

Angebote für Betroffene mit Essstörung
und deren Angehörige/Bezugspersonen

Hilfe bei Ess störungen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Liebe Düsseldorfern und Düsseldorfern,

dieser Informationsflyer des *Arbeitskreises Essstörungen* bietet Ihnen eine Übersicht über alle Hilfsangebote zum Thema Essstörungen in Düsseldorf. Als Wegweiser für Prävention, Selbsthilfe, Beratung und Behandlung soll er helfen, Wege aus der Essstörung zu finden. Er richtet sich somit sowohl an Betroffene selbst als auch an deren Angehörige und Bezugspersonen.

Essstörungen sind seit Jahren ein großes Thema in Deutschland – und auch bei uns in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Laut Bundesgesundheitsministerium gehören Essstörungen zu den häufigsten chronisch-psychischen Störungen im Erwachsenenalter. Längst betrifft diese Erkrankung nicht mehr nur Mädchen oder Frauen, sondern auch Jungen oder Männer.

Der Düsseldorfer *Arbeitskreis Essstörung* ist eine Vernetzung aus Einrichtungen und Vertreterinnen und Vertretern der Sozialen Dienste, die in und um Düsseldorf Hilfe für Menschen mit Essstörung, deren Angehörige und das nähere Umfeld anbieten. Neben dem Gesundheitsamt sind auch Beratungsstellen, Kliniken und die Selbsthilfe vertreten.

Es ist ein großes Glück und ein großer Erfolg, dass wir in der Landeshauptstadt Düsseldorf mit dem *Arbeitskreis Essstörung* ein so großes Netzwerk haben, das Hilfesuchenden genau die Angebote näherbringt, die sie benötigen. Das Netzwerk arbeitet sehr gut und sehr eng zusammen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Akteurinnen und Akteuren des Arbeitskreises für ihre engagierte Arbeit bedanken.

Ihr

Christian Zaum

Beigeordneter für Gesundheit
der Landeshauptstadt Düsseldorf

Inhalt Hilfsangebote in der Landeshauptstadt Düsseldorf

Die Essstörung und ihre Bedeutung	4
Beratung in einer unkomplizierten und vertraulichen Umgebung	6
BerTha F. e. V.	6
ProMädchen Mädchenhaus Düsseldorf e. V.	6
Caritas Verband Düsseldorf e. V.	7
Werkstatt Lebenshunger e. V.	8
Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf	8
Medizinische und therapeutische Begleitung im klinischen Rahmen	9
Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf	9
Fliedner Krankenhaus Ratingen	9
LVR-Klinikum Düsseldorf – Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf	10
Selbsthilfe und Informationen zum regel- mäßigem Austausch	11
Selbsthilfe-Service-Büro	11
Volkshochschule Düsseldorf	11
Unsere Partnerinnen und Partner	12

Die Essstörung und ihre Bedeutung

Oftmals wird das Essverhalten als Bewältigungs- und Lösungsversuch von Konflikten im persönlichen, schulischen/beruflichen oder sozialem Umfeld eingesetzt. Viel Essen oder Hungern führen zunächst zur schnellen Entspannung, verknüpft mit dem Erleben von Sicherheit, Kontrolle und Eigenständigkeit.

Das Thema Essen bekommt damit eine übergeordnete Rolle. Strenge Diäten, kontrolliertes Essen, permanentes Kalorienzählen oder auch das ständige Essen können für die Entstehung einer Essstörung sorgen. Im Leben der/des Betroffenen dreht sich alles nur um das Essen oder Nichtessen und um das Gewicht, oft verbunden mit schweren, körperlichen und seelischen Folgen. Der Genuss, die Freude und das Gefühl für den eigenen Körper gehen mit dem Fortschreiten der Erkrankung zunehmend verloren.

Essstörungen sind meist nur die Spitze des Eisbergs, die sichtbar ist. Hinter der Symptomatik begegnen wir Themen, die für die Vorbeugung und Überwindung von Essstörungen von großer Bedeutung sind und weit über das Thema Essen hinausgehen. Zum Beispiel: Einsamkeit,

familiäre Probleme, krankmachende Schönheitsideale, Leistungsdruck, Mobbing, Perfektionismus sowie traumatische Erlebnisse.

Essstörungen können sich auf verschiedene Weisen zeigen. Es gibt Mischformen und Übergänge.



- **Anorexia nervosa (auch bekannt unter Magersucht)**
Betroffene reduzieren das Essen auf ein Minimum und haben große Angst vor Gewichtszunahme. Sie treiben viel Sport, nehmen Abführmittel oder andere Medikamente, um das Gewicht zu reduzieren.
- **Bulimia nervosa**
Diese Form der Essstörung ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft riesige Mengen an Nahrungsmitteln aufgenommen werden. Anschließend leiden Betroffene an negativen Gefühlen wie Selbstekel, Selbsthass oder schlechtem Gewissen. Daher erbrechen sie, um die Nahrung und die Kalorien wieder los zu werden.
- **Essattacken (Binge-Eating)**
Betroffene haben oft unstillbaren Appetit und Hunger und leiden an Essattacken. Die körperlichen Folgen können Übergewicht und Herz-Kreislaufprobleme sein.
- **Biggerrexie/Adoniskomplex**
Jungen und Männer wollen mit exzessivem Sport, strenger Diät und der Einnahme von Nahrungsergänzungs- oder sogar Dopingmitteln ihren Körper möglichst perfekt formen.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter und stellen eine ernsthafte Gefährdung für die Gesundheit dar.

Es können Menschen aller Altersgruppen und Geschlechter betroffen sein.

Das Düsseldorfer Netzwerk Essstörungen vereint unterschiedliche Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Essstörungen und deren Angehörigen und Bezugspersonen, die im Folgenden vorgestellt werden.

Beratung in einer unkomplizierten und vertraulichen Umgebung

BerTha F.

Frauensuchtberatung und Fachstelle Essstörungen

Höhenstraße 25, 40227 Düsseldorf

Telefon 0211 441629

info@berthaf.de

www.berthaf.de

- Beratung von Frauen mit Essstörungen
- Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen
- Modulgruppenangebot
- Gesprächsgruppenangebot
- Offene Sprechstunden zur Beratung von Betroffenen und Angehörigen
- Vermittlungen in weiterführende Behandlungen
- Präventionsveranstaltungen und Projektstage in weiterführenden Schulen
- Schulungen und Beratung für Fachkräfte

ProMädchen Mädchenhaus Düsseldorf e. V.

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

im Alter von 11 bis 27 Jahren

Corneliusstraße 68 – 70, 40215 Düsseldorf

Telefon 0211 487675

promaedchen.onlineberatung.net

www.promaedchen.de

- therapeutische Beratung
- Krisenintervention
- therapeutisch angeleitete Gruppe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen
- Online-Beratung
- Sprechstunde dienstags 15 bis 17 Uhr; telefonische und persönliche Beratung während der Sprechstunde ohne Anmeldung möglich

- Beratung von Müttern und Vätern, Lehrerinnen und Lehrern, Freundinnen und Freunden sowie anderen Bezugspersonen
- Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Präventionsprojekte

Caritas Verband Düsseldorf e.V.

Fachstelle Sucht

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Telefon 0211 16021531

fachstelle.sucht@caritas-duesseldorf.de

www.beratung-caritasnet.de

Die Angebote sind anonym und kostenfrei

- Beratung für Menschen mit Essstörungen
- Beratung für Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen
- Einzelgespräche
- Krisenintervention
- Clearing und Erstinformation
- Vermittlung in weiterführende Hilfe und Behandlungen
- Beratung von Fachkräften
- Online-Beratung
- telefonisch oder nach Terminvereinbarung



Werkstatt Lebenshunger e. V.

Fachzentrum Essstörungen, Prävention und Kreativität
Goebenstraße 1a, 40477 Düsseldorf
Telefon 0211 2397101
info@werkstattlebenshunger.de
www.werkstattlebenshunger.de

- kreative Präventionsprojekte für Jugendliche und Erwachsene
- Erstgespräche für Betroffene und Angehörige
- therapeutisch begleitete Gruppen für Betroffene und Eltern
- Selbsthilfegruppen für betroffene Frauen (ab 20 Jahren), Betroffene Männer (ab 18 Jahren) und *Popchor Lebenshunger*
- projektbegleitende Schulungen für Fachkräfte
- Öffentlichkeitsarbeit

Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf

Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung
Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf
Telefon 0211 89-92650
ernaehrungsberatung@duesseldorf.de
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/kinder-und-jugendliche/ernaehrungsberatung

- Erstinformation: welche Angebote und Möglichkeiten gibt es zum Thema Essstörungen in Düsseldorf
- Ernährungsberatung als ein hilfreiches Modul für Betroffene und Angehörige
- Einzelberatung für Betroffene bis 25 Jahre
- Beratung für Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen
- Seminarangebot zum Thema Essstörungen für Multiplikatoren und Teamschulungen
- Ansprechpartnerin für den *Arbeitskreis Essstörung Düsseldorf*

Medizinische und therapeutische Begleitung im klinischen Rahmen

Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf

Ambulantes, tagesklinisches und stationäres Angebot

Kindertagesklinik für Psychosomatik

Fürstenwall 91, 40217 Düsseldorf

Telefon 0211 9193722

tk@evk-duesseldorf.de

www.evk-duesseldorf.de

- ambulante Beratung und Sprechstunde
- tagesklinische Behandlung im multiprofessionellen Team, gegebenenfalls nach vollstationärer Behandlung
- familientherapeutischer Schwerpunkt und Multi-familientherapie

Klinik für Kinder und Jugendliche

Kirchfeldstraße 40, 40217 Düsseldorf

Telefon 0211 9191802

kinderklinik@evk-duesseldorf.de

- prästationäre Beratung
- stationäre Stabilisierung, psychosomatische Diagnostik und Anfangsbehandlung

Fliedner Krankenhaus Ratingen

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Thunesweg 58, 40885 Ratingen-Lintorf

Telefon 02102 303303

www.fliedner.de

- stationäre psychosomatisch-psychotherapeutische Komplexbehandlung mit tiefenpsychologischem Schwerpunkt für Erwachsene mit Essstörung (Anorexie, Bulimie, Binge Eating Disorder) sowie psychischen oder somatischen Begleiterkrankungen
- Gruppen- und Einzeltherapie

- Kunst-, Bewegungstherapie
- symptomorientierte Verhaltenstherapie
- Essbegleitung, störungsspezifische Gruppen
- NADA-Akupunktur
- Achtsamkeitsgruppe
- Entspannungsverfahren
- Angebote für Angehörige
- Familien- und Paargespräche

LVR-Klinikum Düsseldorf – Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf

Telefon 0211 9224710 (Institutsambulanz)

linikum-duesseldorf@lvr.de

www.klinikum-duesseldorf.lvr.de

- ambulantes, stationäres und tagesklinisches Angebot der Klinik mit psychotherapeutischer Behandlung

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Telefon 0211 922-4523 (Institutsambulanz)

Ambulanz-KJPP-Duesseldorf@lvr.de

Institutsambulanz in Hilden

Telefon 02103 97793-10



Selbsthilfe und Informationen zum regelmäßigen Austausch

Beim Projekt *Popchor Lebenshunger* treffen sich Menschen mit und ohne Essstörung, um gemeinsam ein hörbares Zeichen für ein stilles Thema zu setzen: popchor@werkstattlebenshunger.de

Selbsthilfe-Service-Büro

Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf
Erkrather Straße 385, Gebäude E, 40231 Düsseldorf
Telefon 0211 89-92244
selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/selbsthilfe

- Beratung der Selbsthilfegruppen vor Ort
- Unterstützung bei der Suche nach der geeigneten Gruppe
- Unterstützung bei Gruppengründungen
- Unterstützung der Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Organisation von Veranstaltungen
- Organisation von Fortbildungsveranstaltungen, Selbsthilfe- und Fachtagen
- Förderung der Zusammenarbeit mit dem professionellen Versorgungssystem

Volkshochschule Düsseldorf

Informationsveranstaltungen zu psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen
Bertha-von-Suttner-Platz 1, 40227 Düsseldorf
vhs@duesseldorf.de
vhs.duesseldorf.de/vhs (unter dem Fachbereich *Gesundheitsvorsorge*)

Unsere Partnerinnen und Partner



Weitere Mitglieder im Arbeitskreis Essstörung sind das Amt für Gleichstellung und Antidiskriminierung, die Koordination Gesundheit in der Stadt und die Volkshochschule der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bzga-essstoerungen.de



Landeshauptstadt Düsseldorf
Gesundheitsamt

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Andrea Melville-Drewes

I/23-10.

www.duesseldorf.de