

Angebote für Betroffene mit  
Essstörung und deren Angehörige

# Hilfe bei Ess- störungen

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit



## Liebe Düsseldorferninnen und Düsseldorfern,

ich freue mich, Ihnen den neuen Informationsflyer des Arbeitskreises Essstörungen vorzustellen.

Der Düsseldorfer Arbeitskreis Essstörung ist eine Vernetzung aus Einrichtungen und Vertreterinnen und Vertretern der Sozialen Dienste, die in und um

Düsseldorf Hilfe für Menschen mit Essstörung, deren Angehörigen und dem näheren Umfeld anbieten. Es sind neben dem Gesundheitsamt auch Beratungsstellen, Kliniken und die Selbsthilfe vertreten.

Das Thema *Essstörungen* ist seit Jahren ein großes Thema in Deutschland und auch bei uns in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Laut Bundesgesundheitsministerium gehören Essstörungen zu den häufigsten chronisch psychischen Störungen im Erwachsenenalter. Längst betrifft diese Erkrankung nicht mehr nur Mädchen oder Frauen, sondern auch Jungen oder Männer.

Ich freue mich sehr, dass wir in der Landeshauptstadt Düsseldorf mit dem Arbeitskreis Essstörung ein so großes Netzwerk haben, um Betroffenen, deren Angehörigen oder auch deren Freunden, Bekannten und Menschen in ihrem näheren Umfeld die Hilfe anbieten zu können, die sie benötigen. Ein Netzwerk, das sehr gut und eng zusammen arbeitet. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich bei allen Akteurinnen und Akteuren des Arbeitskreises für ihre engagierte Arbeit zu bedanken.

Der Informationsflyer bietet Ihnen eine Übersicht über alle Hilfsangebote. Der gemeinsame Flyer als Wegweiser für Prävention, Selbsthilfe, Beratung und Behandlung soll helfen, Wege aus der Essstörung zu finden.

Folgen Sie dem Wegweiser.

Ihr

**Prof. Andreas Meyer Falcke**

Beigeordneter für Gesundheit  
der Landeshauptstadt Düsseldorf

# **Inhalt Hilfsangebote in der Landeshauptstadt Düsseldorf**

<b>Die Essstörung und ihre Bedeutung</b>	<b>4</b>
<b>Beratung in einer unkomplizierten und vertraulichen Umgebung</b>	<b>6</b>
<b>BerTha F. e. V.</b>	<b>6</b>
<b>ProMädchen Mädchenhaus Düsseldorf e. V.</b>	<b>6</b>
<b>Caritas Verband Düsseldorf e. V.</b>	<b>7</b>
<b>Werkstatt Lebenshunger e. V.</b>	<b>8</b>
<b>Gesundheitsamt der Landeshauptstadt     Düsseldorf</b>	<b>8</b>
<b>Medizinische und therapeutische Begleitung im klinischen Rahmen</b>	<b>9</b>
<b>Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf</b>	<b>9</b>
Kindertagesklinik für Psychosomatik	9
Klinik für Kinder und Jugendliche	9
<b>Fliedner Krankenhaus Ratingen</b>	<b>9</b>
<b>LVR-Klinikum Düsseldorf – Kliniken der     Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf</b>	<b>10</b>
<b>Selbsthilfe und Informationen zum regel- mäßigen Austausch</b>	<b>11</b>
<b>Selbsthilfe-Service-Büro</b>	<b>11</b>
<b>Volkshochschule Düsseldorf</b>	<b>11</b>

# Die Essstörung und ihre Bedeutung

Oftmals wird das Essverhalten als Bewältigungs- und Lösungsversuch von Konflikten im persönlichen, schulischen, beruflichen oder sozialen Umfeld eingesetzt. Viel Essen oder Hungern führen zunächst zur schnellen Entspannung, verknüpft mit dem Erleben von Sicherheit, Kontrolle und Eigenständigkeit.

Das Thema Essen bekommt damit eine übergeordnete Rolle. Strenge Diäten, kontrolliertes Essen, permanentes Kalorienzählen oder auch das ständige Essen können für die Entstehung einer Essstörung sorgen. Im Leben der oder des Betroffenen dreht sich alles nur um das Essen oder Nichtessen und um das Gewicht, oft verbunden mit schweren körperlichen und seelischen Folgen. Der Genuss, die Freude und das Gefühl für den eigenen Körper gehen mit dem Fortschreiten der Erkrankung zunehmend verloren.

Essstörungen sind meist nur die Spitze des Eisbergs, die sichtbar ist. Hinter der Symptomatik begegnen wir Themen, die für die Vorbeugung und Überwindung von Essstörungen von großer Bedeutung sind und weit über das Thema Essen hinausgehen. Zum Beispiel: Einsamkeit,

familiäre Probleme, krankmachende Schönheitsideale, Leistungsdruck, Mobbing, Perfektionismus sowie traumatische Erlebnisse.

Essstörungen können sich auf verschiedene Weisen zeigen. Es gibt Mischformen und Übergänge.



- **Anorexia nervosa (auch bekannt unter Magersucht)**  
Betroffene reduzieren das Essen auf ein Minimum und haben große Angst vor Gewichtszunahme. Sie treiben viel Sport, nehmen Abführmittel oder andere Medikamente, um das Gewicht zu reduzieren.
- **Bulimia nervosa**  
Diese Form der Essstörung ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft riesige Mengen an Nahrungsmitteln aufgenommen werden. Anschließend leiden Betroffene an negativen Gefühlen wie Selbstekel, Selbsthass oder schlechtem Gewissen. Daher erbrechen sie, um die Nahrung und die Kalorien wieder los zu werden.
- **Essattacken (Binge-Eating)**  
Binge Eating ist von wiederkehrenden Heißhungerattacken gekennzeichnet. Die Betroffenen haben das Gefühl, die Kontrolle über das Essen zu verlieren. Nach dem Essen plagen sie Scham- und Schuldgefühle und der Ekel vor sich selbst. Die körperlichen Folgen können Übergewicht und Herz-Kreislaufprobleme sein.
- **Biggerrexie/Adoniskomplex**  
Jungen und Männer wollen mit exzessivem Sport, strenger Diät und der Einnahme von Nahrungsergänzungs- oder sogar Dopingmitteln ihren Körper möglichst perfekt formen.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter und stellen eine ernsthafte Gefährdung für die Gesundheit dar.

Es können Menschen aller Altersgruppen und Geschlechter betroffen sein.

Das Düsseldorfer Netzwerk Essstörungen vereint unterschiedliche Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Essstörungen und deren Angehörige, die im Folgenden vorgestellt werden.

# **Beratung in einer unkomplizierten und vertraulichen Umgebung**

## **BerTha F.**

Frauensuchtberatung und Fachstelle Essstörungen  
Höhenstraße 25, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 441629  
bertha.f@arcor.de  
www.berthaf.de

- Beratung von Frauen mit Essstörungen
- Beratung von Müttern, Vätern und anderen Angehörigen
- Modulgruppenangebot
- Gesprächsgruppenangebot
- offene Sprechstunden zur Beratung von Betroffenen und Angehörigen
- Vermittlungen in weiterführende Behandlungen
- Präventionsveranstaltungen und Projekttag in weiterführenden Schulen
- Schulungen und Beratung für Fachkräfte

## **ProMädchen Mädchenhaus Düsseldorf e. V.**

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen  
im Alter von 11 bis 27 Jahren  
Corneliusstraße 68 – 70, 40215 Düsseldorf  
Telefon 0211 487675  
beratung@promaedchen.de  
<https://promaedchen.beranet.info>  
www.promaedchen.de

- therapeutische Beratung
- Krisenintervention
- therapeutisch angeleitete Gruppe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen
- Online-Beratung
- Sprechstunde dienstags 15 bis 17 Uhr, telefonische und persönliche Beratung während der Sprechstunde ohne Anmeldung möglich



- Beratung von Müttern und Vätern, Lehrerinnen und Lehrern und anderen Bezugspersonen
- Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Präventionsprojekte

### **Caritas Verband Düsseldorf e. V.**

Fachstelle für Beratung, Therapie und Suchtprävention

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Telefon 0211 16021531

[sucht.fachstelle@caritas-duesseldorf.de](mailto:sucht.fachstelle@caritas-duesseldorf.de)

[www.beratung-caritasnet.de](http://www.beratung-caritasnet.de)

Die Angebote sind anonym und kostenfrei

- Beratung für Menschen mit Essstörungen
- Beratung von Müttern und Vätern, Lehrerinnen und Lehrern und anderen Bezugspersonen
- Einzelgespräche
- Krisenintervention
- Clearing und Erstinformation
- Vermittlung in weiterführende Hilfe und Behandlungen
- Präventionsangebote
- Beratung von Fachkräften
- Online-Beratung
- telefonisch oder nach Terminvereinbarung



## **Werkstatt Lebenshunger e. V.**

Fachzentrum Essstörungen, Prävention und Kreativität  
Goebenstraße 1a, 40477 Düsseldorf  
Telefon 0211 2397101  
info@werkstattlebenshunger.de  
www.werkstattlebenshunger.de

- kreative Präventionsprojekte für Jugendliche und Erwachsene
- Erstgespräche für Betroffene und Angehörige
- therapeutisch begleitete Gruppen für Betroffene und Eltern
- Selbsthilfegruppen für betroffene Frauen (ab 20 Jahren), Betroffene Männer (ab 18 Jahren) und Popchor Lebenshunger
- projektbegleitende Schulungen für Fachkräfte
- Öffentlichkeitsarbeit

## **Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf**

Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung  
Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene  
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 89-92650  
ernaehrungsberatung@duesseldorf.de  
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/kinder-und-jugendliche/ernaehrungsberatung

- Erstinformation: welche Angebote und Möglichkeiten gibt es zum Thema Essstörungen in Düsseldorf
- Ernährungsberatung als ein hilfreiches Modul für Betroffene und Angehörige
- Einzelberatung für Betroffene bis 25 Jahre
- Beratung von Angehörigen und Multiplikatoren
- Seminarangebot zum Thema Essstörungen für Multiplikatoren und Teamschulungen
- Ansprechpartner für den Arbeitskreis Essstörung Düsseldorf



# Medizinische und therapeutische Begleitung im klinischen Rahmen

## Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf

Ambulantes, tagesklinisches und stationäres Angebot

### Kindertagesklinik für Psychosomatik

Fürstenwall 91, 40217 Düsseldorf

Telefon 0211 9193722

tk@evk-duesseldorf.de

www.evk-duesseldorf.de

- ambulante Beratung und Sprechstunde
- tagesklinische Behandlung im multiprofessionellen Team, gegebenenfalls nach vollstationärer Behandlung
- familientherapeutischer Schwerpunkt und Multifamilientherapie

### Klinik für Kinder und Jugendliche

Kirchfeldstraße 40, 40217 Düsseldorf

Telefon 0211 9191802

kinderklinik@evk-duesseldorf.de

- prästationäre Beratung
- stationäre Stabilisierung, psychosomatische Diagnostik und Anfangsbehandlung

## Fliedner Krankenhaus Ratingen

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Thunesweg 58, 40885 Ratingen-Lintorf

Telefon 02102 303303

www.fliedner.de

- stationäre psychosomatisch-psychotherapeutische Komplexbehandlung mit tiefenpsychologischem Schwerpunkt für Erwachsene mit Essstörung (Anorexie, Bulimie, Binge Eating Disorder) sowie psychischen oder somatischen Begleiterkrankungen
- Gruppen- und Einzeltherapie

- Kunst-, Bewegungstherapie
- symptomorientierte Verhaltenstherapie
- Essbegleitung, störungsspezifische Gruppen
- NADA-Akupunktur
- Achtsamkeitsgruppe
- Entspannungsverfahren
- Angebote für Angehörige und Eltern: Familien und Paargespräche

### **LVR-Klinikum Düsseldorf – Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf**

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf

Telefon 0211 9224710 (Institutsambulanz)

linikum-duesseldorf@lvr.de

www.klinikum-duesseldorf.lvr.de

- ambulantes, stationäres und tagesklinisches Angebot der Klinik mit psychotherapeutischer Behandlung
- spezielles Behandlungsangebot für die störungsspezifische Therapie von Menschen mit Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge eating Störung)
- das Angebot ist psychodynamisch orientiert und enthält systemische, körper- und kreativtherapeutische als auch verhaltensbezogene Elemente



# Selbsthilfe und Informationen zum regelmäßigem Austausch

Beim Projekt *Popchor Lebenshunger* treffen sich Menschen mit und ohne Essstörung, um gemeinsam ein hörbares Zeichen für ein stilles Thema zu setzen.  
popchor@werkstattlebenshunger.de

## Selbsthilfe-Service-Büro

Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf  
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 89-92244  
selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de  
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/selbsthilfe

- Beratung der Selbsthilfegruppen vor Ort
- Unterstützung der geeigneten Gruppe
- Unterstützung bei der Gruppengründung
- Koordination der Arbeit der einzelnen Gruppen
- Förderung der Zusammenarbeit mit dem professionellen Versorgungssystem
- Organisation von Selbsthilfetreffen
- Fortbildungsveranstaltungen und Fachtage sowie Angebot persönlicher Beratungsgespräche

## Volkshochschule Düsseldorf

Informationsveranstaltungen zu psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen  
Bertha-von-Suttner-Platz 1, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 89-94150  
vhs@duesseldorf.de  
www.duesseldorf.de/vhs/gesundheit/psychologie

## Unsere Partner



Weitere Mitglieder im Arbeitskreis Essstörung sind das Büro für die Gleichstellung von Frauen und Männern, die Koordinierungsstelle Gesunde Stadt und die Volkshochschule der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Gesundheitsamt

**Herausgegeben von der**  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Gesundheitsamt  
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf

**Verantwortlich** Dr. Klaus Göbels

III/20-1.  
[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)