



Hilfe bei Esstörungen

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

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 Esstörungen und ihre Angehörigen. Der Bezirk Mittelfranken unterstützt die Einrichtung, heuer mit 140.000 Euro. Wir sprachen 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 Lebensthemen rücken dadurch stark in den Hintergrund, so dass es auf Dauer immer schwieriger wird, den Alltag zu bewältigen. Vordergründig läuft meist ein normales Leben ab. Die Essstörung hat mehrere

Gesichter: eins davon ist, dass sie kurzfristig schnelle Lösungen liefert: sich Distanz verschaffen, von Schlimmerem ablenken, sich leistungsstark 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 Gesprächsabenden.

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. Dass wir die Beratung für erwachsene Männer nicht öffentlich ausschreiben, liegt an unserer Personalsituation. 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 Einzelchat 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, Infosgespräche 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, Danziger Straße 5, 91522 Ansbach
V.i.S.d.P.: Pressesprecher Wolf Dieter Enser.
Koordination und Realisation: Barbara-Ann Distler, E-Mail an die Redaktion: pressestelle@bezirk-mittelfranken.de
Telefon: 0981 / 46 64 -1031.
Folgen Sie uns auf Facebook: www.facebook.com/BezirkMittelfranken
www.bezirk-mittelfranken.de. Druck und Vertrieb: Schneider Druck GmbH Rothenburg.
Erscheinungsweise vierteljährlich, Bezug kostenfrei. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. © Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweise: LLA Triesdorf, Markt Lehrberg, Diane Mayer (S. 1), Polenreisen (S. 3), Markt Lehrberg (S. 4), Bezirkskliniken Mfr., zur.gestaltung (S. 5), Maschinenbauschule Ansbach, LIMESEUM/Faber Courtial (S. 6), Bayer. Bezirkstag/Constanze Hölzl (S.7).

Hinweise zum Datenschutz: Sie sind mit Ihrer Adresse in unserem Verteiler gelistet, über den wir vierteljährlich das Bezirks-Journal an Sie kostenlos versenden. Sollten Sie die Zusendung nicht mehr wünschen, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an pressestelle@bezirk-mittelfranken.de. Wir werden Sie umgehend aus unserem Verteiler löschen. Information gem. Art. 13 Abs. 1 DSGVO: Verantwortlicher ist der Bezirk Mittelfranken, Danziger Str. 5, 91522 Ansbach, E-Mail: poststelle@bezirk-mittelfranken.de, Dienstadresse Datenschutzbeauftragte: Danziger Str. 5, 91522 Ansbach, E-Mail: datenschutz@bezirk-mittelfranken.de. Zweck der Verarbeitung: Ihre Daten werden ausschließlich zum Versand des Bezirks-Journals erhoben. Es erfolgt die Weitergabe an eine externe Firma zum Zweck des Drucks und Versands.

Ideenschmiede für Regionalität

Natur & Umwelt Erfolgreiche Projekte der Regionalbewegung Mittelfranken.



Alle wollen regional, doch die Bauernhöfe verschwinden! Die Zahl der Lebensmittelhandwerksbetriebe und der landwirtschaftlichen Direktvermarkter sinkt auch in Mittelfranken besorgniserregend. So gibt es hier heute knapp 30 Prozent weniger handwerklich arbeitende Bäcker und Metzger als noch vor zehn Jahren. Seit über 15 Jahren arbeitet die Regionalbewegung an Lösungsansätzen mit dem Ziel, die Rahmenbedingungen für Hersteller, Verarbeiter und Vermarkter regionaler Produkte zu verbessern. Mittelfranken spielt dabei als Ideenschmiede

eine maßgebliche Rolle. Modellprojekte, wie die RegioApp oder das Netzwerk Regional-Logistik helfen Regionalinitiativen erfolgreich und wurden von Mittelfranken mittlerweile auf Bundesebene skaliert, freut sich die Regionalbewegung. Aus den vielversprechenden mittelfränkischen Ansätzen muss jetzt in einer breiten Allianz aus Verbänden, Politik, Verwaltung, Wirtschaft und aktiver Bürgergesellschaft eine Regionalitätsstrategie entwickelt werden, um regionale Wirtschaftskreisläufe nachhaltig zu fördern. Mehr unter www.regionalbewegung.de.