



werkstatt holz & farbe
 :: ARCHITEKTUR • ZIMMEREI • BAUBIOLOGIE

ZIMMEREI MICHAEL FERSTL	BAUBIOLOGISCHER FACHHANDEL
Voitsried 14 92444 Rötz T 09976 902050 F 09976 902051	Urbanstraße 2 93059 Regensburg T 0941 41686 F 094 42764

REGENSBURG - RÖTZ
 Weitere Infos und unser Seminarprogramm
 finden Sie auf
www.werkstatt-holzundfarbe.de



KeramikMalWerkstatt
Marianne Mion

Wir haben nicht alle Tassen
 im Schrank.

Tel. 0941 46 11 47 66
www.lafabrique.de

Lessingstr. 20
 Ecke
 Prüfeninger Str.
Regensburg
 Buslinien
 1 oder 4



FENNOBED
 Der Spezialist für Boxspring-Betten

Bruderwöhrdstraße 15b
 IT-Speicher
 93055 Regensburg
 0941. 780 36 770
fennobed-regensburg.de



WER ISST DENN NOCH NORMAL?

Waagnis – Hilfe für Jugendliche mit Essstörungen

Ein Bericht von **Claudia Burmeister (Dipl. Sozialpädagogin FH)/**
 Leiterin der Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis

Mit Genuss eine Pizza essen ...
 ... ohne schlechtes Gewissen und innere oder ausgesprochene Rechtfertigung wie „Ausnahmsweise, weil ich heute so einen anstrengenden Tag hatte“ oder „Morgen esse ich dafür nur Salat“. Welches Mädchen, welche Frau tut das noch?

VERSCHIEDENE FAKTOREN SPIELEN ZUSAMMEN
 Zu den gesellschaftlichen Hintergründen von Essstörungen bei Frauen gehören neben dem extremen Schlankheitsideal auch widersprüchliche und überfordernde Rollenerwartungen und die Abwertung von Menschen mit Übergewicht bei gleichzeitigem Überangebot an kalorienhaltiger preisgünstiger Nahrung.

Essstörungen sind immer als Lösungsversuch tiefer liegender seelischer Probleme zu sehen, die im Zusammenhang stehen mit familiären Kommunikations- und Beziehungsstrukturen, belastenden Lebensereignissen und bestimmten Persönlichkeitsstrukturen. Auch genetische Faktoren spielen wahrscheinlich eine Rolle. Letztendliche Auslöser können abwertende Bemerkungen zu Figur und Aussehen, Leistungsdruck, Misserfolgerlebnisse, Mobbing, Schulwechsel, Verlusterlebnisse u. v. m. sein.

NEUE FORMEN VON ESSSTÖRUNGEN
 Neben der Magersucht und der Ess-Brechsucht zählt mittlerweile auch die Binge-Eating-

Störung zu den seelisch bedingten Essstörungen. Darunter versteht man das unkontrollierbare, oft mit Schamgefühlen verbundene, „Verschlingen“ (engl. „Binge“) großer Nahrungsmengen ohne anschließende „Gegenmaßnahmen“. Als deutsche Bezeichnung wäre Esssucht mit Essanfällen am passendsten. Als eine neue Form von Essstörungen wird u. a. die Orthorexie diskutiert, ein zwanghaft auf gesunde Ernährung ausgerichteter Essverhalten. Bei Jungen und Männern kann man immer häufiger die sogenannte Biggerexie oder Muskeldysmorphie beobachten. Auch hier hängt das Selbstwertgefühl in überstarkem Maß mit Steuerung des Essverhaltens und Körperform zusammen. Durch extrem einseitige, eiweißlastige Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und zwanghaftes, intensives Training wird ein schlanker, muskulöser Körper angestrebt. Zusätzlich gibt es eine ganze Reihe Jugendliche und Erwachsene, die man als latent essgestört einstufen würde. Sie sind gedanklich ständig mit Essen und Gewicht beschäftigt und ihre Freizeit und ihr Sozialverhalten sind erheblich dadurch eingeschränkt.

DAS ANGEBOT DER BERATUNGSSTELLE ZU ESSSTÖRUNGEN „WAAGNIS“

BERATUNG FÜR BETROFFENE

An waagnis können sich alle Jugendlichen und Erwachsenen wenden, die in irgendeiner Form problematisches Essverhalten zeigen. Waagnis ist vorwiegend für die Betreuung von Erwachsenen zuständig, aber auch Jugendliche ab ca. 13 Jahren werden beraten. Bei jüngeren Kindern sind eher die Erziehungs- und Familienberatungsstellen geeignet. Die Beraterinnen nehmen eine erste Einschätzung vor, ob eine behandlungsbedürftige Essstörung vorliegt, informieren über Krankheitsbilder, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten. Es werden auch regelmäßige Gespräche

zur Überbrückung der Wartezeit auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz angeboten. Die Beratung ist kostenfrei und auf Wunsch anonym.

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige wie Eltern, Geschwister oder Lebenspartner sind in der Regel durch das Auftreten einer Essstörungssymptomatik völlig verunsichert. Die Reaktionen reichen von Angst und dem Gefühl von Hilflosigkeit über Schuldgefühle bis zu Vorwürfen den Betroffenen gegenüber. Zu einer hilfreichen Begleitung gehört zwar auch die Auseinandersetzung mit bestehenden Kommunikationsmustern und Beziehungsstrukturen, aber eher mit der Fragestellung „Was hilft weiter?“ als „Wer ist schuld?“.

Angehörigenberatung, Angehörigenseminare und Gesprächsgruppen sollen Informationen über die Erkrankung geben und Angehörige in dieser belastenden Situation stärken. Ratsuchende Angehörige werden ermutigt auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und ein gesundes Maß an Abgrenzung zu finden. Gegebenenfalls können auch Beratungssitzungen gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen durchgeführt werden, um Kommunikationsprobleme zu klären und Vereinbarungen über den täglichen Umgang miteinander abzusprechen.

BETROFFENE BERATEN BETROFFENE

Über die fachliche Beratung hinaus gibt es bei „waagnis“ die Möglichkeit der Beratung durch ehemals selber an Essstörungen Erkrankte, die es geschafft haben, die Krankheit zu bewältigen. Dieses Angebot wird gerne von Betroffenen in Anspruch genommen, die noch Vorbehalte gegenüber Fachleuten haben oder die sich zusätzlich zur Fachberatung über persönliche Erfahrungen austauschen möchten.

ANGELEITETE GESPRÄCHSGRUPPEN UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Sehr gute Erfahrung machen wir mit angeleiteten Gesprächsgruppen. Sie eignen sich für Jugendliche ab ca. 17 Jahren. Viele KlientInnen schätzen die Offenheit und das gegenseitige Verständnis in diesen Gruppen und erleben die regelmäßigen Treffen über einen längeren Zeitraum als große Bereicherung im Heilungsprozess. Der Einstieg in die Gruppen ist in regelmäßigen Abständen möglich.

PRÄVENTION UND AUFKLÄRUNG

In kleinem Rahmen führen wir auf Anfrage

auch Aufklärungs- und Präventionsveranstaltungen in Schulen und für Jugendgruppen durch und organisieren Präventionsprojekte.

KONTAKTAUFNAHME

Während der Bürozeiten können Interessierte einfach vorbeikommen, die Leihbibliothek und das Infomaterial anschauen, sich über das aktuelle Angebot informieren und Beratungstermine vereinbaren. Meist können die Beraterinnen bei Bedarf dann zeitnah eine persönliche Erstberatung anbieten. Außerdem ist natürlich eine telefonische Kontaktaufnahme und Terminvergabe möglich.



ERIKA BEEH, Verwaltungskraft
CHRISTINA KRIEGER, Dipl. Sozialpäd. (FH)
KATHRIN MÜLLER, Dipl. Sozialpäd. (FH)
CLAUDIA BURMEISTER, Leiterin der Beratungsstelle

WAAGNIS

Grasgasse 10 / 93047 Regensburg
 Tel. 0941/ 599 86 06
 Bürozeiten: Mo, Mi, Do 9-12 Uhr
 und Di, Do 14-17 Uhr

WWW.WAAGNIS.DE