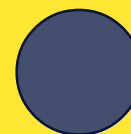




Was kann ich tun



Wenn Essen
(m)ein Problem ist

Ein Leitfaden für Mädchen und Frauen in Wuppertal

Inhalt	1
Vorwort	3
Zum Entstehungszusammenhang dieser Broschüre	6
Einleitung – Zur Bedeutung des Essens	8
Zum Hintergrund von Ess-Störungen	8
Erscheinungsformen von Ess-Störungen	9
Gemeinsamkeiten von Ess-Störungen	11
Grundsätzliches zur Beratung	13
Wie finde ich eine „passende“ Therapeutin?	14
Bin ich hier eigentlich richtig?	17
Leitfragen, die helfen, die passende Beratungsstelle zu finden	
An wen kann ich mich wenden,	18
- wenn sich alles nur noch ums Essen oder Nichtessen dreht?	20
- wenn zum Problem der Ess-Störung eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit kommt?	21
- wenn sexuelle Gewalterfahrungen den Hintergrund für die Ess-Störung bilden?	23
- wenn ich depressiv bin?	24
- wenn ich Rat und Unterstützung bei der Suche nach einer Klinik brauche?	25
- wenn ich nicht in eine Klinik möchte?	27
- wenn ich eine weibliche Therapeutin suche?	28
- wenn ich eine frauenspezifische Beratung und Therapie wünsche?	29
- wenn ich mit meinen Essproblemen eine Selbsthilfegruppe suche oder gründen möchte?	31
- wenn ich andere betroffene Frauen kennen lernen möchte, um zu erfahren, wie sie mit dem Problem leben?	32
- wenn ich noch keine 16 Jahre alt bin und eine Therapie machen möchte (mit/ohne Familienbeteiligung)?	33
- wenn ich zum Problem der Ess-Störung Unterstützung brauche, um mich auf die eigenen Beine zu stellen?	35

- wenn ich Unterstützung bei der Suche nach mir und meinen Wünschen brauche und erst einmal an meiner Ess-Störung festhalten muss/möchte?	36
- wenn ich Rat und Unterstützung benötige im Umgang mit meiner essgestörten Tochter, Mutter, Freundin, Arbeitskollegin?	37
- wenn ich als LehrerIn eine Fortbildung zum Thema „Ess-Störungen“ wünsche?	39
- wenn ich als LehrerIn meine SchülerInnen für das Thema sensibilisieren möchte, am liebsten mit einem Besuch und Gespräch in einer Beratungsstelle?	40
- wenn ich nach mehrmaligem Aufenthalt in einer Klinik ganz mutlos bin?	41
Informationen über die Beratungsstellen und spezielle Angebote für betroffene Mädchen und Frauen von A – Z	42
Persönliches Schlusswort	63
Übergeordnete Adressen, die weiterhelfen können	64
Literatur	67

Wenn Essen (m)ein Problem ist ...

Vorwort

Diese Broschüre wurde für Mädchen und Frauen geschrieben, die Probleme mit dem (Nicht)- Essen haben. Ausgehend von der Fragestellung: Bin ich hier eigentlich richtig? leitet diese Broschüre durch verschiedene Themenzusammenhänge und Anliegen, mit z.B. den Fragen

- Wo finde ich Rat und Unterstützung, wenn zum Problem meiner Ess-Störung eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit hinzukommt?
- Wie finde ich eine passende Klinik oder TherapeutIn?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich eine frauenspezifische Beratung und Therapie wünsche?

und gibt einen Überblick über die Wuppertaler Beratungsstellen, die hierzu Beratungs- und Therapieangebote machen. Dabei werden die gleichen Beratungsstellen an mehreren Stellen genannt, da sie auf verschiedene Fragen der betroffenen Mädchen und Frauen mit Angeboten antworten. Dadurch kann der Eindruck eines Überangebotes entstehen, der so nicht zutrifft. Zum anderen arbeiten nicht alle Beratungsstellen schwerpunktmäßig zum Thema "Ess-Störungen" oder haben gar frauen-/mädchenspezifische Konzepte erarbeitet, wie z.B. die Frauenberatungsstelle. Alle genannten Beratungsstellen haben aber ein offenes Ohr für die Anliegen und Nöte der Rat suchenden Mädchen und Frauen.

Eines der Ziele dieser Broschüre ist es, dass jede Frau, jedes Mädchen mit dem Problem "Ess-Störungen" das für sie passende Angebot findet. Diese Broschüre möchte diesen Schritt erleichtern.

Der Körper

ist der

*(Chr. Morgenstern, zit. nach
„Mal dick, mal dünn“: S. 44,
Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen)*

Übersetzer

der Seele

ins Sichtbare.

Danke

Herzlicher Dank gilt den zahlreichen Spenderinnen und Spendern, ohne deren finanzielle Unterstützung diese Broschüre nicht hätte erscheinen können: Hanna Boose, Dipl. Psychologin; Bündnis 90/Die Grünen, Ratsfraktion Wuppertal; Ilse Dittmar, Dipl. Psychologin, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin; Dr. Marie-Louise Faßhauer, Ärztin; Gesundheitsamt der Stadt Wuppertal; Gleichstellungsstelle der Stadt Wuppertal; Petra Graef, Dipl.-Designerin; Helga Güster, Kriminalbeamtin; Ingrid Heermann, Gestalt-Körper-Therapeutin (DVG); Christa Hippenstiel, Psychotherapeutin; Ingrid Kästner-Ludwig, Dipl. Psychologin; Dr. Ute Kehyayan, Ärztin; Dorothea Keiner, Mitfrau; Gudrun Kerntke, Rechtsanwältin; Sylvia Klenke-Möllney, Dipl. Psychologin; Beate Knöbel, Dipl. Psychologin; Anna Köpke, Rechtsanwältin; Ursula Kraus, Politikerin/Bürgermeisterin a.D.; Britta Krempel, stellvertr. Vorsitz. d. Frauenausschusses; Catherine Lauer-Walker, Lehrerin; Barbara Ostermann, Dipl. Psychologin; PDS-Kreisgruppe/Verband Wuppertal; Marianne Pollich, Dipl. Psychologin u. Supervisorin; Ulrike Pollmann, Mitfrau u. Übersetzerin; Christel Reinelt, Mitfrau; Ressort Jugendamt und Soziale Dienste der Stadt Wuppertal; Anna B. Rink, Ärztin; Susanne Rost, Gestalttherapeutin; Andrea Schäfer, Mitfrau; Dr. Wolfgang Schmitt; Karin Schneider, Dipl. Psychologin; Christa Stadler, Dipl. Soz. Wiss., Supervisorin; Stadtsparkasse Wuppertal; Jutta vom Stein/U. Prietzel-Düwe, Rechtsanwältin; Bärbel Topp, Psychotherapeutin; Sigrid Unshelm, Psychotherapeutin; Barbara Vogel, Mitfrau; Anke Weber, Mitfrau; Anette Wilms, Dipl. Psychologin

Wuppertal, im September 2000

Zum Entstehungshintergrund dieser Broschüre

Die Frauenberatungsstelle arbeitet seit etwa 15 Jahren kontinuierlich zum Thema Ess-Störungen bei Mädchen und Frauen und hat in den zurückliegenden Jahren dieses Thema zu einem ihrer Hauptarbeitsschwerpunkte entwickelt, nicht zuletzt aufgrund der ständig steigenden Nachfrage von betroffenen Mädchen und Frauen nach Beratung und therapeutischer Begleitung. Zugleich ist der Problembereich Ess-Störungen kein isoliertes Thema für sich, sondern wurde von Beginn an in den Kanon der Themen und der Arbeit der Frauenberatungsstelle eingebunden. Dies bedeutet, dass angrenzende Probleme und Themen wie sexueller Missbrauch und Gewalt gegen Mädchen und Frauen, die Entwicklung einer eigenen, weiblichen Identität und Autonomie, der Umgang mit dem eigenen Körper und die gesellschaftlichen Normen und Zwänge sowie die Diskriminierung von Frauen systematisch in diese Thematik einbezogen wurden und damit die Ess-Störungen in ein viel umfassenderes Licht gestellt werden.

Den Entstehungshintergrund für die vorliegende Broschüre bildete die Vielfältigkeit der Bedürfnisse und Anliegen von Mädchen und Frauen, die mit ihrer Ess-Störung Rat und Unterstützung in der Frauenberatungsstelle suchen. Ihre Fragen machen deutlich, dass sie auf der Suche nach höchst unterschiedlichen Angeboten sind. Es wird aber auch deutlich, dass ein Überblick über die verschiedenen Hilfsangebote in Wuppertal fehlt. Die undurchsichtige Versorgungssituation in der Stadt entmutigt Frauen mit Ess-Störungen, sich auf den Weg nach einem spezifischen Angebot zu machen.

Im Oktober 1998 wurde eine AB-Maßnahme zum Themenbereich "Ess-Störungen" seitens der Frauenberatung beantragt und durch das Arbeitsamt Wuppertal bewilligt. Aufgabenstellung und Ziel dieser AB-Maßnahme ist es, im Sinne eines Netzwerkkonzeptes Informationen über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsangebote sozialer und

psychosozialer Einrichtungen zu sammeln, um den betroffenen Mädchen und Frauen die Angebotsstruktur bekannt und niedrigschwellig zugänglich zu machen. Ein weiteres Ziel war es, den in diesem Bereich arbeitenden KollegInnen einen fachlichen Austausch zu ermöglichen bzw. zu erleichtern und damit zu mehr Transparenz in der Arbeit beizutragen. In der nun vorliegenden Broschüre sind die aus den persönlichen Kontakten hervorgegangenen Kenntnisse und Informationen betroffenengerecht aufgearbeitet worden, um die Zugangswege zu Beratung, Therapie und Selbsthilfegruppen aufzuzeigen und möglichst zu erleichtern. Wie bereits oben erwähnt kann bei der Vielzahl der genannten Beratungsstellen leicht der Eindruck eines Überangebotes entstehen. Anzumerken bleibt aber, dass es nur wenige Beratungsstellen und TherapeutInnen gibt, die schwerpunktmäßig zum Thema Ess-Störungen arbeiten, wohl aber im Rahmen ihrer Beratungsarbeit bzw. ihrer therapeutischen Arbeit sich der Thematik annehmen. Im Anhang werden daher nochmals gesondert die Beratungsstellen genannt, die Ess-Störungen als Schwerpunktthema behandeln und entsprechende Konzepte erarbeitet haben (frauenspezifisch / Frauen und Sucht). Zunehmend sind aber auch Jungen und Männer von Ess-Störungen betroffen. Entstehungshintergrund und Spezifik der Problematik sind bis heute noch relativ unerforscht, da sie, anders als bei Mädchen und Frauen, nicht in den Blick gerieten (Ess-Störungen sind ein Frauenthema). Konkrete Erkenntnisse und Handlungsschritte, was den Hintergrund für die Ess-Störung bei Jungen und Männern angeht, stehen noch aus. Beratung finden sie aber in den genannten Beratungsstellen, wenn diese sich nicht ausschließlich auf Frauen beziehen.

Einleitung

Zur Bedeutung des Essens

Essen ist Nahrung – und daher ein im wahrsten Sinne des Wortes „Überlebensmittel“. Die Nahrungsaufnahme gehört zu unserem fundamentalsten Bedürfnis, ein Bedürfnis, das befriedigt werden muss, bevor wir uns überhaupt anderen Dingen zuwenden können.

In allen Kulturen wird aber nicht nur gegessen, um zu überleben, sondern gemeinsames Essen stellt immer auch einen zutiefst sozialen Akt dar. So verwundert es niemanden, dass es über das Jahr verteilt viele spirituelle, religiöse und gesellschaftliche Rituale gibt, die eng mit dem Essen verbunden sind. Essen ist damit Teil unserer kulturellen wie unserer individuellen Geschichte – es ermöglicht die Erinnerung an frühere Ereignisse und Lebensphasen und ist in diesem Sinne auch identitätsstiftend.

Angesichts der vielen Funktionen, die Essen einnehmen kann, kommt es vor allem in Gesellschaften, die keinen Mangel an Nahrungsmitteln kennen, zu Unsicherheiten im Umgang mit dem Essen.

Zum Hintergrund von Ess-Störungen

Ess-Störungen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen und die Betroffenen sind in der überwiegenden Zahl Frauen. Etwa 95% der Magersüchtigen sind Mädchen oder junge Frauen, ca. 90% der an Bulimie Erkrankten sind weiblichen Geschlechts. Richtet sich der Blick auf die sozio-kulturellen Einflüsse von Ess-Störungen, so rückt die Rolle der Frau in Familie und Gesellschaft ins Blickfeld.

Frauen haben einen anderen Zugang zum Essen als Männer. Nach wie vor sind sie es, die ihre Familien bekochen, ihr Alltag wird nicht unerheblich durch diese Arbeit strukturiert, wobei es nicht entscheidend ist, ob sie erwerbstätig sind oder nicht. Gleichzeitig werden Frauen aber viel stärker als Männer über ihren Körper und ihr Aussehen definiert. Es ist sicherlich zu kurz gegriffen, Ess-Störungen alleine aus dem herrschenden Schönheits = Schlankheitsideal

zu erklären, wohl aber erklärt es den sehr viel stärkeren Leidensdruck, der bei Frauen aus einer Abweichung von der gesellschaftlich festgelegten Schlankheitsnorm resultiert. So belegt eine Studie zum Modellprojekt Ess-Störungen von 1995, dass 90% der befragten Schülerinnen der Jahrgangsstufen 10 – 12 gern dünner wären, bereits 50% Diäterfahrungen hatten und davon die Hälfte anschließend ein gestörtes Verhältnis zum Essen entwickelte (Bundesministerium für Frauen und Jugend). Aber wo genau liegt die Grenze zwischen gesundem und gestörtem Essverhalten?

Liegt bereits eine Ess-Störung vor, wenn ich das Essen zur Befriedigung anderer als des physiologischen Hungers benutze, etwa zum Abbau von Unlustgefühlen wie Langeweile, Frust, Ärger, Enttäuschung o.ä.? Oder wenn jede neue Diätversprechung in mir die Hoffnung auf ein anderes, schöneres Leben weckt?

Es ist sicherlich eine Gradwanderung, die wir alle phasenweise erleben. Zur Störung wird dieses Essverhalten dann, wenn im persönlichen Erleben Essen einen unangemessen hohen Stellenwert erhält, wenn sich alles nur noch um das Essen oder Nichtessen dreht, wenn Angst und Unsicherheit den Umgang mit Essen prägen. Körperlich sichtbar muss sich dieser Konflikt jedoch nicht auswirken.

Erscheinungsformen von Ess-Störungen

Durch ein rigides Kontrollsystem gelingt es **latent ess-süchtigen** Frauen, ihr Gewicht im Normalbereich zu halten. Dies erfordert aber von den betroffenen Frauen eine nie nachlassende Wachsamkeit in Bezug auf Nahrungsaufnahme und Gewicht. Auch nur die geringste Gewichtszunahme löst bei ihnen ein Gefühl der Panik, des Selbstzweifels und der Minderwertigkeit aus. Die **adipösen** Frauen leiden unter regelmäßig wiederkehrenden Heißhungerattacken, denen sie sich hilflos ausgeliefert sehen. Äußeres Merkmal der Fettsucht ist ein teilweise starkes Übergewicht.

Fettsüchtige leiden unter einem starken emotionalen Hunger, der durch Essen nicht entsprechend befriedigt werden kann. Essen und Übergewicht haben immer eine bestimmte Funktion für die betroffene Frau, die im Kontext persönlicher Bedürfnisse und Verhaltensweisen individuell herausgearbeitet werden muss.

Die unter **Bulimie** leidenden Frauen fallen nicht durch extremes Über- oder Untergewicht auf, vielmehr streben sie ein gesellschaftlich anerkanntes Idealgewicht an. Bulimische Frauen stehen unter dem Zwang, große Mengen an Nahrung zu sich zu nehmen, um anschließend durch selbst herbeigeführtes Erbrechen, Abführmittel oder Fastenzeiten die gefürchteten Folgen des Dickwerdens zu verhindern. Mit fortschreitender Erkrankung werden die Intervalle zwischen Essanfällen und anschließendem Erbrechen immer kürzer. Die Erkenntnis der vermeintlichen „Abartigkeit“ ihres Essverhaltens treibt sie in die Isolation, zudem haben sie panische Angst vor Entdeckung und vor einem Kontrollverlust.

Die **Magersucht** beginnt typischerweise in der Pubertät in einem Alter von 14 bis 18 Jahren, wobei der Erkrankungsbeginn heutzutage schon vor dem 10. Lebensjahr liegen kann. Bei der **Anorexie** handelt es sich um eine psychisch bedingte Nahrungsverweigerung mit dem Ziel der Gewichtsabnahme.

Folgende Symptome kennzeichnen die Magersucht: extreme Gewichtsabnahme; eine intensive Angst, zu dick zu werden, die auch im völlig abgemagerten Zustand nicht nachlässt; eine hochgradige Verstopfung; Perioden von Hyperaktivität (sportliche und geistige Höchstleistungen); Störungen des Stoffwechsels; Ausbleiben der Menstruation; keine Krankheitseinsicht.

Nach Hilde Bruch, der international anerkannten Expertin auf dem Gebiet der Ess-Störungen, gehören noch die folgenden wichtigen Kriterien zum Bild der „primären Magersucht“:

- eine Störung des Körperbildes, bei der Magersüchtige den tatsächlichen Umfang ihres Körpers nicht sehen können
 - die Unfähigkeit, Körperreize entsprechend wahrzunehmen (z.B. Magenknurren als Hungerreize zu deuten)
 - ein allumfassendes Gefühl der Ohnmacht, das jeden Gedanken und jede Tätigkeit bestimmt und durchdringt
- Die Nahrungsverweigerung wird nun das einzige Mittel, dem Gefühl der Machtlosigkeit zu begegnen und Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen. Die Angst, keine Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein ganz wesentliches Element der Magersuchtsproblematik.

Gemeinsamkeiten der Ess-Störungen

Allen Ess-Störungen gemeinsam ist, dass das Essverhalten angstbesetzt, rigide, außenorientiert und chaotisch ist und dabei einen unangemessen hohen Stellenwert im Leben der Frau einnimmt. Die Zunahme von Ess-Störungen zeigt, dass in der heutigen Gesellschaft zumindest ein Teil der Frauen ihre emotionalen Probleme in die Sprache des Körpers kleiden. Problematisches Essverhalten kann ein Hinweis darauf sein, dass im Leben der Mädchen und Frauen etwas ins Ungleichgewicht geraten oder Grenzverletzungen, z.B. (sexuelle) Gewalterfahrungen und frühkindliche Traumatisierungen, erfahren wurden. Der Austragungsort Körper macht den Widerstand und die Folge der Grenzverletzung sichtbar. Auf dem Weg zur Heilung wird die Wahrnehmung der Körpersprache und die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse ein überaus wichtiges Ziel.

„Es geht um das Zusammenführen von Kopf und Körper und es geht dabei immer um den ersten Schritt: in Begleitung, aber selbständig. Ein Schritt, dem weitere folgen, auf die anderen zu – von den anderen weg, dem Auf und Ab des eigenen Lebensweges und dem Wechsel der Lebenszeiten folgend.“ (Annette Scheuer, 1998)

begleitet zu sein

von Frauen mit schier
unglaublichem
Vertrauen

Dass ich
Meinen Raum
Dass ich
Meine Potentiale
Jetzt schon in mir habe
Dass ich
Entdecken kann
Dass hinter all
Dem Kotzen
Hinter all
Den Tränen
Und aller
Depression
Schon mein ganzes
ICH
Verborgen liegt
Noch immer gut geschützt
wird
Bevor es stark genug
Heraustritt und sagt

ICH bin
Und ich will
Wieder was.

Meg 96

*(aus: Jubiläumsschrift
der Abteilung für
Psychosomatik in der
Wicker-Klinik,
20 Jahre,
Bad Wildungen,
S. 77)*

Grundsätzliches zur Beratung

Jede Frau, jedes Mädchen, das Probleme mit sich, ihrer Familie, der Freundin /dem Freund oder im Zusammenhang mit Schule, Ausbildung oder Beruf oder anderen sozialen Kontexten hat, kann Beratung in Anspruch nehmen. In dieser Broschüre finden Sie Beratungsstellen und Kontaktadressen, die Hilfsangebote zum Problembereich Ess-Störungen anbieten. Dabei unterscheiden sich nicht nur die Beratungskonzepte je nach inhaltlich-konzeptioneller Zielsetzung voneinander, sondern auch hinsichtlich des Umfangs der mit der Problematik verbundenen Arbeitsschwerpunkte. Teilweise werden die Ess-Sörungen lediglich als ein Beratungsthema unter vielen behandelt. Neben den inhaltlich-konzeptionellen Unterschieden gibt es einige Grundsätze, die im Beratungsprozess - bei aller Unterschiedlichkeit - eingehalten werden:

Die Beraterin /der Berater hält nicht die Lösung der Probleme bereit oder stülpt Ihnen gut gemeinte Ratschläge über. Vielmehr wird es in der Beratung darum gehen, Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und Möglichkeiten und Wege zu finden, die Sie gehen können und möchten. Sie als Expertin in eigener Sache anzuerkennen, heißt, Ihre Selbsthilfepotentiale zu stärken und die Entscheidung über Lösungen und Ziele bei Ihnen zu belassen. Schließlich müssen Sie mit der Lösung leben, nicht die /der BeraterIn.

Wichtige andere Prinzipien der Beratung:

- Anonymität, das heißt, Sie können sich beraten lassen, ohne Angaben zu ihrer Identität zu machen
- Verschwiegenheit, das heißt, die MitarbeiterInnen der Beratungsstelle dürfen vertrauliche Angaben nur mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung (Aufhebung der Schweigepflicht) weitergeben
- Kostenlosigkeit, das heißt, die Beratung ist in der Regel nicht honorarpflichtig

Außerdem ist es durchaus möglich, zur eigenen Unterstützung und zum Mutmachen eine Freundin zum ersten Beratungsgespräch mitzubringen.

Bei der Wahl einer Beratungsstelle ist es - je nach persönlichem Hintergrund - wichtig zu wissen, in welcher Trägerschaft sich die Beratungsstelle befindet.

Träger von Beratungsstellen können sein:

- die Stadt
- die Kirche (katholisch /evangelisch)
- die freien Träger (Vereine /autonome Projekte)
- freie Wohlfahrtspflege (z.B. DPWW)
- das Land

Angaben hierzu finden Sie bei der Vorstellung /Beschreibung jeder Beratungsstelle.

Wie finde ich eine „passende“ Therapeutin ?

Seit Inkrafttreten des neuen „Psychotherapeuten-Gesetzes“ gehört die Psychotherapie zu den gesetzlichen Leistungen der Krankenkassen, das heißt, Sie können bei Vorlage der Versicherungskarte psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen.

Voraussetzung ist, dass Sie eine Behandlung wünschen und nicht auf Drängen von Angehörigen oder anderen Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld handeln.

Wenn Sie sich entschlossen haben, eine Psychotherapie zu machen, können Sie sich an die Krankenkassen, an Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen wenden, um Namen und Adressen von Therapeutinnen, die schwerpunktmäßig zum Thema Ess-Störungen arbeiten, zu erfahren.

Vereinbaren Sie zunächst einmal einen Erstgesprächstermin, um die Therapeutin kennen zu lernen. Wichtig ist, darauf zu achten, ob Sie ein gutes Gefühl haben, was nicht heißt, dass Sie bei dieser "Überprüfung" die Kompetenz der Therapeutin in Zweifel ziehen oder der Therapeutin ihren guten Ruf absprechen. Wenn Sie sich nicht sicher sind,

können Sie weitere Termine vereinbaren. Sie haben bei dem Versuch, die richtige Therapeutin zu finden, das Recht auf bis zu fünf Probesitzungen. Dieses Recht erlischt nicht, wenn Sie eine andere Therapeutin wählen.

Scheuen Sie sich nicht, nach therapeutischen Methoden und dem Erfahrungshintergrund der Therapeutin zu fragen. Besteht zwischen Ihnen und der Sie behandelnden Therapeutin Einvernehmen über eine psychotherapeutische Behandlung, so setzt die Therapeutin einen entsprechenden Antrag an die Krankenkasse auf und verfasst ein Gutachten. Ebenfalls muss eine Medizinerin einen so genannten „Konsiliarbericht“ verfassen, mit dem die Notwendigkeit der Behandlung bescheinigt wird.

In der Regel werden zunächst 25 Stunden von der Krankenkasse bewilligt, eine Verlängerung ist bei entsprechender Begründung möglich.

(Ich habe an dieser Stelle allein die weibliche Form gewählt, Sie können natürlich auch mit einem männlichen Therapeuten arbeiten).

Stand der gesetzlichen Bestimmungen:
März 2000

Viel
Glück !

**„SO BIN ICH
AM GANZEN LEIB
ICH,
SO BIN ICH
UND SO
BLEIBE ICH.
YES SIR!“**

zit. Nach Projekt-Ideen für die Schule, S. 32

**Bin ich hier
eigentlich richtig ?**

Leitfragen, die helfen, die passende
Beratungsstelle zu finden

An wen kann ich mich wenden,

- wenn sich alles nur noch ums Essen oder Nichtessen dreht?
- wenn zum Problem der Ess-Störung eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit kommt?
- wenn sexuelle Gewalterfahrungen den Hintergrund für die Ess-Störung bilden?
- wenn ich depressiv bin?
- wenn ich Rat und Unterstützung bei der Suche nach einer Klinik brauche?
- wenn ich nicht in die Klinik möchte?
- wenn ich eine weibliche Therapeutin suche?
- wenn ich eine frauenspezifische Beratung und Therapie wünsche?
- wenn ich eine Selbsthilfegruppe suche oder gründen möchte?
- wenn ich andere betroffene Frauen kennen lernen möchte, um zu erfahren, wie sie mit diesem Problem leben?
- wenn ich noch keine 16 Jahre alt bin und eine Therapie machen möchte (mit/ohne Familienbeteiligung)?
- wenn ich zum Problem der Ess-Störung Unterstützung brauche, um mich auf eigene Beine zu stellen?
- wenn ich Unterstützung bei der Suche nach mir und meinen Wünschen brauche und erst einmal an der Ess-Störung festhalten muss/möchte?
- wenn ich Rat und Unterstützung benötige im Umgang mit meiner essgestörten Tochter, Mutter, Freundin, Arbeitskollegin?
- wenn ich als LehrerIn eine Fortbildung zum Thema "Ess-Störungen" wünsche?
- wenn ich als LehrerIn meine SchülerInnen für das Thema sensibilisieren möchte, am liebsten mit einem Besuch und Gespräch in einer Beratungsstelle?
- wenn ich nach mehrmaligem Aufenthalt in einer Klinik ganz mutlos bin?

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn sich für mich alles nur noch ums Essen oder Nichtessen dreht?

Für Mädchen unter 16 Jahren:

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ressort Jugendamt und Soziale Dienste Team Barmen , S. 44 Team Elberfeld, S. 45
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche , S. 52

Für Frauen:

- Frauenberatungsstelle, S. 55
- Kath. Ehe- und Lebensberatung, S. 56
- OA (Overeaters Anonymous) Selbsthilfegruppe, S. 58
- Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen, S. 59

Siehe auch:

„Forum Ess-Störungen“, s. Frauenberatungsstelle, S. 55
TherapeutInnen, Wie finde ich die passende...? S. 14

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn zum Problem der Ess-Störung eine Alkohol- / Medikamentenabhängigkeit hinzukommt?

Für Mädchen unter 16 Jahren?

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ressort Jugendamt und Soziale Dienste Team Barmen, S. 44 Team Elberfeld, S. 45
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, S. 52

Für Frauen:

- Beratungsstelle für Drogenprobleme, S. 43
- Blaukreuz – Suchtberatungsstelle S. 49
- Café Okay, S. 51
- Ökumenische Suchtberatung, S. 57

Alkohol- und /oder Medikamentenmissbrauch in Verbindung mit Ess-Störungen

Nicht selten kommt zum Problem der Ess-Störung eine so genannte stoffgebundene Abhängigkeit hinzu. Drogen, Medikamente, Schlankheitspillen, Nahrungsergänzungen u.ä. dienen dem Ziel, die Gewichtsabnahme schneller und effektiver zu erreichen. Exzessiver Alkoholkonsum kann die Funktion haben, Gefühle der Leere zu betäuben und den Hunger zu dämpfen. Wichtig ist, dass nicht nur eine Problematik (etwa der Alkoholkonsum) bearbeitet wird, sondern die Verzahnung beider Probleme gesehen wird. Eine Behandlung, die beide Aspekte berücksichtigt, ist notwendig, um eine Symptomverschiebung zu vermeiden!

Siehe auch:

- Anonyme Alkoholiker (AA), S. 64
- Kliniken für Suchtmittelabhängige, s. Blaukreuz, S. 49
- Kriseninterventionsdienst (KID), S. 64 ff
- OA (Overeaters Anonymous), S. 58
- TherapeutInnen, Wie finde ich die passende... ?, S. 14

Schattenwurf

Ich wende
mein Gesicht
der Sonne zu,
das wirft die
Schatten
hinter mich!

*(Krüger, Patrizia, Bilanz, Ein Gedichtband,
unveröffentlicht)*

**An welche Einrichtung kann ich mich wenden,
wenn sexuelle Gewalterfahrungen den Hintergrund für
die Ess-Störung bilden?**

Für Mädchen unter 16 Jahren: **Für Frauen:**

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Ressort Jugendamt und Soziale Dienste
Team Barmen, S. 44
Team Elberfeld, S. 45
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47
- Beratungsstelle „Gewalt gegen Kinder und Jugendliche/sexueller Missbrauch“ (Sozialdienst katholischer Frauen), S. 48
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, S. 52
- Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen, S. 59
- Frauenberatungsstelle, S. 55

Siehe auch:

- Jugendschutzstelle Caritas, S. 64 ff
- Kinder- und Jugendwohngruppen der Stadt, S. 64 ff
- Kindernotaufnahme, S. 64 ff
- Kliniken (psychosom.), s. Frauenberatungsstelle, S. 55
- Kriseninterventionsdienst (KID), S. 64 ff
- Ressort Jugendamt und Soziale Dienste, Bezirkssozialdienste 1-7, S. 64 ff
- Selbsthilfegruppe (Frauenberatungsstelle) S. 55
- TherapeutInnen, Wie finde ich die passende... S. 14

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich depressiv bin ?

Für Mädchen unter 16 Jahren:

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ressort Jugendamt und Soziale Dienste Team Barmen, S. 44 Team Elberfeld, S. 45
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, S. 52
- Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen, S. 59
- Schulpsychologische Beratungsstelle, S. 60
(wenn ein Schulproblem hinzukommt, wie z.B. eine Arbeitsstörung)

Für Frauen:

- Ev. Beratungsstelle für Partnerschafts-, Ehe- und Lebensfragen, S. 53
- Frauenberatungsstelle, S. 55
- Kath. Ehe- und Lebensberatung, S. 56

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich Rat und Unterstützung bei der Suche nach einer Klinik brauche?

Für Mädchen unter 16 Jahren:

(für Jugendliche und junge Frauen bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ressort Jugendamt und Soziale Dienste Team Barmen, S. 44 Team Elberfeld, S. 45
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, S. 52

Für Frauen:

- Frauenberatungsstelle, S. 55
- Kath. Ehe- und Lebensberatung, S. 56
- OA (Overeaters Anonymous), S. 58

Siehe auch:

- Kinder- und Jugendtelefon, S. 64 ff
- Kriseninterventionsdienst (KID), S. 64 ff
- TherapeutInnen, Wie finde ich die passende...?, S. 14
- Telefonseelsorge, S. 64 ff

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich nicht in eine Klinik möchte?

Für Mädchen unter 16 Jahren:

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, S. 52

Für Frauen:

- Frauenberatungsstelle, S. 55
- Ev. Beratungsstelle für Partner-, Ehe- und Lebensfragen, S. 53
- Kath. Ehe- und Lebensberatung, S. 56
- OA (Overeaters Anonymous), S. 58

Frauen mit Suchtproblematik:

- Blaukreuz- Suchtberatungsstelle, S. 49
- Beratungsstelle für Drogenprobleme, S. 43
- Café Okay, S. 51
- Ökumenische Suchtberatungsstelle, S. 57

Siehe auch:

- Bella Donna, Landesfachstelle Frauen und Sucht NRW, S. 64
- Frauenberatungsstelle Remscheid u. Essen, S. 64 ff
- Selbsthilfegruppen (OA), S. 58
- TherapeutInnen, Wie finde ich die passende...?, S. 14

Habe ich meinen Körper verloren

so habe ich mich selbst verloren,

finde ich meinen Körper

(aus: Jubiläumsschrift der Abteilung für Psychosomatik in der Wicker-Klinik, 20 Jahre, Bad Wildungen, S. 33)

so finde ich mich selbst.

Bewege ich mich, so lebe ich.

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich eine weibliche Therapeutin suche?

Für Mädchen unter 16 Jahren:

(für Jugendliche und junge Frauen bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ressort Jugendamt und Soziale Dienste Team Barmen, S. 44 Team Elberfeld, S. 45

Für Frauen:

- Frauenberatungsstelle, S. 55
- Kath. Ehe- u. Lebensberatung, S. 56
- OA (Overeaters Anonymous) Selbsthilfegruppe, S. 58 (Vermittlung von Adressen)
- Ev. Beratungsstelle für Partner-, Ehe- und Lebensfragen, S. 59

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich eine frauenspezifische Beratung und Therapie wünsche?

Mädchen unter 16 Jahren:

- Frauenberatungsstelle, S. 55 (auch Vermittlung von Adressen kassenärztlich zugelassener Therapeutinnen)

Angebote nur für Frauen (speziell):

- Frauenberatungsstelle, S. 55

Angebote für Frauen mit Suchtproblematik:

- Blaukreuz- Suchtberatungsstelle, S. 49
- Beratungsstelle für Drogenprobleme, S. 43
- Ökumenische Suchtberatungsstelle, S. 57

Siehe auch:

- Kassenärztliche Vereinigung, S. 64 ff

Siehe auch:

- Bella Donna, Landesfachstelle Frauen und Sucht NRW, S. 64 ff
- Landesarbeitsgemeinschaft der Frauenberatungsstellen (LAG), S. 64 ff

Die Frage ist nicht:

Warum schaffe ich es nicht?

Sondern:

Wie schaffe ich es?

Du legst dir die Steine

selbst

*Melitta Kugler
(aus:
Jubiläumsschrift der
Abteilung für*

in den Weg,

schaffe sie fort –
du schaffst es!

*Psychosomatik
in der
Wicker-Klinik,
20 Jahre,
Bad Wildungen,
S. 33)*

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich mit meinen Essproblemen eine Selbsthilfegruppe suche oder gründen möchte?

Für Mädchen unter 16 Jahren: **Für Frauen:**

- Keine Angebote in Wuppertal
- Café Okay, S. 51
- Frauenberatungsstelle, S. 55
- OA (Overeaters Anonymous), S. 58

Selbsthilfegruppen bei Ess-Störungen

Selbsthilfegruppen können bei der Bewältigung einer Ess-Störung sehr hilfreich sein, da sie an das Wissen und die Fähigkeiten der betroffenen Frauen anknüpfen und sie zur Quelle von Heilung und Wachstum machen. Außerdem können Selbsthilfegruppen aus einer u.U. jahrelangen Isolation heraus helfen und den Kontakt zu gleichermaßen Betroffenen ermöglichen.

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Sie arbeiten selbstbestimmt, d.h. ohne Leitung. Sie ermöglichen den gleichberechtigten Austausch zur ähnlichen Problematik. Sie ermutigen zum Ausprobieren und Erlernen neuer Verhaltensweisen. Sie fördern die gegenseitige Unterstützung und mitfühlende Solidarität. Sie helfen bei der Überwindung von Isolation und Scham. Sie können die Motivation für eine Therapie oder einen Klinikaufenthalt fördern oder nach einem Klinikaufenthalt stabilisieren.

Überfordert sind Selbsthilfegruppen bei:

- Depressionen bis hin zur Suizidgefährdung
- wenn der körperliche Zustand lebensbedrohlich ist
- bei massivem Drogengebrauch

Siehe auch:

- Ressort Jugendamt und Soziale Dienste, Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Angehörigenverbänden, S. 64 ff
- Frauenberatungsstelle, Remscheid, S. 64 ff
- Frauenberatungsstelle, Essen, S. 64 ff

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich andere betroffene Frauen kennen lernen möchte, um zu erfahren, wie sie mit dem Problem leben?

Für Frauen:

- Frauenberatungsstelle, S. 55 („Forum Ess-Störungen“ und Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen)
- Blaukreuz - Suchtberatungsstelle (Frau und Sucht), S. 49
- OA – (Overeaters Anonymous) Selbsthilfegruppe (offen auch für Männer), S. 58

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich noch keine 16 Jahre alt bin und eine Therapie machen möchte (mit / ohne Familienbeteiligung)?

Für Mädchen unter 16 Jahren

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Ressort Jugendamt und Soziale Dienste
Team Barmen, S. 44
Team Elberfeld, S. 45
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, S. 52
- Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen, S. 59
- Schulpsychologische Beratungsstelle, S. 60

Siehe auch:

- KinderärztInnen, s. Kassenärztliche Vereinigung, S. 64 ff
- Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen, s. Kassenärztliche Vereinigung, S. 64 ff

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich zum Problem der Ess-Störung Unterstützung brauche, um mich auf eigene Beine zu stellen?

„Die Schönheit und den Wert des Körpers auf irgendetwas Geringeres als diese enorme Vielfalt zu reduzieren, bedeutet, dem Körper die Weisheit und das Recht abzusprechen, jede ihm gefällige Form anzunehmen und seines Lebens froh zu werden.“

*(Clarissa P. Estés,
Die Wolfsfrau. –
Die Kraft der weiblichen Urinstinkte,
München 1993, S. 213)*

Mädchen unter 16 Jahren:

- Bezirkssozialdienst der Stadt Wuppertal
Ressort Jugendamt und Soziale Dienste
Hilfen für Kinder, Jugendliche und deren Erziehungsberechtigte, S. 64 ff

Siehe auch:

Intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe und betreutes Wohnen für Jugendliche und junge Erwachsene über den Bezirkssozialdienst, Ressort Jugendamt und Soziale Dienste der Stadt Wuppertal, S. 64 ff

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich Unterstützung bei der Suche nach mir und meinen Wünschen brauche und erst einmal an meiner Ess-Störung festhalten muss /möchte?

Für Mädchen unter 16 Jahren:

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim), S. 47

Für Frauen:

- Frauenberatungsstelle, S. 55
- Ev. Beratungsstelle für Partner-, Ehe- und Lebensfragen, S. 53
- Kath. Ehe- und Lebensberatung, S. 56
- OA (Overeaters Anonymous), S. 58
Selbsthilfegruppe

Siehe auch:

- „Forum Ess-Störungen“, s. Frauenberatungsstelle, S. 55

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich Rat und Unterstützung benötige im Umgang mit meiner essgestörten Tochter, Mutter, Freundin, Arbeitskollegin?

Für Mädchen unter 16 Jahren:

(für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren)

- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und junge Erwachsene (Nachbarschaftsheim) S. 47
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ressort Jugendamt und Soziale Dienste Team Barmen, S. 44
Team Elberfeld, S. 45
- Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, S. 52
- Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen, S. 59
- Schulpsychologische Beratungsstelle, S. 60
(nur in Verbindung mit Schulproblemen)

Für Frauen:

- Ev. Beratungsstelle für Partner-, Ehe- und Lebensfragen, S. 53
- Frauenberatungsstelle, S. 55
(Gruppe für Mütter von essgestörten Töchtern)
- Kath. Ehe- und Lebensberatung, S. 56

Siehe auch:

- Frauenberatungsstelle Essen, S. 64 ff
- Frauenberatungsstelle Remscheid, S. 64 ff

**An welche Einrichtung kann ich mich wenden,
wenn ich als LehrerIn eine Fortbildung zum Thema
„Ess-Störungen“ wünsche?**

Staubflügel

Ich will nicht
der Schmetterling sein,
den man in ein Glas mit Luftlöchern setzt
und ein bisschen mit ihm spielt,
um ihn dann wieder fliegen zu lassen.

Weißt du denn nicht,
dass es seine Flügel schmerzt,
wenn der Staub darauf verloren geht?

*(Patrizia Krüger, Bilanz, Ein Gedichtband,
unveröffentlicht)*

- Beratungsstelle für Drogenprobleme, S. 43
- Frauenberatungsstelle, S. 55 (Beratung von Lehrerinnen und Multiplikatorinnen)
- Café Okay, S. 51

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich als LehrerIn meine SchülerInnen für das Thema sensibilisieren möchte, am liebsten mit einem Besuch und Gespräch in einer Beratungsstelle?

An welche Einrichtung kann ich mich wenden, wenn ich nach mehrmaligem Aufenthalt in einer Klinik ganz mutlos bin?

Für SchülerInnen:

- Beratungsstelle für Drogenprobleme, S. 43
- Frauenberatungsstelle, S. 55 (nur Schülerinnen)

Für Lehrer/-innen:

- Beratungsstelle für Drogenprobleme (Fachstelle Suchtprophylaxe), S. 43
- Café Okay, S. 51
- Frauenberatungsstelle, S. 55 (nur Lehrerinnen)

Für Frauen:

- Frauenberatungsstelle, S. 55
- Ev. Beratungsstelle für Partner-, Ehe- und Lebensfragen, S. 53
- Kath. Ehe- und Lebensberatung, S. 56
- OA (Overeaters Anonymous), Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, S. 58

für betroffene
Mädchen und Frauen

Informationen über die Beratungsstellen und spezielle Angebote

Beratungsstelle für Drogenprobleme
Wuppertal e.V.

Träger: Ratsfraktionen und freie Wohlfahrtsverbände

Die Beratungsstelle für Drogenprobleme e.V. bietet Beratung und therapeutische Begleitung von essgestörten Mädchen und Frauen an, insbesondere bei gleichzeitiger Alkohol- oder Drogenabhängigkeit.

Die Beratungsstelle arbeitet vorwiegend mit den Methoden der Familientherapie, der Verhaltenstherapie und der Gestalttherapie. Im Bedarfsfalle wird aber auch an niedergelassene TherapeutInnen und /oder stationäre Einrichtungen verwiesen.

Angehörige von Betroffenen finden in Einzelgesprächen ebenfalls Unterstützung in der Beratungsstelle.

Gruppenangebote für Frauen / Mädchen finden bei Bedarf nach Vereinbarung statt.

Adresse:

Döppersberg 22,
42103 Wuppertal

Telefon: 0202 – 45 38 29

Telefax: 0202 – 44 92 19

MitarbeiterInnen:

Frau Kottmann (Fachstelle) Frau Scheller, Frau Carstens-Richard, Frau Dyck (Beratungsstelle)

Persönliche Erreichbarkeit:

Offene Sprechstunde
montags 14.00 – 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefonische Erreichbarkeit:

täglich 9.00 – 17.00 Uhr

Wartezeiten

für die Erstberatung bestehen nicht, da es eine Offene Sprechstunde gibt.

Kosten und Dauer der therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

Die Drogenberatungsstelle berät in allen Fragen zum Suchtmittelgebrauch und zur Prävention. Präventionsangebote:

- Fortbildung von LehrerInnen und MitarbeiterInnen sozialer Einrichtungen zum Thema „Ess-Störungen“
- Präventionsberatung für Institutionen zum Thema „Ess-Störungen“
- Erprobungsprojekte im schulischen Bereich zum Themenkreis „Suchtprävention-Ess-Störungen“
- feststehende Termine für Einzelgespräche: siehe „Offene Sprechstunde“ und nach telefonischer Vereinbarung

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche -
Ressort Jugendamt und Soziale Dienste, Team Barmen
Träger: Stadt Wuppertal**

Die Beratungsstelle bietet keine speziellen Hilfen für Mädchen u. junge Frauen mit Ess-Problemen an.

Beratung und Therapie finden im Rahmen des gesetzlichen Beratungsauftrages statt. Zielgruppe sind junge Menschen bis zum 27. Lebensjahr und ihre Angehörigen mit allen individuellen und familiären Konflikten und Problemen, in diesem Zusammenhang auch Ess-Störungen, deren Hintergrund (sexuelle) Gewalterfahrungen sein können.

Überwiegend finden die therapeutischen Methoden der systemischen und der Familientherapie, Gesprächspsychotherapie und Sandspieltherapie Anwendung.

Adresse:

Gemarkter Ufer 17,
42275 Wuppertal

Telefon: 0202 - 563 63 54

Telefax: 0202 - 563 84 48

MitarbeiterInnen:

Frau Annuß, Herr Faulenbach,
Frau Droste, Herr Gnielka,
Herr Krautz

Sekretariat:

Frau Hoffmann-Hörnke

Persönliche Erreichbarkeit:
nach Absprache

Offene Sprechstunde:

mittwochs
11.30 – 12.30 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

montags – donnerstags
9.00 – 16.00 Uhr

Spezielle Sprechzeiten:

Offene Sprechstunde s. o.

Feststehende Termine für

Einzelgespräche:
nach telefonischer Vereinbarung

Wartezeiten für die

Erstberatung:
ca. 14 Tage

**Kosten und Dauer der
therapeutischen Begleitung:**
keine / individuell

Besonderheiten:

Jugendliche, die sich selbst anmelden, erhalten sofort einen Gesprächstermin bei einer/m BeraterIn. Erziehungs- und Familienberatung ist auch in türkischer Sprache möglich (Team Elberfeld).

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche -
Ressort Jugendamt und Soziale Dienste, Team Elberfeld
Träger: Stadt Wuppertal**

Die Beratungsstelle bietet keine speziellen Angebote für Essgestörte, versteht sich aber als Anlaufstelle ggf. für Erstgespräche. Beratung und Therapie finden im Rahmen des gesetzlichen Beratungsauftrages statt. Zielgruppe sind junge Menschen bis zum 27. Lebensjahr und ihre Angehörigen. Alle persönlichen oder familiären Probleme und Konflikte (in diesem Zusammenhang auch Ess-Störungen und sexuelle Gewalt und Missbrauch), werden hier bearbeitet.

Überwiegend wird mit den Methoden der Familientherapie, der systemischen Therapie sowie der Gesprächspsychotherapie gearbeitet.

Feststehende Termine für Einzelgespräche: nach telefonischer Vereinbarung.

Gruppenangebote für Frauen:
für Mädchen und junge Frauen mit Ess-Problemen: keine Angebote.

Adresse:

Distellbeck 55,
42119 Wuppertal

Telefon: 0202 – 563 25 82

Telefax: 0202 – 563 81 76

MitarbeiterInnen:

ohne persönliche Namensnennung

Persönliche Erreichbarkeit:

montags - freitags
9.00 – 12.00 Uhr,
montags - donnerstags
14.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

montags - freitags
9.00 - 12.00 Uhr
montags - donnerstags
14.00 - 16.00 Uhr

Spezielle Sprechzeiten:

Offene Sprechstunde
donnerstags
15.00 - 16.00 Uhr

Wartezeiten für die

Erstberatung:
ca. 2 – 3 Wochen

**Kosten und Dauer der
therapeutischen Begleitung:**
keine / individuell

Besonderheiten:

Jugendliche, die sich selbst anmelden, erhalten sofort einen Gesprächstermin bei einer/m BeraterIn.
Erziehungs- und Familienberatung ist auch in türkischer Sprache möglich.

Der Schönheit nachzulaufen, hält Frauen davon ab, Männern die Macht streitig zu machen.

(nach Naomi Wolf, *Mythos Schönheit*, 1991)

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche,
Eltern und junge Erwachsene - Nachbarschaftsheim
Wuppertal e.V.**

Träger: DPWV

Die Beratungsstelle bietet Beratung und therapeutische Begleitung von essgestörten Mädchen, Jugendlichen und jungen Frauen bis 27 Jahren, ihren Familien und Angehörigen im Zusammenhang mit der Bearbeitung von Fragen der Entwicklung, bei Konflikten in Familien und Freundeskreis sowie bei sexueller Gewalt und sexuellem Missbrauch an.

Überwiegend werden die Methoden der Systemischen Familientherapie, der Spieltherapie und der Gesprächspsychotherapie angewandt.

Feststehende Termine für Einzelgespräche: nein

Gruppenangebote für Mädchen: z. Zt. keine

Adresse:

Platz der Republik 9,
42107 Wuppertal

Telefon: 0202 - 245 19 50

Telefax: 0202 - 245 19 19

MitarbeiterInnen:

Frau Stratmann (Sekretariat),
Frau Vahl, Frau van Eys, Frau
Weinholz

Persönliche Erreichbarkeit:

dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

montags – donnerstags

9.00 – 17.00 Uhr

freitags 9.00 – 14.30 Uhr,

sonst Anrufbeantworter

Spezielle Sprechzeiten:

keine

Wartezeiten für die

Erstberatung:

Anmelde- /Klärungsgespräch innerhalb von 14 Tagen, in Krisen kurzfristig

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

keine

Beratungsstelle „Gewalt gegen Kinder und Jugendliche/sexueller Missbrauch“

Träger: Sozialdienst kath. Frauen

Die Beratungsstelle berät in allen Fragen bei sexueller Gewalt und arbeitet in diesem Zusammenhang auch mit der Familie der Betroffenen und mit Tätern. Die Beratung und Therapie von essgestörten Mädchen und Frauen steht im Zusammenhang mit der Bearbeitung des Themas „Sexueller Missbrauch / Gewalt“. Bei fehlenden Kapazitäten bzw. wenn dies die Klientin wünscht, wird an niedergelassene TherapeutInnen oder Kliniken verwiesen.

Therapeutische Begleitung und Beratung mit den Methoden der Einzelfallhilfe, Körperarbeit, Elementen der Gestalt- und Farbtherapie sind möglich.

Keine **Gruppenangebote** für Mädchen und Frauen mit Ess-Störungen.

Adresse:

Kolpingstr. 14,
42103 Wuppertal

Telefon: 0202 – 931 26 12

Telefax: 0202 – 931 26 18

MitarbeiterInnen:

Frau Osyugus-Prüss

Persönliche Erreichbarkeit:

täglich nach Termin

Telefonische Erreichbarkeit:

dienstags

14.00 – 15.30 Uhr

freitags

9.00 – 12.00 Uhr

Spezielle Sprechzeiten:

nach Vereinbarung

feststehende Termine für

Einzelgespräche:

nach telefonischer
Vereinbarung

Wartezeiten für

Erstberatung:

keine

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Ergänzung:

Die Beratung erfolgt unabhängig von der religiösen Zugehörigkeit.

Informationsveranstaltungen für Schulen.

Blaukreuz-Suchtberatungsstelle

Träger: Blaues Kreuz Diakoniewerk mGmbH

Die Suchtberatungsstelle des Blauen Kreuzes berät Menschen mit Suchtproblemen, auch mit Ess-Störungen.

Ess-Störungen werden in erster Linie als Suchterkrankung verstanden. Beratung finden auch Angehörige von Menschen mit Ess-Störungen (auch in Kombination mit Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch).

Beratung und therapeutische Begleitung erfolgt vorwiegend mit der Methode der Gesprächspsychotherapie. Einzel- und Paargespräche /-therapie sind möglich.

Außerdem existieren zwei therapeutische Frauengruppen (eine vormittags und eine abends) zum Thema „Frauen und Sucht“ – Alkoholikerinnen, Medikamentenabhängige und Essgestörte arbeiten in dieser Gruppe miteinander.

Adresse:

Heckinghauser Str. 206,
42289 Wuppertal

Telefon: 0202 - 62 20 03

Telefax: 0202 - 62 02 88

MitarbeiterInnen:

Herr Olm (Leiter),
Frau Zulkowski

Persönliche Erreichbarkeit:

montags – freitags

9.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Telefonische Erreichbarkeit:

montags – freitags

9.00 bis 12.00 Uhr

sonst Anrufbeantworter

feststehende Termine für

Einzelgespräche:

nach telefonischer Vereinbarung

Wartezeiten für die

Erstberatung:

keine

Kosten und Dauer der therapeutischen

Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

Ess-Störungen werden als Suchterkrankung verstanden. Beratung und Therapie folgen dem Suchtberatungsansatz. Frau und Sucht ist das Hauptthema, Ess-Störungen fallen darunter.

Freier Fall

Stürze

Augen zu

Arme weit

Tief

Abgrundtief

(Krüger, Patrizia, Bilanz, Ein Gedichtband, unveröffentlicht)

Wie ein Stein

Im freien Flug

Zu Fall

Fang mich auf

Doch lass dich nicht

Hinunterreißen

Von meiner Stärke

Café Okay

Träger: Freundes- und Förderkreis
Suchtkrankenhilfe e.V.

Das Café Okay ist eine niedrigschwellig arbeitende Einrichtung der Suchtkrankenhilfe. Essstörungen treten dabei als Beratungsthema überwiegend im Zusammenhang mit Suchterkrankungen auf. Als Suchthilfeeinrichtung bietet sie erste Orientierung und Unterstützung bei der Suche nach stationärer oder ambulanter Therapie, Beratung und Krisengespräche an. Spezielle Angebote für essgestörte Mädchen und Frauen werden nicht gemacht. Einzelgesprächstermine werden nach telefonischer Vereinbarung vergeben.

Adresse:

Besenbruchstr. 10,
42285 Wuppertal

Telefon: 0202 – 8 78 88

Telefax: 0202 – 8 71 40

MitarbeiterInnen:

Frau Krone, Herr Mann, Frau Bergs, Frau Janthur

Persönliche Erreichbarkeit:

montags – freitags
8.00 – 16.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

s.o.

Wartezeiten für die

Erstberatung:

keine

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

Beratung auch bei Spielsucht;
Cafébetrieb; Fortbildungsangebote für interessierte Fachleute

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Erziehungsberatungsstelle)

Träger: Caritasverband Wuppertal e.V.

Die Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes berät Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie ihre Familien in allen Fragen und Problemen der persönlichen Entwicklung, in diesem Zusammenhang auch Ess-Störungen. Beratung und therapeutische Begleitung von Mädchen /jungen Frauen geschieht überwiegend familientherapeutisch oder verhaltenstherapeutisch. Einzel- und Elternberatungen möglich. Beratung und therapeutische Begleitung bei sexuellem Missbrauch / Gewalt an Mädchen, Jungen und Jugendlichen. Werden die Kapazitäten der Beratungsstelle überschritten, verweist sie auch an niedergelassene TherapeutInnen oder andere Beratungsstellen.

Adresse:

Obergrünewalder Str. 28,
42103 Wuppertal

Telefon: 0202 – 37 13 10

Telefax: 0202 – 371 31 37

MitarbeiterInnen:

Frau Schröder, Frau Jucknat,
Frau Heinrich, Herr Kürten,
Frau Meyer, Frau Oberheidt

Persönliche Erreichbarkeit:

donnerstags
15.30 Uhr – 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefonische Erreichbarkeit:

montags – freitags
9.00 - 12.00 Uhr
montags + mittwochs
14.00 Uhr - 15.00 Uhr
dienstags + donnerstags
15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Spezielle Sprechzeiten:

Offene Sprechstunde
donnerstags
15.30 Uhr – 17.30 Uhr

Feststehende Termine für

Einzelgespräche:

Offene Sprechstunde s.o. und
nach telefonischer Vereinbarung

Für die Erstberatung:

innerhalb von ca. 3 Wochen findet ein Erstgespräch statt

Kosten und Dauer der therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Ev. Beratungsstelle für Partner-, Ehe- und Lebensfragen und Schwangerschaftskonfliktberatung

Träger: Kirchenkreis, Barmen

Die Beratung von essgestörten Mädchen und Frauen erfolgt im Rahmen der allgemeinen Partnerschafts-, Ehe- und Lebensberatung. Einzel- und Paarberatung sind möglich. Übersteigt die Beratungsnachfrage die Kapazitäten der Beratungsstelle, verweist sie auch an niedergelassene TherapeutInnen oder stationäre Therapie (Kliniken). Z. Zt. keine Gruppenangebote für Mädchen / Frauen. Feststehende Termine für Einzelgespräche: nach telefonischer Vereinbarung

Adresse:

Am Brögel 16,
42285 Wuppertal

Telefon: 0202 – 55 77 44

Telefax: 0202 – 280 18 09

MitarbeiterInnen:

Frau Feisel, Frau Gigerich, Frau Görler, Frau Lemmer, Herr Ludwig, Frau Singhoff, Frau Vollmer

Persönliche Erreichbarkeit:

für Schwangerschaftskonfliktberatung:
montags + donnerstags
15 – 16 Uhr
dienstags + mittwochs
10 – 11 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

montags + donnerstags
14 – 16.30 Uhr
Spezielle Sprechzeiten:
nur für Schwangerschaftskonfliktberatung s.o.

Wartezeiten für die

Erstberatung:

ca. 4 – 8 Wochen

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

Die Beratungsstelle berät in allen Fragen bei seelischer und wirtschaftlicher Notlage, Schwangerschaftskonfliktberatung, Ess-Störungen im Rahmen der Partnerschafts- Ehe- und Lebensberatung, Ess-Störungen werden als psychosomatische Erkrankung verstanden.

„Alle Frauen haben das Recht

darauf, sich an sämtlichen

Ausdrucksformen von Schön-

heit in dieser Welt zu freuen.

Clarissa P. Estés, Die Wolfsfrau – Die Kraft der

Nur eine Form schön zu

weiblichen Urinstinkte, München 1993, S. 215)

heißen, bedeutet, dass man

die Ausdrucksformen der

Natur in all ihrer Vielfalt nicht

akzeptiert.“

Frauenberatungsstelle

Träger: FrauenBeratung und Selbsthilfe e.V

Die Frauenberatungsstelle bietet Mädchen (ab ca. 16 Jahren) und Frauen Beratung und Therapie bei allen Ess-Störungsarten, darüber hinaus

- Krisenintervention
- Begleitung vor und nach Klinikaufenthalt
- Offene Themenabende
- „Forum Ess-Störungen“
- Initiierung von Selbsthilfegruppen
- Beratung und Begleitung von Müttern und anderen weiblichen Angehörigen
- Informationsveranstaltungen für Schulklassen und Mädchengruppen (in der Beratungsstelle)
- Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und andere Fachleute
- Supervision

Überwiegend wird mit den Methoden der Gesprächspsychotherapie, der Kunst- und Gestalttherapie, körperorientierten und integrativen Methoden sowie mit dem Psychodrama gearbeitet. Die Beratung folgt dem Grundsatz der Parteilichkeit für Frauen – in frauengeschützten Räumen!

Gruppenangebote für Frauen/Mädchen:

- Anleitung von Selbsthilfegruppen
- „Forum Ess-Störungen“
- Müttergruppen

Adresse:

Laurentiusstr. 12,
42103 Wuppertal

Telefon: 0202 – 30 60 07

Telefax: 0202 – 30 60 08

Mitarbeiterinnen:

Fr. Böse, Fr. Fildhaut, Fr. Gladbach-Eckstein, Fr. Richling, Fr. Schäfer,

Persönliche Erreichbarkeit :

mo + di 17.00 – 19.00 Uhr

do + fr 10.00 – 12.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

zusätzlich zu den o.g. Zeiten:
dienstags von 10 – 12.00 Uhr

Spezielle Sprechzeiten:

nur nach tel. Vereinbarung

feststehende Termine für

Einzelgespräche:

Offene Beratung s.o. und nach telefonischer Vereinbarung

Wartezeiten für die

Erstberatung:

ca. 2 – 4 Wochen

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

Offene Beratung
kostenlos / individuell

Besonderheiten:

Die Frauenberatungsstelle berät nach einem feministischen, frauenspezifischen Ansatz zu Ess-Störungen (i.S. von „Anti-Diät“) sowie in allen Fragen zur persönlichen Entwicklung. Ess-Störungen sind als Schwerpunktthema angebunden an Themen wie weibliche Identität und Wertsuche, an Ablösung und Selbstbestimmung, an Gesundheit von Mädchen und Frauen sowie an sexualisierte Gewalterfahrungen.

**Kath. Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Träger: Katholische Eheberatung Wuppertal e.V.**

Ess-Störungen, die im Zusammenhang mit Problemen in der Ehe, der Familie oder bei allgemeinen Lebensfragen auftreten, werden in diesem Zusammenhang beraten und begleitet. Die Beratungsstelle bietet Unterstützung bei der Suche nach stationärer oder ambulanter Therapie, Beratung und Krisengespräche an. Überwiegend wird familientherapeutisch orientierte, tiefenpsychologisch fundierte und gesprächspsychotherapeutische Beratung in Einzel- und Paargesprächen angeboten.

Adresse:

Alte Freiheit 1,
42103 Wuppertal

Telefon: 0202 – 45 61 11

Telefax: 0202 – 45 69 14

MitarbeiterInnen :

keine persönliche
Namensnennung

Persönliche Erreichbarkeit :

über das Sekretariat
montags – freitags
9.00 – 13.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

siehe persönliche Erreichbarkeit

feststehende Termine für

Einzelgespräche:
nach telefonischer Vereinbarung

Wartezeiten für die

Erstberatung:

ca. 14 Tage

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

das Thema Ess-Störungen bildet keinen eigenständigen Arbeitsschwerpunkt, die Beratung erfolgt im Zusammenhang der Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

**Ökumenische Suchtberatung
Träger: Caritas-Verband Wuppertal e.V.**

Die Beratungsstelle berät und informiert Frauen und Männer und deren Angehörige bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit (Ess-Störungen, Alkohol, Medikamente und pathologisches Glücksspiel). Die MitarbeiterInnen bieten klientenzentrierte Beratungsgespräche, Krisenintervention, ambulante Therapie, Familien- und Paargespräche zum Problembereich Ess-Störungen, insbesondere in Verbindung mit Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit, an. Vermittlung in ambulante oder stationäre Therapie, an FachärztInnen und Selbsthilfegruppen.
Z. Zt. keine Gruppenangebote für Mädchen und Frauen mit Ess-Störungen.

Adresse:

Kolpingstr. 14,
42103 Wuppertal

Telefon: 0202 – 389 03 30

Telefax: 0202 – 389 03 23

MitarbeiterInnen:

Frau Roelofsen, Frau Krause,
Frau Stratmann-Pickartz

Persönliche Erreichbarkeit :

montags
9.00 – 12.00 Uhr,
14.00 – 15.00 Uhr
dienstags
9.00 – 12.00 Uhr,
15.00 – 18.00 Uhr
mittwochs
9.00 – 12.00 Uhr,
14.00 – 15.30 Uhr
donnerstags
9.00 – 12.00 Uhr,
15.00 – 19.30 Uhr
freitags
9.00 – 12.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

siehe persönliche Erreichbarkeit

Spezielle Sprechzeiten:

Offene Sprechstunde
donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr

Wartezeiten für die

Erstberatung:

keine

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

Suchtspezifischer Ansatz auch für Ess-Störungen.

Overeaters Anonymous – Selbsthilfegruppe

Träger: OA - Deutschland

Die Selbsthilfegruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm der AA (Anonyme Alkoholiker).
Alle Ess-Störungsarten sind vertreten.

Adresse:

Ludwigstr. 26
(nur für persönlichen Kontakt !)

Telefon: -

Telefax: -

MitarbeiterInnen:

keine

Persönliche Erreichbarkeit :

Kontaktaufnahme ist nur persönlich möglich

freitags 19.45 – 21.15 Uhr,

Ludwigstr. 15 (Kirche)

Telefonische Erreichbarkeit:

keine

feststehende Termine für

Einzelgespräche:

keine

Therapeutische Methoden:

Selbsthilfeansatz

Wartezeiten für die

Erstberatung:

Kontaktaufnahme nur über Teilnahme an Gruppe möglich (Zeiten s.o.)

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine

Besonderheiten:

Die Selbsthilfegruppe hat keinen frauenspezifischen Ansatz, folglich nehmen Frauen und Männer an der Gruppe teil.

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen

Träger: Diakonie Elberfeld

Die Psychologische Beratungsstelle berät und begleitet Eltern in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen und berät im Zusammenhang mit Partnerschafts- und allgemeinen Lebensfragen auch das Thema Ess-Störungen.

Essgestörte Mädchen und Frauen werden im Zusammenhang mit der Bearbeitung der Themen Entwicklung und Erziehung, Sozialverhalten, Schulprobleme, Familienkonflikte, Depressionen, psychosomatische Störungen und Angststörungen beraten und therapeutisch begleitet. Dabei werden die folgenden therapeutischen Methoden angewandt:

Familien-, Verhaltens-, Gesprächspsychotherapie, Diagnostik, Spieltherapie, Gesprächs-therapie, Tiefenpsychologie, Integrative Therapie.

Z. Zt. gibt es für Essgestörte keine Gruppenangebote.

Einzelgespräche werden nach telefonischer Vereinbarung vergeben.

Adresse:

Kirchstr. 9,
42103 Wuppertal

Telefon: 0202 – 248 32 10

Telefax: 0202 – 248 32 99

MitarbeiterInnen:

Herr Dr. Strey, Frau Hönes,
Herr Ehle

Persönliche Erreichbarkeit :

siehe telefonische Erreichbarkeit

Telefonische Erreichbarkeit:

montags – donnerstags

8.30 – 16.30 Uhr

freitags

8.30 – 13.00 Uhr

Wartezeiten für die

Erstberatung:

ca. 1 Woche

Kosten und Dauer der

therapeutischen Begleitung:

keine / individuell

Besonderheiten:

Vorträge und Seminare zum Themenschwerpunkt Kommunikation, Selbstsicherheit, Angst, Erziehung.

Fachberatung von MitarbeiterInnen in Kindergärten, Schulen oder Heimen.

Träger: Stadt Wuppertal

Die Schulpsychologische Beratungsstelle macht keine speziellen Angebote für Mädchen mit Ess-Problemen, berät aber SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern bei allen Problemen der (schulischen) Entwicklung, in diesem Zusammenhang auch psychosomatische Störungen wie Ess-Störungen. Überwiegend wird mit den Methoden der Familientherapie gearbeitet.

Adresse:

Friedrich-Engels-Allee 83,
42285 Wuppertal

Telefon:

0202 – 563 69 90 + 563 68 76
Telefax: 0202 – 563 84 49

MitarbeiterInnen:

Frau Wiegbers-Hentze,
Herr Klewe

Persönliche Erreichbarkeit:

montags – donnerstags
9.00 – 16.00 Uhr
freitags
8.00 - 12.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

siehe persönliche Erreichbarkeit

feststehende Termine für

Einzelgespräche:

nach telefonischer Vereinbarung

Wartezeiten für die

Erstberatung:

1 – 3 Wochen

Kosten der therapeutischen

Begleitung:

keine

Dauer der therapeutischen

Begleitung:

individuell

v

w

o

e

n

g

(aus:
*Jubiläumsschrift
der Abteilung für
Psychosomatik in
der Wicker-Klinik,
20 Jahre,
Bad Wildungen,
S. 39)*

e

n

meine Kontrolle

einfach mal auf Urlaub schicken

oder nur mal

zum Spaziergang

auf den Homberg

denn nur zehn

Minuten vor die Tür

setzen

reicht nicht –

so stark ist sie

noch

in mir

oder sollte ich

sie einfach mal

zum Essen oder ...

einladen?

Meg 96

Persönliches Schlusswort

Die vorliegende Broschüre dokumentiert eine Vielzahl an Beratungsstellen, die zum Thema Ess-Störungen mit sehr unterschiedlichen Konzepten arbeiten und im Kontext ihrer Ausrichtung spezielle Angebote für Betroffene machen. Mädchen und Frauen können anhand der Leitfragen die für sie geeignete Form der Unterstützung und Beratung auswählen.

Ein Ergebnis der Recherche über die konkreten Hilfsangebote psychosozialer Einrichtungen in Wuppertal ist, dass für die meisten Beratungsstellen das Thema Ess-Störungen **kein** Schwerpunktthema darstellt. Die BeraterInnen haben ein offenes Ohr für die Betroffenen, verweisen u.U. an ambulante oder stationäre Einrichtungen oder haben sich auf einen besonderen Bereich, wie Ess-Störungen als Suchterkrankung oder Ess-Störungen als psychosomatische Erkrankung im Kontext frauenspezifischer Themen konzentriert. Letztendlich ist allen betroffenen Mädchen und Frauen zu wünschen, dass Beratung und Therapie nicht lediglich nur das vordergründige Symptom beseitigen möchte, sondern das die dahinter liegenden Lebensthemen, wie Frau werden und Frau sein in dieser Gesellschaft, Entwicklung einer weiblichen Identität, Fragen zur Sexualität, Ausdruck von Wut und Aggression aufgegriffen werden und Mädchen und Frauen bei der Suche nach veränderten Weiblichkeitskonzepten Unterstützung finden.

**Anonyme Alkoholiker
Interessengemeinschaft e.V.**

Südstr. 17, 42103 Wuppertal
Telefon: 0202 – 55 77 90

BELLA Donna

Landesfachstelle
Frauen & Sucht NRW
Kopstadtplatz 24-25
45127 Essen (Stadtmitte)
Telefon: 0201 – 2 08 29
Telefax: 0201 – 22 28 72
(kein Schwerpunkt
Ess-Störungen)

Bezirkssozialdienste 1-7

Ressort Jugendamt und Soziale
Dienste (für Elberfeld)
Neumarktstr. 10
42103 Wuppertal
Telefon: 0202 - 563 20 68
Mo. 8.30 - 11.00 Uhr
Do. 16.00 - 18.00 Uhr

**Bundes Fachverband
Essstörungen e.V.**

Kurt-Schumacher-Str. 2,
34117 Kassel
(Zusammenschluss gemein-
nütziger Träger ambulanter Be-
ratungs- und Therapieeinrich-
tungen)
Telefon: 0561 – 71 34 93
Telefax: 0561 – 71 02 27

**Bundeszentrale für gesund-
heitliche Aufklärung (BzGA)**

Ostmerheimer Str. 220,
51109 Köln
Telefon: 0221 – 89 92 0
Telefax: 0221 – 89 92 300
<http://www.bzga.de>
Telefonberatung :
0221 – 89 20 31
(Mo. – Do. 10.00 – 22.00,
Fr. – So. 10.00 – 18.00 Uhr)
Erstgespräch und Vermittlung
von Beratungsstellen

**Deutsche Hauptstelle gegen
die Suchtgefahr e.V. (DHS)**

Westring 2, 59003 Hamm
(Öffentlichkeitsarbeit und
Prävention)
Telefon: 02381 – 90 15 0
Telefax: 02381 – 90 15 30
<http://www.dhs.de>

**Frankfurter Zentrum für
Ess-Störungen gGmbH**

Hansaallee 18,
60322 Frankfurt /M.
Telefon: 069 – 55 01 76
Telefax: 069 – 596 17 23
<http://www.fz-ess-stoerungen.de>

Frauentreff und Beratung

Zweigertstrasse 29
45103 Essen
Telefon: 0201 - 78 65 68
Telefax: 0201 - 72 21 361

Frauen helfen Frauen e.V.

Neugasse 2, 42897 Remscheid
Telefon: 02191 – 66 24 66
Telefax: 02191 – 66 59 26

HAGAZUSSA e.V.

Feministisches Frauen
Gesundheits-Zentrum
Roonstr. 92, 50674 Köln
Telefon: 0221 – 23 40 47
Telefax: 0221 – 240 36 53
[http://www.köln-projekte/
hagazussa.de](http://www.köln-projekte/hagazussa.de)

**Jugendschutzstelle
Caritas Wuppertal**

Bocksledde 2
42283 Wuppertal
Telefon: 0202 - 50 01 68

**Kassenärztliche
Vereinigung Nordrhein
Bez. Stelle Bergisch Land**

Friedrich-Engels-Allee 20,
42103 Wuppertal
Telefon: 0202 – 4 93 95 – 0-
Telefax: 0202 – 4 93 95 – 49

K E S S – Düsseldorf

Vorm. KESS-NRW, Ruth Dahm
Gladbacher Str. 62,
40219 Düsseldorf
Telefon: 0211 – 33 50 44

**Kindernotaufnahme der
Stadt Wuppertal**

Am Jagdhaus 50
42113 Wuppertal
Telefon: 0202 - 563 21 54
(für Mädchen und Jungen bis
13 Jahren)

Kinder- und Jugendtelefon

Telefon 0800 - 111 03 33
(kostenlos)

**Kinder- und Jugendwohn-
gruppe der Stadt Wuppertal**

Am Jagdhaus 50,
42113 Wuppertal
Telefon: 0202 - 563 28 55
(für Jugendliche ab 14 Jahren)

Kriseninterventionsdienst

(KID) Wuppertal gGmbH
Unterstr. 2, 42107 Wuppertal
Telefon: 0202 – 244 28 38
Telefax: 0202 – 459 88 38
Erreichbarkeit:
werktags 18.00 – 8.00 Uhr
und feiertags und am
Wochenende rund um die Uhr

**Landesarbeitsgemeinschaft
der autonomen Frauenbera-
tungsstellen NRW e.V.**

Marianne Wüstefeld
Hochstr. 28, 45964 Gladbeck
Telefon: 02043 – 68 16 60
Telefax: 02043 – 92 97 95

**Ressort Jugendamt und
Soziale Dienste der Stadt
Wuppertal Fachbereich
Kinder- und Jugendhilfe**

Neumarkt 10
42103 Wuppertal
Telefon: 0202 - 563 27 92

**Ressort Jugendamt und
Soziale Dienste der
Stadt Wuppertal**

Unterstützung von Selbsthilfe-
gruppen und Angehörigen-
verbände,
Telefon: Info 0202 - 563 28 31

Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1 11 01 11
oder 0800 1 11 02 22
(kostenlos)

Literatur

Aliabadi, Ch., Lehnig, W.,
Wenn Essen zur Sucht wird – Ursachen, Erscheinungsformen und
Therapie von Essstörungen, Kösel, 1982

Baeck, Sylvia,
Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Ratgeber für Eltern,
Geschwister, Angehörige, Lehrer und Betreuer von essgestörten
Kindern und Jugendlichen, Lambertus Verlag, 1994

Becker, Kuni,
Die perfekte Frau und ihr Geheimnis. Ess-Brechsucht: Hilfen für Be-
troffene und Angehörige, Rowohlt, 1994

Boskind-White, Marlene, White, W.,
Bulimarexie, Knauer, 1991

Bruch, Hilde,
Der goldene Käfig. Das Rätsel der Magersucht, Fischer, 1982

Bruch, Hilde,
Essstörungen – Zur Psychologie und Therapie von Übergewicht
und Magersucht, Frankfurt a.M., 1991

Ehle, Prof. Dr. med. Gisela,
Ich finde nicht mein Maß, Magersüchtig, esssüchtig, essbrech-
süchtig?, Verlag Gesundheit Berlin, 1992

Estés, Clarissa Pinkola,
Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinkte, Heyne Verlag
1995

Frankfurter Zentrum für Essstörungen (Hrsg.):
Essstörungen – Erscheinungsformen, Ursachen, Behandlungsfor-
men, Falken, 1993

Gast, Lilli,
Magersucht. Der Gang durch den Spiegel, Centaurus, 1985

Gerlinghoff, Dr. med. M.,
Magersucht. Anstöße zur Krankheitsbewältigung, dtv., 1994

Gerlinghoff, M., Backmung, H., Mai, N.,
Magersucht und Bulimie – Verstehen und bewältigen,
Beltz, 1993

Gilbert, Sara,
Morgen werde ich schlanker sein, Hoffmann und Campe, 1991

Göckel, R.,
Essucht oder die Scheu vor dem Leben – Beispiel einer Therapie,
Rowohlt, 1988

Johnston, Anita,
Die Frau, die im Mondlicht aß, Scherz, 1997

Kalstell, Gina,
Essen im Einklang mit Seele und Körper. Das richtige Maß finden -
ein praktisches Selbsthilfeprogramm, Herder Spectrum 1996

Kloth, Birgit,
Zum Kotzen, Attempto, 1992

Langsdorff, Maja,
Die heimliche Sucht, unheimlich zu essen, Fischer, 1985

Lawrence, M.,
Satt und hungrig – Frauen und Essstörungen, Rowohlt, 1989

Lawrence, M.,
Ich stimme nicht, Rowohlt, 1986

Mc Loed, Sheila,
Hungern, meine einzige Waffe, Kösel Verlag, 1983

Nuber, Ursula,
Schöner werden wir morgen. Eine Ermutigung so zu bleiben, wie
wir sind. Scherz Verlag, 1998

Orbach, S.,
Anti-Diät-Buch I + II, Verlag Frauenoffensive, 1981 und 1983

Roche, Louise,
Essen als Strafe, Knauer, 1987

Selvini Palazzoli, Mara,
Magersucht. Von der Behandlung Einzelner zur Familientherapie,
Klett-Kotta, 1982

Wardetzki, B.,
Iss doch endlich mal normal. Hilfen für Angehörige von ess-
gestörten Mädchen und Frauen, Kösel, 1996

Wolf, Doris,
Übergewicht und seine seelischen Ursachen, PAL Verlag GmbH,
1988

Wolf, Naomi,
Der Mythos Schönheit, Rowohlt, 1992

Worm, Nicolai,
Diätlos glücklich. Abnehmen macht dick und krank. Genießen ist
gesund. Hallweg, 1998