



Arbeitsbereiche der Frauen- beratungsstelle Bielefeld

Information, Beratung und psychotherapeutische Unterstützung bei

- Krisensituationen
- Problemen in der Partnerschaft oder bei Trennung/Scheidung
- Erfahrungen häuslicher Gewalt und Stalking
- Gewalterfahrungen in der Kindheit oder der letzten Partnerschaft
- Belästigung und sexualisierter Gewalt
- Verlusterfahrungen
- Erziehungsproblemen
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder mit Arbeitslosigkeit
- Ängsten, Depressionen
- Essstörungen

Beratung und Weitervermittlung bei

- Rechtsansprüchen (z. B. Unterhalt, Sorgerecht)
- Psychotherapie (z. B. Suche nach einem Psychotherapieplatz)
- gesundheitlichen Fragen und Fragen zu Rechten als Patientin
- Selbsthilfe- und Beratungsangeboten, Kliniken

Gruppen und Gesprächskreise für Frauen, z. B.

- in Trennung/Scheidung
- nach Gewalterfahrungen zur Stabilisierung
- bei Essstörungen, für Angehörige oder Betroffene

Kontakt

Sie können persönlich in den Offenen Sprechzeiten oder über Telefon oder E-Mail zu uns Kontakt aufnehmen. Wir klären dann gemeinsam, in welcher Form die Frauenberatungsstelle Sie unterstützen kann.

Persönliche oder telefonische Beratung

in den Offenen Sprechzeiten (ohne Terminvereinbarung)

Montag und Donnerstag von 17 bis 19 Uhr, Dienstag von 10 bis 12 Uhr, außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung

Telefonberatung bei Essstörungen

Montag von 14 bis 16 Uhr

Onlineberatung

www.frauenberatung-bielefeld.de

Das Beratungsangebot ist anonym und kostenfrei. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Wir beraten auch in türkischer, kurdischer, russischer, englischer und französischer Sprache.



BERATUNG e.V.

Frauenberatungsstelle Bielefeld

Ernst-Rein-Straße 33 • 33613 Bielefeld

Fon: 0521 121597

Fax: 0521 1366766

E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de

Internet: www.frauenberatung-bielefeld.de

Gefördert von

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bielefeld



Beratung bei Essstörungen für
(junge) Frauen, Angehörige und
Unterstützungspersonen



BERATUNG e.V.

Frauenberatungsstelle Bielefeld

» Ich denke den ganzen Tag darüber nach, was ich essen darf ... «



Welche Essstörungen gibt es?

Unter Essstörungen versteht man üblicherweise: Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht), Binge Eating* (Essanfälle) und Adipositas*.

Anorexia nervosa (Magersucht), markanter, selbst herbeigeführter Gewichtsverlust, ständiges übertriebenes gedankliches Kreisen um Nahrung und Gewicht, intensive Angst vor Gewichtszunahme, hohes Aktivitätsniveau. Körperliche Folgen können sein: Kreislaufbeschwerden, Ausbleiben der Periode, schwere Organschädigungen, im Extremfall Tod.

Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht), wiederholte Essanfälle mit anschließenden gewichtsregulierenden Maßnahmen wie Erbrechen, Fasten, Missbrauch von Appetitzüglern, Entwässerungs- und Abführmitteln, exzessiver Sport, übertrieben starke Abhängigkeit der Selbstbewertung von Figur und Gewicht. Körperliche Folgen können sein: Schädigung der Zähne, der Speiseröhre und des Darms.

Binge Eating* (Essanfälle), wiederholte Essanfälle, Aufnahme einer überdurchschnittlich großen Nahrungsmenge ohne anschließende gewichtsregulierende Maßnahmen, Gefühl des Kontrollverlustes, Leidensdruck, ständige Diätideen und Vorsätze, wenig Bewegung. Körperliche Folgen können sein: starkes Übergewicht (Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

Adipositas*, ständiges Überessen und Überschuss an Körperfett (beginnend bei einem Body-Mass-Index > 30). Körperliche Folgen können sein: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkverschleiß, Diabetes, Gallensteine.

*keine Essstörung im engeren Sinne (nach ICD-10-Kriterien).

Das eigene Essverhalten

Wie sieht mein Essverhalten aus?

- Denke ich ständig über Essen nach und zähle Kalorien?
- Habe ich nach dem Essen manchmal Schuldgefühle?
- Muss ich mich manchmal übergeben?
- Spüre ich keine Sättigung?
- Sprechen meine Freundinnen und Freunde mich auf mein Dünnssein/Dicksein an und machen sich Sorgen um meine Gesundheit?
- Bin ich oft depressiv, gereizt oder innerlich unruhig?
- Kann ich meine Heißhungeranfälle nicht kontrollieren?
- Nehme ich häufig Abführmittel oder Appetitzüglern?
- Fühle ich mich allein?
- Bleibt manchmal meine Periode aus?

Bei vielen Ja-Antworten auf die oben stehenden Fragen ist es sinnvoll, sich qualifizierte Hilfe zu suchen. Die Wahrnehmung, dass sich das eigene Essverhalten nicht mehr an Hunger und Sättigung orientiert, wird oft zunächst ignoriert. Dadurch vergehen oft viele Jahre, bis Hilfe in Anspruch genommen wird.

» Ich kann es kaum noch aushalten, zu sehen, wie meine Tochter zunimmt ... «

Woher kommen Essstörungen?

Die Entwicklung einer Essstörung ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenwirkens verschiedener Faktoren.

Zu den Faktoren zählen z. B.: psychische Faktoren (u. a. Selbstwertprobleme), eine familiäre Lerngeschichte oder belastende Lebensereignisse (z. B. Erfahrungen von Grenzüberschreitungen).

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

Eine mögliche Ursache für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen ist das gesellschaftlich vorherrschende Schlankheitsideal. Schlankheit wird oft mit Leistung, Erfolg, Anerkennung und Attraktivität gleichgesetzt. Gerade im Jugendalter, insbesondere in der Pubertät, setzen sich vorzugsweise Mädchen und junge Frauen intensiv mit ihrem Körperbild auseinander und entwickeln Wunschvorstellungen von ihrem Gewicht und äußerem Erscheinungsbild.

Eine Essstörung ist ein deutlicher Hinweis, dass etwas nicht stimmt. Solange das Essen und das Nachdenken darüber im Vordergrund stehen, überlagert dies das eigene Gefühl. Eine Essstörung erfordert in der Regel eine professionelle Behandlung durch beratende, psychotherapeutische, ärztliche sowie ernährungsberaterische Fachkräfte. Auch Angehörige müssen eine Essstörung nicht allein bewältigen. Erfahrungen zeigen, dass es sinnvoll ist, sich entweder allein oder im Rahmen einer Gruppe Unterstützung zu holen.