

Wer is(s)t schon normal?

Informationen und Hilfe bei Essstörungen



REMS-MURR-KREIS

Wer is(s)t schon normal?

Bin ich normal? Sehe ich normal aus?

Viele Menschen beschäftigen sich mit ihrem äußeren Erscheinungsbild und streben nach körperlicher Vollkommenheit.

Dieses Streben kann in ausgewogener und gesunder Ernährung, regelmäßigem Sport oder auch in kurzzeitigen Diäten enden. Für manche Menschen wird Essen jedoch zum ernsthaften Problem. Sie versuchen Stresssituationen und innere Konflikte mit Essen oder Nicht-Essen zu bewältigen. Unbeschwertes, lustvolles Genießen ist dabei nicht mehr möglich. Werden Hinweise auf eine Essstörung frühzeitig erkannt und die Betroffenen behandelt, bestehen bessere Chancen auf Heilung. Familienmitglieder, Freunde und Bekannte stehen jedoch häufig vor der Herausforderung ihre Beobachtungen, wie zum Beispiel die fortschreitende Gewichtsabnahme, richtig zu deuten, den Betroffenen eine Stütze zu sein und sie in professionelle Hilfen zu begleiten.

Der Arbeitskreis Essstörungen, ein Team aus interdisziplinären Fachkräften des Rems-Murr-Kreises, hat es sich zur Aufgabe gemacht die regionalen Angebote zur Vorbeugung und Behandlung von Essstörungen zu vernetzen und neue Maßnahmen zu initiieren.

Die vorliegende Broschüre bietet Ratsuchenden einen kompakten Überblick über die Erscheinungsbilder von Essstörungen und liefert zahlreiche weiterführende Literaturtipps. Sie beinhaltet zudem eine Vielzahl von regionalen und überregionalen Beratungs- und Behandlungsstellen.

Die nun schon in sechster Auflage erscheinende Broschüre hat sich in den letzten Jahren als wichtiger Ratgeber und Wegweiser für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte im Rems-Murr-Kreis bewährt.

Ich danke allen Beteiligten die an der Erstellung und Weiterentwicklung dieser Broschüre mitgewirkt haben und hoffe, dass alle Ratsuchenden geeignete Unterstützungsangebote finden.



Dr. Richard Sigel
Landrat des Rems-Murr-Kreises

Herausgeber:

Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Kreisjugendamt
Erbstetter Straße 58 | 71522 Backnang
6. aktualisierte Ausgabe, Oktober 2018

Entwicklung und Inhalt:
Arbeitskreis Essstörungen

Titelbild: Landratsamt Rems-Murr-Kreis

Verantwortlich:
Kommunale Suchtbeauftragte
Sonja Hildenbrand
Telefon: 07191 895-4456
E-Mail: s.hildenbrand@rems-murr-kreis.de

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	6
Was sind Essstörungen?	7
▪ Magersucht – Anorexia nervosa	8
▪ Ess-Brech-Sucht – Bulimia nervosa	9
▪ Essanfälle – Binge-Eating-Störung	10
▪ Esssucht – Adipositas	11
▪ Weitere Formen von Essstörungen	12
Was kann ich als Betroffene bzw. als Betroffener für mich tun?	13
Was können Freunde und Angehörige tun?	14
Beratungsstellen und Behandlungsangebote	15
▪ Beratungsstellen	15
· Beratungsstellen für Familien und Jugendliche	16
· Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstellen für Suchtgefährdete und Suchtkranke	20
· Beratungsstellen speziell für Essstörungen (in der näheren Umgebung)	21
· Ernährungsberatungsstellen	23
▪ Ambulante Therapie	24
▪ Teilstationäre Therapie (Tageskliniken)	25
▪ Stationäre Therapie	28
· Kliniken speziell für Essstörungen	29
· Stationäre Nachsorgeeinrichtungen	33
· Wohngruppen für Mädchen und junge Frauen	34
▪ Gruppenangebote	35
· Gruppe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen	35
· Offene Jugendsprechstunde Essstörungen	36
· Gruppe für Eltern eines essgestörten Kindes (Stuttgart)	37
· Gruppe für Eltern eines essgestörten Kindes (Esslingen)	38
· Körpertherapeutische Gruppe für Erwachsene	39
· Selbsthilfegruppen	40

INHALTSVERZEICHNIS

Prävention	41
▪ Präventionsprogramm „bauchgefühl“	41
▪ Präventionsfilm „Sarahs Weg aus der Bulimie“	42
▪ Präventionstheaterstück „Püppchen“	43
▪ Individuelle Informationsveranstaltungen und Präventionsworkshops	44
Weitere Informationen	45
▪ Internet	45
▪ Broschüren	46
▪ Bücher	48
▪ Filme	51

Schlank sein liegt im Trend. Schlank sein bedeutet, jung, attraktiv, dynamisch und erfolgreich zu sein. Die Medien vermitteln uns ein Schönheitsideal, das kaum ein Mensch erreicht. Frauen mit den Maßen 90-60-90 und Männer, muskelbepackt mit Waschbrettbauch, sehen wir täglich auf dem Bildschirm und in den Printmedien. Alles scheint machbar zu sein, man muss sich lediglich besser im Griff haben. Unter diesen Bedingungen ist es besonders schwierig, ein gesundes Selbstbild zu entwickeln und den eigenen Körper zu akzeptieren, auch wenn er dem gängigen Schönheitsideal nicht entspricht.

Die Nahrungsmittelindustrie und die Medien bieten in Form von unzähligen Tipps rasche Problemlösungen an. Diäten können gerade bei Jugendlichen in der Pubertät der Einstieg in ein gestörtes Essverhalten sein, das sich zu einer behandlungsbedürftigen psychosomatischen Erkrankung entwickeln kann.

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen, sondern seelische Erkrankungen, bei denen körperliche und psychische Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Essstörungen sind bei Angehörigen und bei Betroffenen häufig

mit Scham, Schuldgefühlen, Verzweiflung und Einsamkeit verbunden, weshalb eine frühzeitige Beratung und eventuell notwendige Behandlung oftmals sehr spät in Anspruch genommen wird.

Diese Erfahrung machen auch viele regionale Fachkräfte, welche sich um die Beratung und Behandlung bei Essstörung bemühen. Die regionalen Fachkräfte haben sich zu einem Netzwerk – dem Arbeitskreis Essstörungen im Rems-Murr-Kreis – zusammengeschlossen. Mitglieder des Arbeitskreises haben die vorliegende Broschüre erarbeitet.

Wir möchten mit dieser Broschüre allen an dem Thema Essstörungen Interessierten, Betroffenen, Angehörigen sowie Personen im weiteren sozialen Umfeld Informationen über die verschiedenen Formen von Essstörungen geben. Darüber hinaus möchten wir dazu ermutigen, frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen. Daher finden Sie in der Broschüre, neben einer kurzen inhaltlichen Zusammenfassung, regionale Anlaufstellen bei denen Sie sich Hilfe und Rat holen können.

Was sind Essstörungen?

Essstörungen können unterschiedliche Ursachen haben. Häufig verbergen sich hinter Essstörungen tiefere seelische Probleme. Essstörungen können als Ausweg, Flucht oder Ersatz für verdrängte Gefühle und Bedürfnisse verstanden werden.

Essen oder Nicht-Essen wird zur scheinbaren Lösung und zur Ersatzbefriedigung. Dadurch entsteht zunächst ein Gefühl der Erleichterung und die Überzeugung, „es im Griff zu haben“. Allerdings wirkt diese Ersatzhandlung nur kurzzeitig, so dass das Verhalten ständig wiederholt werden muss. Es entwickelt sich damit eine Eigendynamik und das Essverhalten gerät außer Kontrolle.

Essstörungen entwickeln sich oft schleichend und äußern sich verschieden. Die Erscheinungsformen sind zudem nicht immer eindeutig voneinander abzugrenzen, da es im Krankheitsverlauf verschiedene Phasen und Mischformen gibt. Bei allen vier Krankheitsbildern dominiert die Ernährung das Leben der Betroffenen, ihren Tagesablauf und die sozialen Beziehungen ebenso wie die langfristige berufliche und private Lebensplanung.

Weitere Gemeinsamkeiten sind z.B. eine Störung des eigenen Körperbildes, das Essen/Nichtessen als Ausdruck seelischer Konflikte und Veränderungen im körperlichen Bereich.

i Im Wesentlichen werden folgende Hauptformen unterschieden:

- **Anorexie**
- **Bulimie**
- **Binge-Eating**
- **Adipositas**

Bei Essstörungen kommt es durch seelische Hintergründe zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Daher spricht man von psychosomatischen Erkrankungen. Zwar deuten die Begriffe Esssucht oder Magersucht auf eine Suchterkrankung hin, doch Essstörungen sind etwas anderes als stoffgebundene Süchte wie Drogensucht oder Alkoholabhängigkeit. Einige Verhaltensweisen essgestörter Menschen können jedoch suchartigen Charakter annehmen. Dazu gehören z.B. Kontrollverlust, Wiederholungszwang und soziale Isolation.

Essstörungen kennen kein Geschlecht. Zwar treten die Erkrankungen häufiger bei Mädchen und Frauen auf, Jungen und Männer sind jedoch ebenso betroffen.

Magersucht – Anorexia nervosa

In den meisten Fällen beginnt eine Magersucht in der Pubertät. Von dieser Essstörung sind überwiegend Mädchen und Frauen betroffen. Allerdings gibt es Hinweise darauf, dass die Erkrankung auch bei männlichen Jugendlichen an Häufigkeit zunimmt.

Hinweise auf das Vorliegen der Erkrankung:

- Die meisten Erkrankten leiden an einer Körperschemastörung. Trotz starken Untergewichts nehmen sie sich als zu dick wahr.
- Gewichtsverlust oder fehlende Gewichtszunahme (das Körpergewicht liegt ca. 15 % unter dem normalen oder dem für das Alter und die Größe zu erwartenden Gewicht).
- Die Gewichtsabnahme wird herbeigeführt durch Vermeidung „dick machender“ Speisen und durch extreme Nahrungsbegrenzung wie z.B. durch Hungern/Fasten.
- Die Wahrnehmung des eigenen Körpers hinsichtlich Figur, Gewicht und Aussehen entspricht nicht der Realität, die Betroffenen fühlen sich zu dick und/oder haben Angst, dick zu werden.
- Die Gewichtsreduktion wird aktiv durch extreme sportliche Aktivitäten, durch selbstausgelöstes Erbrechen der aufgenommenen Nahrung oder durch die Einnahme von Abführmitteln, Appetitzüglern oder Entwässerungsmedikamenten (bulimische Form der Anorexie) betrieben.
- Bei Magersüchtigen lässt sich körperlich sowie intellektuell häufig eine extreme Leistungsorientiertheit beobachten. Sie haben nicht nur an andere, sondern auch an sich selbst übertrieben hohe Leistungsansprüche.
- Die Waage wird zur wichtigen Kontrollinstanz.
- Magersüchtige verlieren die Fähigkeit, ihre Körpersignale wahrzunehmen. Hungergefühl, Temperaturreize, Müdigkeit oder sexuelle Empfindungen werden nicht mehr adäquat realisiert.
- Viele Betroffene ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und neigen zu Depressionen.
- Fehlende Krankheitseinsicht.
- Das Essen wird oft ritualisiert und es zeigen sich weitere zwanghafte Verhaltensweisen.
- Körperliche Begleiterscheinungen sind z.B.: Ausbleiben der Menstruation, Störungen im Magen-Darm-Bereich, niedriger Blutdruck, Haarausfall, brüchige Fingernägel, Untertemperatur.

Ess-Brech-Sucht – Bulimia nervosa

Die Bulimia nervosa beginnt in der Regel in der späten Pubertät und im frühen Erwachsenenalter, kann aber auch schon früher auftreten. Das Gewicht der Betroffenen liegt in der Regel im Normbereich. Deshalb wirken sie äußerlich betrachtet unauffällig.

Hinweise auf das Vorliegen der Erkrankung:

- In einem Zeitraum von drei Monaten treten mindestens zweimal pro Woche Heißhungerattacken auf. Betroffene nehmen dabei innerhalb kurzer Zeit eine große Menge an Nahrung zu sich. Kalorienreiche und leicht kaubare Nahrung wird von ihnen überwiegend bevorzugt.
- Betroffene beschäftigen sich ständig mit dem Essen und verspüren einen starken, zwanghaften Drang zu essen.
- Betroffene nehmen sich selbst als „zu fett“ wahr und haben Angst davor, dick zu werden.
- Eine Verhinderung der Gewichtszunahme erfolgt durch selbst herbeigeführtes Erbrechen der Nahrung, Einnahme/ Missbrauch von Abführmitteln, Appetitzüglern oder Entwässerungsmedikamenten.
- Sie erbrechen, da sie die absolute Gewissheit brauchen, dass alles wieder aus ihnen heraus muss. Das Erbrechen wirkt erleichternd und reduziert die Angst vor einer Gewichtszunahme.
- Nach einer Heißhungerattacke leiden die Betroffenen extrem unter Schamgefühlen, Selbstkritik und Verzweiflung, weil sie sich wieder als schwach erlebt haben.
- Das Gefühl für Hunger und Sättigung ist verloren gegangen. Es wird bis zum Völlgefühl gegessen.
- Häufig treiben die Betroffenen auch extrem Sport, um ihr Gewicht zu regulieren.
- Sie schämen sich für ihr Verhalten und verheimlichen es deshalb.
- Das Verhalten wirkt in der Öffentlichkeit angepasst und unauffällig – die Betroffenen leiden unter dem „Doppelleben“.
- Körperliche Begleiterscheinungen sind z.B.: Erkrankungen der Zähne, Zersetzung des Zahnschmelzes, Störungen im Magen-Darm-Bereich, Menstruationsunregelmäßigkeiten, chronische Halsschmerzen.

Essanfälle – Binge-Eating-Störung

Die „Binge-Eating-Störung“ tritt meist im frühen Erwachsenenalter zum ersten Mal auf. „Binge-Eating“ bedeutet Ess-Gelage und beschreibt eine Krankheit die gekennzeichnet ist durch sich wiederholende Episoden von Essattacken, bei denen überdurchschnittlich große Nahrungsmengen in einem bestimmten Zeitraum hinuntergeschlungen werden.

Hinweise auf das Vorliegen der Erkrankung:

- Die Betroffenen haben das Gefühl, nicht mit dem Essen aufhören zu können, sich nicht mehr unter Kontrolle zu haben.
- Sie konsumieren auch ohne Hunger große Nahrungsmengen, bis ein unangenehmes Völlegefühl auftritt.
- Es wird schneller als normal gegessen.
- Aus Verlegenheit und Scham wegen der Menge wird oft alleine gegessen.
- Nach dem Essen empfinden die Betroffenen häufig ein Ekelgefühl sich selbst gegenüber oder leiden an depressiven Verstimmungen und Schuldgefühlen.
- Es besteht ein deutlicher Leidensdruck wegen der „Fressanfälle“.
- Bei der „Binge-Eating-Störung“ werden keine „Gegenmaßnahmen“, wie z.B. selbst herbeigeführtes Erbrechen oder die Einnahme von Abführmitteln, eingeleitet. Es kann aber durchaus Kontrollversuche im Sinne von Diäten geben.
- Geringe körperliche Bewegung und Aktivität.
- Das Risiko, übergewichtig zu werden, ist erhöht.
- Die „Fressanfälle“ treten in einem definierten Zeitraum auf – im Durchschnitt an mindestens zwei Tagen pro Woche über sechs Monate.
- Körperliche Begleiterscheinungen sind z.B.: Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, hormonelle Störungen.

Esssucht – Adipositas

Unsere veränderten Lebensumstände begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Nahrungsmittel stehen im Überfluss zur Verfügung, während unser Körper evolutionär immer noch auf Mangelversorgung eingestellt ist. Bei Personen mit behandlungsrelevantem Übergewicht können zwei Gruppen beschrieben werden:

■ **Übergewichtige ohne wesentliche Leidensmerkmale.**

Sie essen regelmäßig zu viele und kalorienreiche Nahrungsmittel. Der Wunsch nach Gewichtsreduktion entsteht z.B. durch Anregungen von nahestehenden Bezugspersonen oder durch die Hausärztin bzw. den Hausarzt.

■ **Übergewichtige mit deutlichem Leidensdruck,**

bei denen auch psychische Faktoren bei der Entstehung und im Verlauf der Erkrankung eine Rolle spielen. Das Leben wird in großem Maße vom Essen beherrscht. Sie haben einerseits einen starken Behandlungswunsch, andererseits haben sie schon viele (fehlgeschlagene) Diätversuche hinter sich. Die Situation wird von den Betroffenen als unkontrollierbar erlebt. Durch die wiederholte Erfahrung einer fehlenden Kontrolle kommt es zu Selbstabwertungen und Schuldgefühlen, die häufig durch die Reaktionen des sozialen Umfeldes noch verstärkt werden. Der eigene Körper wird oftmals abgelehnt und in vielen Fällen regelrecht gehasst.

Weitere Begleiterscheinungen sind:

- sozialer Rückzug
- Mangel an Aktivitäten, welche die Lebensfreude stärken
- verstärkter Einsatz von Nahrungsmitteln als Problembewältigungsversuch
- Bewegungsmangel
- Körperliche Begleiterscheinungen sind z.B.: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Konzentrationsstörungen, hormonelle Störungen

Weitere Formen von Essstörungen

Die Übergänge zwischen den einzelnen Essstörungen sind oftmals fließend. Im Verlauf einer Erkrankung kann es sein, dass es zu einem Wechsel zwischen den einzelnen Erscheinungsformen kommt.

Darüber hinaus gibt es Erkrankungen, die sich nicht so leicht einordnen lassen, wie atypische Formen der „Anorexia nervosa“ und der „Bulimia nervosa“, bei denen nur einige Diagnosekriterien der jeweiligen Erkrankung vorliegen.

Weitere Störungen des Essverhaltens sind:

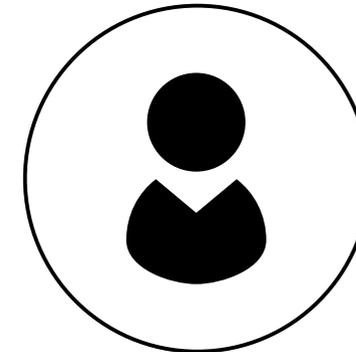
- Ess- Attacken bei anderen psychischen Erkrankungen
- Erbrechen bei anderen psychischen Erkrankungen

Was kann ich für mich tun?

Sich selbst eingestehen:

- es ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten
- Essen ist ein Problem geworden
- ich bin krank

Dies ist vielleicht der schwerste Schritt!



Hilfe annehmen:

- sich einem Menschen anvertrauen
- Hilfsangebote von Verwandten oder Freunden annehmen

Gesund werden wollen:

- einsehen, dass professionelle Hilfe nötig ist
- eine Beratungsstelle aussuchen
- medizinische und therapeutische Hilfe akzeptieren

Das Essverhalten ändern:

- regelmäßig essen
- langsam und genussvoll essen und gut kauen
- beim Essen nicht durch andere Aktivitäten wie fernsehen ablenken lassen
- sich Zeit zum Essen nehmen
- Streitgespräche bei Tisch vermeiden

Gut zu sich selbst sein:

- Entspannungstechniken zum Stressabbau lernen
- auf Körpersignale hören und angemessen "antworten" (z.B. bei Durst trinken, bei Müdigkeit schlafen gehen)
- die Einstellung zum eigenen Aussehen, zum Gewicht und zur Figur ändern
- sich mit dem eigenen Körper anfreunden

Was können Freunde und Angehörige tun?

Angehörige und Freunde von Menschen mit Essstörungen empfinden häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit. Sie machen sich Sorgen um die Gesundheit der bzw. des Betroffenen, aber sie wissen meist nicht, wie sie mit der Erkrankung umgehen sollen.

Anregungen für den Umgang mit Betroffenen:

- Schauen Sie nicht weg.
- Sprechen Sie offen über Ihre Bedenken und Sorgen.
- Äußern Sie keine Vermutungen und Interpretationen, sondern benennen Sie die Ihnen aufgefallenen Veränderungen.
- Vermeiden Sie medizinische Fachbegriffe und stellen Sie keine Diagnosen.
- „Bemuttern“ oder bevormunden Sie nicht, sondern behandeln Sie Ihr Gegenüber als gleichwertigen und eigenverantwortlichen Mitmenschen.
- Gestalten Sie sowohl Ihren Alltag als auch den der von der Krankheit möglicherweise betroffenen Person so normal wie möglich.
- Schuldzuweisungen wie z.B. „Du bringst unser ganzes Leben durcheinander“ erschweren einen sinnvollen Lösungsansatz.
- Selbstvorwürfe oder Schuldzuweisungen an sich selbst oder an andere wichtige Bezugspersonen führen nicht weiter.
- Nehmen Sie keine Abschreckungsversuche vor (z.B. Zeigen von Bildern von mager-süchtigen/adipösen Menschen, Besuch einer Klinik mit erkrankten Menschen). Den Betroffenen hilft das nicht weiter.
- Die Ursachen für eine Essstörung sind so vielfältig, dass Sie sich zur Beratung am besten an eine Fachkraft wenden und das so früh wie möglich.

Beratungsstellen und Behandlungsangebote

Anlaufstellen für ein erstes Gespräch können Hausärztinnen und Hausärzte, Frauenärztinnen und Frauenärzte, Vertrauenspersonen in der Schule, im Verein oder im Freundeskreis sein. Darüber hinaus gibt es speziell ausgebildete Fachkräfte für Beratung, Diagnose und die Behandlung von Essstörungen.

Beratungsstellen

Als erste Anlaufstellen können Sie sich an verschiedene Beratungsstellen wenden. Diese unterscheiden sich in ihren jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkten sowie in der Trägerschaft, unter der sie angeboten werden – dies können Landkreis/Kommunen, evangelische oder katholische Kirche oder auch Vereine sein.

Häufig setzen sich die Teams der Beratungsstellen aus psychologischen, psychotherapeutischen, sozialpädagogischen und medizinischen Fachkräften zusammen. Die Terminvereinbarung erfolgt über das Sekretariat einer Beratungsstelle. Sämtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht, so dass mit Ihrem Anliegen absolut vertraulich umgegangen wird.

In einem ersten Gespräch mit der Beraterin bzw. dem Berater wird mit Ihnen die aktuelle Situation besprochen und nach geeigneten Hilfsmöglichkeiten gesucht. Das kann u.a. die Suche nach einem Therapieplatz oder einer Klinikbehandlung beinhalten. Dabei ist zu beachten, dass sowohl in der ambulanten Therapie als auch in der stationären Behandlung mit längeren Wartezeiten zu rechnen ist.

Die Beratung ist in der Regel kostenfrei, manchmal wird jedoch eine geringe Kostenbeteiligung erhoben. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.



Im Folgenden finden Sie Adressen im Rems-Murr-Kreis bzw. in angrenzenden Städten/Landkreisen, an die Sie sich wenden können:

Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Beratungsstellen für Familien und Jugendliche

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Angehörige

Waiblingen

Bahnhofstraße 64 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151 501-1500

Email: familienberatung-waiblingen@rems-murr-kreis.de

www.rems-murr-kreis.de

Schorndorf

Karlstraße 14 | 73614 Schorndorf

Tel.: 07181 93889-5039

Email: familienberatung-schorndorf@rems-murr-kreis.de

www.rems-murr-kreis.de

Backnang

Am Obstmarkt 7 | 71522 Backnang

Tel.: 07191 895-4039

Email: beratungsstelle.backnang@rems-murr-kreis.de

www.rems-murr-kreis.de

Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Anlaufstellen gegen sexualisierte Gewalt

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Angehörige und Fachkräfte

Waiblingen

Bahnhofstraße 64 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151 501-1496

Email: anlaufstelligsg@rems-murr-kreis.de

www.rems-murr-kreis.de

Schorndorf

Karlstraße 3 | 73614 Schorndorf

Tel.: 07181 93889-5024

Email: anlaufstelligsg@rems-murr-kreis.de

www.rems-murr-kreis.de

Backnang

Am Obstmarkt 7 | 71522 Backnang

Tel.: 07191 895-4058

Email: anlaufstelligsg@rems-murr-kreis.de

www.rems-murr-kreis.de

**Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis
Paar-, Familien-, Lebens- und Sozialberatungen**

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Angehörige und Fachkräfte

Waiblingen

Heinrich-Küderli-Straße 61 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151-95919-0

Email: efl-wn@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

Schorndorf

Arnoldstraße 5 | 73614 Schorndorf

Tel.: 07181 48296-0

Email: info-sd@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

Backnang

Obere Bahnhofstraße 16 | 71522 Backnang

Tel.: 07191-9589-0

Email: dbs-bk@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

**Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz
Psychologische Familien- und Lebensberatung**

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Angehörige

Talstraße 12 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151 1724-28

Email: pfl-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

www.caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

pro familia Waiblingen

Zielgruppe: Erwachsene und Angehörige

Alter Postplatz 17 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151 9822489-40

Email: waiblingen@profamilia.de

www.profamilia.de

PSYCHOSOZIALE BERATUNGS- UND AMBULANTE BEHANDLUNGSSTELLEN
FÜR SUCHTGEFÄHRDETE UND SUCHTKRANKE

Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis
Beratungsstellen für Suchtfragen

Waiblingen

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene und Angehörige

Heinrich-Küderli-Straße 61 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151-95919-112

Email: pbs-wn@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

Schorndorf

Zielgruppe: Erwachsene und Angehörige

Arnoldstraße 5 | 73614 Schorndorf

Tel.: 07181 48296-0

Email: psb-sd@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz
Beratungsstelle für Suchtfragen Backnang

Zielgruppe: Erwachsene und Angehörige

Albertstraße 8 | 71522 Backnang

Tel.: 07191 91156-0

Email: psb-bk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

www.caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

BERATUNGSSTELLEN SPEZIELL FÜR ESSSTÖRUNGEN
(IN DER NÄHEREN UMGEBUNG)

Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis
Anlaufstelle für Essstörungen

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene und Angehörige

Heinrich-Küderli-Straße 61 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151-95919-112

Email: pbs-wn@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

ABAS – Anlauf- und Fachstelle zum Thema Essstörungen

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige

Lindenspürstraße 32 | 70176 Stuttgart

Tel.: 0711 305685-40

Email: info@abas-stuttgart.de

www.abas-stuttgart.de

**Mädchengesundheitsladen – Präventions- und Beratungsstelle
für Mädchen und junge Frauen**

Zielgruppe: Mädchen, Angehörige, Lehrkräfte und Fachkräfte

Lindenspürstraße 32 | 70176 Stuttgart

Tel.: 0711 305685-20

Email: info@maedchengesundheitsladen.de

www.maedchengesundheitsladen.de

BERATUNGSSTELLEN SPEZIELL FÜR ESSSTÖRUNGEN
(IN DER NÄHEREN UMGEBUNG)

Frauen für Frauen e. V.
Fachberatungsstelle für Essstörungen

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige und Fachdienste

Abelstraße 11 | 71634 Ludwigsburg
Tel.: 07141 2208-70
Email: info@frauenfuerfrauen-lb.de
www.frauenfuerfrauen-lb.de

Kreisdiakonieverband Esslingen
Anlaufstelle Essstörungen

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen und Fachdienste

Berliner Straße 27 | 73728 Esslingen
Tel.: 0711 342157-100
Email: anlaufstelleessstoerungen@kdv-es.de
www.kreisdiakonie-esslingen.de

ERNÄHRUNGSBERATUNGSSTELLEN

AOK Ludwigsburg-Rems-Murr
Gesundheitszentrum Waiblingen

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schorndorfer Straße 32 | 71332 Waiblingen
Tel.: 07151 139-232
Email: christine.kentenich@bw.aok.de
www.aok-bw.de/lbr

Ambulante Therapie

Ambulante Therapie wird von niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Psychologinnen und Psychologen sowie Ärztinnen und Ärzten mit entsprechender Zusatzausbildung und unterschiedlicher Therapieausrichtung angeboten. Die ambulante therapeutische Behandlung wird in Form von Einzel-, Gruppen- und Familientherapie durchgeführt. In der ambulanten Therapie können die Betroffenen in ihrem gewohnten Umfeld neue Verhaltensweisen einüben.

Die ambulante Therapie kann auch im Anschluss an eine stationäre Therapie als Nachsorge eingesetzt werden und bei der Umsetzung des Gelernten helfen.

Die aufgeführten Beratungsstellen (siehe ab Seite 16) können bei der Suche nach einem Therapieplatz unterstützen.

Teilstationäre Therapie (Tageskliniken)

Eine Form der ambulanten Therapie ist die teilstationäre Behandlung. Hierbei sind die Betroffenen tagsüber in der Klinik (Tagesklinik) und leben ansonsten in ihrem gewohnten sozialen Umfeld.

Klinikum am Weissenhof | Tagesklinik und Institutsambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Winnenden

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Schloßstraße 50 | 71364 Winnenden
Tel.: 07195 900-3500
Email: kjpp-winnenden@klinikum-weissenhof.de
www.zfp-winnenden.de

Klinikum Stuttgart | Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Hasenbergstraße 31 | 70178 Stuttgart
Tel.: 0711 278-72881
Email: pia-kjp@klinikum-stuttgart.de
www.klinikum-stuttgart.de

Diakonie-Klinikum Stuttgart Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Rosenbergstraße 38 | 70176 Stuttgart
Tel.: 0711 991-2902
Email: psychosomatik@diak-stuttgart.de
www.diakonie-klinik.de

TEILSTATIONÄRE THERAPIE (TAGESKLINIKEN)

MEDIAN AGZ Stuttgart

Zielgruppe: Erwachsene im Zusammenhang mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit

Rotebühlstraße 133 | 70197 Stuttgart
Tel.: 0711 505368-0
Email: stuttgart-kontakt@median-kliniken.de
www.median-kliniken.de/de/median-klinik-stuttgart

**Klinikum Esslingen | Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie**

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Hirschlandstraße 97 | 73730 Esslingen
Tel.: 0711 3103-3101
Email: psychosomatik@klinikum-esslingen.de
www.klinikum-esslingen.de

**Samariterstiftung – Tageskliniken für Psychiatrie und
Psychotherapie | Panoramaklinik**

Zielgruppe: Erwachsene

Mülbergerstraße 66 | 73728 Esslingen
Tel.: 0711 937844-0
Email: panoramaklinik.esslingen@samariterstiftung.de
www.samariterstiftung.de/sozialpsychatrie/tagesklinik/panoramaklinik

TEILSTATIONÄRE THERAPIE (TAGESKLINIKEN)

**Samariterstiftung – Tageskliniken für Psychiatrie und
Psychotherapie | Tagesklinik im Schloßle**

Zielgruppe: Erwachsene

Stuttgarter Straße 62 | 72622 Nürtingen
Tel.: 07022 505-300
Email: tagesklinik.nuertingen@samariterstiftung.de
www.samariterstiftung.de/sozialpsychatrie/tagesklinik/tagesklinik-im-schloessle

Stationäre Therapie

Die stationäre Therapie wird in psychosomatischen Kliniken mit speziellen Abteilungen durchgeführt. Daneben gibt es Suchtkliniken, welche die Behandlung von Betroffenen mit Essstörungen in ihr Angebot aufgenommen haben. Voraussetzung hierfür ist allerdings das Bestehen einer zusätzlichen substanzbezogenen Abhängigkeit (z.B. Alkohol, Medikamente, Drogen).

Für Kinder und Jugendliche gibt es nur wenige psychosomatische Kliniken, so dass die Behandlung häufig in Kinder- und Jugendpsychiatrien durchgeführt wird.

In lebensbedrohlichen Zuständen können magersüchtige Betroffene zwangsweise in eine Klinik eingewiesen werden.



Bei der stationären Behandlung wird unterschieden zwischen:

- **Kurzzeittherapie (6-8 Wochen)**
- **Langzeittherapie (3-6 Monate)**

Stationäre Behandlung bedeutet, dass die Betroffenen eine Zeitlang ihr gewohntes soziales Umfeld verlassen. Die andere Umgebung kann das Finden von neuen Verhaltensweisen erleichtern.

Vor Beginn der stationären Maßnahme muss die Kostenübernahme geklärt sein. Je nach Dringlichkeit der Behandlung und Versicherungsstand werden die Behandlungskosten vom Rentenversicherungsträger, der Krankenkasse oder dem Sozialamt übernommen.

Die oben aufgeführten Beratungsstellen (siehe ab Seite 16) können bei der Suche nach einem Therapieplatz unterstützen.

Rems-Murr-Klinikum Winnenden | Kinder- und Jugendmedizin

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Am Jakobsweg 1 | 71364 Winnenden
Tel.: 07195 591-39200
Email: paediatric.winnenden@rem-s-murr-kliniken.de
www.rems-murr-kliniken.de

Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall | Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Zielgruppe: Erwachsene

Am Mutterhaus 1 | 74523 Schwäbisch Hall
Tel.: 0791 753-4861
Email: psychosomatik@dasdiak.de
www.dasdiak-klinikum.de

Klinikum Christophsbad | Klinik für Kinder- und Jugend- psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Faurndauer Straße 6-28 | 73035 Göppingen
Tel.: 07161 601-9369
Email: info@christophsbad.de
www.christophsbad.de

Klinikum Christophsbad | Klinik für Psychosomatische Medizin und Fachpsychotherapie

Zielgruppe: Erwachsene

Faurndauer Straße 6-28 | 73035 Göppingen

Tel.: 07161 601-9234

Email: info@christophsbad.de

www.christophsbad.de

Klinikum Esslingen | Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Hirschlandstraße 97 | 73730 Esslingen

Tel.: 0711 3103-3101

Email: psychosomatik@klinikum-esslingen.de

www.klinikum-esslingen.de

Die Filderklinik | Psychosomatische Jugendstation

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Im Haberschlag 7 | 70794 Filderstadt-Bonlanden

Tel.: 0711 7703-1370

Email: kinderambulanz@filderklinik.de

www.filderklinik.de

Diakonie-Klinikum Stuttgart | Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Zielgruppe: Jugendliche über 15 Jahre und Erwachsene

Rosenbergstraße 38 | 70176 Stuttgart

Tel.: 0711 991-2902

Email: psychosomatik@diak-stuttgart.de

www.diakonie-klinik.de

Klinikum Stuttgart | Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Hasenbergstraße 31 | 70178 Stuttgart

Tel.: 0711 278-72881

Email: pia-kjp@klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de

KLINIKEN SPEZIELL FÜR ESSSTÖRUNGEN

Klinikum Stuttgart |
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Zielgruppe: Erwachsene

Prießnitzweg 24 | 70374 Stuttgart
Tel.: 0711 278-22703
Email: s.imhof@klinikum-stuttgart.de
www.klinikum-stuttgart.de

Sonnenberg-Klinik Stuttgart |
Fachklinik für analytische Psychotherapie

Zielgruppe: Erwachsene

Christian-Belser-Straße 79 | 70597 Stuttgart
Tel.: 0711 6781-700
Email: info@sonnenbergklinik.de
www.sonnenbergklinik.de

STATIONÄRE NACHSORGEEINRICHTUNGEN

Reha Gutenhalde – Sozialtherapeutische Jugendarbeit e. V.

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene von 14 bis 21 Jahren

Gutenhalde 30 | 70794 Filderstadt
Tel.: 0711 770581-80
Email: info@reha-gutenhalde.de
www.reha-gutenhalde.de

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Kinder- und Jugendhilfe Neuhausen

Wohngruppe Ariadne

Zielgruppe: weibliche Jugendliche und junge Frauen zwischen 16 und 25 Jahren mit einem BMI über 17

Kirchstraße 19/3 | 73765 Neuhausen auf den Fildern

Tel.: 07158 1718-86

Email: kiju.ariadne@skf-drs.de

www.skf-stuttgart.de/kinder-und-jugendhilfe/wohngruppen

Wohngruppe Junge Ariadne

Zielgruppe: Mädchen ab 12 Jahren mit einem BMI über 17

Kirchstraße 19/3 | 73765 Neuhausen auf den Fildern

Tel.: 07158 1718-13

Email: kiju.jungeariadne@skf-drs.de

www.skf-stuttgart.de/kinder-und-jugendhilfe/wohngruppen

Gruppe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen

Mädchen und junge Frauen, die eine Essstörung wie Anorexie (Magersucht) oder Bulimie (Ess-Brech-Sucht) haben, fehlt meist der Austausch mit anderen Betroffenen. Häufig fühlen sie sich von ihrem Umfeld nicht richtig verstanden. In der Gruppe besteht die Möglichkeit miteinander in Kontakt zu kommen, sich auszutauschen und Anregungen für Veränderungen zu erhalten. Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch, das telefonisch vereinbart werden kann.

Termine:

donnerstags von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

5 bis 7 Treffen pro Zyklus

3 bis 4 Starttermine im Jahr

Mädchengesundheitsladen | Präventions- und Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

Lindenspürstraße 32 | 70176 Stuttgart

Tel.: 0711 305685-20

Email: info@maedchengesundheitsladen.de

www.maedchengesundheitsladen.de

Offene Jugendsprechstunde Essstörungen

Jugendliche die sich um ihr eigenes Essverhalten Gedanken machen oder befürchten, eine nahe stehende Person könnte eine Essstörung haben, können sich beraten lassen und auch eine Person ihres Vertrauens zum Gespräch mitbringen. Das Angebot ist kostenfrei, auf Wunsch anonym und kann ohne Voranmeldung wahrgenommen werden.

Termine:

donnerstags von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

ABAS – Anlauf- und Fachstelle zum Thema Essstörungen

Lindenspürstraße 32 | 70176 Stuttgart

Tel.: 0711 305685-40

Email: info@abas-stuttgart.de

www.abas-stuttgart.de

Gruppe für Eltern eines essgestörten Kindes (Stuttgart)

Wenn in einer Familie ein Kind von einer Essstörung betroffen ist, wirkt sich dies stark auf die ganze Familie aus und stellt für Eltern meist eine große Herausforderung dar. Viele Eltern sind unsicher, wie sie mit der konkreten Situation umgehen sollen. Auf der einen Seite machen sie sich Sorgen und fühlen sich im Umgang mit ihrem Kind oft hilf- oder auch machtlos. Auf der anderen Seite gibt es vielleicht auch Unverständnis und Ärger über das Verhalten der Tochter bzw. des Sohnes. Viele Eltern fragen sich, wie hier eine sinnvolle Unterstützung aussehen kann.

Die fortlaufende Elterngruppe bietet Raum für Austausch und Fragen wie beispielsweise „Wie lässt sich die Entwicklung einer Essstörung erklären?“, „Wie wirkt sich die Essstörung auf die Familie aus?“, „Wie können wir unseren Alltag bewältigen?“, „Wie können wir mit familiären Konflikten umgehen?“, „Wie können wir als Eltern in einer so schwierigen Zeit gut für uns selbst sorgen?“.

Gemeinsam können konkrete Veränderungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für die Familien entwickelt werden.

Termine:

vierzehntägig montags von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

5 Treffen pro Zyklus

3 Starttermine im Jahr

ABAS – Anlauf- und Fachstelle zum Thema Essstörungen

Lindenspürstraße 32 | 70176 Stuttgart

Tel.: 0711 305685-40

Email: info@abas-stuttgart.de

www.abas-stuttgart.de

Gruppe für Eltern eines essgestörten Kindes (Esslingen)

Eltern, die ein Kind mit einer Essstörung haben, benötigen Unterstützung. Im Rahmen der Elterngruppe des Kreisdiakonieverbands Esslingen werden Fragen wie z. B. „Wie soll ich kochen?“, „Wie kann ich Beobachtungen ansprechen?“, „Wie kann ich mich abgrenzen und auch noch ein Leben jenseits der Krankheit führen?“ in geschütztem Rahmen besprochen. Darüber hinaus geht es auch um Themen wie „Die Rolle der Krankheit in unserer Familie“, „Wie kann ich weiterhin eine gute Mutter, ein guter Vater bleiben, auch wenn durch die Krankheit so viel Trennendes aufbricht?“ oder „Wie geht es mir mit meinen Gefühlen von Sorge, Angst, aber auch Ärger und Wut?“.

Der Elternkreis ist stark nachgefragt und die Teilnehmenden erleben diesen Kreis als große Unterstützung bei der Bewältigung der Krise, die durch die Krankheit des Kindes ausgelöst wird. In der Regel findet die Elterngruppe einmal im Monat mit Ausnahme der Ferien in den Räumen der Beratungsstelle statt. Eine verbindliche Teilnahme ist gewünscht, Neuaufnahmen geht ein Einzelgespräch mit den Eltern voraus.

Kreisdiakonieverband Esslingen | Anlaufstelle Essstörungen

Berliner Straße 27 | 73728 Esslingen
Tel.: 0711 342157-100
Email: anlaufstelleessstoerungen@kdv-es.de
www.kreisdiakonie-esslingen.de

Körpertherapeutische Gruppe für Erwachsene

Die Anlauf- und Beratungsstelle für Essstörungen des Kreisdiakonieverbands Esslingen hat ein Gruppenangebot für betroffene Frauen und Männer ab 18 Jahren bereitgestellt. Hier bietet sich die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen die Krankheitssymptome zu verstehen, nach Lösungen und Verhaltensalternativen zu suchen und diese auszuprobieren. Die Gruppe wird von einer erfahrenen Körpertherapeutin geleitet und findet in der Regel 14-tägig in der Psychologischen Beratungsstelle in Esslingen statt. Ein Eigenbetrag wird je nach finanziellen Möglichkeiten erhoben. Vorab ist ein Vorgespräch erforderlich.

Kreisdiakonieverband Esslingen | Anlaufstelle Essstörungen

Berliner Straße 27 | 73728 Esslingen
Tel.: 0711 342157-100
Email: anlaufstelleessstoerungen@kdv-es.de
www.kreisdiakonie-esslingen.de

Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis ist die erste Adresse im Landkreis, wenn es um das Thema Selbsthilfe im Bereich Gesundheit und Soziales geht. Sie bietet kostenfreie und auf Wunsch anonyme Beratung für Menschen an, die sich für Selbsthilfe interessieren – sei es als Betroffene in einer schwierigen gesundheitlichen oder sozialen Lage oder als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anderer Fachstellen, die nach Selbsthilfeunterstützung für ihre Klientinnen und Klienten suchen.

Die Mitarbeiterinnen informieren über bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützen bei Gruppengründungen. Im Internet bietet die Kontaktstelle eine Datenbank zur Selbsthilfe an: www.gesundheit-rmk.info.

Die Kontaktstelle berät Selbsthilfegruppen bei der Gestaltung von Gruppentreffen, unterstützt Gruppenleitungen bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben, bietet Fortbildungsmöglichkeiten, hilft bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Durchführung von Veranstaltungen und der Bereitstellung von Materialien. Darüber hinaus informiert sie über finanzielle Förderung und vermittelt Kontakte zu Referentinnen und Referenten und Fachleuten.

Landratsamt Rems-Murr-Kreis | Gesundheitsamt Selbsthilfekontaktstelle

Zielgruppe: Selbsthilfeinteressierte Menschen, Selbsthilfegruppen und Fachleute

Bahnhofstraße 1 | 71332 Waiblingen
Tel.: 07151 501-1683 / -1602
Email: selbsthilfe@rems-murr-kreis.de
www.rems-murr-kreis.de

Präventionsprogramm „bauchgefühl“

Das Unterrichtsprogramm „bauchgefühl“ informiert Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen sechs bis neun zum Thema Essstörungen und liefert pädagogischen Fachkräften Methoden zur interaktiven Unterrichtsgestaltung, um so gestörtem Essverhalten von Jugendlichen vorzubeugen.

Die Initiative „bkk bauchgefühl für berufliche Schulen“ ist eine Weiterentwicklung des Basisprogramms, speziell für Berufsschülerinnen und Berufsschüler.

Die Programme sind gegliedert in mehrere Unterrichtseinheiten und zielen auf die Förderung und Erhaltung eines gesunden Lebensstils, die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Vermittlung von Problemlösungsstrategien ab.

Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrkräfte und Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter der Sekundarstufe 1 („bauchgefühl“) und beruflicher Schulen („bkk bauchgefühl für berufliche Schulen“)

Fortbildungsangebot

Präventionsbeauftragte des Rems-Murr-Kreises
Email: praevention-rmk@km-bw.net

Präventionsfilm „Sarahs Weg aus der Bulimie“

Sarah ist 21 Jahre alt und hat Angst vor dem Leben. Angst vor dem Erwachsenwerden. Angst vor dem dick werden. Sarah hat Bulimie. "In der 7. Klasse hat mir jemand einen Zettel hinten auf den Rücken geklebt, da stand drauf 'fat and ugly', und das hat mich halt total verletzt und dann hab ich mir gedacht, naja zumindest an dem dick kann ich was ändern." Sarahs Diätversuche enden in einer Essstörung. Jahrelang verirrt sie sich im Labyrinth aus Hungern, Erbrechen, Gewichtskontrolle, gestörter Körperwahrnehmung und Selbsthass. Zahlreiche Aufenthalte in Einrichtungen für essgestörte Mädchen scheitern. Sarah zieht sich immer mehr zurück, wird zunehmend einsamer und depressiver. Doch dann hat Sarah ein Schlüsselerlebnis und lässt sich in eine psychiatrische Klinik einweisen. Das Stationsteam hat kaum Erfahrung mit Essstörungen, aber genau das sieht Sarah als Chance. Fast zwei Jahre lang hat das Ehepaar Umbreit Sarah auf ihrem Weg begleitet. Not, Verzweiflung, von Rückfällen und positiven Erkenntnissen und warum es so schwer ist, eine Essstörung wieder los zu lassen.

Sarah und ihre Geschichte stehen stellvertretend für eine Sorge, die viele Familien zerreißt. Pädagogische Fachkräfte können durch den Film mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen ins Gespräch kommen und anhand der Geschichte Körperwahrnehmung und Essstörungen thematisieren.

Film- und Fernsehproduktion Umbreit, Oberstenfeld

Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrkräfte und Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter

Fortbildungsangebot

Präventionsbeauftragte des Rems-Murr-Kreises

Email: praevention-rmk@km-bw.net

Bestellung der Arbeitshilfe

Aktion Jugendschutz - Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg

Jahnstr. 12 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711 23737-0

Email: info@ajs-bw.de | www.ajs-bw.de

Präventionstheaterstück „Püppchen“

„Püppchen“ erzählt die Geschichte von Shirin und Lena, die sich an der Schwelle zum Erwachsenwerden mit sich, ihrer Lebenssituation und ihrem Körper auseinandersetzen. Die Schauspielerinnen des Theaterensembles SakramO 3D schlüpfen dabei in viele verschiedene Rollen und verkörpern so auch Freunde und Familienmitglieder der beiden Protagonistinnen. Durch eine Mischung aus emotionalen, erschütternden und lustigen Szenen können sich die Kinder und Jugendlichen mit schwierigen Themen wie Magersucht und Bulimie auseinandersetzen. Das Stück (ca. 45 Minuten) und die theaterpädagogischen Nachbereitungen (pro Gruppe ca. 45 Minuten) im Anschluss, dienen der Stärkung des Selbstbewusstseins, regen zu aktivem selbstständigem Handeln an, schärfen die Wahrnehmung und lehren für sich selbst einzustehen und wenn nötig um Hilfe zu bitten.

Zitate von Schülerinnen und Schülern über „Püppchen“

- „Ich finde es gut das [sic] die Themen an Schulen angesprochen werden.“
- „Also ich fand das Stück sehr gut, weil es ein aktuelles Thema ist. Ich habe mich ein Stückweit [sic] in Lena erkannt.“
- „Ich fand das Theaterstück wirklich richtig gut. Es hat sehr Spass [sic] gemacht den Schauspielern zuzusehen. Ich musste sogar an manchem [sic] Stellen leicht weinen, da es mich sehr berührt hat.“

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrkräfte, Schulsozialarbeiterinnen

und Schulsozialarbeiter

Buchung

SakramO 3D

Zeppelinstraße 40 | 73430 Aalen

Email: info@pueppchen.info | www.pueppchen.info

Individuelle Informationsveranstaltungen und Präventionsworkshops

Zur Auseinandersetzung mit dem Thema Essstörungen können Kindergärten, Kindertagesstätten, Schulen, Vereine und Betriebe interaktive Workshops oder Informationsveranstaltungen buchen. Die zeitliche und inhaltliche Gestaltung wird dabei an Ihre individuellen Wünsche angepasst.

Zielgruppe

Kindergärten, Kindertagesstätten, Schulen, Vereine und Betriebe

Buchung

Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis | Beratungsstellen für Suchtfragen

Heinrich-Küderli-Straße 61 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151 95919-112

Email: psb-wn@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

Schorndorf

Arnoldstraße 5 | 73614 Schorndorf

Tel.: 07181 48296-0

Email: psb-sd@kdv-rmk.de

www.kdv-rmk.de

Internet

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von Internetseiten zum Thema Essstörungen. Die Verantwortlichkeit bezüglich der Inhalte liegt bei den jeweiligen Initiatorinnen und Initiatoren bzw. bei den Verfasserinnen und Verfassern.

www.bzga-essstoerungen.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ein umfangreiches Verzeichnis von Beratungsstellen zum Problembereich Essstörungen.

www.essstoerungen-stuttgart.de

Die Seiten wurden vom Arbeitskreis Essstörungen in Stuttgart zusammengestellt und beinhalten regionale Angebote.

www.hungrig-online.de / www.magersucht-online.de / www.bulimie-online.de / www.binge-eating-online.de / www.adipositas-online.info

Kommunikations- und Informationsangebot des gemeinnützigen Vereins Hungrig-Online e.V. zum Thema Essstörungen mit Unterseiten speziell zu Magersucht, Bulimie, Binge-Eating und Adipositas.

www.ab-server.de

Beratungs- und Informationsserver der Deutschen Forschungsinitiative Essstörungen e.V.

www.ernaehrung.de/tipps/

Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (DEBInet) - erstellt vom Institut für Ernährungsinformation.

www.essstoerungen-frankfurt.de

Internetseiten des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen mit Informationen über Therapie und Beratung, Projekte und Fortbildungen.

<http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de/>, [Lde](http://www.lde.de) / [Startseite](http://www.startseite.de) / [Unterstuetzungssystem](http://www.unterstuetzungssystem.de) / [kontaktdaten-praeventionsarbeit](http://www.kontaktdaten-praeventionsarbeit.de)

Datenbank der Präventionsbeauftragten der Schulen mit Kontaktdaten landesweit tätiger Institutionen sowie regional kooperierende außerschulischer Partnerinnen und Partner im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.

Broschüren

Folgende Broschüren werden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) herausgegeben. Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums. Die Broschüren werden kostenlos abgegeben und sind nicht für den Weiterverkauf bestimmt.

Bestellung

Post: BZgA | 50819 Köln
 Fax: 0221 8992-257
 Email: order@bzga.de
 Internet: www.bzga.de

➔ Weitere Infos auf der Homepage: www.bzga-essstoerungen.de

■ Essstörungen – Informationen für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über die Entstehungsgeschichte, Symptomatik und Folgeschäden von Essstörungen. Die Krankheitsbilder Übergewicht, Magersucht und Ess-Brech-Sucht werden erläutert und die therapeutischen Möglichkeiten bei Essstörungen aufgezeigt. Diese umfangreiche Broschüre soll neben den Eltern, Angehörigen, Partnerinnen und Partnern, Lehrkräften und Kolleginnen und Kollegen auch den Betroffenen selbst als Hilfestellung dienen.

■ Essstörungen – Was ist das?

Diese Broschüre richtet sich sowohl an Betroffene als auch an alle anderen, die sich mit dem Thema Essstörungen auseinandersetzen wollen. In der Broschüre werden anhand von Fallbeispielen vier Essstörungen dargestellt.

■ essgestört? übergewichtig? – So findest Du Hilfe

Die Broschüre richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die an einer Essstörung erkrankt, übergewichtig oder adipös sind. Es werden Jugendliche angesprochen, die eine Krankheitseinsicht haben und Hilfe in Anspruch nehmen wollen, um ihre Krankheit zu bekämpfen bzw. ihr Übergewicht zu reduzieren.

■ Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung

Die Broschüre richtet sich vor allem an Eltern von Kindern im Alter bis etwa zehn Jahren. Sie gibt kurz und verständlich praktische Orientierungshilfen für die Gestaltung von Mahlzeiten, macht Angaben zur Notwendigkeit von körperlicher Bewegung und gibt Tipps, wie Kinder im Alltag entspannen können.

■ Gut Drauf

Die Heftreihe gibt es zu verschiedenen Themen – vom Schönheitsideal, über Nahrungsergänzung bis hin zu Essstörungen. Die Broschüren richten sich an 12- bis 16-jährige Jugendliche.

Bücher

Folgende Bücher zum Thema Ernährung, Körperbilder und Essstörungen können bei den Anlaufstellen gegen sexualisierte Gewalt in Waiblingen (Kurz: Anlaufstelle Waiblingen) und Schorndorf (Kurz: Anlaufstelle Schorndorf) ausgeliehen werden.



Landratsamt Rems-Murr-Kreis | Anlaufstellen gegen sexualisierte Gewalt

Waiblingen

Bahnhofstraße 64 | 71332 Waiblingen
Tel.: 07151 501-1496
Email: anlaufstelligsg@rems-murr-kreis.de
www.rems-murr-kreis.de

Schorndorf

Karlstraße 3 | 73614 Schorndorf
Tel.: 07181 93889-5024
Email: anlaufstelligsg@rems-murr-kreis.de
www.rems-murr-kreis.de

Bryant-Waugh, Rachel und Lask, Bryan
„Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen – Rat und Hilfe für Eltern“ (2008)
Huber Verlag
ISBN: 978-3456845166
Verleih: Anlaufstelle Schorndorf

Preiß, Dagmar und Wilser, Anja (Mädchengesundheitsladen Stuttgart)
„Nichts leichter als Essen?! – Essstörungen im Jugendalter“ (2000)
Eine Handreichung für Schule und Jugendarbeit
Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
Verleih: Anlaufstelle Waiblingen

S., Lena
„Auf Stelzen gehen – Geschichte einer Magersucht“ (2007)
BALANCE Buch + Medien Verlag
ISBN: 978-3867390149
Verleih: Anlaufstelle Schorndorf

Sachau, Silke und Schröder, Christine
„Frauen mit Essstörungen erobern sich ihr Leben zurück“ (1994)
Verlag Mebes Et Noack
ISBN: 9783927796386
Verleih: Anlaufstelle Schorndorf

Smith, Gerrilyn und Cox, Dee
„Selbstverletzung – Damit ich den inneren Schmerz nicht spüre“ (2001)
Verschiedene Therapieansätze und die Möglichkeiten der Selbsthilfe
Kreuz Verlag
ISBN: 978-3268002535
Verleih: Anlaufstelle Waiblingen

Sorge, Nancy und Schwarze, Sandra
„Ich esse eure Suppe nicht!“ – Systemische Perspektiven magersüchtigen Verhaltens (2006)
modernes lernen
ISBN: 978-3808005903
Verleih: Anlaufstelle Schorndorf

Wardetzki, Bärbel
„IB doch endlich mal normal!“ (1996)
Hilfen für Angehörige von essgestörten Mädchen und Frauen
Kösel-Verlag
ISBN: 978-3466304066
Verleih: Anlaufstelle Waiblingen

Zeller, Katharina; Lohner, Eva Maria und Kottmann, Regine (Hrsg.)
„Wer bin ich? Ich bin wer!“ – Essstörungen verstehen, verhindern und überwinden (2012)
dgv-Verlag
ISBN: 978-3871592720
Verleih: Anlaufstelle Schorndorf

Weitere Bücher

Claude-Pierre, Peggy

„Der Weg zurück ins Leben“ (2006)

Magersucht und Bulimie verstehen und heilen"

S. Fischer Verlag

ISBN: 978-3596149223

Gerlinghoff, Monika

„Magersüchtig“ (2004)

Eine Therapeutin und Betroffene berichten

Piper Verlag

ISBN: 978-3407228338

Gerlinghoff, Monika; Backmund, Herbert und Mai, Norbert

„Magersucht und Bulimie“ (2004)

Verlagsgruppe Beltz

ISBN: 978-3407228048

Hornbacher, Marya

„Alice im Hungerland“- Leben mit Bulimie und Magersucht“ (2001)

Ullstein Verlag

ISBN: 978-3548362489

Johnston, Anita

„Die Frau, die im Mondlicht aß“ (2007)

Scherz Verlag

ISBN: 978-3426873762

Roth, Geneen

„Essen als Ersatz – wie man den Teufelskreis durchbricht“ (2005)

Rowohlt Taschenbuch Verlag

ISBN: 978-3499619656

Teuber, Kristin

„Ich blute, also bin ich“ (1998) **

Selbstverletzung der Haut von Mädchen und jungen Frauen

Centaurus Verlag

ISBN: 978-3825500900

Filme

Folgende Filme zum Thema Ernährung, Körperbilder und Essstörungen können in den Kreismedienzentren in Waiblingen (Kurz: KMZ Waiblingen) und Backnang (Kurz: KMZ Backnang) bzw. bei der Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt in Schorndorf (Kurz: Anlaufstelle Schorndorf) ausgeliehen werden.



Landratsamt Rems-Murr-Kreis | Kreismedienzentren

Waiblingen

Stuttgarter Str. 104/1 | 71332 Waiblingen

Tel.: 07151 501-1510

Email: kmz.wn@rems-murr-kreis.de

www.kreismedienzentrum-rmk.de

Backnang

Erbstetter Straße 58 | 71522 Backnang

Tel.: 07191 895-4021

Email: kmz.bk@rems-murr-kreis.de

www.kreismedienzentrum-rmk.de

Landratsamt Rems-Murr-Kreis | Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt Schorndorf

Karlstraße 3, 73614 Schorndorf

Tel.: 07181 93889-5024

Email: anlaufstellegsg@rems-murr-kreis.de

www.rems-murr-kreis.de

WEITERE INFORMATIONEN

Bayrischer Rundfunk, München
„Dicke Kinder“ (2012)
DVD, ca. 15 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
„Ernährung, Bewegung, Entspannung“ (2006)
DVD, ca. 60 Minuten
Verleih: KMZ Backnang

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
„Der Kummerkasten“ (2005)
DVD, ca. 210 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
„Die Hollies“ (2005)
DVD, ca. 92 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen

De Campo Film Köln
„Zu dick? Zu dünn“ (2002)
DVD, ca. 60 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

didactmedia Konstanz
„Ich brauche das nicht!“ (2009)
DVD, ca. 9 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen

ETC Film Holdings PTY/LTD und KFW Frankfurt a.M.
„Embrace (OmU)“ (2016)
DVD, ca. 83 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen

WEITERE INFORMATIONEN

Film- und Fernsehproduktion Umbreit Oberstenfeld
„Esstörung“ (2011)
DVD, ca. 43 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

Film- und Fernsehproduktion Umbreit Oberstenfeld
„Sarahs Weg aus der Bulimie“ (2013)
DVD, ca. 43 Minuten
Verleih: Anlaufstelle Schorndorf

Frijus Stuttgart
„Wie kommt der Zucker aus der Rübe“ (2011)
DVD, ca. 25 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen

Format NZZ Zürich
„Der Lunch“ (2006)
DVD, ca. 35 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

Hessischer Rundfunk Frankfurt a.M.
Sammelmedium: „Himmel; Essen; Körper“ (2008)
DVD, ca. 90 Minuten
Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

IST – Institut für Systemische Therapie Wien und Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH Heidelberg
„Ana Ex“ (2009)
DVD, ca. 30 Minuten
Verleih: KMZ Backnang

KiKa Erfurt und Landesmedienzentrum Stuttgart
„Mit Gina durch dick und dünn“ (2006)
DVD, ca. 30 Minuten
Verleih: KMZ Backnang

WEITERE INFORMATIONEN

KiKa Erfurt und Landesmedienzentrum Stuttgart

**Sammelmedium: „Ich sehe was, was du nicht siehst“;
„Johanna lernt neu hören“; „Radtour mit dem Rollfiets“;
„Colin sucht eine Freundin“; „Philipp will abnehmen“ (2003)**

DVD, ca. jeweils 30 Minuten

Verleih: KMZ Backnang

Medienprojekt Wuppertal

„Mit Leid“ (2010)

DVD, ca. 90 Minuten

Verleih: KMZ Backnang

Medienprojekt Wuppertal

„Tiefpunkte“ (2009)

DVD, ca. 90 Minuten

Verleih: KMZ Backnang

megahertz München

„Wer kriegt hier sein Fett weg“ (2007)

DVD, ca. 25 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

Morgan Spurlock und FILMSORTIMENT.de

„Super Size me“ (2003)

DVD, ca. 100 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

NZZ Film Zürich/Filmsortiment.de Hamburg

„Zucker – Die Filme“ (2013)

DVD, ca. 30 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

NZZ Film Zürich und Filmsortiment.de Hamburg

„Zucker – Die Filme“ (2011)

DVD, ca. 15 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

WEITERE INFORMATIONEN

SWR Baden-Baden und Landesmedienzentrum Stuttgart

„Der Feind auf meinem Teller“ (2016)

DVD, ca. 30 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

Unterrichtsfilmvertrieb Berlin

„Dick & Dünn“ (2008)

DVD, ca. 28 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen

WBF Hamburg

„Wenn Zucker den Körper krank macht“ (2013)

DVD, ca. 16 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen

WBF Hamburg

„Übergewicht bei Kindern“ (2005)

DVD, ca. 15 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen und KMZ Backnang

WDR Köln und Landesmedienzentrum Stuttgart

**Sammelmedium: „Hauptsache schön“; „Essen, aber wie?“; „Sich krank essen“;
„Sich helfen lassen“ (2002)**

DVD, ca. 90 Minuten

Verleih: KMZ Backnang

ZDF Mainz und KFW Frankfurt a.M.

„Laura“ (2011)

DVD, ca. 15 Minuten

Verleih: KMZ Waiblingen

REMS-MURR-KREIS.DE

Landratsamt

Rems-Murr-Kreis

Kreisjugendamt

Alter Postplatz 10

71332 Waiblingen

Telefon 07151 501-0

Telefax 07151 501-1525