

Impressum

Herausgeber:

Kreis Borken
Fachstelle für Suchtvorbeugung
www.kreis-borken.de



Redaktion:

Nina Berger, Regina Kasteleiner

Mitwirkende aus dem Arbeitskreis Essstörungen im Kreis Borken:

Kerstin Heggemann
frauen für frauen e.V.
Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Dr. Heike Plitt
Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Ahaus

Vera Reimer
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Caritasverband im
Dekanat Ahaus - Vreden e.V.

Christiane Sönnekes
Suchberatungsstelle des Caritasverbandes im Dekanat Ahaus - Vreden e.V.

Miereike Soppe-Klar
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen in Borken

1. Auflage - Kreis Borken, August 2021

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

Essen macht glücklich – Dieser „Küchenweisheit“ stimmen auf den ersten Blick wohl die meisten Menschen zu. Bei vielen Jugendlichen sowie auch einigen Erwachsenen tritt aber der umgekehrte Fall ein, das Essen wird zur Last, sie leiden an Essstörungen. Die drei Hauptformen von Essstörungen sind die Anorexia nervosa (Magersucht), die Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und die Binge-Eating-Störung (wiederkehrende unkontrollierbare Essanfälle). Viele Essstörungen treten dabei nicht in Reinform, sondern in einer Mischform auf. Bei allen Krankheitsbildern ist für den betroffenen Menschen der „normale“, selbstverständliche und genussvolle Umgang mit dem Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper zu einem Problem geworden.

„Essen hält Leib und Seele zusammen“ – das gilt dann auch im negativen Sinne.

In einer Studie des Robert-Koch-Instituts gab jeder 5. der befragten Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren an, Anzeichen einer Form von Essstörungen zu haben.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen und die Ursachen sind vielfältig. Oft spielen psychologische, persönliche, familiäre oder gesellschaftliche Faktoren eine große Rolle: etwa der Einfluss der Medien und der Gesellschaft, die als Schönheitsideal immer noch häufig das perfekte „Topmodel“ definieren. Weshalb macht uns unser Aussehen manchmal psychisch zu schaffen? Wieso wird häufig „dünn sein“ mit „glücklich sein“ gleichgesetzt? Ist es in unserer schnelllebigen Zeit möglich, auf Fastfood zu verzichten?

So individuell die Entstehung ist, so unterschiedlich sind auch die Erscheinungsform und der Krankheitsverlauf. In jedem Fall gilt, dass Essstörungen ernsthafte Erkrankungen sind, die unbedingt behandelt werden müssen. Umso wichtiger daher: Je früher Verdachtsmomente erkannt und geklärt werden, je früher Hilfe angenommen wird, desto erfolgversprechender der Genesungsprozess! Häufig ist der Übergang von einem (nur) auffälligen zu einem krankhaften Essverhalten schleichend. Das verdeutlicht, wie wichtig ein ausgeprägtes Informations- und Hilfeangebot ist, das die Betroffenen bei ihrem Weg aus der Krankheit unterstützt.

Seit mehr als 20 Jahren gibt es im Kreis Borken den Arbeitskreis Essstörungen, der nun den vorliegenden Wegweiser erarbeitet hat. Dadurch erhalten Betroffene und Angehörige einen niedrighschwelligen Zugang zu umfangreichen Informationen und zu wichtigen Präventions-, Beratungs-, Selbsthilfe- und Behandlungsangeboten im Kreis Borken sowie Fragebögen zur Früherkennung für Jugendliche und Angehörige.

Ganz besonders danke ich allen Mitwirkenden im Arbeitskreis sowie den Institutionen, die für die Bürgerinnen und Bürger in unserem Kreis Hilfe leisten. Ich freue mich, dass mit dieser Broschüre noch mehr Transparenz für das wichtige Thema Essstörungen hergestellt wird und die psychosoziale Struktur im Kreis Borken eine sinnvolle Ergänzung erfährt.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Ansgar Hörster', with a large, stylized flourish extending to the right.

Dr. Ansgar Hörster
Kreisdirektor

	Seite
1. Allgemeine Informationen	7-8
Esstörungen - Was ist das?	8
Erscheinungsformen	9
▪ Anorexia nervosa	9-10
▪ Bulimia nervosa	10
▪ Binge-Eating-Störung	11
▪ nicht näher bezeichnete Essstörungen	12-13
2. Wer hilft weiter?	14
Ansprechpartner*innen im Kreis Borken	
▪ Prävention	15
▪ Beratung	16-23
▪ Behandlung	24-31
▪ Selbsthilfe	32
3. Weitere Informationsquellen	33
4. Fragebögen zur Früherkennung	
▪ Für Jugendliche	34-35
▪ Für Angehörige	36-39

1. Allgemeine Informationen

Im Kreis Borken gibt es seit dem Jahr 2000 den Arbeitskreis Essstörungen. Ziel des Arbeitskreises ist es, Angebote für von Essstörungen betroffene Menschen transparent zu machen, die Bevölkerung für das Thema zu sensibilisieren, Multiplikator*innen im Umgang mit Betroffenen zu schulen, Aufklärungs- und Präventionsarbeit zu leisten sowie Vernetzung aller Akteure im Themenfeld zu schaffen.

Der Wegweiser Essstörungen für den Kreis Borken soll die genannten Ziele gebündelt für Interessierte wiederspiegeln und die Suche nach regionalen Unterstützungsangeboten für Betroffene und Angehörige vereinfachen.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, die sowohl Betroffene als auch Angehörige sowie das gesamte Umfeld massiv beeinflussen. Die Erscheinungsformen und Krankheitsverläufe fallen individuell aus.

Klinisch manifeste Essstörungen zeichnen sich durch schwere Verläufe und eine Tendenz zur Chronifizierung mit erheblichen Folgen für Betroffene aus. Eine besondere Herausforderung für Behandelnde stellt die hohe Sterblichkeitsrate bei der Anorexia nervosa dar.

(Vergl.: Handlungskonzept Essstörungen vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW)

Wichtig ist, je früher Hilfe angenommen wird, desto erfolgversprechender ist der Genesungsprozess! Oft ist der Übergang von einem auffälligen zu einem krankhaften Essverhalten schleichend. Menschen mit Essstörungen tun sich in der Regel schwer ihren Körper zu spüren und seine Signale richtig zu verstehen. Es ist nicht mehr klar, was wirklich guttut und was schadet. Essen wird zum Stressfaktor! Ein wichtiger und gleichzeitig schwerer Schritt zur Krankheitsbewältigung besteht darin, sich einzugestehen, dass ein Problem mit dem eigenen Essverhalten und der Körperwahrnehmung vorliegt. Aber ab wann wird Essen oder Nicht-Essen zum Problem? Wo liegen die Grenzen und woran erkenne ich das?

Zur Klärung dieser Fragen soll der Wegweiser beitragen. Zudem soll er die Bürgerschaft im Kreis Borken für das Krankheitsbild sensibilisieren sowie schnelle Orientierung bei der Suche nach den richtigen Unterstützungsangeboten für Betroffene und Angehörige im Kreis Borken schaffen.

Im Arbeitskreis Essstörungen im Kreis Borken sind vertreten:

- Fachstelle für Suchtvorbeugung des Kreises Borken
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Borken
- Kinder- und Jugendärztlicher Dienst des Kreises Borken
- Suchtberatungsstelle des Caritasverbandes im Dekanat Ahaus-Vreden e.V.
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Caritasverbandes im Dekanat Ahaus-Vreden e.V.
- Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Ahaus
- Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt frauen für frauen e.V.
- Selbsthilfegruppe Lebenshungrig in Borken
- Akteure aus der Heilpädagogik und Psychotherapie

Der Arbeitskreis zählt zu den Vernetzungsinitiativen Essstörungen in Nordrhein-Westfalen und kooperiert mit der Landesfachstelle Essstörungen NRW. Weitere Interessierte können sich gerne dem Arbeitskreis anschließen. Für Informationen nehmen Sie einfach Kontakt mit dem Arbeitskreis unter ak-essstoerungen@kreis-borken.de auf.

Essstörungen – Was ist das???

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, die in verschiedenen Erscheinungsformen auftreten können und bei denen vor allem der Umgang mit dem Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper gestört sind. Bei der Entstehung einer Essstörung wirken verschiedene Faktoren zusammen, die vielfältig sind und individuell unterschiedlich zusammenwirken können. Diese können im psychologischen, biologischen, familiären und gesellschaftlichen Bereich liegen sowie individuelle lebensgeschichtliche Ereignisse umfassen.

Erscheinungsformen

Essstörungen beginnen typischerweise im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Eine verlässliche Aussage über die Verbreitung von Essstörungen ist schwierig zu erheben. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. hat eine Übersicht wichtiger deutscher und europäischer Studien zur Prävalenz der Essstörungen in der Bevölkerung veröffentlicht.

(vergl.: <https://www.dhs.de/suechte/essstoerungen/zahlen-daten-fakten>, zuletzt eingesehen am 27.05.2021)

Nach der repräsentativen Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) leiden etwa 1,5 % der Frauen und 0,5 % der Männer unter einer der drei Hauptformen von Essstörungen. (Jacobi F et al. 2014)

Zur den drei Hauptformen zählen:

- **Anorexia nervosa**
- **Bulimia nervosa**
- **Binge-Eating-Störung**

Eine weitere Kategorie der Erscheinungsformen stellen die „**nicht näher bezeichneten Essstörungen**“ oder auch „**atypischen Essstörungen**“ dar. Diese bilden die Störungen ab, die nicht einer der drei Hauptkategorien zugewiesen werden können. Im Folgenden werden typische Merkmale der drei Hauptformen von Essstörungen sowie die der nicht näher bezeichneten Essstörungen kurz zusammengefasst dargestellt.

Typisch für Anorexia nervosa

- Deutliche Abnahme von Körpergewicht (15-20 %)
- Der Gewichtsverlust wird absichtlich herbeigeführt, z.B. durch Hungern, exzessivem Sport, Einnahme von Abführmitteln und Appetitzüglern, Vermeidung hochkalorischer Lebensmittel
- Fehlende realistische Selbsteinschätzung der eigenen Figur und des Körpergewichts – verzerrte Körperwahrnehmung (Körperschemastörung) Selbstbild wird als zu dick wahrgenommen, trotz geringem Körpergewicht
- Ausgeprägte Angst vor Gewichtszunahme

- Ständige gedankliche Beschäftigungen um die Themen Figur und Ernährung
- Hungergefühl wird gegenüber dem Umfeld geleugnet
- Psychische Folgen wie beispielsweise:
Wahrnehmungsstörungen, Depressionen, Angstzustände, übersteigertes Kontrollbedürfnis, Bestreben nach Perfektionismus, Leistungsdruck
- Soziale Folgen wie beispielsweise: Soziale Isolation - Rückzug von Freunden und Familie
- Körperliche Folgen wie beispielsweise: Stoffwechselstörungen, Konzentrations- und Schlafstörungen, Müdigkeit, Ausbleiben der Regelblutung bei Frauen, Kälteempfinden, vermehrte Körperbehaarung, trockene Haut, brüchige Nägel, Kopfharausfall, Osteoporose, Herzprobleme, erhöhtes Sterblichkeitsrisiko

Typisch für **Bulimia nervosa**

- Essanfälle (mind. 2x pro Woche über einen Zeitraum von mind. 3 Monaten)
- Aufnahme großer Mengen meist leicht verzehrbaren und kalorienreichen Nahrungsmitteln
- Gegenregulierende Maßnahmen nach Essanfällen wie Erbrechen, exzessiver Sport, Hungerperioden, Einnahme von Abführmitteln, Wassertabletten, Appetitzüglern
- Selbstwahrnehmung als „zu dick“ bei Normalgewicht
- Psychische Folgen wie beispielsweise:
Depressionen, ausgeprägtes Ambivalenzverhalten, hohes Schamgefühl, Selbsthass
- Soziale Folgen wie beispielsweise:
Rückzug von Freunden und Familie, finanzielle Schwierigkeiten
- Körperliche Folgen wie beispielsweise:
Schwellungen der Speicheldrüsen, Schädigungen des Zahnschmelzes, Verletzungen der Speiseröhre, Ausbleiben der Regelblutung bei Frauen, Magenwandperforationen, Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen

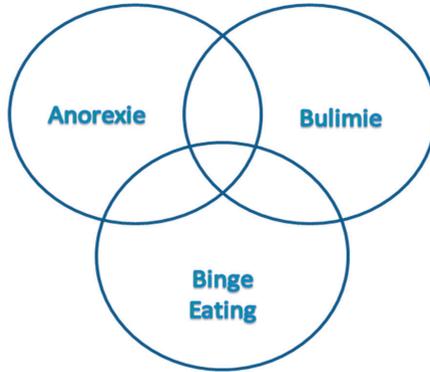
Typisch für Binge-Eating-Störung

- Das Hauptsymptom einer Binge-Eating-Störung sind regelmäßig auftretende Essanfälle. Bei diesen Anfällen essen Betroffene innerhalb kurzer Zeit deutlich mehr als die meisten Menschen in einer vergleichbaren Situation. Sie haben das Gefühl, nicht mehr mit dem Essen aufhören zu können und auch nicht kontrollieren zu können, was und wie viel sie essen.
- Kennzeichen der Essanfälle sind außerdem:
 - Schnelles Essen bzw. Schlingen
 - Essen bis zu einer unangenehmen Fülle
 - Essattacken treten unabhängig von Hungergefühlen auf
 - Essen findet heimlich statt
 - Nach einem Heißhungeranfall setzen Ekel-, Scham- und Schuldgefühle ein
- Betroffene greifen nur selten zu gewichtsregulierenden Mitteln wie Erbrechen, Hungern oder Sport.
- Psychische Folgen wie beispielsweise: Depressionen, Angstzustände, starkes Schamgefühl, Ekel, Selbsthass, hoher Leidensdruck
- Soziale Folgen wie beispielsweise: Soziale Isolation - Rückzug von Freunden und Familie
- Körperliche Folgen wie beispielsweise:
Erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislaufstörungen, Diabetes und Gelenkprobleme

(Vergl.: <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/binge-eating-stoerung/#c179> - zuletzt eingesehen am 27.05.2021)

„Nicht näher bezeichnete Essstörungen“

Es gibt Betroffene, die offensichtlich an einer Essstörung leiden, doch diese passt bei enger Auslegung der Diagnose-Kriterien nicht exakt ins Krankheitsbild von Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating. Aus diesem Grund wurde von Fachleuten noch eine weitere Kategorie geschaffen: die „Nicht näher bezeichneten Essstörungen“ oder „atypischen Essstörungen“.



Die Symptome der einzelnen Krankheitsbilder Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating können sich überschneiden. So können beispielsweise Heißhungerattacken sowohl bei einer Anorexie als auch bei einer Bulimie oder einer Binge-Eating-Störung auftreten. Zwischen den genannten drei Krankheitsbildern gibt es somit auch zahlreiche Mischformen und Übergänge. Die Überlappungen der Kreise machen dies deutlich.

Mischformen treten bei Essstörungen häufig auf. Sie sind in vielen Fällen ebenso belastend wie die Hauptformen und können schwerwiegende körperliche und psychosoziale Folgen haben. Daher müssen auch Mischformen professionell behandelt werden.

Zur Verdeutlichung:

Von einer Mischform spricht man, wenn eine Person zwar charakteristische Symptome einer Essstörung aufweist, aber die Kriterien für die Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating Störung nicht vollständig nach Diagnosekatalog erfüllt sind und so die Essstörung nicht eindeutig einer der drei Erkrankungen zugeordnet werden kann. Hier handelt es sich dann um eine „nicht näher bezeichnete“ oder „atypische“ Essstörung.

(Vergl.: <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/mischformen/?L=0> - zuletzt eingesehen am 27.05.2021)

Zu den nicht näher bezeichneten oder atypischen Essstörungen zählen u.a. auch folgende Erscheinungsformen:

Orthorexie

Für Betroffene einer Orthorexie (orthos= richtig; orexis = Appetit) steht nicht die Menge der Nahrungsaufnahme im Vordergrund, sondern die Qualität des Essens. Betroffene sind fixiert auf gesundes Essen und versuchen subjektiv Ungesundes zu vermeiden. Sie grübeln Stunden des Tages über Nährwerttabellen, prüfen den Vitamingehalt der von ihnen verzehrten Lebensmittel und versuchen ausschließlich „gesunde“ Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Durch diese exzessive Auseinandersetzung mit der Qualität und Herkunft der Lebensmittel fällt immer mehr notwendige Nahrung durch das Raster, weil sie den vermeintlichen zugrunde gelegten Qualitätsmerkmalen nicht mehr entsprechen. Die Genussfähigkeit geht verloren. Betroffene entwickeln Ängste bei der Nahrungsaufnahme aufgrund möglicher Schadstoffbelastungen der Lebensmittel oder weil diese aus anderen Gründen ungesund oder von schlechter Qualität sein könnten.

Auf der Strecke bleibt nicht nur die Lust am Essen, es kann auch zu erheblichen Mangelerscheinungen und Untergewicht kommen.

Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren gehören nicht zu den Betroffenen von Orthorexie.

Biggerexie

Von Biggerexie (auch Muskeldysmorphie, Muskelsucht oder Adoniskomplex genannt) sind in der Regel junge Männer, meist im Alter zwischen 17 bis 24 Jahren betroffen.

Ziel ist das Idealbild eines muskulösen und durchtrainierten Körpers, bei dem das Verhältnis von Muskelmasse zu Körperfettanteil dem gängigen männlichen Schönheitsideal zu entsprechen hat. Betroffene möchten nicht unbedingt Bodybuildern gleichen, denn auch ein Zuviel an Muskeln ist für sie eher unerwünscht.

Ähnlich wie bei der Anorexie wird das Aussehen zum lebensbestimmenden Inhalt, nur dass es hier nicht um Gewichtsverlust geht, sondern um das Erreichen eines muskulö-

sen, athletischen und dementsprechend nach eigener Definition „männlichen“ Körpers. Um dies zu erreichen wird exzessiv Sport getrieben und die Ernährung einem strikten Trainingsplan angepasst. In vielen Fällen wird auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen und einige machen sogar vor dem Missbrauch von Anabolika, Steroiden und Entwässerungsmitteln nicht halt.

Die vorwiegend jungen Männer leiden unter der Vorstellung, zu wenig athletisch zu sein. Auch wenn für außenstehende Betrachter*innen das Erscheinungsbild schon als sehr muskulös wahrgenommen wird, sehen sich die Betroffenen nach wie vor als „schmächtig“.

Dieses Phänomen ist vergleichbar mit der „Körperschemastörung“ bei Magersüchtigen. Während Betroffene von Magersucht ihr Spiegelbild stets als zu üppig wahrnehmen, nehmen von Biggerexie Betroffene ihr eigenes Spiegelbild oftmals als zu schmächtig wahr.

2. Wer hilft weiter? Ansprechpartner*innen im Kreis Borken

Ein erster und gleichzeitig schwerer Schritt ist in der Regel der, sich selbst einzugestehen, ein Problem zu haben, mit dem man alleine überfordert ist. Die folgende Übersicht soll die Suche nach dem richtigen Unterstützungsangebot erleichtern.

Unter den Rubriken:

Prävention

Beratung (für Betroffene und Angehörige oder Bezugspersonen)

Behandlung

Selbsthilfe

...soll für jedes Anliegen zum Themenbereich Essstörungen die richtige Anlaufstelle im Kreis Borken zu finden sein.

Prävention

Prävention ist eine wichtige Aufgabe, um die allgemeine Gesundheit der Bevölkerung zu fördern. Dazu gehört es auch vorbeugende Angebote zum Themenbereich Essstörungen vorzuhalten. Erfolgreiche Vorbeugung setzt frühzeitig an und wirkt auf verschiedenen Ebenen. Zentraler Ansatzpunkt in der Vorbeugung von Essstörungen ist die Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und Körperbewusstseins.

Die Identitätsfindungsphase (Pubertät) ist eine besonders sensible Entwicklungsphase, in der sich junge Menschen von äußeren Einflüssen und negativen Erfahrungen in der Entwicklung des Selbstwertes leicht erschüttern lassen. Daher ist es besonders wichtig, sie bei dieser Entwicklung zu unterstützen. Um das Elternhaus und ergänzende Erziehungseinrichtungen bei dieser herausfordernden Aufgabe zu begleiten, gibt es im Kreis Borken folgende Ansprechpartnerinnen:

Kreis Borken - Fachbereich Gesundheit - Fachstelle für Suchtvorbeugung

Nina Berger

Dipl. Sozialpädagogin

Tel.: 02861/681 6017

Mail: n.berger@kreis-borken.de

Regina Kasteleiner

Dipl. Sozialarbeiterin

Tel.: 02861/681 5855

Mail: r.kasteleiner@kreis-borken.de

Internet: www.kreis-borken.de/suchtvorbeugung

Angebot:

- Veranstaltungen zum Thema Essstörungen für Eltern
- Präventionsprojekte zum Thema Essstörungen für Kinder- und Jugendgruppen aus Schulen und Jugendeinrichtungen
- Fortbildungsangebote zur Präventionsarbeit mit Kindern und Jugendlichen für Multiplikator*innen
- Ausleihe des Methodenkoffers Essstörungen an Multiplikatoren*innen nach vorheriger Schulung
- Vermittlung von Referenten*innen
- Zusammenarbeit und Vernetzung
- Leitung des Arbeitskreises Essstörungen im Kreis Borken
- Kooperation mit spezifischen Beratungsstellen, Behandlungseinrichtungen und Psychotherapeuten*innen sowie Ernährungsberatern*innen.

Kosten: Keine

Beratung

Kreis Borken

Fachbereich Gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst

Angebot: **Erstberatung für Betroffene und Angehörige oder
Bezugspersonen zum Thema Essstörungen**

Wann beginnt eine Essstörung?

Ab wann werden Diäten bedenklich?

Wie kann ich als Freund*in, Partner*in, Lehrer*in, Mutter oder Vater helfen?

Es gibt viele Fragen zu Essstörungen, die wir gerne beantworten.

Unter den untenstehenden Kontaktdaten wird telefonische Beratung von unseren Fachkräften angeboten. Eine andere Möglichkeit der Kontaktaufnahme bietet die Mailberatung über die Adresse: ak-essstoerungen@kreis-borken.de

Hier erhält man zeitnah innerhalb von wenigen Tagen eine Antwort auf Fragestellungen.

Die Scham, sich eine Essstörung einzugestehen und Hilfe anzunehmen, bringt Betroffene häufig dazu, sich von ihrem sozialen Umfeld zu isolieren. Eltern, Geschwister und Freunde wissen oft nicht, wie sie reagieren sollen.

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet daher nicht nur für Betroffene selbst, sondern auch für Angehörige und Freunde eine Anlaufstelle mit Information und Beratung im Rahmen einer Erstberatung an. Je nach Bedarf kann im Verlauf die Beratung nach vorheriger Terminabsprache auf eine persönliche Präsenzberatung ausgeweitet werden.

Jedes Gespräch findet unter Einhaltung der Schweigepflicht statt. „Wir hören zu, reflektieren mit Ihnen gemeinsam, stellen Angebote vor und erarbeiten Wege, wie wir Sie bei der Bewältigung der Essstörung unterstützen können.“

Anschrift: Burloerstr. 93. 46325 Borken

Telefon: 02861/681 6017

E-Mail: ak-essstoerungen@kreis-borken.de

Kosten: Keine

frauen für frauen e.V.

Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Anschrift: Marktstr. 16, 48683 Ahaus
Telefon: 02561/3738
E-Mail: info@frauenfuerfrauen-ahaus.de
Internet: www.frauenfuerfrauen-ahaus.de

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten: Mo. + Mi. 10:00-12:00 Uhr
Di. + Do. 14:00-16:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Zielgruppe: Mit unserem Beratungsangebot wenden wir uns an Frauen und Mädchen ab dem 16. Lebensjahr.

Angebot: Telefonberatung
Einzelberatung
Soziale Gruppenarbeit

Telefonberatung

Frauen können sich montags und mittwochs in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 14:00 bis 16:00 Uhr unter der Telefonnummer 02561/3738 erreichen.

Unser Angebot ist auf keinen Themenbereich beschränkt und orientiert sich an dem jeweiligen Anliegen der Frau.

Einzelberatung

Die Termine für die Einzelberatung können telefonisch vereinbart werden und auch außerhalb der Telefonsprechzeiten stattfinden. Die Einzelberatungen sind kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Außensprechstunde

Jeden ersten Montag im Monat wird in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr eine Sprechzeit in Borken angeboten. Sie findet statt in den Räumen des Deutschen Roten Kreuzes am Nordring 2-4. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten: Keine

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Caritasverband im Dekanat Borken e.V.

Anschrift: Turmstr. 14, 46325 Borken
Telefon: 02861/945 750
E-Mail: beratungsstelle@caritas-borken.de

Telefonische Erreichbarkeit: Mo.-Mi. 09:00-12:00 Uhr
Mo.-Do. 14:00-16:00 Uhr
Fr. 09:00-12:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Eltern und Angehörige
Junge Erwachsene bis zum 27. Lebensjahr

Angebot: Einzelgespräche
Elterngespräche
Familiengespräche
Gruppenangebote
Präsenzberatung, Videoberatung, Telefonberatung, Onlineberatung
Begleitung und Weitervermittlung zu spezialisierten Fachangeboten

Kosten: Keine

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Caritasverband im Dekanat Bocholt e.V.

Anschrift: Nordwall 44-46, 46399 Bocholt
Telefon: 02871/25 13 13 01
E-Mail: beratungsstelle@caritas-bocholt.de
Internet: www.caritas-bocholt.de

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten: Mo.-Do. 08:00-12:30 Uhr
14:00-17:00 Uhr
Fr. 08:00-12:30 Uhr

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Eltern und Angehörige
Junge Erwachsene bis zum 21. bzw. 27. Lebensjahr
Fachkräfte und Multiplikatoren (Erzieher*innen, Sozialarbeiter*innen,
Lehrer*innen etc.)

Angebot: Einzelgespräche
Elterngespräche
Familiengespräche
Gruppenangebote
Präsenzberatung, Videoberatung, Telefonberatung, Onlineberatung
Begleitung und Weitervermittlung zu spezialisierten Fachangeboten

Kosten: Keine

Beratung

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Caritasverband im Dekanat Ahaus - Vreden e.V.

Standorte:

Ahaus

Anschrift: Haus der Beratung - Wüllener Str. 80, 48683 Ahaus

Telefon: 02561/42 91 0

E-Mail: eb.ahaus@caritas-ahaus-vreden.de

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten: Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr
Mo.-Do. 14:00-17:00 Uhr

Gronau Epe

Anschrift: Friedrichstr. 13, 48599 Gronau

Telefon: 02565/24 24

E-Mail: eb.epe@caritas-ahaus-vreden.de

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten: Di. 14:00-17:00 Uhr
Mi. + Fr. 08:00-13:00 Uhr

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Eltern und Angehörige
Junge Erwachsene bis 27 Jahre
Multiplikatoren (Lehrer*innen, Erzieher*innen, etc.)

Angebot: Prävention
Einzelberatung
Gruppenangebote
Vermittlung
Begleitung

Kosten: Keine

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Bistum Münster

Standorte im Kreis Borken:

Ahaus

Anschrift: Stadtwall 11, 48683 Ahaus
Telefon: 02561/40 16 1
E-Mail: efl-ahaus@bistum-muenster.de
Internet: www.ehefamilieleben.de/lokale-beratungsstellen/ahaus
Telefonische Anmeldung: Mo. + Mi. 13:30-17:00 Uhr
 Mi. + Do. 08:00-12:00 Uhr

Bocholt

Anschrift: Am Neutorplatz 1 - 46395 Bocholt
Telefon: 02871/183 80 8
E-Mail: efl-bocholt@bistum-muenster.de
Internet: www.ehefamilieleben.de/lokale-beratungsstellen/bocholt
Telefonische Anmeldung: Mo. 15:00-18:00 Uhr
 Di., Mi., Do. 08:30-12:00 Uhr

Borken

Anschrift: Altes Kloster - Freiheit 20; 46325 Borken
Telefon: 02861/66 01 1
E-Mail: efl-borken@bistum-muenster.de
Internet: www.ehefamilieleben.de/lokale-beratungsstellen/borken
Telefonische Anmeldung: Mo. + Di. 08:00-12:00 Uhr
 Di. + Do. 14:00-17:00 Uhr

Zielgruppe: Erwachsene
 Eltern und Angehörige
 Familien

Angebot: Einzelberatung
 Paarberatung
 Familienberatung
 Vermittlung
 Begleitung
 Nachbetreuung

Kosten: Keine

Beratung

Sucht- und Drogenberatung Gronau

Diakonisches Werk des ev. Kirchenkreises Steinfurt-Coesfeld-Borken e.V.

Anschrift: Hörsterstr. 5, 48599 Gronau
Telefon: 02562/70 11 10
E-Mail: suchthilfezentrum@dw-st.de
Internet: www.dw-st.de

Zielgruppe: Jugendliche
Erwachsene
Angehörige

Angebot: Vermittlung und Beratung

Kosten: Keine

Suchtberatungsstelle

Caritasverband im Dekanat Ahaus - Vreden e.V.

Anschrift: Wüllener Str. 80, 48683 Ahaus
Telefon: 02561/42 91 40
E-Mail: suchtberatung@caritas-ahaus-vreden.de
Internet: www.caritas-ahaus-vreden.de

Zielgruppe: Erwachsene
Angehörige

Angebot: Prävention
Beratung
Vermittlung
Begleitung
Nachbetreuung
Ambulant betreutes Wohnen im eigenen Wohnraum

Kosten: Keine

Ärztliche und Psychotherapeutische Hilfen

St. Agnes Hospital im Klinikum Westmünsterland

Anschrift: Barloer Weg 125, 46397 Bocholt
Ansprechperson: Dipl. Psych. Pädiatrie Dorothea Hartmann
Telefon: 02871/20 16 11
E-Mail: d.hartmann@st-agnes-bocholt.de

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Angebot: Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin nimmt Betroffene stationär auf

- zur Abklärung organischer Ursachen eines unklaren Gewichtsverlustes, verbunden mit der Diagnosestellung „Essstörung“ und Beratung über die weitere Behandlung, Hilfe bei der Vermittlung zu Fachkliniken
- zur körperlichen / organischen Behandlung von medizinischen Problemen einer schon bekannten Essstörung

Kosten: Kostenübernahme durch Gesetzliche Krankenkasse oder Private Krankenversicherung

LWL-Klinik Marl-Sinsen - Haardklinik - Kinder- und Jugendpsychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik

Anschrift: Halterner Str. 525, 45770 Marl-Sinsen

Telefon: 02365/802 0

Fax: 02365/802 2209

E-Mail: lwl-klinik.marl@lwl.org

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen,
Verhaltensauffälligkeiten und Störungen

Angebot: Die LWL-Klinik Marl-Sinsen verfügt über zwei offene Psychotherapiestationen für Jugendliche mit dem Schwerpunkt Essstörungen. Auf den Stationen 1C und 1D werden Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14-18 Jahren behandelt. In Ausnahmefällen, bei geklärter Kostenzusage der Krankenkasse, können volljährige Patient*innen behandelt werden. Telefonisch sind die Stationen unter den Nummern 02365/802-3160 (1C) und 02365/802-3180 (1D) erreichbar.

Es werden Patient*innen mit folgenden Problemfeldern behandelt:

- Magersucht (Anorexia nervosa)
- Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)
- Esssucht (Binge-Eating-disorder)
- Psychosomatische Erkrankungen
- Depressionen
- Angst- und Zwangserkrankungen
- Psychische Belastungsreaktionen
- Persönlichkeitsstörungen

Die LWL - Klinik Marl-Sinsen bietet Kindern und Jugendlichen mit psychischen Störungen und ihren Familien moderne und wissenschaftlich fundierte Diagnostik und Therapie an, bei kontinuierlicher Weiterentwicklung der fachlichen Qualitätsstandards unter Berücksichtigung der wirtschaftlichen und ökologischen Ressourcen.

Kosten: Kostenübernahme durch Gesetzliche Krankenkasse oder
Private Krankenversicherung

Behandlung

LWL-Tagesklinik Borken

Kinder- und jugendpsychiatrische Tagesklinik

Anschrift: Bocholter Straße 5, 46325 Borken

Telefon: 0 2861/94 24 10

Montag - Freitag von 09:00-12:00 Uhr

Fax: 0 2861/94 24 30

E-Mail: Tagesklinik.Borken@lwl.org

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Junge Erwachsene bis zum 20. Lebensjahr

Angebot: Beratung

Diagnostik

Therapie ambulant sowie teilstationär

Vermittlung bei schweren Erkrankungen in die LWL Klinik Marl Sinsen

Das Angebot der Tagesklinik in Borken setzt da an, wo eine ambulante Therapie aufgrund der Schwere der Erkrankung nicht mehr ausreicht, eine vollstationäre Therapie aber (noch) nicht notwendig ist.

Kosten: Kostenübernahme durch Gesetzliche Krankenkasse oder

Private Krankenversicherung

LWL- Tagesklinik Gronau

Kinder- und jugendpsychiatrische Tagesklinik

Anschrift: Bentheimer Straße 20, 48599 Gronau

Telefon: **Ambulanz:** 02562/99218 10

Tagesklinik: 02562/99218 16

Fax: 02562 – 99218 20

E-Mail: Tagesklinik.Gronau@lwl.org

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Junge Erwachsene bis zum 20. Lebensjahr

Angebot: Beratung
Diagnostik
Therapie ambulant sowie teilstationär
Vermittlung bei schweren Erkrankungen in die LWL Klinik Marl Sinsen

Das Angebot der Tagesklinik in Gronau setzt da an, wo eine ambulante Therapie aufgrund der Schwere der Erkrankung nicht mehr ausreicht, eine vollstationäre Therapie aber (noch) nicht notwendig ist.

Kosten: Kostenübernahme durch Gesetzliche Krankenkasse oder
Private Krankenversicherung

St. Vinzenz-Hospital im Klinikum Westmünsterland

Anschrift: Vinzenzstr. 6, 46414 Rhede
Telefon: 02872/802201
E-Mail: psychiatrie@st-vinzenz-rhede.de

Zielgruppe: Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr.

Angebot: Stationäre Therapie
Tagesklinik
Institutsambulanz
Suchtmedizinisch-Qualifizierte Entzugsbehandlung
Traumasprechstunde

Das Team des Zentrums für Seelische Gesundheit im St. Vinzenz-Hospital Rhede versteht sich als Ansprechpartner*innen für Menschen, die einer psychiatrischen, psychotherapeutischen oder psychosomatischen Behandlung bedürfen - in allen Altersstufen von jungen Erwachsenen bis zum Hochbetagten.

In der Klinik kümmert sich ein multiprofessionelles Team um das Wohlergehen der Patient*innen. Die Klinik kommt der gemeindenahen Vollversorgungsverpflichtung für den Südkreis Borken in enger Zusammenarbeit mit den niedergelassenen haus- und fachärztlichen Praxen, dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes sowie den ergänzenden Spezialeinrichtungen für Wohnen und Freizeit nach. Ferner ist sie auch Mitglied des Sozialpsychiatrischen Verbundes im Kreis Borken.

Kosten: Kostenübernahme durch Gesetzliche Krankenkasse oder Private Krankenversicherung

Ev. Lukas-Krankenhaus Gronau Gemeinnützige GmbH

Anschrift: Zum Lukas-Krankenhaus 1, 48599 Gronau

Telefon: 02562 - 79 0

Fax: 02562 - 79 200

Zielgruppe: Alle seelischen Erkrankungen im Erwachsenenalter (ausgenommen sind reine Entzugsbehandlungen Drogenabhängiger sowie die Unterbringung von Maßregelvollzugspatient*innen) können medizinisch behandelt werden.

Angebot: Stationäre Therapie
Teilstationäre Therapie
Tagesklinik
Institutsambulanz

Kosten: Kostenübernahme durch Gesetzliche Krankenkasse oder
Private Krankenversicherung

Schlossklinik Pröbsting

Private Akutklinik für psychologische Medizin

Anschrift: Pröbstinger Allee 14, 46325 Borken

Telefon: 02861/8000 0

Fax: 02861/8000 89

E-Mail: info@schlossklinik.de

Internet: www.schlossklinik.de

Zielgruppe: Erwachsene
Junge Erwachsene (18-25 Jahre)

Angebot: Stationäre Therapie
Tagesklinik

Jüngere und ältere Patient*innen mit der Diagnose Essstörung (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge-Eating) finden ein vielfältiges und gleichzeitig klar strukturiertes Therapieangebot. Dabei ist eine tragende freundliche und mitmenschliche Atmosphäre wichtig. Notwendige und langfristige Verhaltensänderungen werden effektiv unterstützt. Dazu kommt die konstruktive Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, was dazu führt, Gegenwart und Zukunft besser zu gestalten.

Außer den o.g. Essstörungen werden behandelt:

- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Psychische Belastungsreaktionen
- Persönlichkeitsstörungen

Kosten: Kostenübernahme durch Private Krankenversicherung/Beihilfe, manche gesetzlichen Krankenversicherungen oder Selbstzahler*Innen

Weitere überregionale medizinische und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten finden sich unter:

Arztsuche/Psychotherapeutensuche bei der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe: www.kvwl.de/earzt

Patientenberatung der Ärztekammer und Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe: www.patientenberatung-wl.de, Tel.: 0251/929 9000

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK):
www.bptk.de

Psychotherapeut*innen-Netzwerk Münster und Münsterland:
www.ptn-muenster.de

Psychotherapeutenkammer NRW:
www.ptk-nrw.de

Des Weiteren bieten auch Krankenkassen eine Liste der niedergelassenen Psychotherapeuten*innen und Ernährungsberater*innen.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen in Borken

Ganzheitliche Unterstützung für Betroffene von Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung

- Wann:** Jeden 1. und 3. Montag 19:00 Uhr
Wo: Familienbildungsstätte Borken, im Vennehof
Leitung: Miereike Soppe-Klar
Telefon: 02861/60 4361
E-Mail: info@lebenshungrig-borken.de
Internet: www.lebenshungrig-borken.de

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen auf Landesebenen finden Sie auch unter:
www.selbsthilfenetz.de oder bei

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Büro Borken

- Anschrift:** Graf-Friedrich-Straße 24 - 46325 Borken
Telefon: 02861 60 53 100
E-Mail: selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de

- Ansprechperson:** Melanie Goreta
Sprechstunden: Di. und Fr. 10.00–12.00 Uhr
Di. 14.00–16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

3. Weitere Informationsquellen

www.bzga-essstoerungen.de

Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Essstörungen

Infotelefon der BZgA [0221-892031](tel:0221-892031)

Das Beratungstelefon der BZgA steht Betroffenen, Angehörigen und anderen Personen für Fragen rund um Essstörungen zur Verfügung. Anrufer*innen erhalten eine Erstberatung und Adressen, an die sie sich wenden können.

www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Zusammenschluss von Beratungs- und Therapieeinrichtungen in der BRD

www.bptk.de

Bundespsychotherapeutenkammer

www.gefuehle-fetzen.de

- Informationen für Kinder und Jugendliche zum Thema Gefühle
- Weiterführende Hilfen

www.ernaehrung-qew.de

Qualitätszirkel Ernährung Westmünsterland

- Ernährungsberatung
- Prävention und/oder Therapie bei ernährungsbedingten Erkrankungen

www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de

Homepage der Landesfachstelle Essstörungen NRW

- INFOTHEK - wendet sich an Betroffene und ihnen nahestehende Personen, an Ärzte/Ärztinnen, Psychotherapeutinnen/-therapeuten und weitere Fachpersonen, an Pädagoginnen/Pädagogen aus Schule und Ausbildung, an Personalverantwortliche und Medienschaffende.

Sie enthält umfangreiche und zielgruppengerechte Informationen, Materialien und Medien zum Thema Essstörungen und stellt Internet-Angebote speziell für Jugendliche vor. **www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/infothek**

- Themenheft – Essstörungen bei Jungen und Männern
www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/contents/Broschueren/Essstoerungen_bei_Jungen_und_Maennern.pdf

www.mags.nrw/essstoerungen

Homepage des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen mit Informationen zum Themenfeld Essstörungen

4. Fragebögen zur Früherkennung Für Jugendliche zur Selbstbeurteilung

(adaptiert nach Vandereycken und Meermann, 2003)

Mit diesem Fragebogen kannst Du selbst herausfinden, ob Du gefährdet für eine Essstörung bist. Versuche möglichst ehrliche Antworten zu geben. Je mehr Fragen Du mit „Ja“ beantwortest, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du bereits an einer Essstörung leidest. In diesem Fall, oder wenn Du unsicher bist, sprich mit Deinen Eltern oder einer anderen erwachsenen Person oder wende Dich an einen Arzt/Ärztin.

Gewicht	ja	nein
Hast Du in letzter Zeit an Gewicht verloren?		
Bist Du unzufrieden mit Deinem Gewicht?		
Wiegst Du Dich mehr als einmal pro Tag?		
Denkst Du häufig an die Zahl auf der Waage?		
Bedeutet eine Gewichtszunahme für Dich eine Katastrophe?		
Schwankt Dein Gewicht häufig um mehr als ein Kilo innerhalb einer Woche?		

Aussehen	ja	nein
Bist Du sehr unzufrieden mit Deinem Aussehen?		
Stehst Du häufig vor dem Spiegel um zu kontrollieren, wie „dick“ Du bist?		
Stören Dich einzelne Körperteile, die Du als zu „fett“ empfindest (Bauch, Oberschenkel)?		
Vergleichst Du Dich häufig mit anderen und findest Dich selbst „fetter“?		
Treibst Du viel Sport, um dünner zu werden?		

Familie	ja	nein
Isst Du häufig nicht mit, wenn Deine Familie zusammen isst?		
Gibt es oft Streit am Familientisch, weil Deine Eltern möchten, dass Du mehr isst?		
Wird in der Familie oft über Kalorien, Figur und Diäten geredet?		
Leidet jemand in Deiner Familie an Übergewicht?		
Leidet jemand in Deiner Familie an einer Essstörung?		

Ernährung	ja	nein
Lässt Du regelmäßig Mahlzeiten aus?		
Versuchst Du möglichst wenig zu essen?		
Vermeidest Du Nahrungsmittel mit viel Fett, Zucker oder Kalorien?		
Denkst Du häufig darüber nach, was Du bei der nächsten Mahlzeit essen darfst?		
Hast Du häufig nach dem Essen Schuldgefühle, weil Du findest, dass Du zu viel isst?		
Rechnest Du die Kalorien deiner Mahlzeiten genau aus?		
Erbrichst Du nach Mahlzeiten, um nicht zuzunehmen?		
Nimmst Du Appetitzügler oder Abführmittel ein?		
Hast Du manchmal das Gefühl, immer weiter essen zu müssen?		
Schämst du Dich für deine Essgewohnheiten?		

Aus: Steinhausen H.-Ch. (2005), Anorexia nervosa. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Für Angehörige

(adaptiert nach Vandereycken und Meermann, 2003)

Wenn Sie als Eltern merken, dass etwas mit dem Essverhalten Ihres Kindes nicht in Ordnung ist, können Sie mit dem folgenden Fragebogen herausfinden, ob es sich bereits um eine Essstörung handeln könnte. Selbstverständlich sollten Sie darüber auch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn ins Gespräch kommen, denn nur wenn diese(r) auch ein Problembewusstsein entwickelt, kann das Problem überhaupt sinnvoll angegangen werden. Der Fragebogen kann Ihnen nur Anhaltspunkte geben, die Diagnose muss von einer Fachperson gestellt werden.

Überprüfen Sie, ob die folgenden Aussagen zutreffen (= ja, trifft zu), nicht zutreffen (= nein, trifft nicht zu) oder nur teilweise zutreffen (= teilweise zutreffend). Je mehr Fragen sie mit zutreffend beantworten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein problematisches Essverhalten vorliegt. Nehmen Sie in diesem Fall die Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten der im Wegweiser genannten Anlaufstellen wahr.

	ja, trifft zu	nein trifft nicht zu	teilweise zutreffend
Vermeidet gemeinsame Mahlzeiten mit anderen oder erscheint so spät wie möglich am Tisch			
Ist während der Mahlzeiten sichtlich angespannt			
Reagiert während der Mahlzeiten gereizt oder aggressiv			
Schneidet zunächst das Essen in kleine Stücke			
Beschwert sich über „zu viel“ oder „zu fettes“ Essen			
Hat bestimmte „Ess-Spleens“ (will immer etwas ganz Besonderes)			

	ja, trifft zu	nein trifft nicht zu	teilweise zutreffend
Versucht, in Bezug auf das Essen zu verhandeln (z. B.: „Gut, ich esse das hier, wenn ich das danicht zu essen brauche“)			
Stochert im Essen herum oder isst sehr langsam			
Isst vorzugsweise Diätprodukte (mit wenig Kalorien)			
Gibt nur selten an, Hunger zu haben			
Hilft gern in der Küche und kocht gern, probiert und isst aber kaum			
Übergibt sich nach den Mahlzeiten			
Lässt bei den Mahlzeiten Essen in Taschentüchern, der Kleidung oder in der Handtasche verschwinden			
Wirft heimlich Nahrungsmittel weg (nach draußen, in den Abfalleimer, in die Toilette oder den Ausguss)			
Versteckt oder hortet Lebensmittel oder Süßigkeiten			
Isst allein, heimlich oder zu ungewöhnlichen Zeiten (z.B. sehr früh am Morgen oder sehr spät am Abend)			

	ja, trifft zu	nein trifft nicht zu	teilweise zutreffend
Macht ungern Besuche und geht ungern auf Partys (weil sie/er dort „verpflichtet“ wäre, etwas zu essen)			
Kann manchmal nur schwer aufhören zu essen oder verschlingt ungewöhnlich große Mengen an Lebensmitteln oder Süßigkeiten („Essattacken“)			
Klagt häufig über Verstopfung			
Nimmt (oder verlangt) häufig Abführmittel			
Hält sich – auch trotz Gewichtsabnahme – für zu dick			
Spricht viel vom Abnehmen, von Diäten und einer guten Figur			
Verlässt während der Mahlzeiten häufig den Tisch (um beispielsweise etwas in die Küche zu bringen)			
Bewegt sich viel oder sitzt so wenig wie möglich.			
Ist so aktiv wie möglich (macht beispielsweise im Zimmer sauber oder räumt den Tisch ab)			
Treibt viel Sport			

	ja, trifft zu	nein trifft nicht zu	teilweise zutreffend
Ist sehr fleißig in Schule, Studium oder Beruf			
Ist nur selten müde und ruht sich nur wenig oder überhaupt nicht aus			
Hält sich für „gesund“ oder „normal“			
Geht nur widerstrebend zum Arzt oder will sich nicht medizinisch untersuchen lassen			

Aus: Steinhausen H.-Ch. (2005), Anorexia nervosa. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie.

Göttingen: Hogrefe.

Literatur/Informationsquellen

Jacobi F, Höfler M, Strehle J, Mack S., Gerschler A, Scholl L, Busch MA, Maske U, Hapke U, Gaebel W, Maier W, Wagner M, Zielasek J, Wittchen HU (2014):

Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH).

Steinhausen H.-Ch. (2005)

Anorexia nervosa

Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie

Göttingen: Hogrefe

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Handlungskonzept Essstörungen

Impulse für die Weiterentwicklung von Prävention und Hilfen in Nordrhein-Westfalen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/binge-eating-stoerung/#c179>

(zuletzt eingesehen am 27.05.2021)

<https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/mischformen/?L=0>

(zuletzt eingesehen am 27.05.2021)

Deutsche Hauptstelle für Suchfragen e.V.

<https://www.dhs.de/suechte/essstoerungen/zahlen-daten-fakten>

(zuletzt eingesehen am 27.05.2021)

WEST MÜNSTERLAND
KREIS  **BORKEN**