

Beratung und Hilfsangebote in Bamberg und Forchheim

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg, Tel. 0951 / 2995730,
erziehungsberatung.bamberg@caritas-bamberg-forchheim.de
1 2 5 7 12 14

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Nordring 2, 95445 Bayreuth, Tel. 0921 / 283-0
7 8

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Tagesklinik und Institutsambulanz in Bamberg
Buger Str. 80, 96049 Bamberg, Tel. 0921 / 519269-0
1 2 7

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga-essstoerungen.de
1 6

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle
Birkenfelder Str. 15, 91301 Forchheim, Tel. 09191 / 707240
erziehungsberatung.forchheim@caritas-bamberg-forchheim.de
1 2 5 7 12 14

jourvie, www.jourvie.com
6

Koordinationsstelle Psychotherapie
der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns
Tel.: 0921 / 787765-40410, Patienten-Infoline@kvb.de
www.kvb.de
7 8

Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Frau Hölzlein
Tel. 0951 / 85665, alexandra.hoelzlein@lra-ba.bayern.de
1 5 10 11 12 13

Landratsamt Forchheim, Gesundheitsamt
Am Streckenplatz 3, 91301 Forchheim, Tel. 09191 / 86-3504
1 5 13

Nummer gegen Kummer, www.nummergegenkummer.de
6

OASE Sozialpsychiatrischer Dienst, SkF Bamberg e.V.
Luitpoldstr. 28, 96052 Bamberg, Frau Fischer
Tel. 0951 / 98 21 00, oase-spdi@skf-bamberg.de
3 5

Pro Familia, Beratungsstelle für Ehe, Familie, Partnerschaft, Sexualität
Willy-Lessing-Str. 16, 96047 Bamberg, Frau Girtgen-Diehl
Tel.: 0951 / 133900
1 2 3 4 5 15

ProYouth, www.proyouth.eu
1 6

Psychotherapeutische Ambulanz und Forschungsstelle der Universität Bamberg
Pfeuferstr. 16, 96047 Bamberg, Tel. 0951 / 863-2000
psychotherapie@uni-bamberg.de, www.uni-bamberg.de/
klinpsych
8

Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Würzburg in der Geschäftsstelle Bamberg
Kapuzinerstraße 24 (Seiteneingang), 96047 Bamberg
Frau Landgraf Tel. 0931 / 8005-820
pbs-bamberg@studentenwerk-wuerzburg.de
1 4

Schön Klinik Bad Staffelstein – Psychosomatische Klinik Zentrum für Verhaltenstherapeutische Medizin (ZVM)
Am Kurpark 11, 96231 Bad Staffelstein, Frau Dr. Rauh
Tel. 09573 / 56390, klinikbadstaffelstein@schoen-kliniken.de
1 3 5 8

Selbsthilfebüro in Bamberg und Forchheim
Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und Interessierte
Theatergassen 7, 96047 Bamberg, Herr Schlote
Tel.: 0951 / 91700940, info@selbsthifebuero.de
1 9 10

Selbsthilfegruppe Adipositas Forchheim
Frau Kircheis, Tel.: 01512 8774568
Klinikum Forchheim Sekretariat, Tel.: 09191 / 610201
9

Selbsthilfegruppe Adipositas Bamberg
Herr Seuling, Tel.: 01522 / 1630833
9

Selbsthilfegruppe für Angehörige
Frau Hölzlein, Tel. 0951 / 85-665
alexandra.hoelzlein@lra-ba.bayern.de
10

Selbsthilfegruppe für Angehörige
Frau Schuster-Röckelein, Tel. 0951 / 131249
10

Selbsthilfegruppe für Betroffene Bamberg
esscape@gmx.de
9

Selbsthilfegruppe CHILI für „Menschen mit Essstörungen“
Frau Lehmann-Lenzian, Tel. 0160 / 4377239
9

Sozialstiftung Bamberg
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Bruderwald
Buger Straße 80, 96049 Bamberg, Frau Dr. Schöppler
Tel 0951/503 12061, andrea.schoeppner@sozialstiftung-bamberg.de
1 3 8 11 13

Sozialstiftung Bamberg Klinik am Michelsberg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
St. Getreu Str. 18, 96049 Bamberg, Tel. 0951 / 503-0
1 8 11 13

Sozialstiftung Bamberg
Sektion für Kinder- und Jugend-Psychosomatik, Station: 2GH
Buger Str. 80, 96049 Bamberg
Frau Dr. Scharpenack, Tel.: 09514 / 503 12701
kkpso@sozialstiftung-bamberg.de
1 2 5 7

Steigerwaldklinik Burgebrach
Fachabteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Am Eichelberg 1, 96138 Burgebrach, Herr Dr. Lehner
Tel. 09546 / 88-510, sekretariatps@gkg-bamberg.de
1 3 4 5 8 11 15

Suchtberatung Bamberg
Schwarzenbergstr. 8, 96050 Bamberg
Tel. 0951 / 868551, suchtberatung.ba@skf-bamberg.de
1 3 4 5

Suchtberatung Forchheim
Dreikirchenstr. 23, 91301 Forchheim
Tel. 09191 / 7362961, suchtberatung.fo@skf-bamberg.de
1 3 4 5

- 1 Grundsätzliche Informationen
- 2 Beratung für Kinder und Jugendliche
- 3 Beratung für Erwachsene
- 4 Beratung für Studierende
- 5 Beratung für Angehörige
- 6 Online- und Telefonberatung
- 7 Therapie für Kinder und Jugendliche
- 8 Therapie für Erwachsene
- 9 Selbsthilfe für Betroffene
- 10 Selbsthilfe für Angehörige
- 11 Fortbildungen, Vorträge
- 12 Beratung für Lehrkräfte
- 13 Präventive Angebote für Schulen
- 14 Elternabende
- 15 Gruppenangebote

Herausgeber:
Netzwerk Essstörungen am Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen, Alexandra Hölzlein
Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg, Tel. 0951 / 85 665, Fax 0951 / 85 8665
e-mail: alexandra.hoelzlein@lra-ba.bayern.de

Wir bedanken uns bei der Stadt Nürnberg und dem Gesundheitsamt Erlangen-Höchstadt.

5. Auflage 2020

Probleme mit dem ESSEN ?

Beratungs- und Hilfsangebote zum Thema Ess-Störungen in Bamberg und Forchheim



Probleme mit dem ESSEN ?

Liebe Eltern und Jugendliche, sehr geehrte Ratsuchende, sehr geehrte Fachkräfte

Ess-Störungen stellen ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Problem dar. Sowohl für die Prävention von Ess-Störungen als auch für die Beratung und Therapie ist ein gutes Informations- und Versorgungsnetz wichtig.

Für unsere Region wurde 2005 das Netzwerk Ess-Störungen am Landratsamt Bamberg gegründet. Der Fachbereich Gesundheitswesen, die Beratungsstellen der freien Träger, niedergelassene Therapeuten, Vertreter von Kliniken und die Selbsthilfegruppe haben sich vernetzt, um eine bessere Koordination der Prävention, Beratung und Therapie zu gewährleisten. Über diese institutions- und berufsübergreifende Kooperation freuen wir uns besonders.

Dieses Faltblatt ist ein Ergebnis des Netzwerks Ess-Störungen und bietet Jugendlichen, Eltern und Fachkräften eine übersichtliche und praktische Hilfestellung.

Essen macht SATT!?

Essen bzw. Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme, Hungergefühlen und Satt-Sein zu tun. Es kann auch andere Gründe haben. Viele Menschen essen beispielsweise aus Langeweile, oder weil es ihnen nicht gut geht, wenn sie wütend oder traurig sind. Dann wird das Essen zum Ersatz.

Manche Menschen können in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder mit dem Essen gar nicht mehr aufhören, oder aber sie essen nichts mehr. Meistens führt das zu noch mehr Frust. Auch streng kontrolliertes Essen sowie Diäten haben nicht selten eine Ess-Störung zur Folge.

So bekommt das Essen bzw. Nicht-Essen eine Bedeutung im alltäglichen Leben, die weit über den Aspekt der Nahrungsaufnahme hinausgeht. Der Genuss beim und am Essen geht verloren. Essen oder Nicht-Essen wird zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und Zufriedenheit.

Folgende Anhaltspunkte können auf eine Ess-Störung hinweisen:

- Starke gedankliche Beschäftigung mit Figur, Gewicht und Nahrungsaufnahme
- Angst vor Gewichtszunahme
- Verzerrte Körperwahrnehmung – sich unabhängig vom Körpergewicht für zu dick halten
- Häufige Diäten, Diätversuche
- Häufige Gewichtskontrollen
- Abhängigkeit der Stimmungslage vom Körpergewicht
- Heißhungeranfälle
- Einteilung der Nahrungsmittel in erlaubte und verbotene
- Verstecken der Figur in weiter Kleidung
- Extreme sportliche Betätigung, um abzunehmen

Was ist eine ESS-STÖRUNG?

Ess-Störungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun. Auch sind sie nicht alleine am jeweiligen Körpergewicht zu erkennen. Unter-, Normal- oder Übergewicht müssen immer im Zusammenhang mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten der Person gesehen werden.

Ess-Störungen sind ein Ausdruck von Schwierigkeiten und Konflikten mit sich und anderen, sowie mit der Suche nach der eigenen Identität. Sie können unabhängig von Geschlecht und Alter auftreten.

Die Ursachen können vielfältig sein. Neben Aspekten wie

- Schönheitsideal
- Schlankeitswahn
- Diäten
- Fitnessideologie und
- geschlechtsspezifischer Sozialisation

können schwierige Familien- und Arbeitsverhältnisse und frühe Kindheitserfahrungen Erklärungen geben.

Die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen liefert häufig wichtige Hinweise.

ESS-STÖRUNGEN SIND ERNST ZU NEHMEN.

Niemand sollte sich scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Welche Formen GIBT ES?

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Ess-Störungen, die auch Mischformen bilden können. Die drei Hauptformen sind:

Bei der **Anorexia nervosa (Magersucht)** wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder Medikamente das Körpergewicht willentlich stark reduziert. Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden bis zu lebensbedrohlichen Stadien.

Die **Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch, die Essattacke – meist durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder durch Abführmittel – ungeschehen zu machen. Die körperlichen Folgen können sein: Verletzungen der Speiseröhre, Zahn- und Organschäden, Verdauungs-, Herzrhythmus- und Menstruationsstörungen.

Bei der **Binge Eating Störung (Störung mit Essanfällen)** kommt es zu ständigem Überessen oder Essanfällen, aber ohne darauffolgendes „Ungeschehen machen“. Viele der Betroffenen sind übergewichtig und versuchen ständig – oft erfolglos – abzunehmen. Eventuelle Folgen: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenksbeschwerden. Binge Eating ist unter den Ess-Störungen das Krankheitsbild, welches bisher am wenigsten erforscht ist.

Allerdings: Nicht jeder übergewichtige Mensch hat eine Störung mit Essanfällen und wer dünn ist, muss nicht magersüchtig sein.