

Niederschwellige Beratungsstellen wichtig wie nie

Beratungsstelle „waagnis“ hilft Betroffenen und Angehörigen bei Essstörungen

An Magersucht oder Ess-Brechsucht erkrankte Menschen suchen oft erst nach langer und ausgeprägter Symptomatik Hilfe. Bei Mager- oder Esssucht fehlt eine „Krankheitseinsicht“, bei Bulimie verhindern oft Scham, Schuld und Selbstvorwürfe die Nutzung therapeutischer Angebote. Zu groß ist die Angst, verurteilt oder sofort in eine Klinik eingewiesen zu werden.

Niederschwellige, auf die jeweilige Suchtproblematik ausgerichtete Beratungsstellen zur Situationsabklärung, Informationsvermittlung und Motivationsförderung bieten die Chance, Betroffene frühzeitig zu erreichen. Die Beratungsstellen bieten auch Hilfen für Angehörige und stellen auch ein Bindeglied zwischen verschiedenen Therapieschritten dar und bieten Nachsorge in Form von Einzelberatung und Gruppenarbeit.

Mit ihrer Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit tragen Beratungsstellen auch dazu bei, dass Betroffene erkennen dass eine Essstörung nicht nur ein individuelles Versagen ist sondern eine Erkrankung mit vielfältigen Ursachen. Daher finden sie auch eher den Mut, Hilfe zu suchen.

Immer mehr Varianten von Essstörungen

Neben der Magersucht und der Ess-Brechsucht zählt mittlerweile die Binge-Eating-Störung zu den psychogenen Essstörungen. Betroffene „verschlingen“ (engl. „to binge“) bei Essanfällen unkontrollierbar und oft mit Schamgefühlen große Nahrungsmengen ohne anschließende „Gegenmaßnahmen“.

Auch wird die Orthorexie diskutiert, ein zwanghaft auf gesunde Ernährung ausgerichtetes Essverhalten. Bei Männern nimmt die Muskeldystrophie zu, bei der durch extrem einseitige Ernährung und suchartiges Training ein muskulöser Körper angestrebt wird.

Immer häufiger suchen auch Menschen Beratung, die an einer latenten Essstörung leiden, d.h. sich gedanklich ständig mit Essen und Gewicht beschäftigen, aber nach außen keine gravierenden Symptome zeigen.

Not von Betroffenen durch Corona verschärft

Der Lockdown im Frühjahr hat die Symptomatik vieler Betroffener verstärkt. Mit Schul- und Universitätsschließungen, Kurzarbeit und Homeoffice fehlten eine haltgebende Tagesstruktur und die wichtige Selbstbestätigung. Es blieb mehr Zeit zur Beschäftigung mit Essen, zum belastenden Grübeln und für exzessiven Sport.

Psychosomatische Kliniken reduzierten Betten und beendeten Aufenthalte frühzeitig um Quarantänebetten freizuhalten und Hygieneregeln zu erfüllen.

„waagnis“ bot in dieser Zeit vielen Betroffenen stützende, überbrückende Gespräche an.

Betroffene beraten Betroffene

Neben Fachleuten beraten bei „waagnis“ auch ehemals selbst Erkrankte. Dieses Angebot wird gerne von Betroffenen genutzt, die noch Vorbehalte gegenüber Fachleuten haben oder sich zusätzlich über persönlichen Erfahrungen austauschen möchten.

Neues Projekt: Betreutes Einzelwohnen

Während oder nach einer Behandlung brauchen einige Betroffene noch weiter Unterstützung im Alltag. Hier kann die sozialpädagogische Betreuung in der eigenen Wohnung eine sinnvolle Hilfestellung sein. Dieses sogenannte Betreute Einzelwohnen soll vom Waagnis Verein ca. ab März 2021 angeboten werden.