

Tätigkeitsbericht Fachberatungsstelle Essstörungen von 01/2013 – 12/2016 – Frauen für Frauen e.V., Ludwigsburg

Inhaltsverzeichnis

Kurzbericht

Vorwort

1. Beratung Betroffener

1.1 Einzelberatung

1.2 Überbrückende Beratung

1.3 Aktuelle Situation der ambulanten Versorgung der Klientinnen und
Lösungsansätze

1.4 Statistik

2. Beratung Angehöriger

2.1 Einzelberatung

2.2 Mehrfachberatung (Krisenintervention)

2.3 Angehörigen Gruppe/Elterncoaching

2.4 Statistik

3. Beratung Multiplikatoren

3.1 Statistik

4. Beratung von Schülerinnen/Studentinnen in Projektarbeiten

4.1 Statistik

5. Prävention Essstörungen: Seminar „Is(s) was?!“

5.1 Projektbeschreibung

5.2 Statistik

6. Netzwerke und Mitarbeit im AK Essstörungen

Kurzbericht

Fachberatungsstelle Essstörungen

Im Jahr 2003 wurde das Beratungsangebot für Mädchen und Frauen mit Essstörungen geschaffen. Seit 2012 hat der Landkreis die Grundfinanzierung übernommen. Im Zeitraum von 1/2013 bis 12/2016 wurden insgesamt 627 Personen beraten und 67 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geschult.

Die Aufgaben der der Fachberatungsstelle sind im Wesentlichen:

- **Einzelberatung für Betroffene:** Abklärung der Form der Essstörung. Informationen über Hilfsmöglichkeiten werden weitergegeben und eigene Ressourcen ermittelt.
- **Überbrückende Beratung für Betroffene:** Während der Wartezeiten auf einen Therapieplatz bietet die Beratungsstelle eine „Notversorgung“ in Form von Selbsthilfemöglichkeiten an. Die angespannte Situation im Bereich der ambulanten Therapeutischen Versorgung verändert langfristig auch die Beratungsinhalte.
- **Beratung Angehöriger:** 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. Es besteht Anspannung pur bei allen. Krisenintervention ist während der Suche bzw. Wartezeit auf einem Therapieplatz eine wichtige Aufgabe der Beratungsstelle. Häufig werden die Familien über Monate begleitet.
- **Elterncoaching:** Mit einem monatlichen Angebot für sechs Familien gibt die Beratungsstelle den Raum und die Begleitung in extrem schweren Krankheitsverläufen (mehrere Klinikaufenthalte der Kinder), den Eltern die Möglichkeit zum Austausch. Der Bedarf wird zunehmend größer.
- **Beratung von Multiplikatoren:** Einzelfallberatungen von pädagogischen Fachleuten und die Fortbildung „Is(s) was?!“, einem Präventionsprojekt, das in Kooperation mit dem Gesundheitsdezernat entwickelt und durchgeführt wird.
- **Mitarbeit im Arbeitskreis Essstörungen über das Dezernat Gesundheit- und Verbraucherschutz**

Vorwort

„How much is too much“, Verhaltenswissenschaftler David Bredehoff, macht uns auf eine problematische Entwicklung in unserer Gesellschaft aufmerksam. Er spricht die Überfürsorglichkeit an, so viel von etwas zu tun oder zu haben, dass es Schaden anrichtet. Oder einen Menschen zumindest davon abhält, sich zu entwickeln. Es verhindert, dass dieser Mensch sein volles Potential entfalten kann. Auch unter dem Begriff „Helikopter-Eltern“ bekannt. Daneben werden Kinder schon ab dem Kindergarten auf ökonomische Effizienz und Funktionalität getrimmt. Die Freiräume, sich spielerisch zu entwickeln und auch soziale Kompetenzen auszubilden, werden immer kleiner und sind bereits für Jugendliche schon schwindend gering. Die zentrale Frage im Jugendalter lautet: „Wer bin ich?“ Wer hier keine Möglichkeiten hat, weil der Schulalltag alle Kapazitäten bindet, sich auszuprobieren, kann spätestens in der Spätadoleszenz psychische Probleme bekommen. „Jetzt sind schon fast 50 Prozent der Schulabgänger quasi nicht mehr lebensstüchtig, weil sie nie gelernt haben, eigenständig zu handeln und zu denken“, so der Kinderpsychiater Michael Winterhoff.

Auch ohne Psychologiestudium kann man sich ausmalen, wie schwer es heute für die Jugendlichen geworden ist, erwachsen zu werden. Addieren wir hier noch weitere gesellschaftliche Entwicklungen dazu, wie die Beschleunigung, Reizüberflutung, neue Medien, Perfektionsstreben, Leistungsdruck, Auflösung klarer Geschlechterrollen und Sexualität, so verstärkt sich der Druck auf die jungen Menschen enorm. Wer hier zudem nicht gelernt hat die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu halten, rennt im Hamsterrad, bis er herausfällt.

Nun nehmen wir noch die aktuellen Trends wie Fitness- und Ernährungswahn hinzu, kommt besonders auf die Fachberatungsstellen für Essstörungen sehr viel Arbeit zu.

Bereits im vergangenen Jahr, war hier schon viel davon zu spüren. Die Livestyle-Trends Fitness und spezielle Ernährungsformen wie vegane Ernährung, sorgen neben den üblichen Diäten dafür, dass immer mehr junge Menschen an Magersucht erkranken. Auch das zunehmende elterliche „Helikopter-Verhalten“ ist eine sehr ungünstige Haltung, die neben dem überfürsorglichen Charakter auch die Kontrolle beinhaltet. Eine der ersten Fragen in der Beratung ist daher die nach den „Mama-freien-Bereichen“ des Kindes.

Im Bereich der Bulimie macht sich der wachsende Leistungsdruck an Schulen und Hochschulen bemerkbar. Zudem fehlt oft die ausgleichende Entspannung. Der Begriff der Muse, Zeit für die Seele, Zeit ohne „sinnvolle“ Tätigkeit, wird irgendwann wieder neu entdeckt werden müssen. Der Trend, nach der Arbeit noch ins Fitnessstudio zu gehen, kann entspannend sein, aber die meisten setzen sich auch hier wieder unter den Leistungsdruck. Dabei sind vor allem junge Frauen zwischen Anfang 20 und Anfang 30 betroffen.

Mütter, die allen gerecht werden wollen, gehören mittlerweile auch dazu, wenn auch nicht im selben Ausmaß. Das Leid ist hier nicht so offensichtlich und doch um ein Vielfaches stärker als bei der Magersucht. Der Spannungsausgleich wird durch die Wiedergabe der Nahrung ausgelöst. Das Funktionieren steht im Vordergrund. Gefühle werden verbannt. Angehörige bekommen hiervon nur sehr selten etwas mit, da die Betroffenen in der Regel normalgewichtig sind.

Für die Fachberatungsstelle Essstörungen bedeutet dies konkret, die gesellschaftlichen Entwicklungen immer im Auge zu behalten und die Beratung sowie die Präventionsarbeit darauf abzustimmen. Deshalb wurde auch die grundlegende Überarbeitung des Präventionsworkshop „Is(s) was?!“ in Kooperation mit dem Gesundheitsdezernat notwendig und z.B. die neuen Medien als Modul aufgenommen. Schönheitsideale werden gerade bei den Jugendlichen über das tägliche Surfen in „Instagram“ und anderen sozialen Netzwerken vermittelt. Aufklärung über diese „Scheinwelt“, die überwiegend bearbeitete Bilder zeigt, ist wichtiger denn je. Weiterhin wurden über das Landratsamt auch die Rechte an der Ausstellung „Klang meines Körpers“ erworben, um die Prävention hier auf eine breitere Basis zu stellen. Im Rahmen des Fachtages des Mädchenarbeitskreises der Kreisjugendpflege, wurden zuletzt am 5.7.2017 neue Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter im Landkreis zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet. Hier arbeitet die Fachberatungsstelle mit der Kreisjugendpflege und dem kommunalen Suchtbeauftragten Hand in Hand.

Sigrid Fandi-Kurz
Sozialarbeiterin und systemische Therapeutin

Fachberatungsstelle Essstörungen

Der 1980 gegründete Verein „Frauen helfen Frauen e.V.“ ist 1998 gemeinsam mit dem „Mädchen- und Frauenkulturzentrum NORA“ zu dem Verein „Frauen für Frauen e.V.“ verschmolzen.

Im Jahr 2003 wurde das Beratungsangebot für Mädchen und Frauen mit Essstörungen geschaffen. Nach jahrelanger finanzieller Jonglage über Spenden, Stiftungsgelder und ESF-Finanzierungen hat sich der Landkreis Ludwigsburg 2012 der Fachberatungsstelle angenommen und dafür gesorgt, dass über eine Grundfinanzierung auch eine inhaltliche und beständige Weiterentwicklung erfolgen konnte.

Die Beratungsstelle erfordert eine spezialisierte Fachkompetenz. In den Jahren 2015 und 2016 erfolgte jeweils der Wechsel der Stelleninhaberin. Die Stellenvakanz spiegelt sich auch in der Statistik wieder. Im Juni 2016 wurde dann die Stelle mit Frau Sigrid Fandi-Kurz, die über eine 15-jährige Berufserfahrung im Suchtbereich und systemisch therapeutische Ausbildung verfügt, neu besetzt.

Gesamtstatistik der Beratungen: 01/2013 – 12/2016

	2013	2014	2015	2016
Insgesamt	172	185	127	143
Erreichte Personen				
Davon Frauen Und Mädchen	156	173	119	133
Davon Männer	16	12	8	10
	14 Angehörige 1 Betroffener 1 Multiplikator	10 Angehörige 1 Betroffener 1 Multiplikator	6 Angehörige 0 Betroffener 2 Multiplikatoren	9 Angehörige 0 Betroffene 1 Sonstiger

1. Beratung Betroffener

1.1. Einzelberatung

In der Erstberatung für Betroffene werden im ersten Schritt der Grad und die Form der Essstörung anhand eines Fragebogens ermittelt. Diesen bekommen die Klienten vorab zugeschickt und bringen ihn ausgefüllt mit. Dabei ist die Form der Essstörung nur insoweit relevant, dass sie den Weg und die Problematik der psychischen und körperlichen Situation aufzeigt.

Während des einstündigen Gesprächs werden alle Lebensbereiche: Schule/Studium/Beruf, Familie/Herkunftsfamilie, Freundeskreis, Partner und Freizeitverhalten angesprochen.

Ebenso der Beginn der Essstörung, soweit dieser bekannt ist. Nachdem die derzeit am meisten belastende Situation gefunden worden ist, werden Ressourcen und Selbsthilfemöglichkeiten ermittelt. Dazu bekommt die Klientin verschiedene Möglichkeiten an die Hand: Literaturempfehlungen, Prospekte, Internetadressen, YouTube Videos, Apps auf dem Smartphone und noch weiterführende Kontaktadressen wie Ernährungsberatung, Kunsttherapie usw. Ist die Essstörung schon weit fortgeschritten, werden auch die Listen der kassenzugelassenen Therapeuten und systemischen Therapeuten im Landkreis Ludwigsburg, sowie der Stuttgarter Praxen überreicht.

Das Ziel des Erstgespräches ist die Motivation zur Selbsthilfe. Wenn die Klientinnen allerdings auch anschließend in Ihrem Heilungsprozess nicht weiterkommen, können sie sich erneut an die Beratungsstelle wenden.

1.2 Überbrückende Beratung

Die Beratungsstelle als erste Anlaufstelle soll im ursprünglichen Sinn, Problemlagen erfassen, aufklären und Hilfestellung zur Weitervermittlung in entsprechende Therapieformen geben. Aufgrund der schwierigen Versorgungslage im Bereich der psychotherapeutischen ambulanten Behandlung, kommt es zu monatelangen Wartezeiten, wenn überhaupt ein Therapieplatz gefunden wird. Da durch eine unbehandelte Essstörung weitere Störungsfelder wie Depression und Angst entwickelt werden, gibt es bei der Beratungsstelle die Möglichkeit einer überbrückenden Beratung bis eine ambulante Therapie erfolgen kann oder die Selbsthilfe erfolgreich ist. Ziel ist es, die Person zu stabilisieren und die Schulfähigkeit bzw. Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern.

1.3 Aktuelle Situation der ambulanten Versorgung der Klientinnen und Lösungsansätze

Problematisch ist der Umstand, dass zunehmend mehr Psychotherapeuten keine Magersüchtigen mehr behandeln, so dass diese erst Hilfe erfahren, wenn die körperliche Situation lebensbedrohlich wird. Bei Jugendlichen ist die Versorgungslage noch etwas besser, wie bei den jungen Erwachsenen. Wahrscheinlich liegt diese Haltung darin begründet, dass bei schwer magersüchtigen Jugendlichen und Erwachsenen veränderte biochemische Hirnprozesse zu Verzerrungen der Selbstwahrnehmung führen.

Um hier mehr verstehen zu können, haben verschiedene Universitäten Studien begonnen, die die neuropsychologischen Funktionen, strukturelle und funktionelle Hirnveränderungen vor und nach der Behandlung untersuchen. Aktuell startet die Universität Tübingen im Bereich Binge-Eating, den sogenannten Essattacken mit Kontrollverlust, einen zweiten Durchgang der Studie, in weiterer Planung steht die Bulimie. Der europäische Forschungsverbund „ICare“ beschäftigt sich gerade mit einem onlinebasierten Selbsthilfe Wartezeitüberbrückungsprogramm „everyBody Plus“ und betreibt hier umfassende Studien.

Auch auf dem 25. Internationalen Kongress zu Essstörungen in Alpbach, Österreich im Oktober 2017 wird die Versorgung ein Thema werden.

1.4 Statistik Beratung Betroffener

	2013	2014	2015	2016
Gesamt	91	85	63	70
Magersucht	51	41	35	26
Bulimie¹	20	18	9	30
Binge-Eating²	15	23	11	6
Adipositas³				1
Sonstige	5	3	8	7

2. Beratung Angehöriger

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 hilf- oder auch machtlos. Auf der anderen Seite gibt es häufig auch Unverständnis und Ärger über das Verhalten der Tochter bzw. des Sohnes. Das gemeinsame Essen dient in vielen Familien dazu, die Harmonie in der Gemeinschaft bzw. Familie zu stärken. Die Essstörung bewirkt genau Gegenteiliges: Anspannung pur bei allen Beteiligten. Oft entsteht Angst, von der weiteren Verwandtschaft verleugnet zu werden, gerade an Feiertagen und Familiengeburtstagen. Während Magersucht sichtbar ist und auch vom Umfeld wahrgenommen und kommentiert wird, ist die Bulimie für Eltern oft nicht erkennbar. Daher ist die Zahl derer, die wegen dem bulimischen Verhalten ihres Kindes in die Beratung kommen, verschwindend gering. Die Betroffenen suchen die Hilfe der Beratungsstelle in der Regel erst dann auf, wenn sie nicht mehr in ihrer Herkunftsfamilie leben und der Leidensdruck entsprechend groß ist

2.1 Einzelberatung

Auffällig in der Einzelberatung ist der Umstand, dass besonders Zwillingss-Familien von Magersucht betroffen sind. Erklärbar insofern, dass die Ablösung hier nicht nur das Elternhaus betrifft, sondern auch die Zwillingsschwester. Die jungen Menschen müssen hier eine doppelte Ablösung fertig bringen.

¹ Ess-Brechsucht

² Essattacken mit Kontrollverlust

³ Fettleibigkeit

2.2 Mehrfachberatung (Krisenintervention)

Neben der Einzelberatung besteht die Möglichkeit, in besonders schwierigen Situationen, Alltagsbewältigungsstrategien mit der Beraterin zu erarbeiten. Dabei sind folgende Themen besonders wichtig: Gestaltung von Feiertagen, Geburtstagen und Familienevents, die nicht eskalieren und die Belange aller Beteiligten im Blick haben, so dass das Kind mit der Essstörung nicht bevorzugt behandelt wird und z.B. weitere Geschwisterkinder eine Chance auf eine störungsfreie Entwicklung haben dürfen.

Alle Aktivitäten im Familienverbund wie auch die Urlaubsplanung sind eine große Herausforderung für die Familien.

2.3 Angehörigen-Gruppe/Elterncoaching

Das Elterncoaching mit ursprünglich drei angesetzten Terminen wurde inzwischen schon mehrmals verlängert und wird solange die Gruppe Bedarf hat auch weiterhin stattfinden. An diesen Abenden treffen sich vier Familien, deren Töchter schwer an Magersucht erkrankt sind und schon mehrere Klinikaufenthalte hinter sich haben. Nur in zwei Fällen ist eine ambulante Anschlusstherapie gelungen. Rückfälle sind bei der lückenhaften Anschlussversorgung leider sehr häufig und die Eltern fühlen sich hier alleingelassen. Nicht selten werden die erschöpften Mütter selbst krank und die Ehen zerbrechen an der familiären Dauerbelastung.

Themen an diesen Abenden waren folgende:

- Gesellschaftlicher Wandel: Beschleunigung, Reizüberflutung, neue Medien, Überbehütung und das Fehlen kreativer Entwicklungsräume für die Kinder – Elternsein mit neuen Herausforderungen
- „Fünf Säulen der Erziehung“
- Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz
- Kommunikation in der Familie
- Wo endet die Pubertät und wo beginnt die Essstörung? – Klärung
- Co-Abhängigkeit und die Aufrechterhaltung der Störung
- Vorbild Eltern: Entspannung – Leistung- Beziehungsgestaltung
- Ängste der Eltern – Wie gehe ich damit um, wenn ich mit Selbstmordgedanken erpresst werde?
- Erkennen des „Krankheitsgewinns“ der Tochter
- Loslassen – Was hindert mich daran?
- Loslassen – Wie kann ich meinem Kind dies erleichtern?
- Wege in die Selbstverantwortung des Kindes finden
- Ressourcen in der Familie erkennen und nutzen
- Selbstfürsorge der Eltern
- Neuorientierung: Schulischer, beruflicher Weg der Kinder nach langem Klinikaufenthalt

2.4 Statistik Angehörigen-Gruppe/Elterncoaching

	2013	2014	2015	2016
Einzelberatung	14m 46w	55	6m 40w	9m 39w
Angehörigen-Gruppe	ja	ja	ja	ja

3. Beratung Multiplikatoren

Die Beratung der Multiplikatoren besteht im Wesentlichen aus der Einzelfallberatung und als Seminar in der Fortbildung „Is(s) was?!“.

Die Seminarziele sind folgende:

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Schönheitsideal und dem Thema Essen
- Kennenlernen der vielfältigen Methoden des Projekts
- Sensibilisierung für das Thema Essstörungen bei Jugendlichen
- Information und Aufklärung über Essstörungen
- Konkrete Hilfsmöglichkeiten aufzeigen

Außerdem erhalten die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Informationen über häufige Essstörungen, Ursachen, Auslöser, Symptome sowie Auswirkungen und Informationen über bestehende Hilfsangebote im Landkreis Ludwigsburg. Dadurch haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Handlungsstrategien im Umgang mit Betroffenen zu entwickeln und diese im jeweiligen Kontext anzuwenden.

Die Umsetzung der Inhalte kann auf vielfältige Weise erfolgen:

- Im regulären Unterricht
- Als Workshop oder Seminar
- Als Projekttag
- Im Schullandheim
- Als Arbeitsgemeinschaft

3.1 Statistik Multiplikatoren

	2013	2014	2015	2016
Einzel		31	17	6
Seminare	20	10	18	4

Das Seminar fand zuletzt im Juli 2017 mit 14 Personen statt.

4. Beratung Schülerinnen/Studentinnen in Projektarbeiten

Die Fachberatungsstelle wird auch gerne von Schülerinnen aufgesucht, die das Thema Essstörungen in ihren Prüfungen oder Projektarbeiten gewählt haben. Meist sind es mehrere Schülerinnen, die als Gruppe ihre Arbeit in der Schule präsentieren wollen. Da sie sozusagen Multiplikatorinnen sind, bekommen sie auch von der Beratungsstelle Material zur Verfügung gestellt und weiterführende Internetadressen.

4.1 Statistik Beratung Schülerinnen in Projektarbeiten

	2013	2014	2015	2016
Schülerinnen	7	?	?	4

5. Prävention Essstörungen: Seminar „Is(s) was?!“



5.1 Projektbeschreibung

Mit dem Beginn der Beratung für Mädchen und Frauen mit Essstörungen im Jahr 2003 wurde das Präventionsprojekt „Is(s) was?!“ für Jugendliche in der Kooperation mit dem Gesundheitsdezernat entwickelt und durchgeführt. Später kamen dann ein Methodenhandbuch und eine CD mit den Materialien dazu.

Das Projekt „Is(s)-was?!“ ist ein Projekt für Mädchen ab Klasse 7. Das Projekt arbeitet mit verschiedenen Methoden und spielerischen Übungen um die Themenkomplexe Schönheit, Medien, Gefühle und Essen, Essstörungen, Beratung und Ich-Stärkung zu behandeln. Um möglichst viele Mädchen zu erreichen, werden regelmäßig Fortbildungen für Multiplikatoren angeboten. So können die Themen von den Fachpersonen vor Ort an die Gruppe und die Rahmenbedingungen angepasst werden. Dabei soll das Methodenhandbuch als Baukasten für eigene Einheiten, Projektstage oder Workshops genutzt werden.

In den Jahren 2013 bis April 2017 wurden insgesamt 138 Mädchen und Frauen im Alter von 12 – 27 Jahren erreicht. Weiterhin wurden in diesem Zeitraum 105 Multiplikatorinnen und Mutliplikatoren geschult.

5.2 Statistik Seminar Is(s)-Was?!

	2013	2014	2015	2016
Multiplikatoren/ Fachleute	11	40	11	5
Jugendliche		31		73

6. Netzwerke und Mitarbeit im AK Essstörungen

Der Arbeitskreis Essstörungen ist ein Zusammenschluss von Fachkräften der Sucht- und Erziehungsberatungsstellen, des Dezernats für Gesundheit und Verbraucherschutz, der Jugendhilfeeinrichtungen sowie von Ärzten der Krankenhäuser im Landkreis. 2016 wurde das Adipositas-Netzwerk Ludwigsburg ADINET, ein Zusammenschluss von Organisationen und Personen, die sich mit dem Thema Adipositas/Übergewicht beschäftigen, in den Arbeitskreis integriert.

Die Ziele sind:

- Die Information der Bevölkerung über Ursachen und Hilfemöglichkeiten bei Essstörungen
- Vernetzung und Qualifizierung der Hilfeeinrichtungen
- Der bedarfsgerechte Ausbau bewährter Hilfesysteme