

Hilfen für Menschen mit Essstörungen



Foto: HNFOTO/AdobeStock



Hilfen für Menschen mit Essstörungen

Bei Essstörungen handelt es sich um ernstzunehmende Erkrankungen mit schwerwiegenden körperlichen und psychischen Folgen, die behandelt werden können und auch behandelt werden sollten.

Betroffene, die unter einer Essstörung leiden, haben oft ein auffälliges Verhältnis zum eigenen Körper. Unbeschwert Speisen genießen – das ist ihnen nicht mehr möglich. Essen und Nichtessen nehmen im Leben der Betroffenen zentrale Rollen ein. Oftmals werden ihre Emotionen und der Alltag vom Essen bestimmt. Häufig ist der Versuch, Kontrolle über das Essen und den eigenen Körper zu übernehmen, eine Strategie, tieferliegende psychische Probleme zu bewältigen.



Die drei Hauptformen

Es werden drei Hauptformen von Essstörungen unterschieden. Bei den Hauptformen handelt es sich um die Magersucht (Anorexia nervosa), die Bulimie (Bulimia nervosa) und die Binge-Eating-Störung. Es können allerdings auch Mischformen auftreten. Die Hauptformen gehen mitunter ineinander über oder treten abwechselnd auf.



Magersucht

Bei der Magersucht steht ein starker Gewichtsverlust der Betroffenen im Vordergrund. Dieser wird durch Hungern, übermäßige Bewegung, den Missbrauch von Abführmitteln oder durch Erbrechen herbeigeführt. Betroffene dieser Erkrankung sind untergewichtig, nehmen ihren Körper aber dennoch als zu dick wahr.

Bulimie

Typisch für eine Bulimie sind häufige Essattacken. Dabei werden große Nahrungsmengen verspeist. Anschließend führen die Betroffenen meist selbst Erbrechen herbei, um die Kalorienaufnahme und damit ein Zunehmen zu verhindern. Auch die Einnahme von Abführmitteln, extremer Sport oder Fasten werden zur Kalorienreduktion genutzt. Betroffene sind meist normalgewichtig.

Binge-Eating-Störung

Die Binge-Eating-Störung ist ebenfalls von Essattacken gekennzeichnet. Im Gegensatz zum Krankheitsbild der Bulimie werden allerdings nach einer Essattacke keine Maßnahmen getroffen, um sich der aufgenommenen Nahrung wieder zu entledigen. Betroffene sind normal- bis übergewichtig.

Wo gibt es Hilfe

Menschen, die das Gefühl haben, unter einer Essstörung zu leiden, sollten Kontakt zu ihrer Hausärztin/ihrem Hausarzt aufnehmen oder sich an eine Psychologische Psychotherapeutin/einen Psychologischen Psychotherapeuten wenden. Wer diesen Schritt noch nicht gehen möchte, kann sich auch in Einrichtungen der Stadt Oldenburg kostenfrei und vertraulich beraten lassen:

- **Betroffene, Angehörige sowie Menschen aus dem sozialen Umfeld** können sich unter der Telefonnummer 0441 235-8662 an den Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Oldenburg wenden. Zu erreichen ist der Sozialpsychiatrische Dienst montags bis freitags von 8 bis 12 Uhr sowie montags bis donnerstags von 13.30 bis 15.30 Uhr.
- Für **Eltern, Kinder und Jugendliche**, die sich zum Thema Essstörungen beraten lassen wollen, steht die Psychologische Beratungsstelle zur Verfügung. Eine Anmeldung kann montags, mittwochs, donnerstags und freitags von 9 bis 11 Uhr sowie montags bis donnerstags von 14 bis 16 Uhr unter der Telefonnummer 0441 235-3500 erfolgen. Für junge Menschen unter 21 ist jeden Mittwoch (ohne Voranmeldung) eine offene Sprechstunde von 16 bis 17 Uhr eingerichtet.

- Ein **zusätzliches Hilfsangebot** bietet das Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Thema Essstörungen. Das Beratungstelefon ist montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter der Telefonnummer 0221 892031 zu erreichen.
- Darüber hinaus können Betroffene unter www.arztauskunft-niedersachsen.de eine Ärztin/einen Arzt oder eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten in ihrer Nähe finden.

Herausgeber

Stadt Oldenburg, Der Oberbürgermeister, Gesundheitsamt.

Stand: Oktober 2020. Allgemeine Anfragen an die Stadt stellen Sie bitte an das ServiceCenter unter Telefon 0441 235-4444 oder per E-Mail an servicecenter@stadt-oldenburg.de