitung möglicher Funktionen der Essstörung, Essenspläne erstellen, Vorbereitung auf ambulante Therapie oder Nachsorge nach der Klinik, Umgang mit den Betroffenen. Auch unsere angeleiteten Selbsthilfegruppen werden stark nachgefragt. Der Erfahrungsaustausch wird von den Teilnehmerinnen als entlastend, hilfreich und Mut machend erlebt.

Fachberatung „dick und dünn Nürnberg“, Kühnertsgasse 24, 90402 Nürnberg, Telefon 0911/471711, Internet: www.essstoerungen-mittelfranken.de.

Impressum

Herausgeber: Bezirk Mittelfranken,
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Design: Shavita B. 1975/22 Andrea
V.i.S.d.P.: Pressensprecher: Wolf Dieter Enner

Wie man Essstörungen meistert

Beratungsstelle zeigt heute die Doku „Ich hab's geschafft“ im Filmhauskino

Ein Film, der Mut macht: Am Freitag, 5. April, zeigt die Beratungsstelle für Frauen mit Essstörungen um 16 Uhr die Doku „Ich hab's geschafft“ im Filmhauskino, Königstraße 93. Wir sprachen mit Svenja Gläbbe und Silke Tauschek-Hertzberg über ihre Arbeit in der Beratungsstelle und darüber, wie sie den Film und seine Regisseurin nach Nürnberg brachten.

Bereits seit über 25 Jahren engagiert sich der Verein „dick und dünn Nürnberg“ für Menschen mit Essstörungen und ihre Angehörigen. Die Einrichtung liegt direkt an der Stadtmauer und nur ein paar Gehminuten vom Filmhauskino entfernt, in dem am Freitag die Doku „Ich hab's geschafft“ zu sehen sein wird – ein Herzprojekt der beiden Mitarbeiterinnen Svenja Gläbbe und Silke Tauschek-Hertzberg.

Frau Gläbbe, Frau Tauschek-Hertzberg, normalerweise sind Sie ja in der Beratung tätig. Wie kam es, dass Sie aus eine Nürnberger Kinopremiere organisieren?

Svenja Gläbbe: Unsere Einrichtung feierte im letzten Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Bei der Feier im Oktober waren etwa hundert Gäste und wir haben gemerkt, wie wichtig es ist, aufzumachen und mit unserem Thema an die Öffentlichkeit zu gehen.

Silke Tauschek-Hertzberg: Im vergangenen Jahr haben ein Abschlusssymposium und die Initiative „Running Without“ der Evangelischen Jugend Spenden für uns gesammelt. Wir haben uns total gefreut, dass unsere Arbeit honoriert wird. Aber wie verwenden wir das? Wir dachten uns: Da machen wir etwas für die Öffentlichkeit daraus – etwas, bei dem alle, die mit dem Thema zu tun haben, etwas davon haben, egal ob Angehörige, Betroffene oder Interessierte.

Warum geht es in dem Dokumentarfilm?

Gläbbe: Der Film porträtiert neun Menschen mit Essstörungen, die mutig und offen davon erzählen, warum sie krank wurden und wie sie die Störung überwunden haben. Er entstand in der Einrichtung „Waage“, die in Hamburg eine ziemlich ähnliche Arbeit macht wie wir hier. Die Regisseurin Shirley Hartlage ist Mitarbeiterin dieser Einrichtung.



Silke Tauschek-Hertzberg (links) und Svenja Gläbbe von der Fachberatung für Frauen mit Essstörungen in Nürnberg.
Foto: Peter Romir

Tauschek-Hertzberg: Wir liebäugeln schon lange mit diesem Film, weil es für die Betroffenen oft sehr schwer ist, an einen Erfolg zu glauben. Der Film sendet die positive Botschaft, dass man Essstörungen wirklich bewältigen kann.

Sie zeigen den Film nur einmal. Ist die Nachfrage so gering?

Tauschek-Hertzberg: Ganz im Gegenteil, das Filmhauskino wird den Film parallel in zwei Sälen zeigen, da der erste schon ausverkauft ist. Es wird aber noch ein paar Karten an der Kasse geben. Der Regisseurin und uns ist es aber wichtig, dass sie bei den

darum geht es gar nicht – sondern um Möglichkeiten, etwas zu ändern.

Und wie helfen Sie?

Tauschek-Hertzberg: So traurig es auch ist: Die Essstörung steht ja für etwas, sie hat eine Aufgabe. Deshalb lautet die zentrale Frage: Was kann ich tun, damit die Störung überflüssig wird? Dabei sind die Ursachen ebenso vielfältig wie die Bewältigungsstrategien. Und anders als beim Rauchen oder beim Alkohol kann man nicht abstinent werden. Denn essen müssen wir ja alle. Nur muss jeder ein gesundes Maß lernen. Das versuchen wir zu vermitteln.

Sie nennen sich bewusst Beratungsstelle für Frauen – kommen auch Männer zu Ihnen?

Tauschek-Hertzberg: Sicher. Auch Jungen stehen heute unter einem großen Leistungsdruck. Darauf reagieren manche mit Essstörungen. Das liegt aber noch eher im Verborgenen. Trotz unseres Namens schließen wir Männer nicht aus. Mehrheitlich wenden sich aber betroffene Frauen und Angehörige an uns – und damit sind wir angesichts der geringen Finanzierung ausgelastet.

Gläbbe: Neu ist seit März 2018 auch eine Jugendberatung. In die können Junge und Mädchen ab 13 Jahren kommen. Zudem planen wir 2019 einen neuen Kurs „Achtsam essen“ mit einer Ernährungsberaterin und einem Workshop für Eltern, in dem sie lernen, auch mal wieder Zeit für sich zu finden. Interview: PETER ROMIR

Auf einen Espresso mit ...

Vorstellungen dabei sein kann. Der Film ist sehr emotional und ergreifend, deswegen wollen wir danach unbedingt die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion anbieten.

Ist denn das Thema Essstörungen inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen oder wird es noch tabuisiert?

Gläbbe: Tabuisiert nicht, aber es ist oft aus unterschiedlichen Gründen schambesetzt. Das merken wir, wenn Leute bei uns nach Beratung fragen: Sie tragen das Thema oft Monate oder gar Jahre mit sich herum. Da herrscht viel Unsicherheit. Was heißt Essstörung? Woher kommt sie? Viele stellen auch Fragen nach der Schuld. Aber

7 Veranstaltungen

Trialog - Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute in der Beratungsstelle Januar, März, Mai, September und November 2019



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?

donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Termine: 24.01.2019, 28.03.2019, 23.05.2019, 26.09.2019, und 28.11.2019
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 5.04.2019 zeigten wir im Filmhauskino Nürnberg den Film von Waage e.V.
„Ich hab’s geschafft“



ICH HAB'S GESCHAFFT

EIN DOKUMENTARFILM ÜBER ESSSTÖRUNGEN

Filmhauskino Nürnberg am 5.4.2019 um 16 Uhr
www.essstoerungen-mittelfranken.de
dick und dünn Nürnberg e.V.



Auch am 6.07.2019 waren wir wieder auf dem Gesundheitsmarkt vertreten



11.10.2019 „Tag der offenen Tür 2019“ mit Performance



Einladung zum Tag der Offenen Tür am Freitag, den 11.10.2019 von 14 bis 17 Uhr in der Fachberatung für Frauen mit Essstörungen und Jugendberatung bei Essstörungen, Kühnertsgasse 24, 90402 Nürnberg

Sie lernen uns und unsere Einrichtung kennen und können Fragen zum Thema Essstörungen und unseren Angeboten stellen. Umfangreiches Informationsmaterial liegt aus.

Performance / Aufführung: 15 / 16 / 17 Uhr.

Die Tänzerin und Tanzpädagogin Lucy Hamen zeigt ihr Stück „So herrlich körperlich“. In dem Stück beschäftigt sie sich damit, in Verbindung mit dem eigenen Körper zu leben, hinzuhören und zu spüren, seine Signale wahrzunehmen und ihn durch Ausdruck sprechen zu lassen.

Außerdem laden wir Sie in unseren Genussraum ein, um eigene Gedanken zum Thema Genuss auf Papier zu bringen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



www.essstoerungen-mittelfranken.de

Vortrag unseres ehrenamtlichen Vereinsmitglieds Petra Thyroff, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin am 12. Juli 2019 im Marmorsaal der Nürnberger Akademie

REFERENTEN:

Prof. Dr. Thomas Hillemecher
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Klinikum Nürnberg

Jennifer Hathway
Psychologische Psychotherapeutin, Psychiatrische
Tagesklinik und Institutsambulanz, Klinikum Nürnberg

Dr. Jochen Peichl
Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Facharzt
für Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapie,
Psychoanalyse

Petra Thyroff
Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin (i.A.), Betroffene

Volcu Valentin
Arzt der Station für Depression und andere affektive
Störungen (Gertraud-Mauerer-Station), Klinikum Nürnberg

Klaus Weckwerth
Leiter der Abteilung Bedeutes Wohnen für Psychisch Kranke
Caritasverband Nürnberg, stellvertretender Vorsitzender des
„Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.“

VERANSTALTUNGSORT:

Marmorsaal der NÜRNBERGER Akademie
Gewerbestraße 2, 90403 Nürnberg
U-Bahnhaltestelle Lorenzkirche
Straßenbahn Linie 8, Haltestelle Marienort
In den Parkhäusern Nürnberger Akademie, Karstadt
und Katharinenhof können Sie gegen Gebühr parken.

VERANSTALTER:

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
Evelyn Kretzschmar
Breslauer Str. 201 / F. 01, 90471 Nürnberg
Telefon (0911) 398-37 66
bzndnis-depression@klinikum-nuernberg.de

Fotografie: André Stark Photo



nürnberger
bündnis
gegen
DEPRESSION

In Kooperation mit dem
Klinikum Nürnberg

Klinikum Nürnberg
Städtisches Klinikum

Selbstliebe, Narzissmus und Depression · Freitag, 12. Juli 2019 · 13:00 bis 17:00 Uhr

*Wenn wir uns selbst nicht lieben, können wir
andere Menschen auch nicht schätzen.*

Dalai Lama

Sehr geehrte Damen und Herren,

der oben zitierte Satz des Dalai Lamas stellt so
manchen Menschen vor eine Herausforderung.
Gerade den Menschen, die an einer Depression
leiden, fällt es schwer, in und an sich selbst et-
was Positives zu sehen, das sie lieben könnten.

Und dann gibt es die Menschen, die den Ein-
druck erwecken, als ob sie sich selbst in einem
Maße lieben und bewundern, dass es den
Beobachtern unangenehm und unangebracht
erscheint.

Das Thema Selbstliebe und Narzissmus, mit
dem wir uns bei der diesjährigen Veranstaltung
im Marmorsaal beschäftigen möchten, hält viele
Facetten bereit, von denen wir einige genauer
betrachten möchten.

Wir wünschen uns und Ihnen einen Gewinn an
Selbsterkenntnis und einen schönen Nachmittag!

Klaus Weckwerth

Stellvertretender Vorsitzender
des „Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.“

Fortbildungspunkte sind beantragt.

PROGRAMM:

13:00 Uhr Begrüßung und Grußwort
von **Prof. Dr. Thomas Hillemecher**

13:10 Uhr Der kleine Narzisst in mir – Problem
oder Lösung? Wie wir alle unseren
Selbstwert regulieren
Dr. Jochen Peichl

14:20 Uhr **Pause**

14:50 Uhr Narzissmus aus psychiatrischer Sicht
und Vorstellung eines spezialisierten
Therapieverfahrens (CBASP)
Volcu Valentin

15:30 Uhr Liebe Dich selbst – es lohnt sich!
Jennifer Hathway

16:10 Uhr Selbstliebe, Körperbild
und Essstörungen
Petra Thyroff

16:50 Uhr **Verabschiedung**

Moderation: **Klaus Weckwerth**

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Vorstellung der Jugend- und Elternarbeit beim Pädiatrienetz Mittelfranken Süd für KinderärztInnen und LehrerInnen zusammen mit Dr. Sven Lienert am 23.10.2019



Ausstellung zur Prävention von Essstörungen „Der Klang meines Körpers“ in Kooperation mit dem Arbeitskreis Essstörungen, Gesundheitsamt Nürnberg, 24.06.-12.07.2019

Angebote: Führungen von Schulklassen, betreute Besuchszeiten für die Öffentlichkeit, Gesprächsrunde mit Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten, Elternabend.

Ausstellung zur Prävention von Essstörungen
25. Juni bis 11. Juli 2019
„Der Klang meines Körpers“



Im Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
 Gesundheitsstudio
 2. Stock, Zimmer 204
 Burgstraße 4, 90403 Nürnberg

Im Mittelpunkt dieser Ausstellung stehen Portraits von fünf jungen Frauen und einem Mann. Mit persönlichen Texten, Liedern und Bildern gewähren sie Einblick in ihre Welt und informieren auf diese Weise über Essstörungen.

- » Führungen nach telefonischer Anmeldung vom 25. Juni bis 5. Juli 2019 für Schulklassen und Gruppen ab Jahrgangsstufe 7 von 8:30 bis 10:30 und von 11:00 bis 13:00 Uhr
- » Elternabend am 14. Mai 2019 im Gesundheitsamt, von 19:00 bis 20:30 Uhr. Interessierte Eltern erfahren hier, wie wir mit Schülerinnen und Schülern in Bezug auf Essstörungen, Psychische Erkrankungen und relevante Jugendthemen arbeiten. Anmeldung zu Führungen und Elternabend bei Heike Stückstedt, Gesundheitsamt Nürnberg; Telefon 0911/231-3867; E-Mail: heike.stueckstedt@stadt.nuernberg.de
- » Allgemeine Öffnungszeiten (ohne Führung) vom 9. Juli bis 11. Juli 2019 von 12:00 bis 17:00 Uhr. Während dieser Öffnungszeiten steht eine Ansprechpartnerin zur Verfügung.
- » Gesprächsrunde zum Thema Essstörungen für Betroffene, Angehörige und Fachleute am 11. Juli 2019 von 18:00 bis 19:30 Uhr

Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Beratungsangebote für Jugendliche bei der Fachberatung für Frauen mit Essstörungen, dick und dünn e.V.

Die Ausstellung wird organisiert vom Arbeitskreis Essstörungen Nürnberg:

- » Fachberatung für Frauen mit Essstörungen dick und dünn Nürnberg e.V.
- » Frauen&MädchenGesundheitszentrum Nürnberg e.V.
- » AOK
- » Stadt Nürnberg Gesundheitsamt und Jugendamt – Präventive Kinder- und Jugendhilfe



Im Rahmen der Ausstellung „Der Klang meines Körpers“

Gesprächsrunde zum Thema Essstörungen

Einladung für Betroffene, Angehörige und Fachleute

In der Gesprächsrunde tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und ihr Wissen aus. Dadurch gelingt ein Perspektivwechsel und ein besseres gegenseitiges Verstehen.

Donnerstag, 11. Juli 2019
 18:00 bis 19:30 Uhr
 Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
 Gesundheitsstudio, 2. Stock, Zimmer 204
 Burgstraße 4, 90403 Nürnberg

Ein Besuch der Ausstellung ist an diesem Tag von 12:00 bis 18:00 Uhr möglich.

Begrüßung: Dagmar Brüggen, Gesundheitsamt

Fachleute: Hilde Tempel, Psychologische Psychotherapeutin
 Bettina Rosen, Ärztin
 Christina Ertl, Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
 Barbara Trenkle, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Moderation: Elisabeth Benzing, KISS Nürnberg



Fahnenaktion zum Internationalen Gedenktag gegen Gewalt an Frauen „Frei leben ohne Gewalt“
zusammen mit dem Arbeitskreis MuFFFiN (Mädchen- und Frauenfachforum in Nürnberg) am
25.11.2019



8 Telefonische Beratung

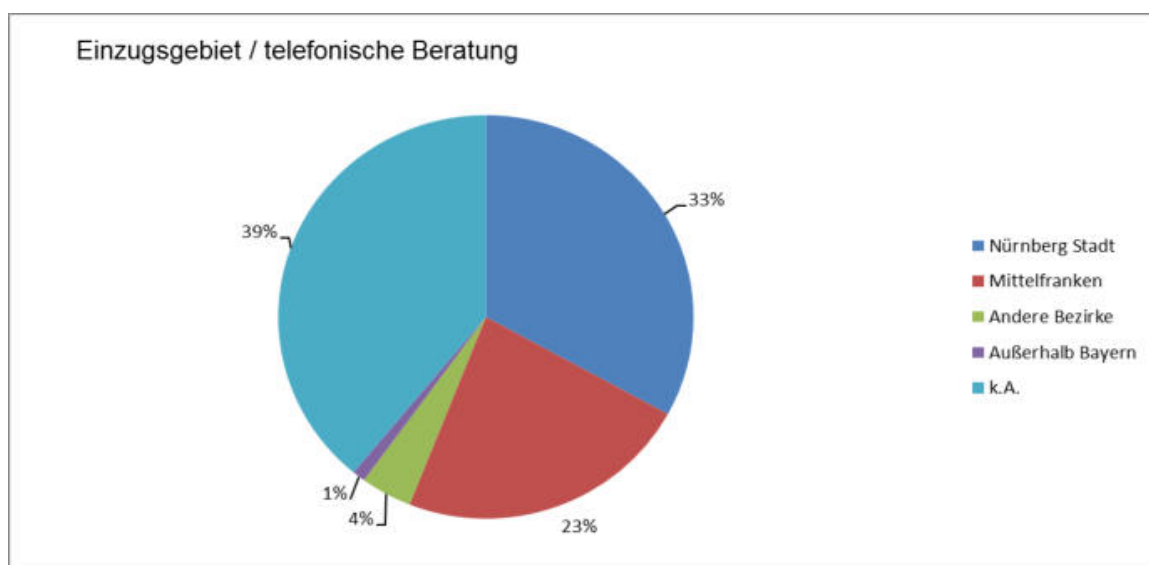
8.1 Frauenberatung

Es wurden 320 telefonische Beratungsgespräche geführt.

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

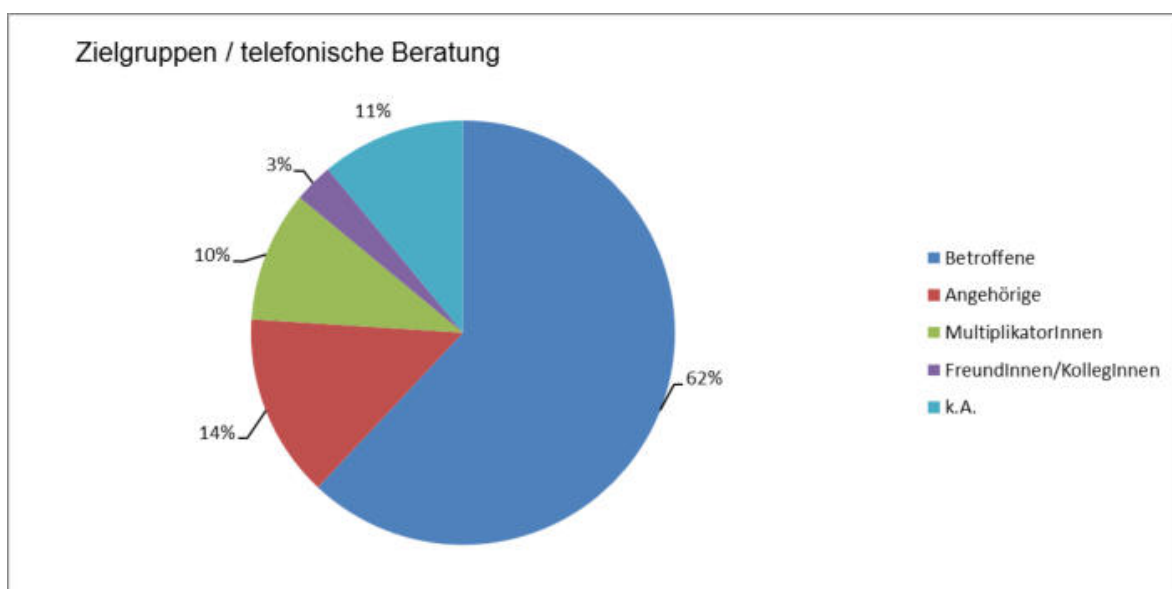
Einzugsgebiet

Der Aussagegehalt dieser Statistik ist als schwach einzustufen, da 39% der Anrufenden keine Ortsangabe machten. Wir verweisen auf aussagekräftigere Zahlen der persönlichen Beratung. 56% der Anrufenden kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 33% aus der Stadt Nürnberg, 23% aus dem weiteren mittelfränkischen Bezirksgebiet. 5% der Anrufe kamen aus anderen Bezirken oder Bundesländern.



Zielgruppen

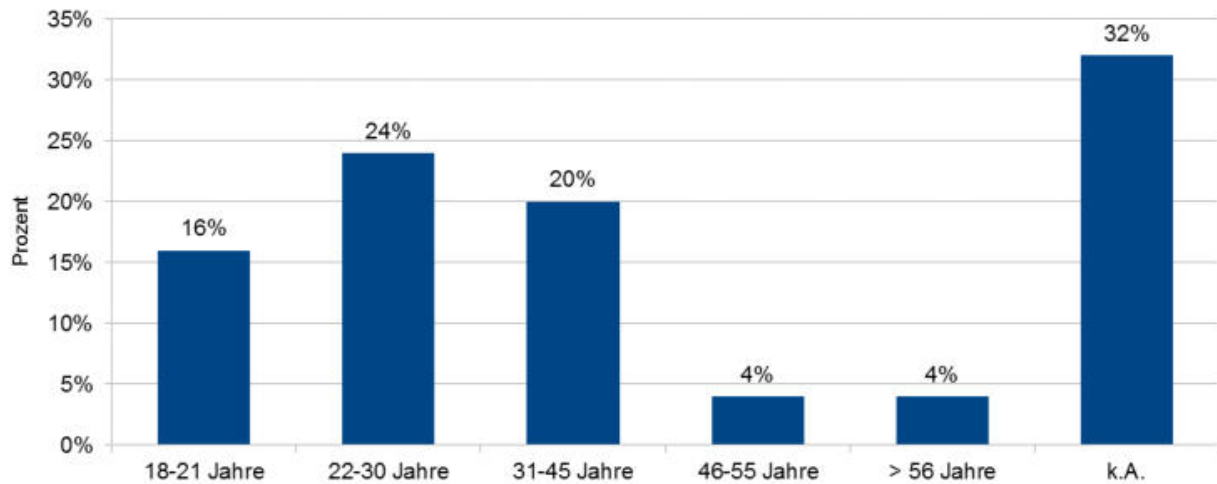
62% der Anrufenden waren Betroffene, 14% waren Angehörige, 10% MultiplikatorInnen und 3% FreundInnen oder KollegInnen.



Alter der Betroffenen

Im Folgenden ist die altersmäßige Betroffenheit für die jeweils zugrunde gelegten Zeiträume ersichtlich, allerdings machten 1/3 der Personen keine Angaben.

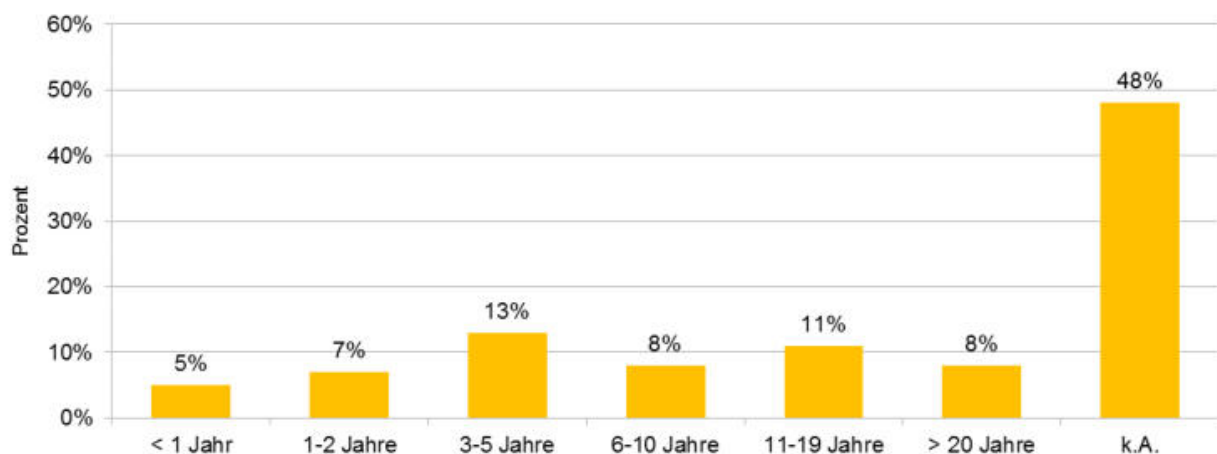
Alter der Betroffenen / telefonische Beratung



Dauer der Essstörung

Die zeitliche Dauer ist für die meisten Betroffenen im telefonischen Kontakt selbst nur schwer oder nicht einzuschätzen. Diejenigen, die Angaben machen konnten, haben in der Regel einen langandauernden Verlauf.

Dauer der Essstörung / telefonische Beratung

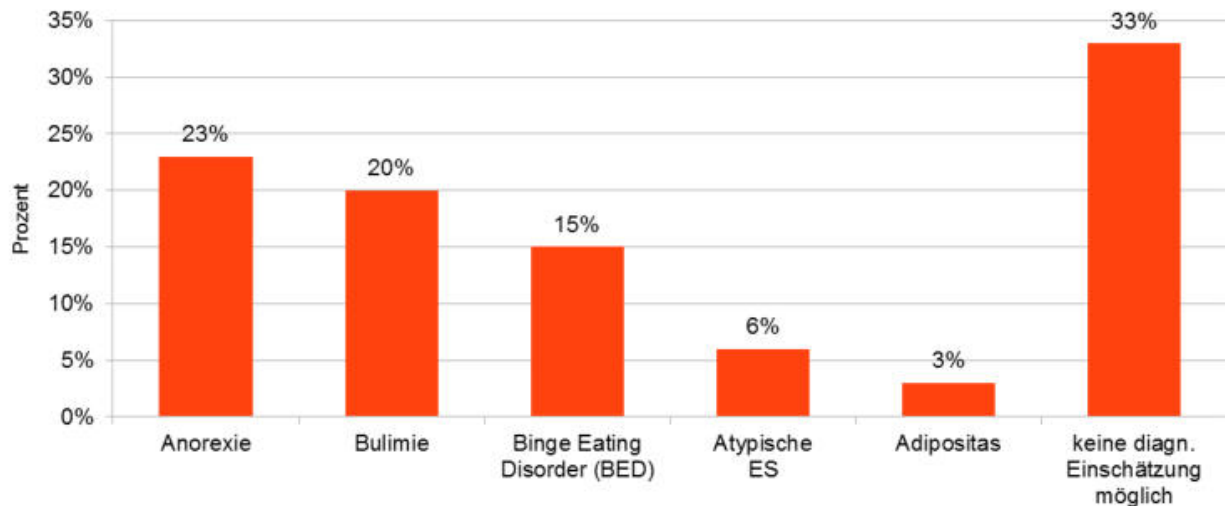


Art der Essstörung

1/3 der Anrufenden konnte sich nicht zur Art der Essstörung äußern.

Anfragen bei Magersucht und Bulimie gibt es in etwa gleicher Höhe (23% und 20%). Die Diagnose Binge Eating Disorder wird von Jahr zu Jahr häufiger genannt und liegt bei 15%.

Art der Essstörung der Betroffenen / telefonische Beratung



Bisher von den Anrufenden in Anspruch genommene Maßnahmen

13% der Betroffenen oder deren Angehörigen gaben an, bisher keine Maßnahmen zur Bewältigung der Essstörung ergriffen zu haben. 48% waren bereits in ambulanter und/oder stationärer Therapie.

Es ging um erneuten Behandlungsbedarf und zusätzliche Möglichkeiten der Unterstützung. Beratungsgespräche werden auch ergänzend zu ambulanter Therapie gesucht, wenn TherapeutInnen keine Spezialisierung auf Essstörungen haben.

Ergebnisse der telefonischen Beratung

61% vereinbarten einen persönlichen Beratungstermin. Für 18% 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. Weiterhin ging es um allgemeine psychosoziale Themen, Krisenberatung, Ernährungsberatung und Vermittlung an andere Beratungseinrichtungen zu Frauengesundheit, Erziehung, etc.

8.2 Jugendberatung Telefonische Beratung

Alle folgenden klientInnenbezogenen Daten basieren auf Angaben der anrufenden Person

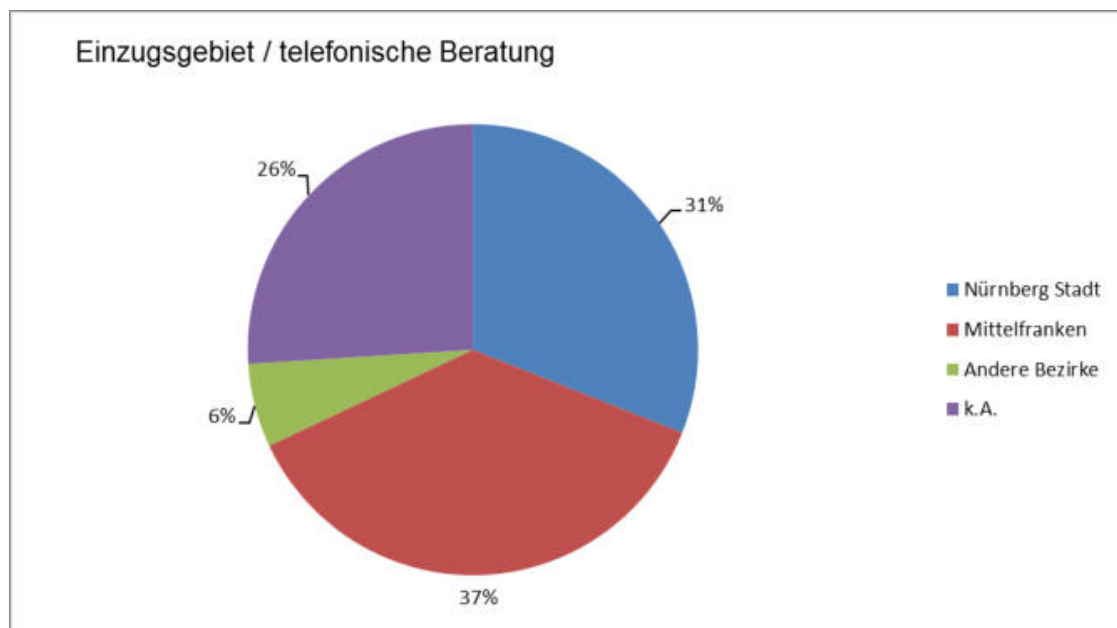
Es wurden 121 telefonische Beratungsgespräche geführt.

Einzugsgebiet

26 % machten keine Angabe, daher ist die Aussagekraft als schwach einzustufen. Wir verweisen an dieser Stelle auf die genaueren Daten der persönlichen Beratung.

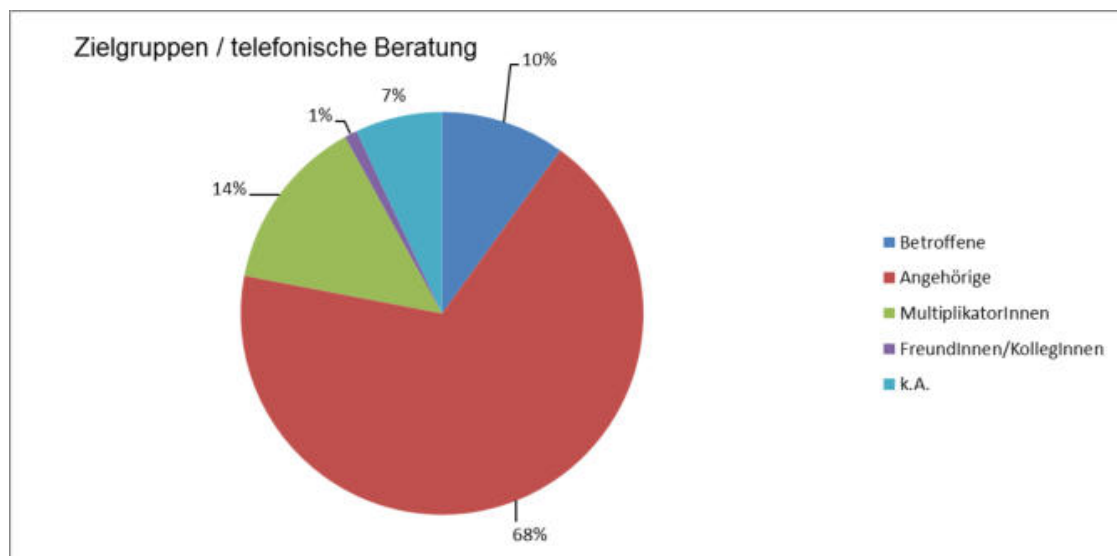
68% der Anrufenden kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 31% aus der Stadt Nürnberg, 37% aus dem weiteren mittelfränkischen Bezirksgebiet.

6% der Anrufe kamen aus anderen Bezirken.



Zielgruppen

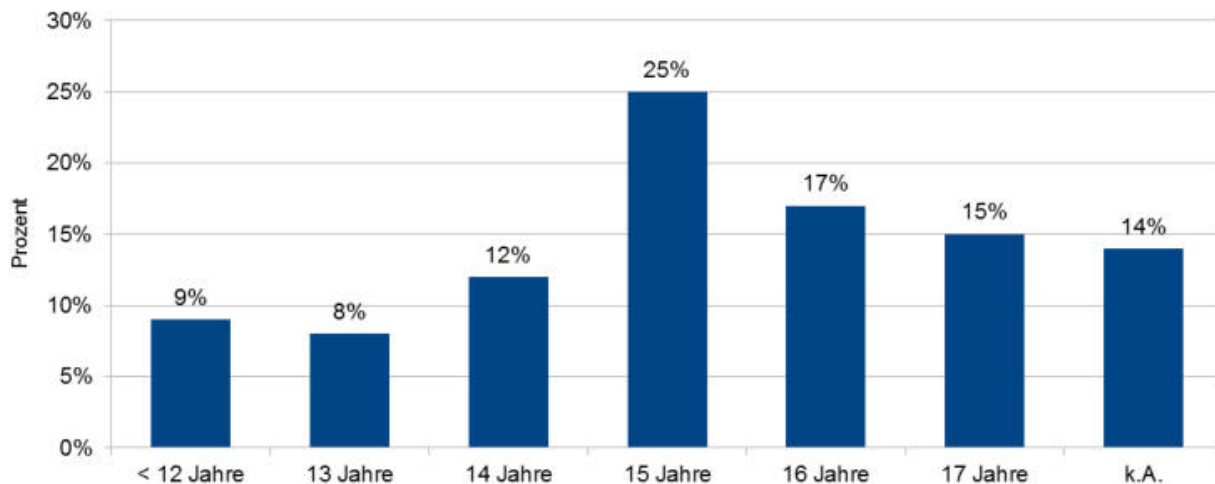
68% der Anrufenden waren Angehörige, 10% waren Betroffene, 14% MultiplikatorInnen und 1% FreundInnen oder KollegInnen.



Alter der Betroffenen

Am häufigsten waren die Betroffenen 15 Jahre alt (25%). Die beiden weiteren Hauptaltersgruppen sind 16 Jahre (17%) und 17 Jahre (15%). Die Gruppe der 13- und 14-jährigen ist mit 8 bzw. 12% vertreten. 9% der Betroffenen waren 12 Jahre und jünger.

Alter der Betroffenen / telefonische Beratung

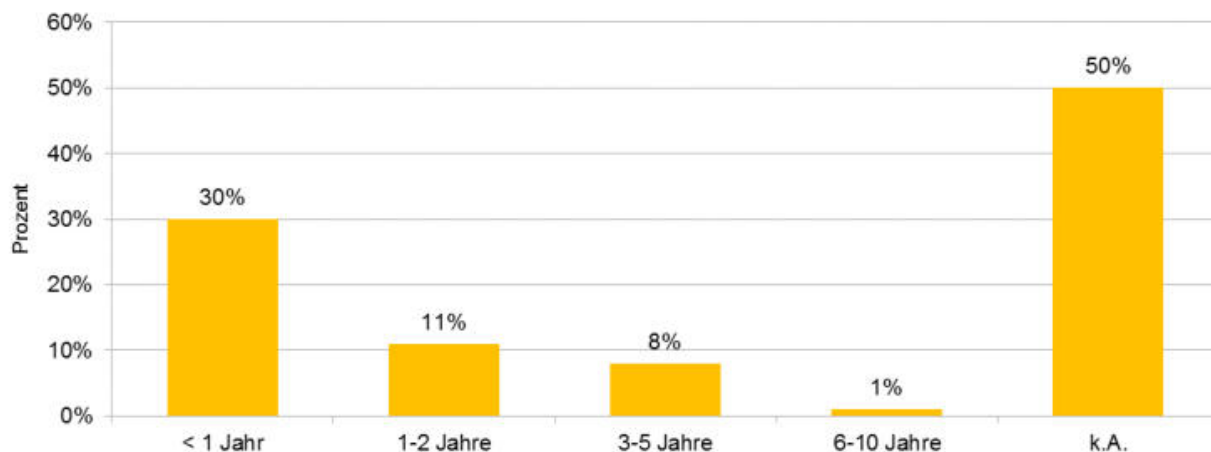


Dauer der Essstörung

Die zeitliche Dauer ist für 50% 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.

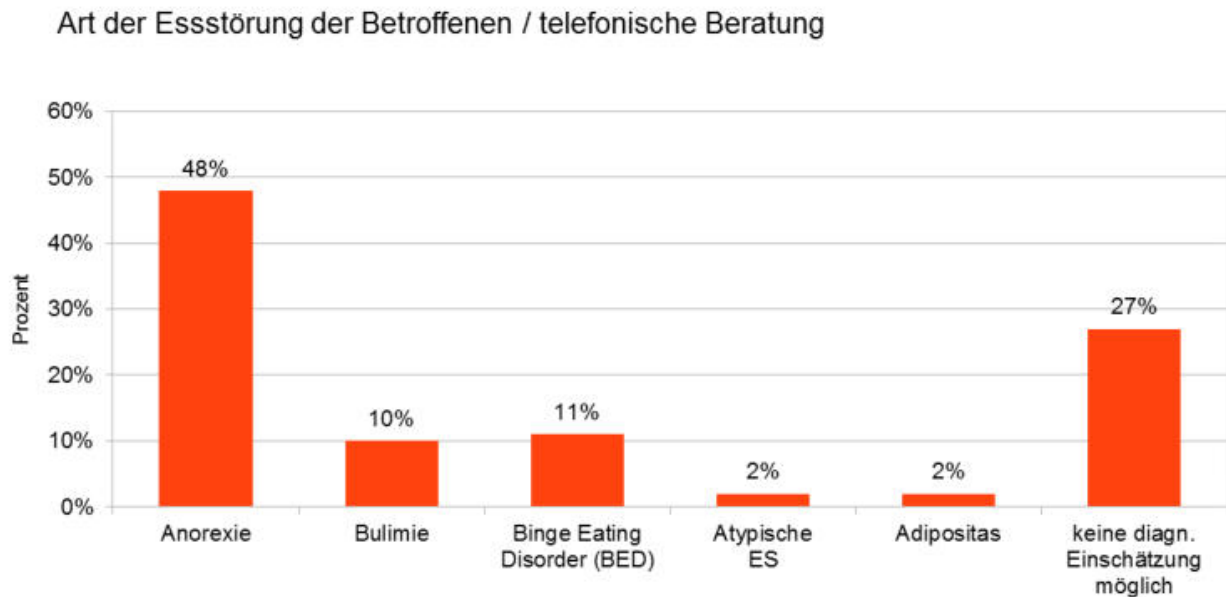
Die Personen, die Angaben machen können, geben als häufigste Dauer unter einem Jahr an (30%). Die Zeiträume 1-2 Jahre und 3-5 Jahre wurden in etwa gleichrangig benannt (11% bzw. 8%).

Dauer der Essstörung / telefonische Beratung



Art der Essstörung

Anfragen zu Magersucht (48%) bildeten den Schwerpunkt in der telefonischen Beratung. Anfragen zu Binge Eating Disorder lagen bei 11%, zu Bulimie bei 10%



Ergebnisse der telefonischen Beratung

64% vereinbarten einen persönlichen Beratungstermin. Für 19% 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.

9 Persönliche Beratung

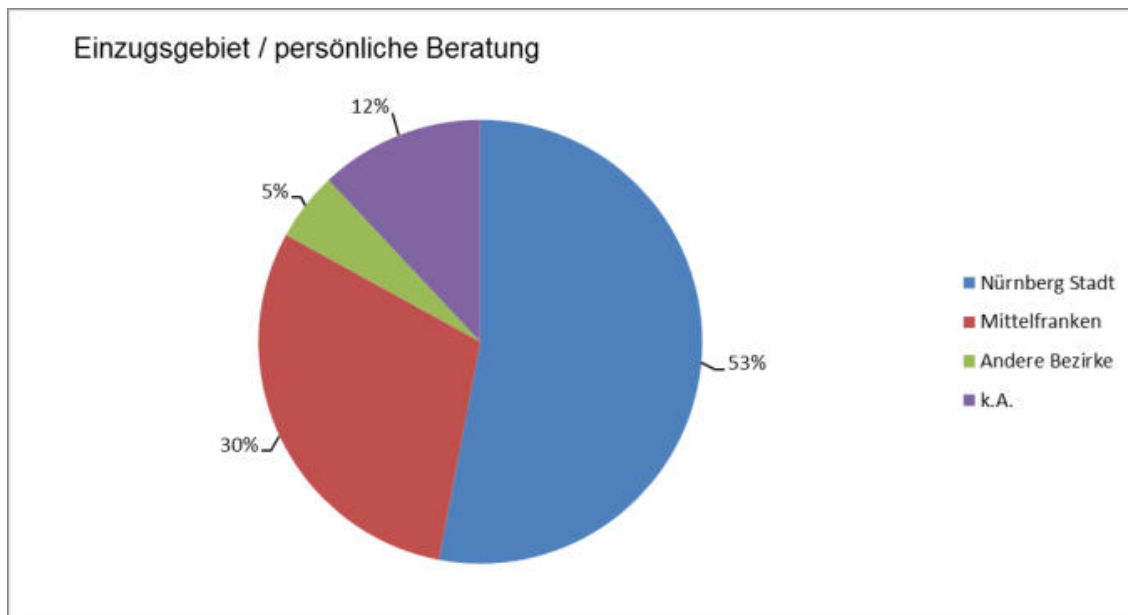
9.1 Frauenberatung

Es wurden **208 Klientinnen in 527 persönlichen Gesprächen** beraten.

Es fanden 100 einmalige Beratungen statt. 108 Personen nahmen insgesamt 427 laufende Gespräche mit 2-22 Einheiten in Anspruch.

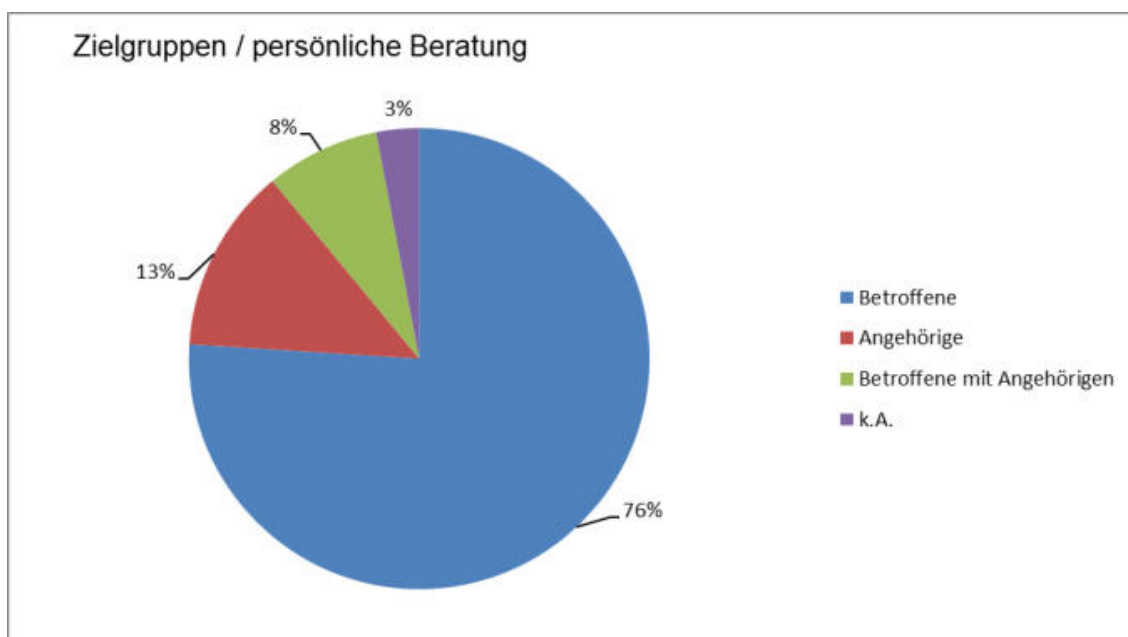
Einzugsgebiet

83% der persönlich Beratenen kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 53% aus dem Stadtgebiet Nürnberg.



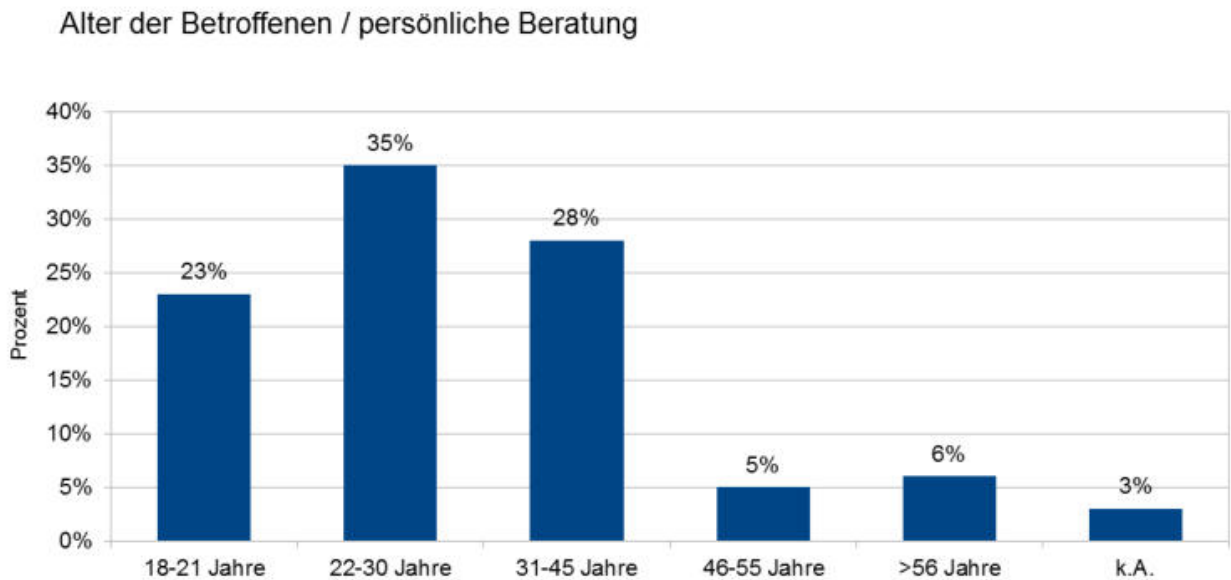
Zielgruppen

76% der Gespräche fanden mit den Betroffenen selbst statt. Angehörige (insgesamt 21%) wurden sowohl gemeinsam mit den Betroffenen als auch ohne sie beraten. Vereinzelt kamen MultiplikatorInnen, sowie KollegInnen und FreundInnen von betroffenen Frauen zur Beratung.



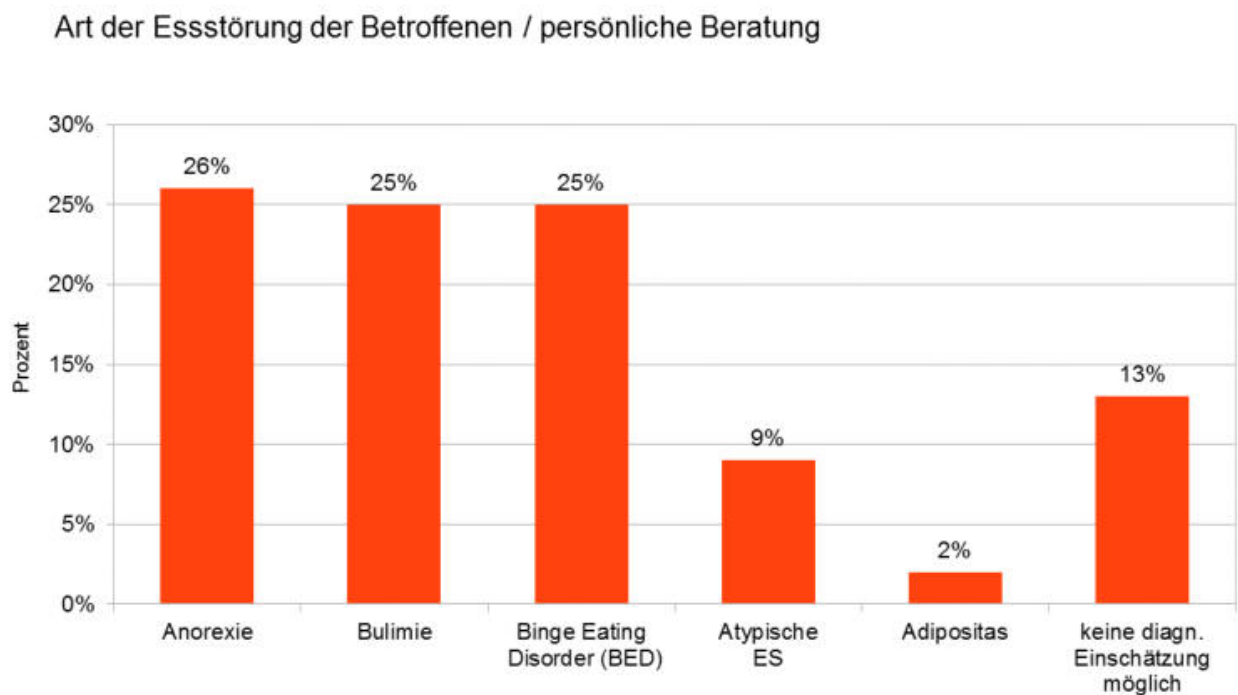
Alter der Betroffenen

Im Folgenden ist die altersmäßige Betroffenheit für die jeweils zugrunde gelegten Zeiträume ersichtlich. Über die Hälfte der Beratungen erfolgte für 18- bis 30-Jährige.



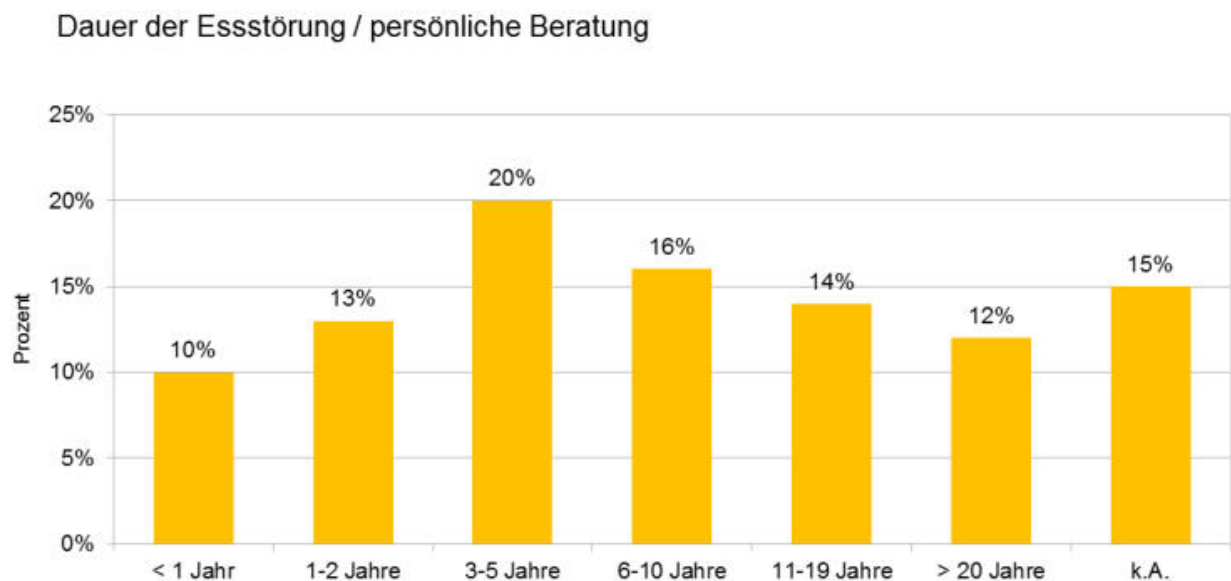
Art der Essstörung

Betroffene mit Magersucht wurden am häufigsten beraten (26%), Ratsuchende mit Bulimie und Binge-Eating-Störung wurden jeweils zu gleichen Teilen (25%) beraten.



Erkrankungsdauer

Die Statistik zeigt, dass wir überwiegend bei längerer Erkrankungsdauer (ab 3 Jahren) beraten. Ca. 1/4 der Ratsuchenden hatte eine Erkrankungsdauer, die darunter liegt.



Bisherige Hilfen

1/4 der KlientInnen gaben an, noch nie Hilfe in Anspruch genommen zu haben. 69% hatten bereits ambulante und/oder stationäre Therapie. 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 (59 %) oder den Weg in die ambulante Therapie vorzubereiten (36 %). 12 % wurden über stationäre Aufenthalte informiert, 13 % ärztliche Behandlung empfohlen. Eine große Rolle spielte auch der Verweis auf Gruppenangebote und Angebote anderer Institutionen (25 %).

Wichtige Inhalte in der Beratung sind zunächst Aufklärung über die Erkrankung und Informationen über Behandlungsmöglichkeiten. Bei vielen KlientInnen 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.

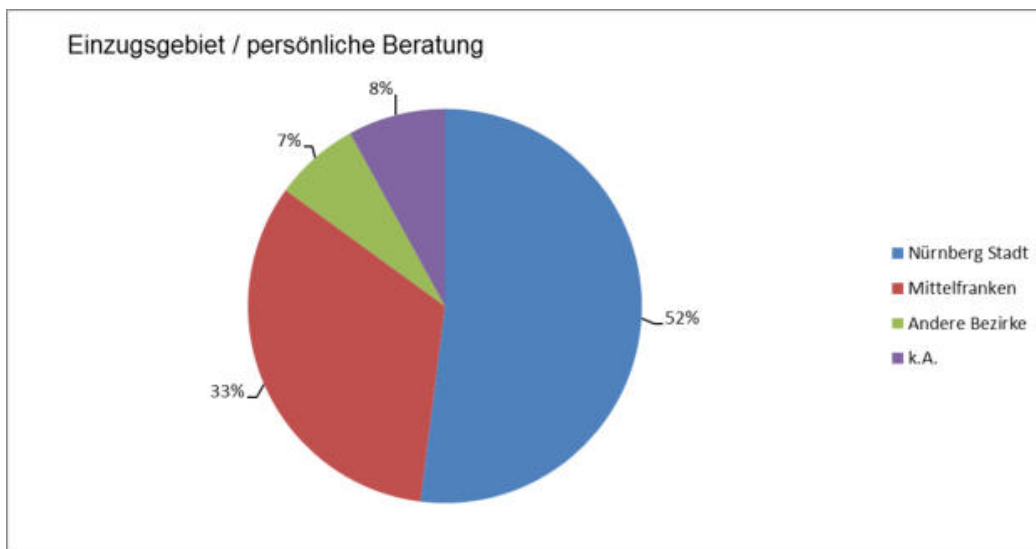
9.2 Jugendberatung Persönliche Beratung

Es wurden **73 KlientInnen (Jugendliche/Angehörige) in 318 persönlichen Gesprächen** beraten. 38 KlientInnen kamen einmalig in die Beratung. 35 KlientInnen nahmen insgesamt 283 Beratungen mit 2 bis 22 Einheiten in Anspruch, davon waren 2/3 Jugendliche und 1/3 Angehörige.

Die offene Jugendsprechstunde wurde von 4 Jugendlichen genutzt.

Einzugsgebiet

85% der persönlich Beratenen kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 52% aus dem Stadtgebiet Nürnberg, 33% aus den weiteren mittelfränkischen Bezirksgebieten.

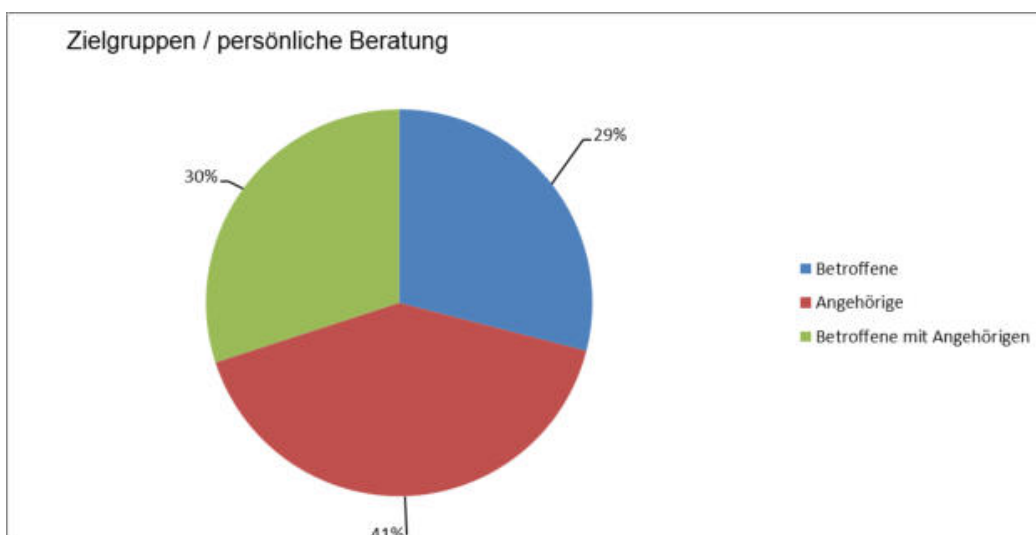


Zielgruppen

59% der Beratungsgespräche wurden mit Jugendlichen geführt. Angehörige werden je nach Bedarf mit einbezogen. Bei ca. 1/3 der 318 Beratungsgespräche waren die Angehörigen teilweise oder ganz beteiligt.

Die Jugendlichen kommen meist über ihre Eltern in die Beratung und werden auch von ihnen begleitet. 1/3 suchte die Beratungsstelle zum Ersttermin alleine auf.

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

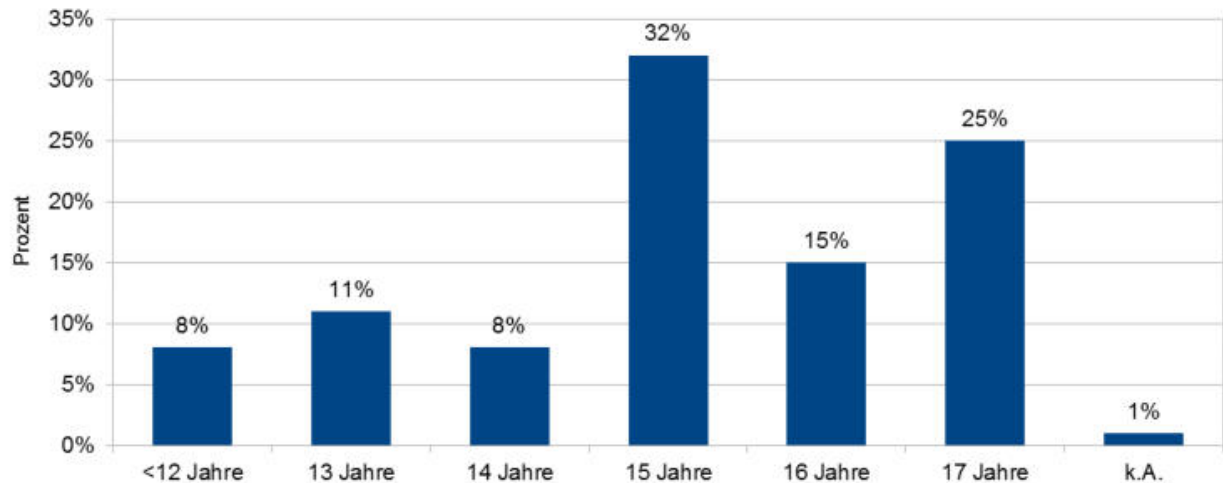


Alter der Betroffenen

Die 15-Jährigen waren die Hauptaltersgruppe in der persönlichen Beratung (32%), gefolgt von den 17-Jährigen (25%).

Jeweils zu ähnlichen Teilen ging es um 13-Jährige (11%) sowie um 14- und 16-Jährige (8 bzw. 15%). 8% der Betroffenen waren 12 Jahre und jünger.

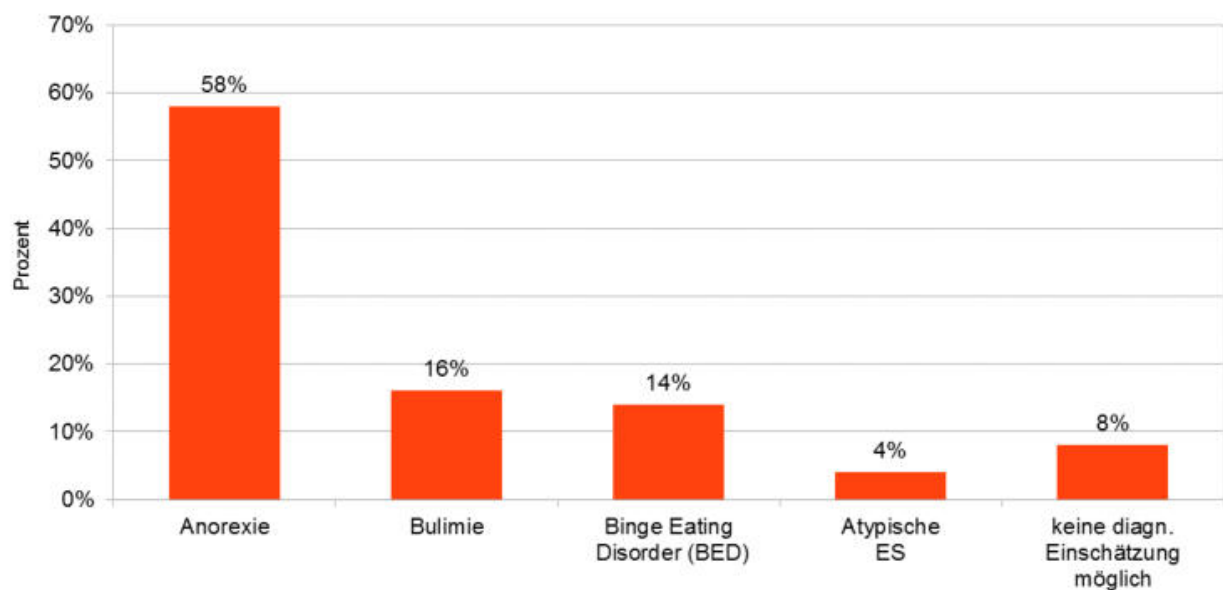
Alter der Betroffenen / persönliche Beratung



Art der Esstörung

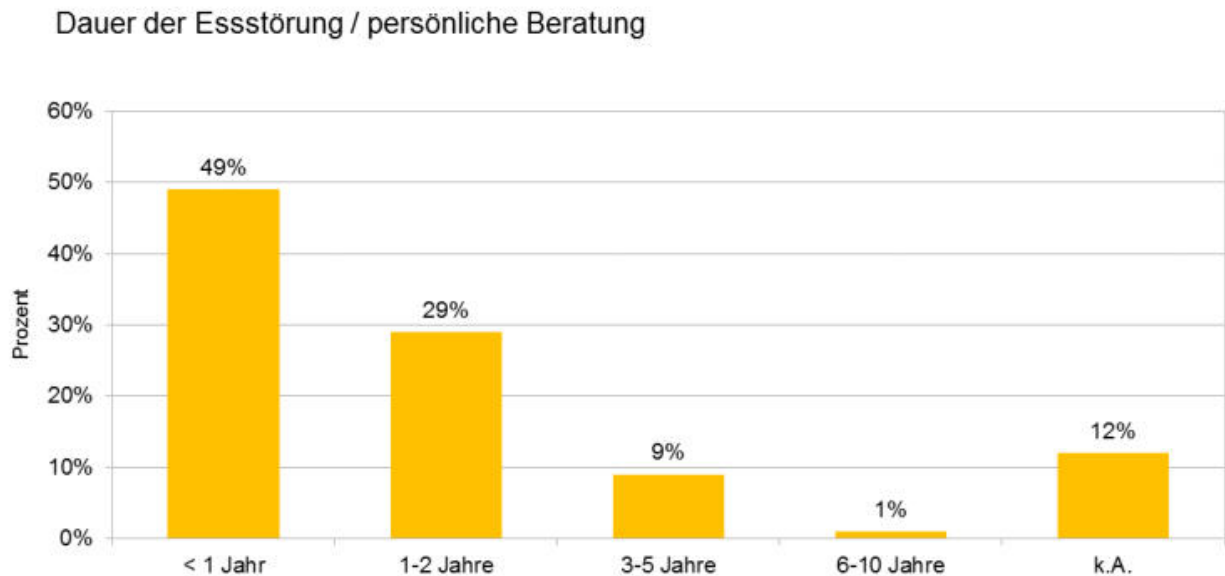
Hauptsächlich ging es um die Beratung bei Magersucht (58%). Gespräche zu Bulimie folgen mit 16%, zu Binge-Eating-Störung 14% und atypische Esstörungen 4%.

Art der Esstörung der Betroffenen / persönliche Beratung



Erkrankungsdauer

Im Zeitraum der unter 1-jähriger Erkrankungsdauer gab es die meisten Ratsuchenden (49%), gefolgt von 1-2-jähriger (29%), 3-5-jähriger (9%) und 6-10-jähriger (1%) 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 ein bis zwei Wochen angeboten. Weitere Inhalte sind Informationen zur Erkrankung, zu Behandlungsmöglichkeiten und Begleitung bei der Suche nach geeigneten Hilfen.

Die letztgenannten 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 (44 Personen), sowie das Angebot, den Weg in die ambulante Therapie vorzubereiten (33 Personen). 9 Beratene wurden über stationären Aufenthalte informiert, 18 Personen ärztliche Behandlung empfohlen. Eine große Rolle spielte auch der Verweis auf Gruppenangebote und Angebote anderer Institutionen (22 Personen).

10 Resümee und Ausblick

10.1 Frauenberatung

Kombiniertes Angebot von Einzel- und Gruppensettings in bisher höchster Zahl

Die Erfahrung der Vorjahre, dass Veranstaltungen gut angenommen werden, zeigte sich erneut an unseren offenen und verbindlichen Gruppenangeboten. Vor 5 Jahren mit einer Gruppe und 5 Terminen gestartet, konnten wir im vergangenen Jahr 88 Gruppentermine verzeichnen mit einer stabilen Teilnehmerinnenzahl von durchschnittlich 7-8 Personen. Das ist in unseren Augen ein Riesenerfolg, genauso wie die Steigerung um 122 Beratungen auf 520 Gespräche gegenüber dem Vorjahr. Zunehmend werden unsere Einzelsettings mit Gruppenangeboten und Veranstaltungen kombiniert, was KlientInnen als hochwirksam erleben.

Enttabuisierung von Essstörungsthemen: „Ich hab’s geschafft“ Film von Shirley Hartlage

In diesem Dokumentarfilm erzählen 9 Menschen die Geschichte der Bewältigung ihrer Essstörung. Die hohe Nachfrage bei der Premiere im Nürnberger Filmhauskino hat uns völlig überrascht. Es musste ein zweiter Saal improvisiert werden, damit ein Publikum von insgesamt 80 Personen den Film sehen konnte. Die nach unserem Fachtag im letzten Jahr erneut hohe Resonanz zu Essstörungsthemen zeigt, dass diese Erkrankung allmählich aus der Heimlichkeit und Scham heraustreten kann, wenn die Themenstellung inhaltlich fundiert und in einen entsprechenden Rahmen eingebettet ist. In diesem Fall gab es im Anschluss eine durch unsere Fachstelle moderierte Diskussion mit der Regisseurin. Diese ist gleichzeitig Beraterin in der Hamburger Beratungseinrichtung zu Essstörungen „Waage e.V.“, dort gibt es den Film als DVD zu beziehen. Er kann ebenso über einen Streamingdienst angesehen werden.

Wir werden den Weg der größeren Veranstaltung und damit der Enttabuisierung von Essstörungen weiterverfolgen und Angebote für die Öffentlichkeit - für Betroffene, Angehörige und Interessierte, sowie für MultiplikatorInnen aller Fachrichtungen - schaffen, um weiterhin aufzuklären und Wege der Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung anzubieten.

Männer mit Essstörungen

Aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklung und um die Jugendarbeit für Mädchen und Jungs konsequent weiterzuführen, werden wir 2020 die Zielgruppe Männer aufnehmen und eine Umbenennung in „Fachberatung bei Essstörungen“ vornehmen.

Wir hoffen, dass der Bezirk den erneuten Antrag auf Erhöhung der Fachkraftstunden bewilligen wird, um ca. 1/4 einer Vollzeitstelle neu für diese Zielgruppe und ihre Themen zu verwenden.

Beendigung der vereinsfinanzierten Stelle zur Deckung des Bedarfs

Das weitere 1/4 der beantragten knappen halben Stelle (0,45) für eine Fachkraft soll den allgemein erhöhten Bedarf abdecken. Wie oben beschrieben stiegen Angebot und Nachfrage nach Einzel- und Gruppenangeboten, sowie nach essstörungsspezifischen größeren Veranstaltungen. Da Anträge an öffentliche Zuschussgeber abgelehnt bzw. gekürzt wurden musste der Verein eine 0,5-Stelle aus eigenen Mitteln finanziert. Dies ist kein weiteres Jahr leistbar, da Rücklagen in neue Projekte fließen sollen. Wir wollen dennoch keine Abstriche im Beratungs- und Gruppenangebot machen, da wir beobachten, dass gerade durch die Inanspruchnahme verschiedener Settings und Methoden, die Wirksamkeit um ein Vielfaches erhöht werden kann.

Neue Formate für die Öffentlichkeitsarbeit und Planung eines neuen Fachtags 2020

Wir haben vor, mit neuen Mitteln der digitalen Kommunikation über die Essstörungen zu informieren und spezifische Themen zu hinterfragen. Wir wollen dabei Möglichkeiten der direkten Mitgestaltung bieten, sowie Betroffene und Angehörige ermutigen, sich Hilfe zu holen. Dies hoffen wir über eine Socialmedia-Kampagne und einen Podcast zu erreichen. Die ersten Schritte der Konzeption bzw. Umsetzung sind hierbei getan. Auch an Schulen und in Fortbildungen könnten diese Medien eingesetzt werden.

Um persönlich ins Gespräch zu kommen sind wir aktuell auf der Suche nach Ausstellungsräumen für eine Fotoausstellung, die den Rahmen für einen weiteren Fachtag bilden soll.

Hohe Nachfrage an persönlicher Beratung

Nach dem gelungenen Start der Jugendberatung in 2018, konnten wir in 2019 einen Anstieg der Fallzahlen und der persönlichen Beratungen verzeichnen. Jugendliche ab 13 Jahren – Mädchen und Jungen –, Angehörige und MultiplikatorInnen insbesondere aus dem Schulbereich und der Jugendsozialarbeit nahmen unsere Angebote in Anspruch. Wie bereits im vergangenen Jahr wurde die persönliche Beratung am häufigsten nachgefragt. Die Beratungsgespräche fanden meist mehrmalig statt. Dabei waren die 15- und 17-Jährigen die Hauptaltersgruppen. In fast 2/3 der Fälle ging es um Beratung bei Magersucht. Ebenso zeichnete sich der gewünschte Effekt ab, dass Jugendliche einerseits für längere Zeit das Beratungssetting nutzen, andererseits erstmalig oder erneut in Therapie vermittelt wurden.

Etablierung der Gruppenangebote für Jugendliche und Eltern

Die Gruppenarbeit in der Jugendberatung war 2019 ein fester Bestandteil des Angebots der Jugendberatung. Es fanden 2 themenangeleitete Gruppen für betroffene Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren statt. Dabei passten wir bei der 2. Gruppe die Rahmenbedingungen des Gruppenangebots durch die gewonnenen Erfahrungen aus der 1. Gruppe zielgerichteter an die Bedürfnisse der Jugendlichen an (kürzere Gruppenturni, kleinere Gruppengröße). Das mehrteilige Elternprogramm fand 2019 2-malig statt und war mit jeweils 8 Teilnehmenden ausgebucht.

Prävention an Schulen

Im Rahmen der Prävention zu Essstörungen waren wir auf Anfragen von Schulen für Suchtpräventionstage und Gesundheitswochen, die für einzelne Klassenstufen veranstaltet wurden, mit einem eigens dafür erarbeiteten 2-stündigen Präventionskonzept an den Schulen vor Ort. Auch Führungen der Schulklassen durch die jährlich am Gesundheitsamt stattfindende Präventionsausstellung „Klang meines Körpers“ gehörten zu unseren Aufgaben.

Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit

In der Jugendberatung nahm auch in 2019 die Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit einen wichtigen und wesentlichen Bestandteil unserer Arbeit ein. Über diverse Arbeitskreise und Kollegiale Beratungen mit anderen Beratungseinrichtungen, ÄrztInnen und TherapeutInnen fand sowohl fachlicher Austausch als auch eine fallspezifische wie auch fallübergreifende Zusammenarbeit und Kooperation statt. Besonders hervorzuheben war hierbei auch die Vorstellung unserer Angebote der Jugendberatung sowie unserer praktischen Arbeit beim Pädiatrienetzt Mittelfranken Süd. Weiterhin waren wir wie auch im vergangenen Jahr in den Fachteams der Jugendsozialarbeit an allgemeinbildenden, weiterführenden und beruflichen Schulen, um über die Arbeit mit MultiplikatorInnen nicht nur betroffene sondern auch gefährdete Jugendliche zu erreichen.

Finanzierung

Da die Förderung der Jugendberatung über die Aktion Mensch im Februar 2021 ausläuft, arbeiten wir seit dem vergangenen Jahr mit Nachdruck an einer Anschlussfinanzierung. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt haben bereits viele Gespräche mit KommunalpolitikerInnen und zuständigen MitarbeiterInnen im Jugend- und Gesundheitsamt stattgefunden um eine städtische Fördermöglichkeit zu erhalten. Ungeklärte Zuständigkeiten in diesem Bereich erschweren den Zugangsweg zu einer Förderung und muss dringend auf übergeordneter Ebene geklärt werden, um das Angebot aufrecht zu erhalten.

Im Bereich Prävention arbeiten wir an einem eigenen Konzept, mit dem wir das Thema Essstörung mehr in Schulen und die offene Jugendarbeit bringen können. Hierin soll das Kernstück eine Socialmedia-Kampagne sein, mit der wir online und offline mit Jugendlichen arbeiten können. Hier wird es um medienkritische Betrachtung und Empowerment der Jugendlichen zu den Themen Schönheit, Fitness, Ernährung, Leistung und Selbstinszenierung gehen.

Wir planen ein weiteres Angebot für Eltern, nämlich die offene Elternsprechstunde. An den Trialog-Veranstaltungen zeigt sich immer wieder ein großer Bedarf nach Austausch, da der Druck, den die Essstörung mit sich bringt nicht ohne Folgen für die eigene seelische und körperliche Gesundheit bleibt. Ein regelmäßig stattfindendes und einfach in Anspruch zu nehmendes Angebot ist hier zusätzlich zu den verbindlichen mehrteiligen Workshops für Eltern sinnvoll.

Die erfolgreiche Arbeit der Jugendberatung bei Essstörungen kann nur fortgesetzt werden, wenn es eine feste Finanzierung von 1,5 Personalstellen für 2 Sozialpädagoginnen und 5 Stunden/Woche für die Verwaltung gibt.

Flyer der Jugendberatung



**Jugendberatung
bei Essstörungen**

**für Jugendliche
von 13 bis 17 Jahren**

**für
Mädchen
und
Jungen**

Hallo, mein Name ist Julia Krätschmer und ich bin von Beruf Sozialpädagogin. Ich arbeite in einer Beratungsstelle, die bereits seit 25 Jahren Menschen mit Essstörungen unterstützt.

Wir haben nun Angebote speziell für Jugendliche. Egal, ob du bereits länger mit einer Essstörung zu tun hast oder Menschen in deinem Umfeld meinen, dein Essverhalten sei nicht normal – du kannst in jedem Fall vorbeikommen, anrufen oder schreiben. Wir haben verschiedene Angebote für dich auf der Rückseite aufgelistet.

Unten findest du meine Kontaktdaten. Ich freue mich auf deine Nachricht.

Julia Krätschmer

 **Fachberatung für Frauen mit Essstörungen**
 **Jugendberatung bei Essstörungen**
dick und dünn Nürnberg e.V.
Kühnertsgasse 24 • 90402 Nürnberg
Tel. 0911-47 17 11
julia.kraetschmer@essstoerungen-mittelfranken.de
www.essstoerungen-mittelfranken.de
 **Wir sind auf facebook**
Unser Zugang ist barrierefrei

Beliebt durch die
**AKTION
MENSCH**
GEWALTSTÄNDIGKEIT UND WIDERSTAND

Vorderseite des Flyers

Offene Jugendsprechstunde
ohne Anmeldung
montags von 18-19.30 Uhr
außer in den Schulferien
Wenn du dir Sorgen um dein Essverhalten machst, Fragen zum Thema Essstörungen hast und unsere Beratungsstelle kennenlernen willst, kannst du dir hier erste Infos holen.

Persönliche Beratung
nach Terminvereinbarung
Wir hören dir zu und informieren dich über geeignete Hilfen. Gemeinsam erarbeiten wir die nächsten Schritte. Du kannst die Beratung einmalig oder auch öfter in Anspruch nehmen.
Für Jugendliche und Mitarbeiterinnen anderer Einrichtungen ist die Beratung kostenfrei.
Angehörige zahlen eine Gebühr zwischen 5 € und 20 € nach Selbsteinschätzung.

**Telefonische Beratung
und Terminvereinbarung unter
0911/47 17 11**
dienstags von 14-16 Uhr
mittwochs von 10-12 Uhr
donnerstags von 16-18 Uhr
In der telefonischen Beratung kannst du dich informieren oder einen Termin für eine persönliche Beratung vereinbaren.

**Online-Mail-Beratung
und Einzelchat**
Gerne kannst du uns auch online schreiben oder dich zum Einzelchat anmelden.
<https://essstoerungen-mittelfranken.beranet.info>
In der Navigationleiste bitte E-Mailberatung oder Einzelchat anklicken.

Rückseite des Flyers

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