

- Frauenberatungsstelle Dortmund, Innenstadt-West
Tel. (0231) 52 10 08
- Kath. Bildungsstätte für Familien- u. Erwachsenenbildung, Bildungstreff für Angehörige von Menschen mit Essstörungen, Innenstadt-West
Tel. (0231) 73 25 10

Niedergelassene Psychotherapeuten/-innen-

Hier finden Sie eine Übersicht über Anbieter ambulanter psychotherapeutischer Hilfen: Niedergelassene Psychotherapeuten/-innen, die Essstörungen als einen Arbeitsschwerpunkt haben.

Kliniken (ambulant/stationär)

- LWL-Klinik Bochum, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, auch Spezialambulanz für Essstörungen einschl. Diagnostik unter
Tel. (0234) 50 77-33 33
- Marienhospital Dortmund, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Hombruch
Tel. (0231) 7 75 00
- Ev. Krankenhaus Lütgendortmund, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Lütgendortmund
Tel. (0231) 61 88-0

Selbsthilfe

- Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund (ehemals K.I.S.S.), Innenstadt-West, Tel. (0231) 52 90 97
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt u.a. Auskunft über aktuell bestehende Selbsthilfegruppen im Bereich Essstörungen und vermittelt den Kontakt.

Prävention

- Jugendamt Dortmund, Fachreferat Suchtprävention, Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-2 49 02
- Drogenberatungsstelle Dortmund, Fachstelle für Suchtvorbeugung, Innenstadt-West, Tel. (0231) 47 73 76 0
Lehrer/innen können sich zwecks entsprechender Medien und Materialien an die Fachstelle für Suchtvorbeugung wenden (z. B. Werkkoffer Essstörungen).

Weitere Informationen zum Thema

Essstörungen unter:

www.bzga-essstoerungen.de
www.lf-ess-stoerungen.de
www.netzwerk-essstoerungen.de
www.magersucht.de
www.hungrig-online.de
www.magersucht-online.de
www.adipositas-online.de
www.bulimie-online.de
www.ess-stoerungen.net
www.essfrust.de
www.ab-server.de
www.ernaehrungsportal-nrw.de/Ernaehrung-und-Gesundheit-3.html

Wegweiser Essstörungen

Dortmunder Hilfeangebote
für Menschen mit Essstörungen
und deren Angehörige



Herausgeber: Dortmunder Netzwerk Essstörungen
Koordination: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt
Gestaltung, Satz und Druck: Dortmund-Agentur - 2/2014

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt



Esstörungen – Was ist das überhaupt?

Im Wesentlichen versteht man unter dem Begriff „Essstörungen“ drei Krankheitsbilder:

- Anorexie oder Anorexia nervosa (Magersucht)
- Bulimie oder Bulimia nervosa
- Binge Eating-Störung (Ess-Sucht)

Das gestörte Essverhalten äußert sich bei der Magersucht darin, dass zu wenig gegessen wird bis hin zur extremen Abmagerung. Die betroffenen Mädchen und Frauen (seltener auch junge Männer) sind auffällig dünn.

Bei der Bulimie kommt es zu Essanfällen mit anschließendem Fasten, Erbrechen oder Abführmittelmisbrauch, um das aufgenommene Essen wieder loszuwerden. Betroffene sind meist normalgewichtig bzw. eher schlank.

Bei der Binge Eating-Störung kommt es zu regelmäßigen Ess-Attacken ohne anschließende gegensteuernde Maßnahmen (wie Erbrechen, Medikamentenmisbrauch).

Betroffene sind meist stark übergewichtig bzw. fettsüchtig (adipös). Alle Essstörungen können ineinander übergehen oder sich miteinander vermischen.

Was sind die Ursachen für Essstörungen?

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, die sich aufgrund von „krank machenden“ seelischen Belastungen entwickeln können. Essstörungen sind unangemessene Lösungsversuche für tiefer liegende seelische Probleme, z.B. Ersatz für verdrängte Gefühle oder Bedürfnisse, für die Verarbeitung innerer Konflikte.

Auch der durch Medien stark forcierte Leistungsdruck für Mädchen bzw. junge Frauen und Männer, einem schlanken Schönheitsideal entsprechen zu wollen, trägt dazu bei, dass zunehmend junge Menschen an Essstörungen erkranken.

Wie häufig sind Essstörungen?

Essstörungen sind eine sehr häufige Erkrankung vor allem junger Frauen im Alter zwischen 14 und 35 Jahren.

An Magersucht leiden bis zu 1% junger Frauen, besonders häufig zwischen 14 und 18 Jahren. An Bulimie leiden bis zu 3% der Frauen zwischen 18 und 35 Jahren und an einer Binge Eating-Störung bis zu 2% im Durchschnitt der Bevölkerung. Hier sind bis zu 70% Frauen betroffen und zwar über alle Altersgruppen hinweg.

Hinweise auf eine Essstörung

- Wenn sich die Gedanken ständig ums Essen bzw. Nichtessen drehen
- Wenn Angst und Unsicherheit den Umgang mit Essen prägen
- Wenn ständig Unzufriedenheit über das Körpergewicht oder über bestimmte Körperteile vorherrscht
- Wenn Essen oder der Verzicht auf Essen dazu benutzt wird, Gefühle zu unterdrücken oder Konflikte zu vermeiden

Hilfen bei Essstörungen

Entscheidend für die Normalisierung des Essverhaltens ist zunächst, das Essproblem zu erkennen und es sich als solches einzugestehen. Im nächsten Schritt ist es wichtig, auch professionelle Hilfe bei Essstörungen in Anspruch zu nehmen. Entsprechende Angebote dazu, die es hier in Dortmund gibt, sind im folgenden aufgeführt:

Hilfangebote bei Essstörungen für **Jugendliche** in Dortmund unter:

www.netzwerk-essstoerungen.dortmund.de

Unter dieser Internetadresse finden Sie:

Beratungsstellen in städt. Trägerschaft

Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt Dortmund:

- Beratungsstelle Aplerbeck Tel. (0231) 45 60 13
- Beratungsstelle Brackel Tel. (0231) 2 75 54/5
- Beratungsstelle Eving Tel. (0231) 50-2 54 70
- Beratungsstelle Hörde Tel. (0231) 42 30 17/18
- Beratungsstelle Hombruch Tel. (0231) 71 70 51
- Beratungsstelle Innenstadt Tel. (0231) 50-2 31 15
- Beratungsstelle Lütgendortmund Tel. (0231) 6 78 11
- Beratungsstelle Mengede Tel. (0231) 37 20

Beratungsstellen freier Träger:

- Beratungsstelle Westhoffstraße, Innenstadt-Nord
Tel. (0231) 84 03 40
- Erziehungsberatungsstelle des Sozialdienstes katholischer Frauen e. V., Innenstadt West
Tel. (0231) 86 10 85 15
- Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen, Innenstadt-Ost
Tel. (0231) 8 49 44 80
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene e. V. Scharnhorst
Tel. (0231) 23 90 83

Niedergelassene Psychotherapeuten/-innen

Hier finden Sie eine Übersicht über Anbieter ambulanter psychotherapeutischer Hilfen: Niedergelassene Psychotherapeuten/-innen, die Essstörungen als einen Arbeitsschwerpunkt haben.

Kliniken (ambulant/stationär)

- LWL-Elisabeth-Klinik, Klinik für Kinder- u. Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Aplerbeck,
Tel. (0231) 91 30 19-0
auch spezielle Sprechstunde für Essstörungen:
montags von 13.30–14.30 Uhr unter
Tel. (0231) 91 30 19-592

Hilfangebote bei Essstörungen für **Erwachsene** in Dortmund unter:

www.netzwerk-essstoerungen.dortmund.de

Unter dieser Internetadresse finden Sie:

Beratungsstellen

- Krisenzentrum Dortmund, Hörde
Tel. (0231) 43 50 77/78
- Ernährungsberatung und -therapie bei Essstörungen, Hörde
Tel. (02304) 82 22 12
- Beratungsstelle Westhoffstraße, Innenstadt-Nord,
Tel. (0231) 84 03 40
- Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen, Innenstadt-Ost
Tel. (0231) 8 49 44 80