

Informationen und Hilfsangebote in Köln  
zum Thema

# Ess-Störungen



**ISS WAS!?**  
**ISS WAS!?**  
**ISS WAS!?**



Ess-Störungen sind schwerwiegende psychosomatische Erkrankungen, die überwiegend Mädchen und Frauen treffen. Sie entstehen aus dem Zusammenwirken gesellschaftlicher und individueller Hintergründe. Die Öffentlichkeit muss sich deshalb mit dem Thema Ess-Störungen auseinandersetzen. Nicht nur um angemessene Hilfen und Behandlung zur Verfügung zu stellen, sondern um Ursachen zu erkennen, krankmachende soziokulturelle Faktoren zu verändern und über Prävention auf die wachsenden Erkrankungsraten gerade bei jungen Menschen einzuwirken.

Die Krankheitsbilder – Anorexie, Bulimie, Binge Eating, Adipositas – unterscheiden sich. Gemeinsam ist jedoch allen Essgestörten, dass „Essen“ – ein lebensnotwendiger und in der Regel selbstverständlicher, lustvoller Vorgang – zu einem Problem wird und gravierendes Leid verursacht. Wenn

Ess-Störungen nicht rechtzeitig angemessen behandelt werden, führen sie zu dauerhaften, erheblichen körperlichen, psychischen und sozialen Schädigungen.

Was sind Ess-Störungen und warum entstehen sie? Wie sind sie zu bewältigen? Wo findet sich fachliche Unterstützung? Mit umfangreichen Informationen rund um das Thema richtet sich diese Broschüre an Betroffene und Angehörige, Fachleute und allgemein Interessierte. Sie soll helfen, den Teufelskreis zu erkennen und ermutigen, die Hilfen in der Region Köln für sich in Anspruch zu nehmen.

Beratung und Behandlung bei Ess-Störungen erfordert eine spezifische Fachkompetenz und in allen Phasen eines Bewältigungsweges eine enge Kooperation zwischen Beratung, ärztlicher Behandlung, Psychotherapie,

ambulanten und stationären Einrichtungen. Das vom Arbeitskreis Ess-Störungen Köln hier vorgestellte Netz von Einrichtungen arbeitet beständig daran, das Behandlungs- und Selbsthilfeangebot quantitativ und qualitativ zu verbessern.

Dieses Engagement verdient Unterstützung durch die Politik und die Akteure im Gesundheitswesen. Ich bin sicher, dass diese Broschüre das Wissen über Ess-Störungen erweitert und das Auffinden geeigneter Hilfen in unserer Stadt erleichtert. Ich hoffe, dass sie einen Beitrag leistet, die psychosoziale Situation von Betroffenen und Angehörigen zu verbessern.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Elfi Scho-Antwerpes'.

Elfi Scho-Antwerpes  
Bürgermeisterin der Stadt Köln

<b>Einleitung</b>	0 6
<b>Wege und erste Schritte</b>	0 7
<b>Erscheinungsbilder und Folgen</b>	1 1
<b>Checklisten</b>	1 6
<b>Behandlung</b>	
Psychotherapie	2 1
Ernährungsberatung/-therapie	2 2
<b>Nachsorge und Prävention</b>	
Positive Veränderung – Fortschritte – Rückschritte – Perspektiven	2 4
Prävention	2 5
<b>Institutionen in Köln</b>	
Diakonie Michaelshoven	2 8
Fachstelle für Sucht- und AIDS-Prävention im SKM Köln	2 9
Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.	3 0
Gesundheitsamt der Stadt Köln	3 1
Heilpädagogisches Zentrum Die Gute Hand	3 2
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Holweide	3 3
LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V. – Mädchenberatungsstelle	3 4
s.t.a.r.k. Suchtvorbeugung Diakonie Köln	3 5
Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln	3 6
St. Agatha Krankenhaus Köln	3 7
Uniklinik Köln, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie	3 8
Uniklinik Köln, Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie	3 9
<b>Weiteres Informationsquellen</b>	
Literaturliste	4 1
Internetseiten zum Thema	4 4

Ess-Störungen sind weit verbreitete psychosomatische Erkrankungen. Magersucht, Bulimie und Ess-Sucht beeinträchtigen das Leben von Betroffenen und deren Angehörigen massiv. Die persönlichen Hintergründe sind vielfältig. Gesellschaftliche Bedingungen, wie Schönheitsideale und die Lebensrealität von Mädchen und Frauen scheinen eine bedeutende Rolle zu spielen. Ca. 90 % der von Magersucht und Bulimie Betroffenen sind Mädchen und Frauen, aber auch bei Jungen und Männern ist eine Zunahme von Ess-Störungen zu beobachten.

Die Ess-Störung kann ein Lösungsversuch sein mit inneren wie äußeren Spannungen umzugehen. Bisher findet nur ein kleiner Teil der Erkrankten frühzeitig angemessene Behandlung. Je früher eine Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Heilungschancen. Hier möchte diese Broschüre sensibilisieren und Mut machen. Sie möchte als Wegweiser dienen und Hilfsangebote in Köln aufzeigen.

Mit dieser Broschüre möchten wir in erster Linie Betroffene und deren Angehörige ansprechen, aber auch

### Zur Entstehung dieser Broschüre

#### Der Arbeitskreis Ess-Störungen Köln

Der Arbeitskreis Ess-Störungen Köln setzt sich seit 2002 für die Verbesserung der Versorgung für Menschen mit Ess-Störungen im Kölner Raum ein. In ihm arbeiten Fachleute aus den Bereichen Beratung, Behandlung, Prävention, Betreuung und Selbsthilfe zusammen. Seit 2005 arbeitet er als Arbeitsgruppe in der kommunalen Gesundheitskonferenz Köln (KGK). Im Juni 2008 beauftragte die KGK den Arbeitskreis eine Informationsbroschüre über die in Köln existierenden Hilfsangebote zu erstellen und zu veröffentlichen.

Fachleuten und MultiplikatorInnen die entsprechenden Informationen zur Verfügung stellen.



Wege und  
erste Schritte

Sich wohl fühlen, gesund sein, das bedeutet: sich zuhause fühlen in seinem Körper, auf seine Bedürfnisse gut einzugehen, sich ausgewogen zu ernähren, sich zu bewegen, sich auszuruhen und in seelischer Balance zu sein. Menschen mit Ess-Störungen tun sich schwer, ihren Körper zu spüren und seine Signale richtig zu verstehen. Es ist nicht mehr klar, was wirklich gut tut und was schadet. Das Essen wird zum Problem und zum Stressfaktor. Was es bedeutet, fürsorglich mit sich zu sein, eigene Bedürfnisse zu erkennen oder richtige Grenzen zu setzen, wird immer schwieriger zu beantworten. Hinzu kommt oft die Scham, sich nicht im Griff zu haben, mit den Essproblemen nicht klar zu kommen. Eine Veränderung fällt schwer.

Der erste Schritt zur Krankheitsbewältigung besteht darin, sich einzugestehen, ein Problem mit dem Essverhalten zu haben. Die Realität anzuerkennen, bedeutet sich anzunehmen und Wege zur Veränderung zu suchen. Es ist gut, mit den Problemen nicht allein zu bleiben, sondern das Gespräch mit vertrauten Menschen zu suchen. Zu erleben, dass Familie, Freunde oder Partner zu einem stehen,

macht Mut, weitere Schritte zur Genesung zu gehen.

Es ist schwierig, selbst einzuschätzen, ob eine psychosomatische Erkrankung vorliegt. Dafür ist es sinnvoll, fachliche Hilfe aufzusuchen und sich beraten zu lassen.

Unkompliziert, in der Regel kostenlos und auf Wunsch anonym können **psychosoziale Beratungsstellen** Informationen und professionelle Unterstützung / Begleitung anbieten.

In Köln sind vor allem die **Mädchen- und die Frauenberatungsstelle** gut informiert über die Ess-Störungen. Hier können alle Fragen in Ruhe und wegen der Schweigepflicht vertraulich besprochen werden, z. B.

- ▶ Woran erkenne ich eine Ess-Störung?
- ▶ Wie entsteht eine Ess-Störung?
- ▶ Habe ich eine Ess-Störung?
- ▶ Welche gesundheitlichen Folgen können für mich daraus entstehen?
- ▶ Was kann ich tun, um aus dem Teufelskreis heraus zu kommen?

- ▶ Wie finde ich wieder zu einem gesunden Rhythmus von Hunger und Essen zurück?
- ▶ Warum macht mir Gewichtszunahme soviel Angst?
- ▶ Was kann ich tun, wenn mein Kind von einer Ess-Störung betroffen ist?
- ▶ Welche Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten gibt es hier am Ort?

**Männliche Betroffene** können in den örtlichen Erziehungs-, Familien- und Lebensberatungsstellen Hilfen finden.

Psychosoziale Beratungsstellen begleiten in Einzelgesprächen auch über einen längeren Zeitraum bis Lösungen und nächste Schritte gefunden sind. Sie sind auch für **Betroffene** da, wenn „nichts mehr geht“ und Krisen auftreten, denn Ess-Störungen gehen oft mit emotionalen Tiefs und Stimmungsschwankungen einher. Hier kann herausgefunden werden, welche der unterschiedlichen Formen der Behandlung und Betreuung im Einzelfall sinnvoll und machbar sind.

**Angehörige** können diese Möglichkeit genauso nutzen und sich für ihre individuelle Situation beraten lassen.

Eine erste Kontaktaufnahme fällt oft per Telefon oder E-Mail leichter.

Eine weitere Möglichkeit ist es, sich mit all den Fragen an einen **Arzt/Ärztin** zu wenden. Dies ist immer sinnvoll, weil es sich bei den Ess-Störungen um ein psychosomatisches Krankheitsgeschehen handelt, das mit gesundheitlichen Risiken einhergeht. Eine ärztliche Abklärung, ob der Organismus in Folge von Fehlernährung Schaden erlitten hat, ist wichtig, um rechtzeitig geeignete medizinische Behandlung einzuleiten. Im günstigen Fall ist es beruhigend zu hören, dass „noch alles o.k ist“. Die medizinische Versorgung sollte den Bewältigungsprozess fortlaufend begleiten.

Die Bewältigung der Ess-Störung erfordert aller Erfahrung nach auch eine **psychotherapeutische Behandlung**, sei es als ambulante oder stationäre Maßnahme, sei es als Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie, Familientherapie usw. Welche Maßnahme im Einzelfall sinnvoll ist, sollte

im Rahmen professioneller Beratung genau überlegt werden, da die persönliche Krankheits- und Lebenssituation unterschiedliche Anforderungen stellt. Die Vorstellung, eine Therapie zu machen, löst häufig Ängste und Vorbehalte aus, z.B. „Ich bin doch kein Psycho-Fall“, „Ich werde gezwungen, zuzunehmen“, „Was denken die anderen über mich?“. Zielsetzung von Therapie ist Heilung und Bewältigung von Problemlagen. Dies erfolgt meistens über eine Änderung des Verhaltens. Eine solche persönliche Entwicklung setzt Freiwilligkeit voraus und erzielt positive Ergebnisse, wenn die Erkrankten selbst hinter diesem Ziel stehen und aktiv Verantwortung für die Gesundheit übernehmen. Eine Therapie ist ein geschützter Raum, in dem die Funktion der Erkrankung verstanden werden kann. Dort können, unterstützt durch die fachliche Kompetenz, Alternativen entwickelt werden.

Betroffene Jugendliche, Eltern, Familien finden auch Hilfe und Unterstützung über die **Jugendämter**. Im Rahmen von Jugendhilfe stehen ambulante und/oder stationäre Hilfen zur Verfügung.

**Selbsthilfegruppen** für Betroffene stellen eine weitere gute Möglichkeit dar, sich Anregung und Unterstützung zu holen. Die anderen in der Gruppe wissen allzu gut, worum es geht. Der Kontakt mit anderen Betroffenen macht deutlich, dass es nicht nur Einzelnen so schwer fällt, einen Weg herauszufinden. Gleichzeitig macht es Mut, Solidarität und Verständnis in der Gruppe zu finden.

**Zu guter Letzt:**

Der erste Schritt ist der schwerste und zugleich der wichtigste, um den Teufelskreis zu durchbrechen; für die weiteren gibt es kompetente und ermutigende Begleitung bei den unterschiedlichsten aufgezeigten Hilfsangeboten.



**Erscheinungsbilder und Folgen**



## Anorexia nervosa (Magersucht):

Die Magersucht ist vor allem wegen der extremen Abmagerungszustände mit den damit verbundenen medizinischen Komplikationen gefährlich. Sie beginnt häufig nach einer Diät.

Über die Konzentration auf Essen und Gewicht erleben viele Betroffene wieder eine Kontrolle über ihr Fühlen und Handeln. So erlangen sie scheinbar ein Gefühl der Autonomie und das Selbstwerterleben ist zumindest kurzfristig stabilisiert.

### Die Anorexie ist diagnostisch gekennzeichnet durch:

- ▶ Deutliche Abnahme von Körpergewicht (15 bis 20%) innerhalb einer kurzen Zeit (3-4 Monaten)
- ▶ Der Gewichtsverlust wird absichtlich herbeigeführt, z.B. durch: Hungern, Vermeiden kalorienreicher Nahrung, übertriebenen Bewegungsdrang, Erbrechen oder Verwenden von Abführmitteln
- ▶ Ständige gedankliche Beschäftigung mit Figur, Ernährung, Kalorien usw.
- ▶ Selbstwahrnehmung als zu dick bei geringem Körpergewicht (Körperschemastörung)
- ▶ Ausgeprägte Angst dick zu werden und fehlende Krankheitseinsicht
- ▶ Festlegen einer zu niedrigen Gewichtsschwelle
- ▶ Hormonelle Störungen: Amenorrhoe (Ausbleiben der Menstruation), Potenzverlust

Viele Betroffenen kochen gerne für andere, setzen sich Kälte aus, tragen freiwillig schwere Taschen um Kalorien zu verbrauchen oder führen eine spartanische Lebensweise. Besonders auffällig ist meist das ritualisierte Essverhalten und das Verschwinden lassen von Essen.

### Folgen der Anorexie:

- ▶ Seelische Folgen:  
z.B. Depression, starkes Kontrollbedürfnis, Perfektionismus und extreme Kontrolle, Geiz, Verneinung lustbetonter Tätigkeiten
- ▶ Soziale Folgen:  
z.B. Rückzug, Abbruch von Freundschaften, keine Verabredungen
- ▶ Körperliche Folgen:  
z.B. Probleme mit dem Stoffwechsel, niedriger Puls, Blutdruck und Körpertemperatur, Müdigkeit, Frieren, Verstopfung, trockene Haut und brüchige Haare, Ausbleiben der Menstruation, vermehrte Körperbehaarung, Abnahme der Knochendichte (Osteoporose), Herzprobleme und erhöhtes Sterblichkeitsrisiko

## Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht):

Eine Magersucht kann in eine Bulimie übergehen und umgekehrt. Die Grenzen sind fließend. Die Bulimie ist die häufigere, aber heimlichere, schambesetztere Krankheit. Da das Körpergewicht sich meist im normalen Bereich befindet, wird die Krankheit oft lange nicht bemerkt. Bulimikerinnen versuchen meist ihre Essanfälle ungeschehen zu machen, haben oft das Gefühl unnormale zu sein oder ekeln sich vor sich selbst.

### Die Bulimie ist gekennzeichnet durch:

- ▶ Fressattacken (mind. 2 mal pro Woche, mind. 3 Monate lang)
- ▶ Aufnahme großer Mengen, meist leicht verzehrbare und kalorienreiche Nahrungsmittel
- ▶ Gier bzw. Zwang zu essen, d.h. Verlust von Kontrolle bei den Essanfällen
- ▶ Andauernde Beschäftigung mit Essen, Figur, Gewicht
- ▶ Ungeschehenmachen der Essanfälle bzw. Entgegensteuern der Gewichtszunahme durch:
  1. Erbrechen
  2. Missbrauch von Abführmitteln
  3. Hungerperioden
  4. Appetitzügler, Diuretika, körperliche Bewegung, usw.
- ▶ Selbstwahrnehmung als zu dick bei Normalgewicht

Die Betroffenen wirken nach außen hin oft eine perfekte Fassade, kontrollieren ihr Essverhalten in der Öffentlichkeit und nehmen oft keine regel-

ten Mahlzeiten ein. Zu Hause horten sie Lebensmittel, obwohl sie gleichzeitig Angst davor haben, Lebensmittel zu Hause zu haben. Weil sie sich gezwungen fühlen, sich große Mengen hochkalorischer, leicht verzehrbare Lebensmittel zu besorgen, sind bulimische Menschen häufig verschuldet.

### Folgen der Bulimie:

- ▶ Seelische Folgen:  
z.B. Starkes Ambivalenzverhalten, Schwarz-Weiß Denken, Perfektionismus, Abwertung und Selbsthass, Depression, Verleugnung und Aufrechterhaltung einer perfekten Fassade, Schamgefühle
- ▶ Soziale Folgen:  
z.B. Rückzugsverhalten, Verlust von Interesse an Anderen, finanzielle Schwierigkeiten
- ▶ Körperliche Folgen:  
z.B. Schwellung der Speicheldrüsen, Zahnschmelzschäden, Speiseröhreneinrisse, Magenwandperforationen, Mineralstoffverluste, Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen, Amenorrhoe (Ausbleiben der Regelblutung)

## Binge Eating Disorder (Ess-Sucht):

Die Binge Eating Disorder ist die jüngste und noch am wenigsten erforschte Krankheit unter den Ess-Störungen. Die Abgrenzung zur Adipositas ist relativ schwer, da die Betroffenen bei beiden Störungen häufig hohes Übergewicht haben. Der Hauptunterschied zur Bulimie ist, dass die Betroffenen die Fressanfälle nicht ungeschehen machen. Aber Vorsicht: nicht jeder Übergewichtige hat eine Ess-Störung.

### Die Binge Eating Disorder ist gekennzeichnet durch:

- ▶ Essanfälle mit Kontrollverlust
- ▶ mindestens 3 der folgenden Verhaltensweisen:
  1. Schnelleres Essen als üblich
  2. Essen bis zum Unwohlsein
  3. Essen größerer Nahrungsmengen ohne Hunger
  4. Essen alleine, wegen Scham über die Essensmenge
  5. Ekel über sich, Depression, Schuldgefühle nach Essanfällen
- ▶ keine regelmäßigen, kompensatorischen Maßnahmen

Den Betroffenen fehlt häufig eine Regelmäßigkeit bei der Ernährung. Meist bewegen sie sich nicht gerne körperlich und bevorzugen bewegungsarme Freizeitbeschäftigungen (wie z.B. Fernsehen oder Computerspiele).

Kennzeichnend für Menschen mit einer Binge Eating Disorder sind auch häufige Diätversuche mit frustrierenden Abbrüchen in der Vorgeschichte.

### Folgen der Binge Eating Disorder:

- ▶ Seelische Folgen:  
z.B. Depression, Ekel, Schuldgefühle, Abwertung und Selbsthass,
- ▶ Soziale Folgen:  
z.B. Sozialer Rückzug, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten
- ▶ Körperliche Folgen:  
z.B. Herz-Kreislaufbeschwerden, Atemnot, erhöhter Blutdruck, Herzprobleme, Diabetes mellitus, Belastung von Gelenken und Rücken, Probleme im sexuellen Bereich: z.B. Impotenz, Zyklusstörung

## Adipositas (Dickleibigkeit):

Bei Übergewichtigen und ihren Familien wird Essen häufig als Belohnung eingesetzt. Bei einem Teil der Übergewichtigen tragen neben genetischen Faktoren psychische Faktoren zur Entstehung eines krankhaften Übergewichtes bei. Von einer Adipositas im Sinne einer Krankheit spricht man, wenn die Lebensqualität durch das Übergewicht stark beeinträchtigt wird und die Kontrolle über die Nahrungsaufnahme verloren geht, außerdem das Thema Gewicht und Gewichtskontrolle ständig die Gedanken beherrscht.

### Die Adipositas ist gekennzeichnet durch:

- ▶ Überschuss an Körperfett
- ▶ Übergewicht aufgrund übermäßigen Essens als Reaktion auf belastende Ereignisse oder Zustände
- ▶ zum Teil als eine übersteigert wahrgenommene Über- oder Unterschätzung der Körpermaße
- ▶ eventuell erhöhte Empfindlichkeit hinsichtlich Erscheinungsbild und Mangel an Selbstvertrauen

Die Betroffenen meiden nicht selten körperliche Aktivitäten oder sportliche Betätigungen. Sie essen häufig schnell und wenig genußvoll und verzehren regelmäßig übermäßig große Portionen fettreicher Nahrung und Süßigkeiten.

### Folgen der Adipositas:

- ▶ Seelische Folgen
- ▶ Körperliche Folgeschäden  
z.B. hoher Blutdruck, Überbelastung des Herzens, Schlafapnoe (Atempausen), Diabetes (Zuckerkrankheit), Abszessbildung, Wundheilungsstörung, Gelenkverschleiß, Bandscheibenverfälle, Überlastungssyndrome, Impotenz, Zyklusstörung
- ▶ Sonstige Folgen  
z.B. sozialer Rückzug, Fehlen spaßmachender Aktivitäten, Einschränkung sozialer Fertigkeiten, Essen als Problembewältigungsversuche, Bewegungsmangel

Bei den oben dargestellten Kategorien der verschiedenen Störungsbilder handelt es sich um klar voneinander abgegrenzte Reinformen. Im Alltag sind die Übergänge allerdings häufig fließend, gehen ineinander über und sind somit von außen nicht ganz so eindeutig zu erkennen.



## Fragebogen für Jugendliche zur Selbstbeurteilung und Früherkennung

(adaptiert nach Vandereycken und Meermann, 2003)

Mit diesem Fragebogen kannst Du selbst herausfinden, ob Du gefährdet für eine Essstörung bist. Versuche möglichst ehrliche Antworten zu geben. Je mehr Fragen Du mit Ja beantwortest, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du bereits an einer Essstörung leidest. In diesem Fall oder wenn Du unsicher bist, sprich mit Deinen Eltern oder einer anderen erwachsenen Person oder wende Dich an einen Arzt/Ärztin.

<b>Gewicht</b>	ja	nein
Hast Du in letzter Zeit an Gewicht verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist Du unzufrieden mit Deinem Gewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiegst Du Dich mehr als einmal pro Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denkst Du häufig an die Zahl auf der Waage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bedeutet eine Gewichtszunahme für Dich eine Katastrophe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwankt Dein Gewicht häufig um mehr als ein Kilo innerhalb einer Woche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aussehen</b>		
Bist Du sehr unzufrieden mit Deinem Aussehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehst Du häufig vor dem Spiegel um zu kontrollieren, wie „dick“ Du bist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stören Dich einzelne Körperteile, die Du als zu „fett“ empfindest (Bauch, Oberschenkel)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vergleichst Du Dich häufig mit anderen und findest Dich selbst „fetter“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treibst Du viel Sport, um dünner zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Familie</b>	ja	nein
Isst Du häufig nicht mit, wenn Deine Familie zusammen isst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es oft Streit am Familientisch, weil Deine Eltern möchten, dass Du mehr isst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird in der Familie oft über Kalorien, Figur und Diäten geredet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leidet jemand in Deiner Familie an Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leidet jemand in Deiner Familie an einer Essstörung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ernährung</b>		
Lässt Du regelmäßig Mahlzeiten aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versuchst Du möglichst wenig zu essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermeidest Du Nahrungsmittel mit viel Fett, Zucker oder Kalorien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denkst Du häufig darüber nach, was Du bei der nächsten Mahlzeit essen darfst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast Du häufig nach dem Essen Schuldgefühle, weil Du findest, dass Du zuviel isst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechnest Du die Kalorien Deiner Mahlzeiten genau aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erbrichst Du nach Mahlzeiten um nicht zuzunehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmst Du Appetitzügler oder Abführmittel ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast Du manchmal das Gefühl, immer weiter essen zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schämst du Dich für Deine Essgewohnheiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aus: Steinhausen H.-Ch. (2005), Anorexia nervosa. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

## Fragebogen für Angehörige

(adaptiert nach Vandereycken und Meermann, 2003)

Wenn Sie als Eltern merken, dass etwas mit dem Essverhalten Ihres Kindes nicht in Ordnung ist, können Sie mit dem folgenden Fragebogen herausfinden, ob es sich bereits um eine Essstörung handeln könnte. Selbstverständlich sollten Sie darüber auch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn ins Gespräch kommen, denn nur wenn diese(r) auch ein Problembewusstsein entwickelt, kann das Problem überhaupt sinnvoll angegangen werden. Der Fragebogen kann Ihnen nur Anhaltspunkte geben, die Diagnose muss von einer Fachperson gestellt werden.

Überprüfen Sie, ob die folgenden Aussagen zutreffen (= ja, trifft zu), nicht zutreffen (= nein, trifft nicht zu) oder nur teilweise zutreffen (= teilweise zutreffend).

	ja, trifft zu	nein, trifft nicht zu	teilweise zutreffend
Vermeidet gemeinsame Mahlzeiten mit anderen oder erscheint so spät wie möglich am Tisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist während der Mahlzeiten sichtlich angespannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reagiert während der Mahlzeiten gereizt oder aggressiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schneidet zunächst das Essen in kleine Stücke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beschwert sich über „zu viel“ oder „zu fettes“ Essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat bestimmte „Ess-Spleens“ (will immer etwas ganz Besonderes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versucht, in Bezug auf das Essen zu verhandeln (z. B.: „Gut, ich esse das hier, wenn ich das da nicht zu essen brauche“).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stochert im Essen herum oder isst sehr langsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst vorzugsweise Diätprodukte (mit wenig Kalorien).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt nur selten an, Hunger zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hilft gern in der Küche und kocht gern, probiert und isst aber kaum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übergibt sich nach den Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ja, trifft zu	nein, trifft nicht zu	teilweise zutreffend
Lässt bei den Mahlzeiten Essen in Taschentüchern, der Kleidung oder in der Handtasche verschwinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wirft heimlich Nahrungsmittel weg (nach draußen, in den Abfalleimer, in die Toilette oder den Ausguss).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versteckt oder hortet Lebensmittel oder Süßigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst allein, heimlich oder zu ungewöhnlichen Zeiten (z.B. sehr früh am Morgen oder sehr spät am Abend)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht ungern Besuche und geht ungern auf Partys (weil sie dort „verpflichtet“ wäre, etwas zu essen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann manchmal nur schwer aufhören zu essen oder verschlingt ungewöhnlich große Mengen an Lebensmitteln oder Süßigkeiten („Essattacken“).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klagt häufig über Verstopfung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmt (oder verlangt) häufig Abführmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hält sich – auch trotz Gewichtsabnahme – für zu dick.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spricht viel vom Abnehmen, von Diäten und einer guten Figur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verlässt während der Mahlzeiten häufig den Tisch (um beispielsweise etwas in die Küche zu bringen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegt sich viel oder sitzt so wenig wie möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist so aktiv wie möglich (macht beispielsweise im Zimmer sauber oder räumt den Tisch ab).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treibt viel Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist sehr fleißig in Schule, Studium oder Beruf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist nur selten müde und ruht sich nur wenig oder überhaupt nicht aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hält sich für „gesund“ oder „normal“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht nur widerstrebend zum Arzt oder will sich nicht medizinisch untersuchen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aus: Steinhausen H.-Ch. (2005), Anorexia nervosa. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.



# Behandlung

## Psychotherapie

Psychotherapeutische Hilfe ist in der Regel ein wichtiger Baustein in der Behandlung von Ess-Störungen.

Derzeit sind in Deutschland für ambulante und stationäre Behandlung die analytische Psychotherapie, systemische Therapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie wissenschaftlich anerkannt und als Behandlungsverfahren sozialrechtlich zugelassen. Diese werden von den Krankenkassen und anderen Leistungsträgern (Rentenversicherung, Jugendamt) bezahlt (Ausnahme: systemische Therapie).

Durch Anwendung unterschiedlicher Behandlungstechniken helfen Therapeuten bei der Verarbeitung äußerer (Familie, Beruf, Schule, Freunde etc.) und innerer Konflikte (widersprüchliche Gefühle wie Angst und Wut etc.) und können dadurch positive Entwicklungen und Verhaltensänderungen bewirken.

Die aus der psychotherapeutischen Arbeit gewonnene innere Stabilität ermöglicht neue Lösungswege. Sie führt zu einem besseren Umgang mit Konflikten. Sie fördert die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und verbessert die Beziehungen zu anderen Menschen. Ebenso trägt sie zu einer Veränderung des Essverhaltens, des Körperbewusstseins und Einstellung zum eigenen Körper etc. bei.

In der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie können Bezugspersonen in die Behandlung einbezogen werden.

Für die Behandlung sind von den Krankenkassen zugelassen:

- ▶ Ärztliche und nichtärztliche Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (bis zum 21. Lebensjahr)
- ▶ Kinder- und Jugendpsychiater (bis zum 21. Lebensjahr.)
- ▶ Fachärzte für Psychosomatische Medizin, Psychiater, psychologische und ärztliche Psychotherapeuten (ab dem 18. Lebensjahr.)
- ▶ Instituts- und Klinikambulanzen, Kliniken (stationäre Behandlung)
- ▶ psychosomatische Fachkliniken

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen ganz und von den privaten Krankenkassen ganz oder je nach Vereinbarung zu Teilen übernommen.

Es besteht Schweigepflicht. Betroffene haben die Möglichkeit, sich direkt mit ihrer Versichertenkarte an einen Psychotherapeuten zu wenden.

Beim Kontakt mit Kliniken oder Institutsambulanzen ist eine Einweisung/Überweisung erforderlich.

Bei Behandlung in einer Fachklinik muss über einen niedergelassenen Arzt ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden.

## Ernährungsberatung/-therapie

Was darf ich essen? Was ist gesund/ ungesund? Wie sieht eine angemessene Portion aus und wie oft muss ich überhaupt etwas essen oder trinken?

Diese Fragen stellen sich häufig Menschen mit Ess-Störungen. Viele Betroffene haben im Verlauf ihrer Krankheit verlernt, was „normal essen“ bedeutet und haben sich ungünstige Essgewohnheiten angeeignet. Oftmals wird das Ernährungswissen hauptsächlich aus den Medien bezogen, was noch zusätzlich zur Verwirrung beiträgt, da es hier viele widersprüchliche, unqualifizierte Beiträge und Meinungen gibt. Dies trägt häufig nicht zu einer bedürfnisorientierten, natürlichen Ernährung bei.

Die ständige gedankliche Beschäftigung mit den Themen Essen, Körper und Gewicht ist ein typisches Symptom von Ess-Störungen.

Wenn Unsicherheit und Angst bezüglich Lebensmittelauswahl und Portionsgrößen immer weiter zunehmen oder die ständige Angst, zuviel zu essen und dadurch zuzunehmen überhand nehmen, kann es sinnvoll sein, diese Themen mit auf diesem Gebiet erfahrenen ErnährungsberaterInnen oder -therapeutInnen zu besprechen.

Ernährungstherapie sollte immer zusätzlich zu einer anderen Therapie-

form gewählt werden, alleine durch Ernährungstherapie kann eine ausgeprägte Ess-Störung in der Regel nicht geheilt werden.

Wer sich für eine Ernährungsberatung/-therapie bei einer Essstörung entscheidet, sollte darauf achten, dass die/der ErnährungsberaterIn Erfahrungen und Kompetenzen auf diesem Gebiet aufweist. Ernährungsberatung ist in der Regel nicht kostenfrei, das Honorar liegt bei ca. € 60,- / Stunde. Je nach Krankenkasse kann die Behandlung bezuschusst oder übernommen werden. Adressen von spezialisierten ErnährungsberaterInnen können u. a. über den Arbeitskreis bezogen werden.



*Nachsorge und Prävention*

## Positive Veränderung – Fortschritte – Rückschritte – Perspektiven

Die Wege aus der Ess-Störung sind vielfältig, sehr individuell und haben unterschiedliche Stationen. Manchmal scheint es mehr ein Labyrinth als ein schneller Highway zu sein: schnelle, breite Strecken mit guten Fortschritten wechseln ab mit holprigen Wegen. Engpässe, Sackgassen oder unübersichtliches Gelände kommen ebenso vor wie ebene, ruhige Passagen, die dem Ziel Schritt für Schritt näher bringen. Es gibt Strecken mit guter Begleitung, Abschnitte wo man sich allein gefordert fühlt, Passagen die man nicht gehen will...

Immer ist es ein erstes Zeichen für positive Veränderung, wenn regelmäßige Hilfe zugelassen und das eigene Tempo akzeptiert wird. Ambulante Behandlung wechselt sich manchmal ab mit einem Klinikaufenthalt. Es gibt Phasen, wo eine Selbsthilfegruppe oder die therapeutische Wohngemeinschaft der beste Rahmen sind, um sich weiter zu entwickeln. Behandlungen können auch scheitern und abgebrochen werden, dann gilt es nicht aufzugeben, sondern mit neuer Zuversicht an anderer Stelle den Weg wieder aufzunehmen.

Welche Stationen auch immer hilfreich auf dem persönlichen Weg sind, es braucht Geduld, immer wieder Ermutigung – auch von anderen –, Anerkennung der einzelnen Veränderungen (z.B. mich wieder mehr für soziale

Kontakte öffnen, nicht mehr so strenge und perfektionistische Anforderungen an mich zu stellen, mehr Neugier für die Welt um mich herum zu spüren) auf einem Weg, wo es um viel mehr geht, als nur die Aufgabe des Symptoms. Es geht zum Beispiel darum, sich anzunehmen, nicht Gelerntes nachzuholen, Ängste abzulegen, Gefühle als zu sich gehörig zu akzeptieren, eigene Stärken zu erfahren, Fähigkeiten zu entwickeln oder wieder zu entdecken. Und es braucht immer wieder die Vision, um wie viel reicher und glücklicher das eigene Lebensgefühl ohne Ess-Störung sein wird, wie viel Ressourcen frei sein werden...

### Zu guter Letzt:

Das Essverhalten wird auch nach guter Bewältigung der Erkrankung ein sensibles Thema bleiben. Rückfälle können auftreten und müssen ernst genommen werden. Wenn es gelingt, zu erkennen, dass sie in die „Sackgasse“ führen, können sie als Aufforderung verstanden werden, die Orientierung neu zu definieren und das eigene Leben wieder in Balance zu bringen.

## Prävention

Erfolgreiche Vorbeugung setzt frühzeitig an und wirkt auf verschiedenen Ebenen. Im Zentrum der Ansatzpunkte für Kinder und Jugendliche steht die Förderung eines positiven Selbstwertgefühls. Es gilt, die eigene Identität zu finden und den Mut zu haben zu sich selbst zu stehen. Dies ist angesichts der widersprüchlichen gesellschaftlichen Rollenerwartungen und des allgegenwärtigen Schlankeits- bzw. Schönheitsideals eine wichtige Entwicklungsaufgabe, für die Heranwachsende gestärkt werden müssen. Dazu gehört u.a., das herrschende Schönheitsideal hinterfragen und ein kritisches Medienbewusstsein entwickeln zu können. Ebenso wichtig ist es, die Körperwahrnehmung zu schulen und ein gesundes und wertschätzendes Körpergefühl zu vermitteln.

Damit Essen oder Hungern nicht als Lösungsversuch für seelische Belastungen gewählt wird, benötigen Kinder und Jugendliche angemessene Bewältigungsstrategien, um auf psychische Anforderungen reagieren zu können. Den Zusammenhang von Gefühlen und Essverhalten zu erkennen, ist genau wie die Entwicklung eines natürlichen Essverhaltens mit dem Gespür für Hunger, Sättigung und Genuss, eine bedeutende Fähigkeit. Dafür ist Aufklärungsarbeit über die schädlichen Auswirkungen von gewichtsregulierenden Verhaltensweisen notwendig.

Neben den Kindern und Jugendlichen selbst, sollten Eltern und andere Angehörige, ErzieherInnen und LehrerInnen, TrainerInnen im Bereich Sport und Tanz sowie MedizinerInnen in die Aufklärungs- und Präventionsarbeit mit einbezogen werden. Erwachsene sollten sich darüber klar sein, dass sie mit ihrem Essverhalten Vorbild sind und ihre eigenen Essgewohnheiten hinterfragen. Bemerkungen zur körperlichen Entwicklung über das Äußere oder über das Gewicht der Heranwachsenden erfordern eine hohe Sensibilität.

In der Arbeit mit Jugendlichen ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich unter ihnen auch Essgestörte befinden. Wichtig ist es, mögliche Warnsignale zu erkennen und den Verdacht auf eine Ess-Störung ernst zu nehmen. Die Aufgabe der PädagogInnen ist es, sich als Ansprechpartner anzubieten und auf Hilfsmöglichkeiten hinzuweisen. Auch wenn die oder der Jugendliche zunächst ablehnend reagiert, kann ein solches Gespräch das entscheidende Signal sein, Hilfe zu suchen.

In Köln halten einige Institutionen unterschiedliche Bausteine zur Prävention von Ess-Störungen bereit.



# Institutionen in Köln

Das Angebot zum Themenkreis Ess-Störungen in der Stadt Köln ist vielfältig. Im Arbeitskreis Ess-Störungen Köln sind Institutionen engagiert, die über ein spezifisches Angebot für Menschen mit Ess-Störungen verfügen. Diese stellen sich im Folgenden detailliert vor.

Darüber hinaus bieten die örtlichen Träger wie z.B. Erziehungs- und Familienberatungsstellen, Gesundheitszentren und Tageskliniken im Rahmen ihres regulären Angebotes Hilfen an.

## Prävention

- ▶ Fachstelle für Sucht und AIDS-Prävention im SKM e.V. Köln . . . . . 29
- ▶ Gesundheitsamt der Stadt Köln . . . . . 31
- ▶ LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V. – Mädchenberatungsstelle . . . . . 34
- ▶ s.t.a.r.k. Suchtvorbeugung – Diakonie Köln und Region mit der evangelischen Immanuelgemeinde Longerich . . . . . 35

## Beratung

- ▶ Fachstelle für Sucht und AIDS-Prävention im SKM e.V. Köln . . . . . 29
- ▶ Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. . . . . 30
- ▶ Gesundheitsamt der Stadt Köln . . . . . 31
- ▶ LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V. – Mädchenberatungsstelle . . . . . 34

## Behandlung

- ▶ Diakonie Michaelshoven – Kinder- und Jugendhilfe Michaelshoven Wohngruppe für Mädchen und junge Frauen mit Ess-Störungen . . . . . 28
- ▶ Heilpädagogisches Zentrum Die Gute Hand . . . . . 32
- ▶ Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Kinderkrankenhauses Amsterdamer Straße mit Sitz in Köln-Holweide . . . . . 33
- ▶ LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V. – Mädchenberatungsstelle . . . . . 34
- ▶ St. Agatha Krankenhaus Köln, Psychosomatische Abteilung . . . . . 37
- ▶ Uniklinik Köln, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie . . . . . 38
- ▶ Uniklinik Köln, Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie . . . . . 39

## Selbsthilfe

- ▶ Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln . . . . . 36





## Diakonie Michaelshoven – Kinder- und Jugendhilfe Michaelshoven

Wohngruppe für Mädchen und junge Frauen mit Ess-Störungen

Pfarrer-te-Reh Str. 7, 50999 Köln  
Telefon: 0221 - 29 45 108  
Telefax: 0221 - 29 45 504  
M.Wierschem@

diakonie-michaelshoven.de  
www.diakonie-michaelshoven.de

**Ansprechpartnerin:**  
Martina Wierschem

### Angebot:

- ▶ Wohngruppe der stationären Jugendhilfe
- ▶ Enge Kooperation mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie Köln sichert Betreuungs- und Behandlungsangebot für Mädchen und junge Frauen mit diagnostizierter Anorexie und Bulimie.
- ▶ Unterstützung bei der Genesung
- ▶ Eine tragfähige Perspektive mit individueller Integration in Schule, Ausbildung und Beruf wird entwickelt, eine selbstverantwortliche und sozial angemessene Lebensführung erarbeitet und erprobt mit Unterstützung durch:
  - Individuelle Betreuung
  - klar strukturierten Tagesablauf
  - Förderung der Selbstständigkeit
  - Stärkung der individuellen Fähigkeiten

- Entwicklung eines positiven Selbstbildes
- Vermittlung sozialer Kompetenz
- Sinnvolle und ausgewogene Freizeitgestaltung
- Schulische und berufliche Förderung
- Intensive Elternarbeit / regelmäßige Familiengespräche
- Gruppenpädagogische Angebote
- Begleitung durch eine Diätassistentin
- Medizinische und therapeutische Begleitung der Uniklinik Köln

Der Wille und Wunsch zur Auseinandersetzung mit den Hintergründen und Veränderungsmöglichkeiten der Symptomatik ist wesentlich.

### Kosten:

Finanzierung über das Jugendamt nach §§ 34, bzw. 35a, SGB VIII



## Fachstelle für Sucht und AIDS-Prävention im SKM e.V. Köln

Große Telegraphenstr. 31, 50676 Köln  
Telefon: 0221 - 20 74 -325  
Telefax: 0221 - 20 74 -322  
praevention@skm-koeln.de

**Ansprechpartnerin:**  
Elisabeth Hippler-Schlangen

### Erreichbarkeit

Mo – Do: 9.00 Uhr – 14.00 Uhr  
Mo: 12.00 Uhr – 14.00 Uhr  
(Offene Sprechstunde)

### Angebote:

- ▶ Präventionsveranstaltungen zu den Themen: Ess-Störungen, Schönheit und Wellness.
- ▶ Beratung und Erarbeitung von Präventionskonzepten in unterschiedlichen Institutionen.
- ▶ Fortbildungen für Multiplikatoren
- ▶ Für Betroffenen und Angehörige Klärung und Weitervermittlung zu passenden Hilfeangeboten

### Wartezeiten:

Termine für Veranstaltungen und Beratung im Präventionsbereich nach Vereinbarung.

Beratung für Betroffene und deren Angehörige jeweils montags im Rahmen der Sprechstunde 12.00 Uhr – 14.00 Uhr oder auch nach Vereinbarung.

### Kosten:

Kostenfrei



## Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

Venloer Str. 405-407,  
50825 Köln (Ehrenfeld)  
Telefon: 0221 - 954 16 60  
Telefax: 0221 - 954 16 62  
mail@frauenleben.org  
www.frauenleben.org

**AnsprechpartnerInnen:**  
Alle Mitarbeiterinnen des Teams  
Frau Brökling für Angehörigenberatung  
telefonische Anmeldung erbeten

**Erreichbarkeit:**  
Mo, Di, Mi: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Do: 17.00 Uhr – 19.30 Uhr  
Beratung auf Wunsch anonym

### Angebot:

- ▶ Einzelberatung für betroffene Frauen ab 18 Jahren
- ▶ Krisenintervention
- ▶ Nachsorge nach Klinikaufenthalten
- ▶ Gruppenangebote für essgestörte Frauen
- ▶ Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen

### Wartezeiten:

- ▶ Keine Wartezeit für die offene Beratungszeit und Krisenintervention
- ▶ Terminvereinbarungen für Angehörige innerhalb 14 Tagen

### Kosten:

keine

### Besonderheiten:

Unsere Beratungsgrundsätze sind:

- Frauen beraten Frauen
- Parteilichkeit
- Wertschätzung für die unterschiedlichen Möglichkeiten als Frau zu leben
- Freiwilligkeit und Vertraulichkeit
- Fachlichkeit.



## Gesundheitsamt der Stadt Köln

Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln  
Telefon: 0221 - 221-240 53  
Telefax: 0221 - 221-240 36  
hilde.schmitz-krahm@stadt-koeln.de  
www.stadt-koeln.de

**Ansprechpartnerin:**  
Hilde Schmitz-Krahm, Ernährungs-  
medizinische Beraterin/DGE

**Erreichbarkeit:**  
Termine nach Absprache

### Angebote:

- ▶ Koordinationsstelle in allen Fragen rund um die Ernährung.
- ▶ Gesundheits- und Präventionsangebote für Kinder und Jugendliche aus den Bereichen – Kindertagesstätte, Grundschule, weiterführende Schulen, Jugendhilfe und offene Jugendarbeit
- ▶ Multiplikatorenschulung für MitarbeiterInnen aus den o.g. Bereichen (ErzieherInnen, LehrerInnen, ZahnprophylaxeberaterInnen, Hebammen)
- ▶ Mütter und Väter und interessierte Angehörige
- ▶ Senioren und deren Netzwerke

Die Angebotsformen sind unterschiedlich und richten sich nach den entsprechenden Anfragen. Ablauf und Methode werden auf die jeweiligen TeilnehmerInnen abgestimmt. Sprechstunden, Vorträge, Workshops oder auch Kursangebote mit Kochtraining sind Angebote rund um die Ernährung.

### Wartezeiten:

Es findet eine zeitnahe Beratung, bzw. Vermittlung statt.

### Kosten:

je nach Anfrage,  
evtl. Beteiligung der Krankenkasse

### Besonderheiten:

Das Gesundheitsamt der Stadt Köln mit seinem multiprofessionellen Team ist mit vielen Institutionen und Kooperationspartnern im engen Austausch.

Wir streben nach ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Angeboten, die das Ziel verfolgen, die alltäglichen Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Familien gesundheitsförderlich zu gestalten.



## Heilpädagogisch- psychotherapeutisches Zentrum Die Gute Hand

Jahnstraße 31, 51515 Kürten-Biesfeld  
Telefon: 02207 - 708-0  
Telefax: 02207 - 708-65  
info@die-gute-hand.de  
www.die-gute-hand.de

### **Ansprechpartner:**

Dr. Thomas Köhler-Saretzki  
Telefon: 02207 - 708-769  
t.koehler@die-gute-hand.de

### **Angebot(e):**

Stationäre Hilfen:  
Heilpädagogisch/therapeutische  
Wohngruppen

- ▶ Intensive Eltern- und Familienarbeit
- ▶ Psychotherapie, Heilpädagogische  
Übungsbehandlung und/oder  
therapeutisches Reiten

Die Behandlung der Ess-Störungen in  
den Gruppen des HPZ ist vor allem  
gekennzeichnet durch:

- ▶ intensive kinder- und jugend-  
psychiatrische Betreuung
- ▶ Ernährungsberatung, regelmäßige  
Gewichtskontrollen
- ▶ Modellessen, Überwachung der  
Nahrungszufuhr, enge Kontrolle der  
gewichtsreduzierenden Maßnahmen
- ▶ Führen von Ernährungs- und  
Gewichtsprotokollen
- ▶ Verhaltenstherapeutische Verstärker-  
und Belohnungsprogramme
- ▶ Enge Kooperation mit Kliniken
- ▶ Begleitende Medikationstherapie  
Behandlung unter kinder-  
psychiatrischer Aufsicht

### **Wartezeiten:**

nach Verfügbarkeit und Dringlichkeit

### **Kosten:**

Finanzierung über das Jugendamt  
nach §§ 34, bzw. 35a, SGB VIII

### **Besonderheiten:**

Intensiv vernetzte Arbeit von Schule,  
Wohngruppe, medizinischem und  
psychologischem Bereich



## Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Kinderkrankenhauses Amsterdamer Straße mit Sitz in Köln-Holweide

Florentine-Eichler-Straße 1, 51067 Köln  
Telefon: 0221 - 89 07 - 20 11  
Telefax: 0221 - 89 07 - 20 53  
postservice@kliniken-koeln.de  
www.kliniken-koeln.de

### **AnsprechpartnerInnen:**

Die jeweiligen AnsprechpartnerInnen  
werden gemäß Behandlungsform und  
Alter der Patienten/innen zugeteilt.

Anmeldung:

Institutsambulanz  
0221 - 89 07 - 2011

Privatambulanz (Frau Siegert)  
0221 - 89 07 - 20 21

Notfall: Dienstarzt über Pforte  
0221 - 89 07 - 0

### **Angebot(e):**

Stationäre, teilstationäre und  
ambulante Behandlung von  
Patientinnen und Patienten mit  
Ess-Störungen

### **Wartezeiten:**

Ein Termin zur Erstvorstellung wird  
je nach Dringlichkeit angeboten.

### **Kosten:**

Übernahme durch die Krankenkassen.

### **Besonderheiten:**

In unserer Klinik erarbeitet ein multi-  
professionelles Team mit der Patientin/  
dem Patienten nach einer differen-  
zierten Diagnostik den individuellen  
Genesungsplan. Hinsichtlich der  
psychotherapeutischen Behandlung  
kommt der Verhaltenstherapie,  
insbesondere der Gruppentherapie,  
ein besonderer Stellenwert zu. Eine  
ausführliche Beratung und intensive  
Einbeziehung der Eltern in die Thera-  
pieplanung ist selbstverständlich.



## LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V. - Mädchenberatungsstelle

Fridolinstraße 14, 50823 Köln  
Telefon: 0221 - 45 35 56 50  
Telefax: 0221 - 45 35 56 54  
andrea-frewer@lobby-fuer-maedchen.de  
www.lobby-fuer-maedchen.de

### **Ansprechpartnerin:**

Andrea Frewer

### **Erreichbarkeit:**

Mo – Do: 10.00 Uhr – 17.00 Uhr  
(Sekretariat)  
Mo: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr  
(Telefonberatung)  
Mi: 16.00 Uhr – 18.00 Uhr  
(Offene Beratung)  
Di: 16.00 Uhr – 18.00 Uhr  
Kostenlose Hotline 0800 503 58 85

### **Angebot(e):**

- ▶ Einzelberatung für betroffene Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 27 Jahren, Angehörige und Fachkräfte
- ▶ Therapeutische Gruppe für Mädchen und junge Frauen mit Ess-Störungen im Alter von 16-22 Jahren
- ▶ Präventionsangebote
- ▶ Fortbildungen für Fachkräfte

### **Wartezeiten:**

Offene Beratung wöchentlich,  
Terminvereinbarung möglichst  
innerhalb 14 Tage

### **Kosten:**

Kostenlose Beratung, Kosten für  
sonstige Angebote nach Absprache

### **Besonderheiten:**

Neben der Arbeit mit Ess-Störungen  
ist die Arbeit mit Mädchen und  
jungen Frauen mit Gewalterfahrung  
ein weiterer Themenschwerpunkt.  
Darüber hinaus sind wir Ansprech-  
partnerinnen für Mädchen und junge  
Frauen in allen Problemlagen.  
Beratung auf Wunsch auch anonym.

Arbeitsprinzipien: Parteilichkeit,  
Freiwilligkeit, Kostenfreiheit,  
Verschwiegenheit

## s.t.a.r.k. Suchtvorbeugung –

Diakonie Köln und Region mit der  
Evangelischen Immanuelgemeinde Longerich

Paul-Humburg-Str. 7, 50737 Köln

Telefon: 0221 - 74 16 43

Telefax: 0221 - 74 16 43

suchtvorbeugung@diakonie-koeln.de

www.diakonie-koeln.de

### **Ansprechpartnerin:**

Ulrike Marquardt

### **Erreichbarkeit:**

Mo – Mi: 9.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Di: 13.30 Uhr – 15.30 Uhr

### **Angebot:**

- ▶ in Zusammenarbeit mit Schulen  
sowie Kinder- und Jugendein-  
richtungen Unterrichtseinheiten /  
Veranstaltungen / Projekte für  
Kinder und Jugendliche rund um  
Essgewohnheiten, Schönheitsideal  
und Ess-Störungen
- ▶ Information / Beratung / Fortbildung  
für Eltern und Multiplikatoren
- ▶ Beratung und Begleitung von  
Teams bei der Entwicklung von  
Konzepten / Projekten zur Gesund-  
heitsförderung / Prävention von  
Ess-Störungen

### **Wartezeiten:**

Termine nach Absprache

### **Kosten:**

nach Absprache

### **Besonderheiten:**

Zusammenarbeit mit Kindertages-  
stätten und Grundschulen zur früh-  
zeitigen Vorbeugung bzw. Erkennen  
von Signalen.



## Selbsthilfe- Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6 , 50676 Köln  
 Telefon: 0221 – 95 15 42-16  
 Telefax: 0221 – 95 15 42-42  
 selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org  
 www.selbsthilfekoeln.de

**Ansprechpartnerinnen:**  
 alle Mitarbeiterinnen des Teams

**Erreichbarkeit:**  
 Mo und Do: 9.00 Uhr – 12.30 Uhr  
 Mi: 14.00 Uhr – 17.30 Uhr  
 (Telefonische Sprechstunde)  
 Mo-Fr: 9.00 Uhr – 12.30 Uhr  
 und Mo-Do: 13.00 Uhr – 16.00 Uhr  
 (Bürozeiten)

### Angebote:

- ▶ Vermittlung in Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige
- ▶ Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen
- ▶ Begleitung und Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

### Wartezeiten:

keine

### Kosten:

kostenfrei

### Besonderheiten:

keine



## St. Agatha Krankenhaus Köln Psychosomatische Abteilung

Leiter: Chefarzt Dr. med. W. Schurig

Feldgärtenstr. 97, 50735 Köln  
 Telefon: 0221 - 71 75-251  
 Telefax: 0221 – 71 75-252  
 psychosomatik@  
 st-agatha-krankenhaus.de  
 www.st-agatha-krankenhaus.de

**Ansprechpartnerinnen:**  
 Oberärztin Frau Dr. C. Blaschke  
 Frau Rosenfeldt (Sekretariat)

### Angebote:

- ▶ Stationäre Behandlung von erwachsenen Patientinnen und Patienten mit allen Formen von Ess-Störungen, kein ambulantes oder teilstationäres Angebot.
- ▶ Wir behandeln auf Grundlage eines tiefenpsychologischen Verständnisses der Erkrankungen und integrieren verhaltenstherapeutische und störungsspezifische Elemente in die Behandlung; Paar und Familiengespräche; Sozialarbeiterische Betreuung

### Wartezeiten:

für Vorgespräche keine;  
 Aufnahmetermine sehr kurzfristig  
 und nach Dringlichkeit

### Kosten:

Übernahme durch die Krankenkassen  
 entsprechend Krankenhausbehandlung

### Besonderheiten:

- ▶ Vorstationär mindestens ein Vorgespräch
- ▶ Bei Untergewicht BMI < 13 kg/m<sup>2</sup> psychosomatisch-internistische Behandlung auf der Inneren Abteilung der Klinik
- ▶ Intervallbehandlungen nach Indikation
- ▶ Regelmäßiges therapeutisch geleitetes Ehemaligen-Treffen
- ▶ Turnusmäßiges poststationäres gemeinsames Kochen und Essen
- ▶ Einbindung in Selbsthilfegruppen
- ▶ Nachstationäre wöchentlich virtuelle therapeutisch angeleitete geschlossene Selbsthilfegruppe
- ▶ Interdisziplinärer Qualitätszirkel Ess-Störung für die vor- und weiterbehandelnden und alle interessierten ambulanten Ärzte und Therapeuten



## Uniklinik Köln, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Direktor: Prof. Dr. Dipl. Psych. G. Lehmkuhl

Robert-Koch-Str.10, 50931 Köln  
 Telefon: 0221 - 478 53 37  
 Telefax: 0221 - 478 34 28  
 carola.bartels-dickescheid@uk-koeln.de  
 kathrin.sevecke@uk-koeln.de  
 www.kjp-uni-koeln.de

### Ansprechpartnerinnen:

Frau Dr. C. Bartels-Dickescheid  
 Telefon: 0221 - 478 - 61 03 (AB)  
 Raum EG 016  
 Frau Dr. K. Sevecke  
 Telefon: 0221 - 478 - 68 39

### Angebote:

- ▶ Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Ess-Störungen
- ▶ ambulante Eltern- und Patientengruppe

### Wartezeiten:

Ein Termin zur Erstvorstellung erfolgt im Notfall sofort, sonst innerhalb von 1 bis 2 Wochen über unsere Spezialsprechstunde. Hier wird entschieden, ob eine stationäre Behandlung zeitnah notwendig ist. Besteht diese Notwendigkeit nicht, wird eine ambulante Behandlung zeitnah vermittelt. Für den Übergang erfolgt die Betreuung über die Spezialambulanz.

### Kosten:

Übernahme durch die Krankenkassen

### Besonderheiten:

- ▶ Spezielle Station für Essgestörte mit 6 vollstationären und gegebenenfalls im Anschluss daran mit 2 tagesklinischen Behandlungsplätzen.
- ▶ Mit Hilfe eines multiprofessionellen Teams erfolgt die somatische Stabilisierung, die Arbeit am Essverhalten und an den zugrunde liegenden Konflikten. Die Familie der Betroffenen wird mit in die Behandlung einbezogen.
- ▶ Beschulung über die Klinikschule, später wenn möglich über die Heimatschule



## Uniklinik Köln, Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Leiter: Priv. Doz. Dr. med. C. Albus

Kerpener Str. 62 (Gebäude 15),  
 50931 Köln  
 Telefon: 0221 - 478 - 4103  
 Telefax: 0221 - 478 - 3103  
 psychosomatik@uk-koeln.de  
 www.uni-koeln.de/med-fak/psysom/

### Ansprechpartner:

OA Dr. med. B. Sonntag  
 OA Dr. med. F. Vitinius

### Angebote:

- ▶ Ambulante Untersuchung, Beratung und ggf. Therapieplatzvermittlung von erwachsenen Patientinnen und Patienten mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden (z.B. Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Rauschessen, Adipositas).
- ▶ Stationäre Therapie u.a. von Ess-Störungen (v.a. Anorexia nervosa, schwere Formen von Bulimia nervosa und Rauschessen).
- ▶ Prä- bzw. poststationäre Überbrückung in der Ambulanz möglich.

### Wartezeiten:

Vorgesprächstermine werden bei hoher Dringlichkeit kurzfristig vergeben. Die Wartezeit vor stationärer Therapie liegt je nach Dringlichkeit zwischen zwei und acht Wochen.

### Kosten:

Übernahme durch die Krankenkassen (Überweisung erforderlich).

### Besonderheiten:

- ▶ Spezifische Behandlung psychogener Ess-Störungen mit psychodynamischen und verhaltenstherapeutischen Elementen. Einbeziehung des Partners oder der Familie möglich.
- ▶ Bei psychischer Begleiterkrankung (z.B. Depression, posttraumatische Belastungsstörung) zusätzliche störungsspezifische Behandlung.
- ▶ Bei starkem Untergewicht somatische Stabilisierung in Kooperation mit der Internistischen Klinik.
- ▶ Bei starkem Übergewicht interdisziplinäre Behandlung möglich (Adipositaszentrum der Uniklinik Köln)



Diese Liste stellt eine kleine Auswahl an Broschüren, Praxismappen und Büchern vor. Eine umfangreiche kommentierte Bücherliste ist bei der BZgA erhältlich.

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
51101 Köln, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

### **Kostenlos erhältlich:**

**Ess-Störungen... was ist das?**

**Ess-Störungen –  
Leitfaden für Eltern, Angehörige...**

**Ess-Störungen –  
Arbeit mit Selbsthilfegruppen**

**Gut-Drauf-Tipp:  
verschiedene Themenhefte**

### **Krankheitsbilder**

**Ess-Sörungen –  
Magersucht - Bulimie - Binge Eating**  
G. Reich, C. Götz-Kühne, U. Killius;  
TRIAS-Verlag (2004)

**Ratgeber Magersucht**  
Pauli; Hogrefe (2008)

**Die heimliche Sucht,  
unheimlich zu essen.  
Bulimie – Verstehen und heilen**  
M. Langsdorff;  
Fischer Tb Verlag (2003)

**Adipositas bei Kindern  
und Jugendlichen.  
Grundlagen und Klinik**  
Wabitsch, M. Hebebrand,  
J. Kiess, W. Zwiauer, K. (Hrsg.);  
Springer-Verlag (2004)

*weitere  
Informations-  
quellen*

## Behandlung

### Iss doch endlich normal

Hilfe für Angehörige von essgestörten Mädchen und Frauen  
Wardetzki; Kösel Verlag (1996)

### Anti-Diätbuch II

Eine praktische Anleitung zur Überwindung von Ess-Sucht  
Susie Orbach; Taschenbuch, Verlag Frauenoffensive (1984)

### Das Leben verschlingen

Hilfe für Betroffene mit BED (Essanfälle) und deren Angehörige  
Munsch; Beltz (2007)

## Allgemeines

### Antidiätbuch

Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esssucht  
Orbach; Frauenoffensive München (1979)

### Essen als Ersatz / Wie man den Teufelskreis durchbricht

Roth; Rowohlt Taschenbuch Verlag (2005)

### Bodytalk Der riskante Kult um Körper und Schönheit

Hauner, Reichart; DTV (2004)

## Prävention

### Schlankheitsideal - Baustein für den Projektunterricht

aid infodienst, www.aid.de;  
Telefon: 0228 - 84 99 - 0

### Iss mal was! Is' denn was? Prävention von Ess-Störungen an Schulen-Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer

Waldhelm-Auer; ISBN 3-00-014188-X  
(Fachambulanz für Suchtkranke, Traunstein)

### Gemeinsam durch dick und dünn

Praxishandbuch zur Prävention von Ess-Störungen in der Schule und Jugendarbeit (2005).  
Hrsg.: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz, kostenfrei zu bestellen unter [www.lzg-rip.de](http://www.lzg-rip.de).

## Erzählungen / Jugendbücher

### Walross auf Spitzenschuhen

Schlipper;  
Books on Demand GmbH (2005)

### Luft zum Frühstück - Ein Mädchen hat Magersucht

J. Frey;  
Loewe Verlag GmbH (2005)

### Girls halten zusammen

J. Wilson;  
Carlsen Verlag GmbH (2003)

### Bitterschokolade

M. Pressler;  
Beltz & Gelberg (2001)

## Materialien rund um Essgewohnheiten / Ernährung / Lebensmittel

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ernährung und Gesundheit;  
1.- 4. Klassen und 5.-10. Klassen  
Essgewohnheiten;  
Materialien für 5.-10. Klassen

### aid infodienst

Verbraucherschutz • Ernährung • Landwirtschaft e. V.  
Friedrich-Ebert-Straße 3, 53177 Bonn  
Telefon: 0228 - 84 99-0  
Fax: 0228 - 84 99-177  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

### Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
Telefon: 0228 - 37 76-600,  
Fax: 0228 - 37 76-800/802

### So macht Essen Spaß!

Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern  
V. Pudiel; Beltz (2002)

**www.bzga-essstoerungen.de**

Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

**www.anad-pathways.de**

Beratung und allgemeine Informationen zu Ess-Störungen

**www.bundesfachverbandessstoerungen.de**

Zusammenschluss von Beratungs- und Therapieeinrichtungen in der BRD

**www.essfrust.de**

Online-Beratungsangebot

**www.ab-server.de**

Forschungs- und Informationsserver zu Ess-Störungen, Chats

**www.hungrig-online.de**

Informationen zu Ess-Störungen, Verzeichnis von Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Kliniken

**www.aid.de**

Homepage des Infodienstes Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. Bonn

**www.dge.de**

Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Bonn

**www.leben-hat-gewicht.de**

Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit gegen den Schlankheitswahn

**Impressum:**

Herausgeber:

Arbeitskreis Ess-Störungen Köln  
im Auftrag der Kommunalen Gesundheitskonferenz

Gesundheitsamt Köln – Geschäftsstelle  
Kommunale Gesundheitskonferenz  
Neumarkt 15-21, 50667 Köln  
Tel.: 0221 - 221- 23 539

Gesamtredaktion:

Claudia Daubenbüchel  
und Ulrike Marquard

Mitwirkende:

Vertreterinnen und Vertreter der Institutionen des Arbeitskreises Ess-Störungen sowie Sabine Karas, (Dipl. Oecotrophologin), Mandy Zimmermann (Cicada Köln – Ganzheitliche Prävention von Sucht und Ess-Störungen) und Elisabeth Wendker-Röhren (Kinder- und Jugendtherapeutin)

Druck: pacemdruck oHG

Layout und Gestaltung:  
Marc van der Ploeg

Auflage: 20.000 Exemplare

Köln, im Februar 2010

© Arbeitskreis Ess-Störungen Köln,  
Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Veröffentlichung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellt lediglich eine Auswahl der Beratungs- und Hilfeangebote in Köln dar.



# ZIEL

ARBEITSKREIS  ESS-STÖRUNGEN KÖLN

Diakonie Michaelshoven · Fachstelle für Sucht- und AIDS-Prävention im SKM Köln · Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. · Gesundheitsamt der Stadt Köln · Heilpädagogisches Zentrum Die Gute Hand · Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Holweide · LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V. – Mädchenberatungsstelle · s.t.a.r.k. Suchtvorbeugung Diakonie Köln · Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln · St. Agatha Krankenhaus Köln · Uniklinik Köln, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie · Uniklinik Köln, Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie