

SACHBERICHT 2010

Dieser Sachbericht basiert auf der Waage- Konzeption vom Oktober 2006 und der Konkretisierung des Zuwendungszwecks vom März 2010

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	4
2. Beratungsangebot.....	5
2.1. Onlineberatung	8
2.1.1 Wer schreibt Mails?.....	8
2.1.2 Art der Essstörung	9
2.1.3 Inhalte der Onlineberatung	10
2.2. Offene Sprechzeit	11
2.3 Telefonsprechzeit	12
2.3.1 Wer ruft an?	13
2.3.2 Art der Essstörung	15
2.3.3. Inhalt der Telefonberatungen	16
2.4 Persönliche Einzelberatung.....	17
2.4.1 Art der Klientinnen	19
2.4.2 Art der Essstörung	20
2.4.3 Alter der Betroffenen.....	21
2.4.4 Aufteilung in einmalige bzw. mehrfache Beratung ...	22
2.4.5 Inhalte der Einzelberatungen.....	23
2.4.6 Empfehlungen für eine Weiterbehandlung.....	24
2.5 Ernährungsberatung	25
3. Gruppen.....	27
3.1 Selbsthilfegruppe	27
3.2 Gesprächsgruppe	28
3.3 Gestaltungsgruppe.....	30
3.4 Gruppe für junge Frauen.....	31
3.5 Körperwege-Selbstbehauptungsgruppe für junge Frauen	32
3.6 Offener Treff.....	33
4. Fortbildung, Supervision, Öffentlichkeitsarbeit.....	34

5. Kooperationen	36
6. Gremienarbeit	38
6.1 Fachausschuss Essstörungen	39
6.2 pro:fem Verbund Hamburger Mädchen- und Fraueneinrichtungen	39
6.3 Bundesfachverband Essstörungen.....	40
7. Verwaltung / Organisation der Beratungsstelle	41
8. Fortbildung / Schulung der Mitarbeiterinnen	42
9. Bewertung und Ausblick.....	44

1. Einleitung

Mit diesem Sachbericht liegen nun die Arbeitsergebnisse und deren Auswertungen eines ganzen Jahres vor - aufgeteilt in Kapitel, mit Überschriften versehen und in den Rahmen eines Tätigkeitsnachweises gebracht. Und wieder dokumentieren diese Zahlen und Fakten viele, viele Kontakte und Begegnungen zu Klientinnen, deren Angehörige und zu KollegInnen, die den Arbeitsalltag im Fachzentrum **Waage e.V.** so vielseitig, fordernd sowie fördernd und eben auch sehr lebendig machen.

Die Erstellung des Sachberichts ist natürlich immer ein Teil der Leistungsanforderung seitens der Behörde. Ergänzend dazu wird dieser Schaffensprozess aber immer auch dazu genutzt, die vergangenen zwölf Monate Revue passieren zu lassen, auszuwerten und mit Freude und Zufriedenheit darauf zu schauen. Die Essenz schreibt sich wie schon häufig: **Es war wirklich wieder viel los in diesem Jahr!!**

Highlights gibt es immer. Im Jahr 2010 wäre da im Besonderen die Aktionswoche „Hol Dir Hilfe“, die auch von **Waage e.V.** tatkräftig mitgestaltet wurde und einrichtungsintern als ausgesprochen erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

Auch die zahlreichen Gruppenangebote sollten an dieser Stelle besonders hervorgehoben werden. Das Spektrum in diesem Bereich hat sich in den vergangenen Jahren sehr erweitert und scheint genau an den Bedürfnissen von Frauen mit Essstörungen orientiert zu sein. **Alle Gruppen konnten mit konstanter Teilnehmerinnenzahl stattfinden.**

Die detaillierte Auswertung der einzelnen Beratungssegmente unterliegt in diesem Jahr schon einigen Veränderungen. Wird ab 2011 die Datenerhebung nur noch nach einem für das Fachzentrum entwickelten computergesteuerten System erfolgen, wurden im Jahr 2010 die einzelnen Kategorien diesem System schon teilweise angepasst. So sind an der einen oder anderen Stelle direkte Vergleiche zu früheren Erhebungen nicht mehr möglich.

2. Beratungsangebot

Die Beratungsarbeit des Fachzentrums für Essstörungen in Hamburg kann in drei Kernbereiche gegliedert werden: die Onlineberatung, die Telefonberatung und die persönliche Einzelberatung.

Sie steht folgenden Zielgruppen offen:

- Frauen mit Essstörungen,
- Frauen und Männern, die als Partner, Partnerinnen, Freundin, Freund, Mutter oder Vater, oder als sonstige Angehörige zur Essstörung einer ihnen nahestehenden Person Beratung wünschen.
- Fachkräfte anderer Einrichtungen

Die Beratung orientiert sich gemäß der Konzeption einerseits an der spezifischen Symptomatik der verschiedenen Essstörungen, andererseits an der individuellen Lebenssituation und den strukturellen Bedingungen der Ratsuchenden.

Beratung für Frauen mit Essstörungen

In der **Erstberatung** findet ein allgemeines Clearing der Situation dieser besonderen Klientin statt, das auch die sog. Ausschlusskriterien für die Beratung mit einbezieht: akute Suizidalität, Psychosen, lebensgefährliches Unter- oder Übergewicht.

Die Beratungen beinhalten sechs Themenkomplexe:

1. Die Evaluierung der wichtigsten Lebensbereiche und Ressourcen
2. Die Klärung von körperlichen, psychischen und psychiatrischen Komorbiditäten
3. Das Erfragen und Einschätzen von Gesundheits- und Lebensgefährdung
4. Die gemeinsame Suche nach einer neuen Zielperspektive und dem nächsten adäquaten und realistischen Schritt aus der Essstörung heraus
5. die Vermittlung an medizinische und psychotherapeutische Facheinrichtungen falls erwünscht

6. die gründliche Aufklärung über die gefährlichen oder doch zumindest nutzlosen Folgen von einseitigen Diäten.

Waage.e.V. berät auf der Basis einer gendersensiblen Grundeinstellung, die genderspezifische Erfahrungen, Sichtweisen und Möglichkeiten ins Zentrum jeder Beratung stellt, d.h.: Frauen mit Essstörungen in ihrem individuellen weiblichen Selbstwert - unabhängig vor allem von Figur und Gewicht - und in ihrer Selbstbestimmung zu fördern. Gesellschaftliche Aspekte der Identität als Frau werden dabei besonders berücksichtigt. So wird in ihren Leitmotiven eine Ich-stützende, non-direktive, symptomakzeptierende und ausstiegsorientierte Beratung angestrebt, die jeder Beratenen den Raum lässt, ihre eigenen Entscheidungen bezüglich ihres Symptoms, ihres Gewichts und einer möglichen Behandlung zu treffen.

Bei Gesprächen, in denen eine akute Lebensgefährdung nicht ausgeschlossen werden kann erfolgt eine stark motivierende Beratung in Richtung einer stationären Behandlung. Wenn irgend möglich, sollte die Beratene diesen Schritt in die Klinik jedoch letztendlich freiwillig tun.

Beratung von Angehörigen

Der Begriff „Angehörige“ ist in diesem Kontext weit gefasst. Er beinhaltet Mütter und Väter, Großmütter und Großväter, Töchter und Söhne, Ehemänner- und frauen aber auch Freunde und Freundinnen und alle, die in einer Beziehung zu einem Menschen mit Essstörung stehen.

Diese Zielgruppe kommt ebenfalls in den Genuss der gendersensiblen Grundhaltung und wird in ihrer jeweiligen Geschlechteridentität wahrgenommen. Die rollenspezifischen Zusammenhänge der Essstörung ihrer Tochter, Mutter, Freundin, Ehefrau werden so zum Gegenstand des Gesprächs und erweitern den Spielraum für alltagstaugliche Lösungen.

Zusammenarbeit mit weiteren ExpertInnen

Im Rahmen eines Behandlungsclearings werden behandelnde oder zukünftig behandelnde ÄrztInnen und TherapeutInnen nach Absprache und

Schweigepflichtsentbindung in den Beratungsprozess mit einbezogen.

Wichtig ist dabei, dass alle professionell Beteiligten Arbeitserfahrung mit essgestörten Menschen haben, über ausführliches Fachwissen verfügen und das Symptom Essstörung in einem größeren, ganzheitlichen und geschlechtsspezifischen Zusammenhang betrachten. Eine Sensibilisierung für und Kenntnisse über folgende Themenfelder sind dafür nötig:

- weibliche Sozialisation und Körpererfahrung
- Gewalt an Frauen
- weibliche Lebenswelten, Berufs- und Lebensplanung,
- gesellschaftlicher Druck des Schlankheitsideals
- geschlechtliche Identität
- extreme Stigmatisierung dicker Frauen im Alltag und im beruflichen Kontext

2.1. Onlineberatung

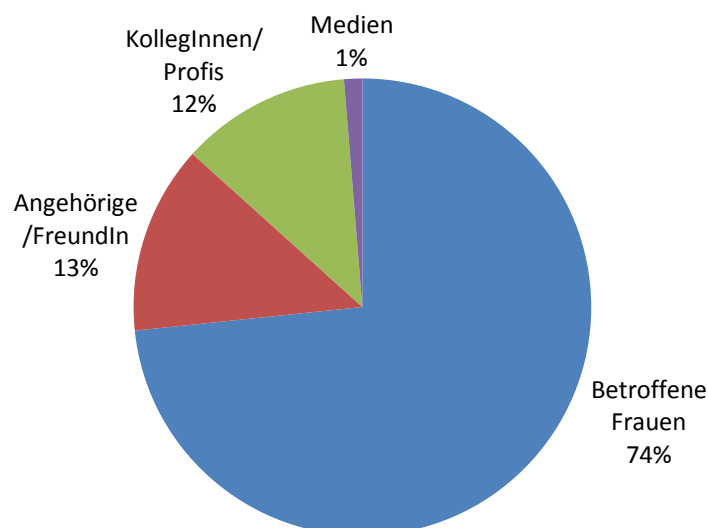
Der Bekanntheitsgrad der Onlineberatung von Waage e.V. konnte erfolgreich gesteigert werden. Im Jahr 2010 ist die virtuelle Beratungsstelle zweitausend Mal häufiger angeklickt worden als im Jahr 2009. Die Onlineberatung in Form einer virtuellen Beratungsstelle besteht aus den Modulen E-Mail-Beratung, Einzel- und Gruppenchat und kann von den NutzerInnen auf der **Waage**-Webseite, www.waage-hh.de, ausgewählt werden. Weiterhin gibt es die Option, die **Waage**-Mailadresse direkt anzuschreiben. Beide Optionen werden gut genutzt. Im Jahr 2010 wurde die vereinbarte Ziel-Zahl um 98 Kontakte überschritten.

Zahlen:

Insgesamt E-Mail-Kontakte	698
Zielzahl	600

2.1.1 Wer schreibt Mails?

Betroffene Frauen	512
Angehörige /FreundIn	93
KollegInnen/ Profis	84
Medien	9
Gesamtzahl	698



Auswertung

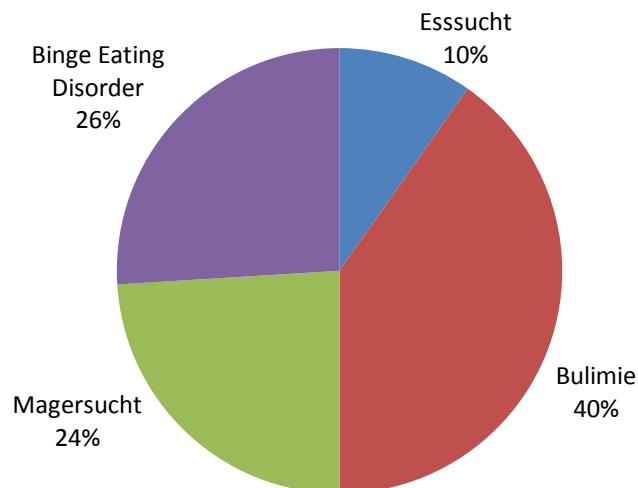
An diesen Zahlen ist deutlich die Niedrigschwelligkeit des Onlineangebotes abzulesen. Die weitaus überwiegende Zahl der Nutzerinnen der Onlineberatung

sind Frauen mit Essstörungen. Die erfolgreiche Kontaktaufnahme zur Zielgruppe wird durch diese Zahlen belegt.

2.1.2 Art der Essstörung

Diese Daten wurden ausschließlich bei den Betroffenen Frauen erhoben, daher beziehen sich die Berechnungen auf die Gesamtzahl der betroffenen Frauen, also auf 512.

Esssucht	50
Bulimie	206
Magersucht	123
Binge Eating Disorder	133
Gesamtzahl	512



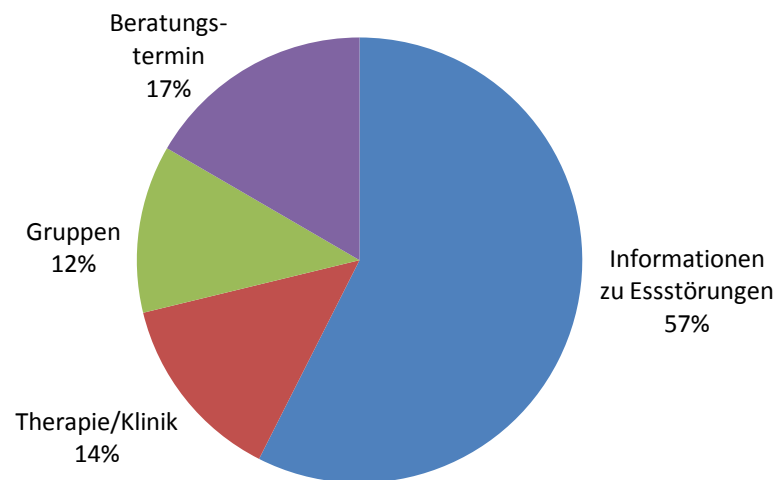
Auswertung

Bulimische Frauen nutzen vermehrt das Onlineangebot, was möglicherweise darin begründet liegt, dass Heimlichkeit und Scham in besonderer Weise zu diesem speziellen Krankheitsbild gehören. Dem Bedürfnis nach Geheimhaltung und möglichst langer Aufrechterhaltung eines perfekten, gut funktionierenden Personenbildes nach außen kann in der Onlineberatung in besonderem Maß nachgekommen werden. Scham und Ekel bezüglich des eigenen Körpers spielen bei der Binge-Eating-Störung eine große Rolle und so ist es nicht verwunderlich, dass auch diese Klientinnen sich gern erst einmal ein Medium

wie den Computer aussuchen, um sich Unterstützung zu holen, so müssen sie ihren oft negativ bewerteten Körper niemandem präsentieren. Durch dieses Medium ist es ihnen möglich, sich Rat zu holen und gleichzeitig körperlich nicht in Erscheinung zu treten und sei es auch nur über stimmliche Unsicherheiten.

2.1.3 Inhalte der Onlineberatung

Informationen zu Essstörungen	401
Therapie/Klinik	96
Gruppen	85
Beratungstermin	116
Gesamtzahl	698



Auswertung

Frauen mit Essstörungen und ihre Angehörigen erleben offensichtlich das Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg als Einrichtung, in der sie leicht sowohl an benötigte, qualitativ hochwertige Informationen, als auch an kompetentes Fachpersonal gelangen.

Oft dient die Onlineberatung als allererster Einstieg ins Hilfesystem. Die Anonymität und Distanz des Worldwideweb schätzen viele KlientInnen als Schutz für diese erste Annäherung an professionelle Unterstützung.

Es ist uns dennoch in **116** Fällen gelungen, während der Onlineberatung einen **persönlichen Beratungstermin** zu vereinbaren. Das bedeutet: während der Onlineberatung kann so viel Vertrauen aufgebaut werden, dass ein Sich-Zeigen

mit dem eigenen Körper, den eigenen Ängsten und Fragen möglich und umsetzbar wird.

Eine Grundvoraussetzung für den gelingenden Übergang von virtueller zu persönlicher Beratung ist, dass die überwiegende Zahl aller Mailanfragen von NutzerInnen aus Hamburg und Umgebung stammen, dies ist bei **85,94%** der Onlinekontakte im Jahr 2010 der Fall gewesen. Die Investition der Gelder in diese Beratungsform kommt damit überwiegend Hamburger Bürgerinnen und Bürgern zugute.

Freie **Einzelchattermine** können auf der Waage-Webseite eingesehen und dann in der virtuellen Beratungsstelle gebucht werden. Dafür meldet sich die Nutzerin mit einem Nickname an und kann auch weitere Daten zu ihrer Person hinterlassen. Im Jahr 2010 wurde diese Beratungsart gern von Frauen genutzt, die noch nie gechattet hatten und häufig auch noch nie mit irgendjemand über ihre Essstörung gesprochen hatten.

Die **Gruppenchats** hingegen werden überwiegend von chat-erfahrenen Nutzerinnen besucht. Häufig treffen dort sehr schwer gestörte Klientinnen aufeinander, die den Gruppenchat nutzen um ihre oft negativen Erfahrungen mit dem Hilfenetz auszutauschen. So gerät es immer wieder zur Herausforderung für die Moderatorin lösungsorientierte und motivierende Gesprächsstränge anzuregen.

Die Onlineberatung ist zu einem unverzichtbaren Modul der Essstörungenberatung von **Waage.e.V.** geworden und nimmt dementsprechend viel Arbeitszeitkapazität in Anspruch.

2.2. Offene Sprechzeit

Im Jahr 2010 wurde das Arbeitsgebiet der Beratung um ein neues Segment erweitert.

An jedem letzten Donnerstag im Monat findet anstelle der Telefonsprechzeit eine offene Sprechzeit statt, die Betroffene, Angehörige und Profis nutzen können, um spezielle Beratungsanliegen unbürokratisch und ohne Anmeldung zu äußern. Somit kann bei akutem Bedarf eine schnelle Unterstützung in Anspruch genommen werden.

Im Rahmen dieser Kurzberatung werden in der Regel wichtige Informationen zur Symptomatik von Essstörungen und zu Behandlungsmöglichkeiten vermittelt. Neben dieser Funktion dient die offene Sprechzeit häufig dazu, auf sehr spontane und zeitlich begrenzte Weise einen ersten Kontakt zur Beratungsstelle herzustellen. Dabei gelingt es häufig, weitere Gesprächstermine zu vereinbaren.

Frequenz: 1x monatlich 2 Stunden

2.3 Telefonsprechzeit

Im Rahmen der Telefonsprechzeit haben Anrufer und Anruferinnen die Gelegenheit, zunächst niedrigschwellig und anonym Kontakt zum Fachzentrum aufzunehmen. Häufig werden an dieser Stelle schon wichtige Informationen zum Thema Essstörungen vermittelt (Symptomatik, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten). Bei den Angehörigen sind vorrangig Fragen nach dem Umgang mit der von Essstörungen betroffenen Tochter, Freundin oder Partnerin von Wichtigkeit.

Persönliche Angaben (Alter, Art der Essstörung usw.) werden nur unter Berücksichtigung der Freiwilligkeit und dem Wunsch nach Anonymität folgend erhoben. Bei Wiederholungsanrufen (ca. 40 %) werden essstörungsbezogene Daten nicht mehr erhoben.

Kontakt zum Fachzentrum per Telefon nehmen betroffene Frauen im Alter von 18- 75 Jahren auf. Die Hälfte der Frauen ist jünger als 30 Jahre. Bei Betrachtung der gesamten Alterspyramide wird deutlich, dass die verbleibenden 50 Prozent vorrangig die Altersgruppe der 30 bis 45jährigen Frauen ausmachen.

Angaben, bezogen auf die Dauer der Essstörung, sind nach wie vor eher erschreckend. Die meisten Frauen (fast 40 %) geben an, dass sie schon länger als 10 Jahre unter einer manifesten Essstörung leiden. Diese Einschätzungen sind auch bei Frauen unter 30 Jahre keine Seltenheit.

Die Vereinbarung für einen persönlichen Beratungstermin erfolgt häufig während der Telefonsprechzeiten (im Jahr 2010 in 392 Fällen).

Eine hohe lokale Erreichbarkeit für Klientinnen und Klienten aus Hamburg ist dabei gegeben: **96 % der AnruferInnen leben in der Hansestadt.**

Nach Zugangswegen für den Telefonkontakt befragt geben die Klientinnen und Klienten sehr häufig die Homepage von Waage e.V. an. Darüber hinaus ist die Vermittlung oder Empfehlung anderer psychosozialer Einrichtungen, Fachkliniken und TherapeutInnen von großer Wichtigkeit.

Die Telefonsprechzeit findet zweimal wöchentlich, insgesamt 5 Stunden statt.

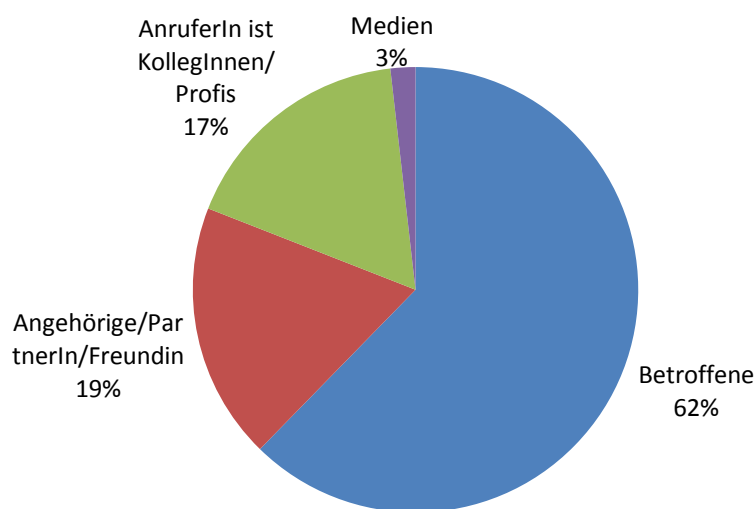
Die Zahl der Anrufe hat im Jahr 2010 die Zielvereinbarung knapp überschritten.

Zahlen:

Telefonkontakte während der Sprechzeiten	719
Zielzahl	700

2.3.1 Wer ruft an?

Betroffene Frauen	448
Angehörige /PartnerIn/FreundIn	134
KollegInnen/ Profis	124
Medien	13
Gesamtzahl	719



Auswertung

Über **60 Prozent** der Anrufe kommen von Betroffenen selbst. Diese Zahl ist

seit einigen Jahren in etwa konstant geblieben. So können keine Entwicklungen und Trends dokumentiert werden.

Die verbleibenden **40 Prozent** der Anrufe teilen sich etwa gleichwertig in Kontakten zu Angehörigen und in Kontakten zu Profis auf.

Angehörige suchen häufig viel früher als die Betroffenen selbst Unterstützung bei **Waage** e.V. Gerade der Telefonkontakt spielt dabei eine sehr wichtige Rolle. Hier kann bei großer Verzweiflung und Ratlosigkeit kurzfristig eine emotionale Entlastung erreicht werden. Die Informationsvermittlung und das Aufzeigen von oftmals nur kleinen Handlungsschritten vermittelt Eltern oder PartnerInnen das Gefühl, selbst nicht ganz machtlos zu sein. Vorstellungen und innere Verpflichtungen, die magersüchtige Tochter oder Partnerin „retten“ zu müssen, können manchmal relativiert werden und Ermutigungen, Grenzen im gemeinsamen Alltag zu setzen, werden als überraschend und gleichzeitig wohltuend erlebt.

Die KollegInnen aus anderen psychosozialen Einrichtungen sind weiterhin als wichtige Zielgruppe in den Telefonsprechzeiten zu sehen, tauchen in ihrem Arbeitsalltag doch immer häufiger Menschen auf, die von einer manifesten Essstörung betroffen sind. Besonders zu nennen wären an dieser Stelle ambulante Pflegedienste, die sich auf eine Betreuung von Menschen mit psychiatrischen Diagnosen spezialisiert haben. In den Telefongesprächen wird immer wieder deutlich, dass die über Jahre entwickelte Fachkompetenz des Fachzentrums für Essstörungen in Hamburg gerade bei Fragestellungen zu konkreter Alltagsbegleitung gern genutzt wird.

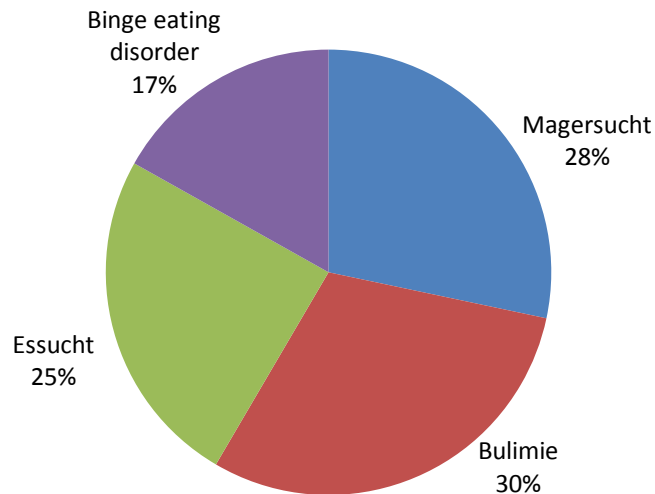
Des Weiteren werden auf diesem Wege Kontakte für Betroffene geübt. Gerade für ängstliche oder depressive Klientinnen ist es manchmal unverzichtbar, dass Therapeutinnen oder Betreuerinnen zuerst anrufen, die erhaltenen Informationen weitergeben und sie dann darin unterstützen, selbst einen Beratungstermin zu vereinbaren.

Der Kontakt zu VertreterInnen aus dem Bereich Medien wirkt sich in der Telefonstatistik kaum noch aus.

2.3.2 Art der Essstörung

Esssucht	82
Bulimie	100
Magersucht	94
Binge Eating Disorder	56
Gesamtzahl	332

332 Anruferinnen machten verwertbare Angaben zu der Art ihrer Essstörung.



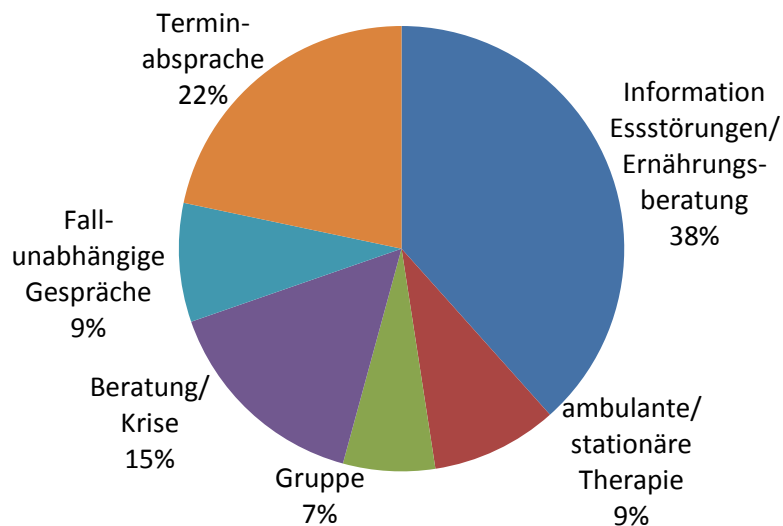
Auswertung

Bewährt hat sich in den statistischen Erhebungen die Aufteilung nach Bulimie, Magersucht, Esssucht und Binge-Eating-Disorder. Durch gezielte, differenzierte Fragestellungen schon am Telefon fühlen sich die betroffenen Frauen in ihrer Symptomatik sehr gut wahrgenommen. Sie sind dadurch leichter zu motivieren, ein persönliches Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen.

War im Jahr 2009 ein Anstieg der Frauen mit Magersucht zu verzeichnen, so haben im Jahr 2010 Frauen mit einem bulimischen Störungsbild die Spitze übernommen. Begründungen dafür sind nicht festzumachen. Sie belegen eher, dass prozentuale Schwankungen in der Gewichtung der Symptomatik immer wieder auftauchen und nur manchmal eindeutig medialen oder anderweitig gelagerten Ereignissen zuzuschreiben sind.

2.3.3. Inhalt der Telefonberatungen

Informationen zu Essstörungen/ Ernährungsberatung	276
Ambulante und stationäre Therapie	66
Gruppe	48
Ausführliche Beratung / Krise	111
Fallunabhängige Gespräche	62
Terminabsprache	156
Gesamtzahl	719



Auswertung

Die Auswertung der Beratungsinhalte der Telefonsprechzeiten weist zum einen auf eine abwechslungsreiche Tätigkeit hin und zum anderen auf die Notwendigkeit eines vielseitigen und flexibel einsetzbaren Fachwissens.

Hauptanliegen für einen Anruf ist nach wie vor der Wunsch nach Informationen und ein manchmal noch nicht klar zu formulierender Beratungsbedarf. So bleibt es auch eine zentrale Aufgabe für die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle, sich über neuere Entwicklungen in der Essstörungsforschung und -behandlung im stationären und ambulanten Bereich zu informieren.

Darüber hinaus gilt es, bereits am Telefon einen vertrauenswürdigen und verbindlichen Kontakt herzustellen, der Klientinnen ermutigt, sich für ein Beratungsgespräch vor Ort anzumelden. Laut Statistik, bezüglich der

stattgefundenen Gespräche, ist das in überzeugender Zahl gelungen.

Für viele Anruferinnen ist es auch wichtig, bereits am Telefon ausführlicher auf ihren Beratungsbedarf einzugehen. Gerade bei ängstlichen Klientinnen oder Frauen, die bereits unterschiedlichste Hilfsangebote in Anspruch nahmen, ist eine intensive telefonische Beratung sinnvoll, um zu vermitteln, dass sie in der Beratungsstelle gut aufgehoben sind und ihre Anliegen individuell behandelt werden.

Auch in besonderen Krisensituationen ist ein ausführlicheres Gespräch während der Telefonsprechzeit unbedingt erforderlich.

Die Kategorie „Nicht fallbezogene Gespräche“ beinhaltet im Groben folgende Inhalte: Einrichtungsmanagement, Absprachen für Fortbildungen und Supervisionen, Informationsaustausch im Gremienbereich, Behördenkontakte u.a.

Die ermittelten Zahlen zu „Inhalten der Telefonberatung“ weisen auch unter Berücksichtigung der zum Teil gebündelten Kategorien keine nennenswerten Veränderungen in der Gewichtung auf.

2.4 Persönliche Einzelberatung

Die persönliche Einzelberatung ist eines der zentralen Tätigkeitsfelder im Fachzentrum für Essstörungen. Neben den in der Einleitung beschriebenen Inhalten und Grundhaltungen für Beratung sollen an dieser Stelle einige spezifische Bedingungen und Merkmale der Face-To-Face-Beratung Erwähnung finden.

Eine einladende Umgebung und eine beruhigende Atmosphäre ist für Frauen mit Essstörungen besonders wichtig, um sich den Beraterinnen im Gespräch mit ihrer persönlichen Problematik öffnen zu können. Aus diesem Grund finden alle KlientInnen sehr freundliche Räume und passende Sitzgelegenheiten vor, was besonders für übergewichtige Frauen keine Selbstverständlichkeit ist.

Die **Waage**-Mitarbeiterinnen begegnen den Klientinnen mit der größtmöglichen Offenheit und Akzeptanz.

Auch im Jahr 2010 gab es wieder viele Einzelberatungen mit Frauen, die zusätzlich zu einer Essstörung weitere psychiatrische Diagnosen aufwiesen.

Besonders zu nennen sind

- Depressionen,
- Ängste,
- Persönlichkeitsstörungen,
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Selbstverletzendes Verhalten

Dazu kamen häufig Kombinationen mit anderen Süchten, hier besonders Alkohol, Drogen und Medikamentenmissbrauch.

Für einen sehr hohen Prozentsatz der Waage-Klientinnen gehörten oder gehören Gewalterfahrungen jeglicher Art zum täglichen Erleben.

Das alles bedeutet, dass die Waage- Mitarbeiterinnen über ein hohes Maß an Fachwissen, Sensibilität und Aufmerksamkeit verfügen müssen, um hilfreiche und richtungsweisende Beratungsgespräche anbieten zu können.

Die Einzelberatung umfasst in individuell angepasster Frequenz einen Rahmen von 1 bis 10 Terminen, in Ausnahmefällen bis zu 18 Terminen. Jedes Beratungsgespräch dauert ca. 1 Stunde.

Zahlen:

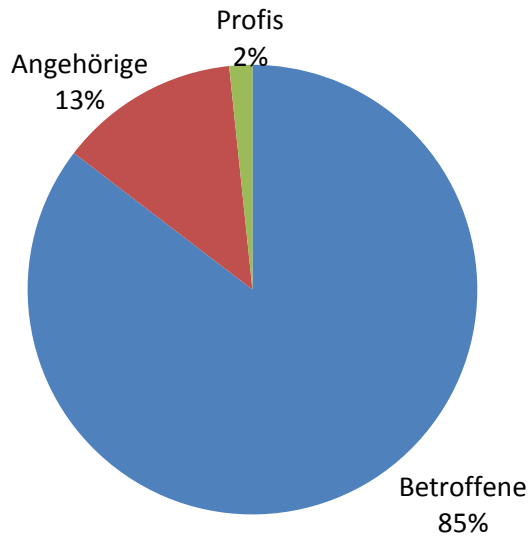
Durchgeführte Beratungen	664
Zielzahl	650

Die Gesamtzahl der Beratungen bildet die Grundlage für die Statistik in den folgenden Kapiteln.

Die Auswertung der Einzelberatungen bezieht sich auf die **Waage**-internen Erhebungen.

2.4.1 Art der Klientinnen

Betroffene Frauen	567
Angehörige essgestörter Frauen (Mütter, Väter, Geschwister, FreundInnen, PartnerInnen)	86
Profis	11
Gesamtzahl	664

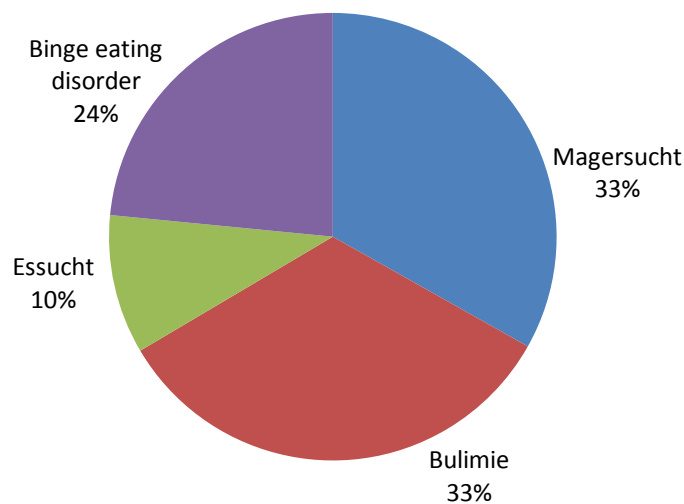


Auswertung

Die erhobenen Zahlen weichen nicht auffällig von den Vorjahresergebnissen ab. Nach wie vor werden bei Waage e.V. überwiegend Frauen mit Essstörungen beraten. Somit wird die Hauptzielgruppe auch in den persönlichen Kontakten vor Ort erreicht. Angehörige werden im angemessenen Rahmen beraten. Profis und MultiplikatorInnen spielen keine bedeutende Rolle in diesem Bereich, nutzen sie doch eher den ausgewiesenen Bereich der Fortbildung und Supervision.

2.4.2 Art der Essstörung

Bulimie:	189
Magersucht	188
Esssucht	57
Binge-Eating-Disorder	133
Gesamtzahl	567



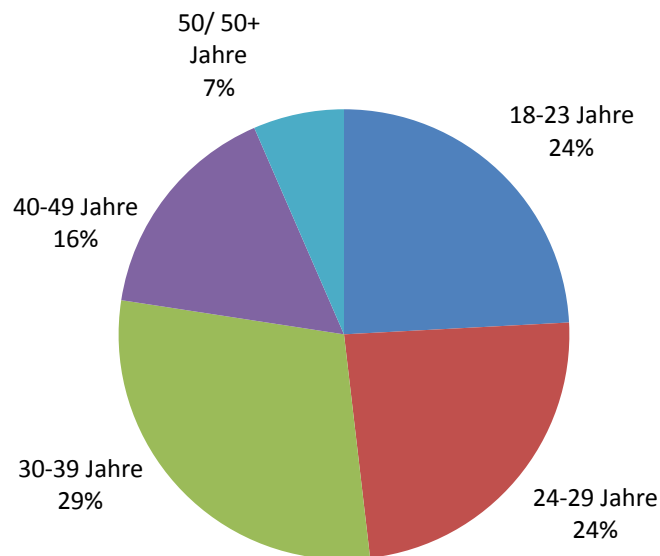
Auswertung

Im Jahr 2010 haben sich die Zahlen wieder verändert. Analog zu den Ergebnissen in der Auswertung der Telefonberatung sind die Kategorien Bulimie, Anorexie und Esssucht/BED gleich verteilt. Dabei ist zu bemerken, dass sich die Diagnose „Binge Eating Disorder“ immer mehr durchsetzt. Auffällig ist in diesem Zusammenhang auch, dass die Klientinnen selbst inzwischen das diagnostische Vokabular übernommen haben.

So bleibt es weiterhin wichtig, eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit für den Bereich der Essstörungen zu betreiben, die **alle** Erscheinungsformen mit einbezieht und nicht den häufig praktizierten journalistischen Weg des sensationellen Blickes auf eine Form zu unterstützen. Aufklärungsarbeit und Informationspolitik sollte dieses breite Spektrum nicht aus den Augen verlieren.

2.4.3 Alter der Betroffenen

18 – 23 Jahre	137
24 – 29 Jahre	136
30 – 39 Jahre	166
40 – 49 Jahre	91
50 Jahre und älter	37
Gesamtzahl	567



Auswertung

Die Altersgruppe, die auch in diesem Jahr wieder besonders erreicht wurde, sind die Frauen zwischen 18 und 29 Jahren. Bei den Einzelberatungen spiegelt sich das Ergebnis der Internet- und der Telefonauswertung wider.

Leichte Zuwächse liegen auch in der Altersgruppe der 30 bis 39jährigen Frauen.

Etwa ein Fünftel der Waage-Klientinnen sind älter als 40 Jahre.

Bei einer personellen Ausweitung der Beratungskapazitäten wäre diese Zielgruppe sicherlich besonders zu beachten. Wenn davon auszugehen ist, dass die bereits vollzogene Chronifizierung von Essstörungen in dieser Lebensphase häufig festzustellen ist, wäre ein spezielles Angebot oder sogar, weiter gedacht, eine Kampagne von großer Wichtigkeit.

2.4.4 Aufteilung in einmalige bzw. mehrfache Beratung

Einmalige Beratung:		272
2malige Beratung:	17 X 2 =	44
5malige Beratung:	19 X 5 =	90
10malige Beratung:	22 X 10 =	240
18malige Beratung	<u>3 X 18 =</u>	18
Mehrfachberatungen gesamt		392
Geleistete Beratungen gesamt		664

Auswertung

Die Zahl der einmaligen Beratungen ist relativ konstant. Personen, die eine einmalige Beratung bei Waage in Anspruch nehmen, haben meist ein sehr klares Anliegen. Sie suchen einen ambulanten oder stationären Therapieplatz, sie möchten sich einer **Waage**-Gruppe anschließen oder sie holen sich als Angehörige Unterstützung für den Umgang mit einer von Essstörungen betroffenen Person.

Es gibt nach wie vor eine Tendenz zu längeren Beratungseinheiten. So bedarf der große Bereich Therapievor- und Nachsorge meist mehrerer Beratungstermine. Liegen weitere Komorbiditäten vor, sind mögliche Behandlungsziele oft nur mühsam und langwierig zu entwickeln. Hier sind beraterische Interventionen in Bezug auf Krankheitseinsicht und Motivation im Besonderen gefragt und nur in einem längeren Prozess zu erreichen.

Darüber hinaus gilt es, gerade mit diesen Klientinnen, intensiv an einer Alltagsstabilisierung zu arbeiten um damit weitere Krisenerfahrungen zu vermeiden.

Immer wieder suchen Frauen das Fachzentrum auf, die einen Zeitraum überbrücken müssen, um dann wieder einen Anspruch auf Krankenkassenleistungen zu haben. In solch einem Fall sind Mehrfachberatungen mit einer klaren Zielsetzung ein hilfreiches Angebot.

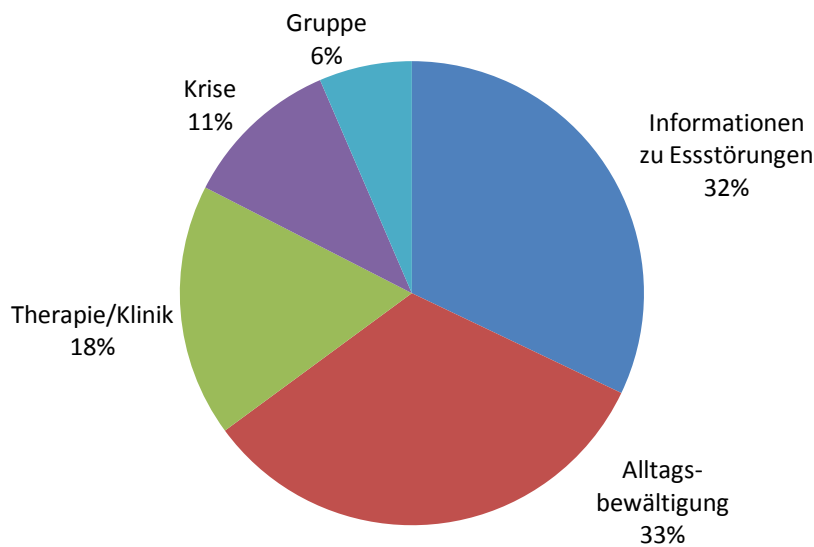
Auch in Krisensituationen werden längere Beratungsreihen oft gebraucht, um einen gewissen Grad an Stabilität zu erreichen und zukünftige Coping-Strategien zu entwickeln.

Die Ausnahmeregelung einer Beratungsreihe mit 18 Einzelterminen wurde in 2010 mit 1 Klientin durchgeführt.

2.4.5 Inhalte der Einzelberatungen

(mehrfach Nennungen möglich)

Informationen zu Essstörungen	213
Alltagsbewältigung	218
Therapie/Klinik	117
Krise	73
Gruppe	43
Gesamtzahl	664



Auswertung

Wie schon in den vergangenen Jahren, zeigt sich auch im Jahr 2010 ein deutlicher Schwerpunkt beim Thema Alltagsbewältigung. Mit diesem Anliegen wenden sich viele Klientinnen an **Waage**, die sich zusätzlich zur Essstörung in schwierigen Lebenssituationen befinden oder sich in einer postklinischen Phase befinden. In den Beratungsgesprächen geht es dann vermehrt um eine Stabilisierung der Betroffenen und die konkrete Umsetzung und Integration von Therapieergebnissen in das Alltagserleben. Ein weiterer Schwerpunkt bleibt weiterhin die Informationsvermittlung. Gerade in Beratungsgesprächen mit

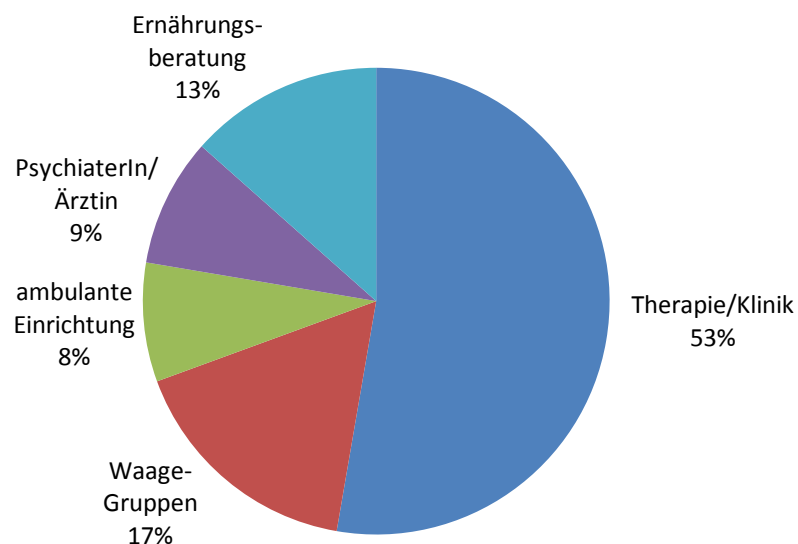
Angehörigen wird ein hohes Defizit an Kenntnissen zu den Symptomatiken deutlich, dem nur mit einer gründlichen Aufklärungsarbeit begegnet werden kann.

.Auch in besonderen Krisenzeiten wenden sich betroffene Frauen sehr gern an die Beratungsstelle, erhalten sie hier meistens kurzfristig und unbürokratisch eine individuell zugeschnittene Gesprächsreihe, die Handlungsperspektiven und Bewältigungsmöglichkeiten in gefährdenden Lebenssituationen in den Vordergrund rückt.

2.4.6 Empfehlungen für eine Weiterbehandlung

(Mehrfach -Nennungen möglich)

Therapie/Klinik	243
in eine Waage -Gruppe für Betroffene	77
an andere ambulante Einrichtungen (Beratung /Betreuung, Ernährungsberatung etc.)	38
an PsychiaterInnen/ ÄrztInnen	41
Ernährungsberatung	62
Gesamtzahl	461



Auswertung

Hier sind „direkte“ Empfehlungen oder Vermittlungen genannt, die einer konkreten Anfrage seitens der Klientin folgten.

Empfehlungen und Informationen über Behandlungswege finden natürlich in nahezu jeder Beratung statt.

Ein thematischer Schwerpunkt in der Einzelberatung ist nach wie vor die Vermittlung von Frauen mit Essstörungen in ambulante und stationäre Therapie. Gerade weil Behandlungsplätze knapp sind und Wartezeiten in Kauf genommen werden müssen, ist es für die Klientinnen besonders wichtig, Unterstützung bei der TherapeutInnensuche zu erfahren. Dabei spielt die Durchhaltungsmotivation eine wichtige Rolle für die Therapiesuchende. Die persönliche Beratung wirkt sich dahingehend aus, dass Klientinnen eine für sie angemessene und hilfreiche Therapeutin finden, mit deren gezielter Unterstützung ein Heilungsprozess stattfinden kann.

Bei der Zahl der „Empfehlung in **Waage**-Gruppen“ konnte wieder eine hohe Rate erreicht werden. In ausführlichen Vorgesprächen können die Motivation für eine Teilnahme gestärkt werden, Befürchtungen und Ängste auf ein geringeres Maß reduziert werden. Als Konsequenz dieser intensiven Beratung ist es auch zu deuten, dass alle Gruppenangebote im Fachzentrum im Jahr 2010 stattfinden konnten.

2.5 Ernährungsberatung

Waage e.V. bietet Klientinnen, die bereits eine Face-To-Face-Beratung in Anspruch nehmen und Unsicherheiten zum Thema Ernährung zeigen, die Möglichkeit, das speziell konzipierte Waage-interne Ernährungsberatungsangebot wahrzunehmen. Das Aufsuchen einer Ernährungsberaterin in einer anderen Einrichtung ist für viele KlientInnen einerseits krankheitsbedingt, andererseits aus Mangel an finanziellen Ressourcen nur sehr schwer realisierbar.

Steht das Thema der Ernährung bei einer Ratsuchenden im Vordergrund, dann bietet ihr die Verbindung von Ernährungsberatung und flankierender psychosomatischer Beratung die Möglichkeit, ihre Ernährungsgewohnheiten zu klären und in realistischen Schritten erste Veränderungen an zu streben. Die psychosoziale Beratung zielt in diesem Setting darauf ab, den Bedarf zu

klären, die notwendige Unterstützung beim Durchhalten der Veränderungsprozesse zu geben und alltagsstabilisierende Maßnahmen zu fördern. **Waage** e. V. stellt damit eine vielseitige, multiprofessionelle Betreuung zur Verfügung.

Dieses besondere Beratungssetting besteht aus einem oder mehreren Beratungsgesprächen, in deren Verlauf sich die Sinnhaftigkeit oder auch die Notwendigkeit einer unterstützenden Ernährungsberatung herausstellt. Eine erste einstündige Ernährungsberatung wird festgelegt und die Klientin erstellt bis zum ersten Treffen ein Ernährungsprotokoll. Es folgen maximal 4 weitere halbstündige Ernährungsberatungstermine in unterschiedlichen Zeitabständen. Diese Termine können bei Bedarf von weiteren psychosozialen Beratungen flankiert werden.

Auswertung

Die Ernährungsberatung wurde in 2010 stark frequentiert. Mitte des Jahres konnte die Zusammenarbeit mit der Ökotrophologin wegen beruflicher Neuorientierung leider nicht mehr fortgesetzt werden und ein Wechsel wurde notwendig. Die neue Ernährungsberaterin arbeitete sich rasch in die Materie und das Setting ein. Wichtige Themen:

- Portionsgrößen erfahrbar machen
- kleine mögliche Schritte zur Veränderung der Essgewohnheiten erarbeiten,
- Erkennen eigener Ressourcen
- positive Sinnerlebnisse schaffen (Genusstraining)
- körperliche Auswirkungen von Essstörungen

Es wurde deutlich, dass oft eher negative Erwartungen mit einer Ernährungsberatung verbunden sind, sodass zu Beginn etwas Zeit verwendet werden muss, um eine Vertrauensbasis zwischen Beraterin und Klientin aufzubauen. Erst danach ist eine effektive und sinnvolle Arbeit möglich.

Zusätzlich zur Ernährungsberatung wurde die Ökotrophologin in die Gruppe für junge Frauen eingeladen und konnte zu ihren Themen Rede und Antwort stehen.

3. Gruppen

Grundsätzlich richten sich die Gruppenangebote an erwachsene Frauen mit unterschiedlichen Essstörungen (Magersucht, Essbrechsucht, Esssucht und Binge-Eating-Störung).

Auf der Basis der Freiwilligkeit setzen sich die betroffenen Frauen in der Gruppe mit ihrer individuellen Essgeschichte und aktuellen Lebenssituation auseinander. In persönlichen Vorgesprächen mit einer Mitarbeiterin der Beratungsstelle wird geklärt, ob die Gruppenteilnahme zu einer Verbesserung der Essstörungsproblematik und zur positiven Persönlichkeitsentwicklung beitragen könnte. Gleichzeitig werden folgende Ausschlusskriterien überprüft:

- akute Psychosen
- Akute Suizidalität
- extreme Komorbidität
- lebensbedrohliches Über- und Untergewicht

3.1 Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe als Gruppe Gleich-Betroffener, die sich gegenseitig unterstützen wollen, ist ein wichtiges Modul des Betreuungsnetzes für Frauen mit Essstörungen. Sie erhält bei Waage eine fünfmalige „Starthilfe“ und arbeitet danach eigenständig weiter. Die Teilnehmerinnen werden darin angeleitet, nützliche Gruppenstrukturen zu entwickeln. Dazu gehören Themen wie:

- Moderation eines Gruppentreffens,
- Auswahl und Bearbeitung von Themen,
- Konstruktiver Umgang mit Störungen im Gruppengeschehen
- Entwicklung einer wertschätzenden und akzeptierenden Grundhaltung.

Während der Anleitungsphase stehen diese eher formalen Inhalte im Vordergrund der Gruppentreffen. Gleichzeitig erfolgt eine erste Auseinandersetzung mit der Essstörung als Thema jeder einzelnen

Gruppenfrau und den damit verbundenen (Lebens-) Themen.

Ein Ziel der Selbsthilfegruppenarbeit ist die Aktivierung des Selbstheilungs- und Selbstverantwortungspotentials der Gruppenmitglieder. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und deren besonderes Verständnis sind günstige und effektive Wirkfaktoren. Die Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe setzt ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit, kombiniert mit einem aufmerksamen Blick für das Gruppengeschehen, voraus, weswegen es sinnvoll erschien, Teilnehmerinnen aufzunehmen, die bereits therapeutische Erfahrungen im ambulanten oder stationären Bereich haben. Sie befinden sich somit auch nicht mehr in der akuten Explorationsphase der Symptomatik. Viele betroffene Frauen nutzen die Möglichkeit der Gruppenteilnahme als effektive Ergänzung zur laufenden Einzeltherapie.

Alle Plätze der Anmeldungsliste für die Selbsthilfegruppe in 2010 waren belegt und so konnte eine gut gefüllte Gruppe am 7. Oktober ihre Arbeit aufnehmen. Alle Teilnehmerinnen hatten bereits Therapie- und Beratungserfahrung und konnten offen und kreativ am Gruppengeschehen teilnehmen. Ihre Kundigkeit äußerte sich auch darin, dass es der Gruppe leicht fiel, eine Moderatorin für das jeweils nächste Treffen zu finden. Einige der Teilnehmerinnen waren durch zusätzliche Komorbiditäten wie Borderlinestörungen, schwere Depressionen und bipolare Störungen beeinträchtigt. Eine der Teilnehmerinnen hatte zusätzlich zu ihrer Binge-Eating-Störung ein Magenband und erweiterte durch ihre speziellen Erfahrungen mit dieser gesundheitlichen Konstellation den zu besprechenden Themenkreis. Der Gruppe gelang es eine vertrauensvolle und stabile Arbeitsatmosphäre zu etablieren und zu erhalten. Ein starker Zusammenhalt entwickelte sich und trug dazu bei, dass die Anleitungsphase nahezu reibungslos ablaufen konnte und der Übergang in die selbständige Weiterarbeit keine große Hürde darstellte. Seit Februar 2011 hat die Gruppe einen neuen Raum und arbeitet dort erfolgreich weiter.

Frequenz	Dauer	Häufigkeit	TN-Zahl	Essstörungen
1xwöchentlich	2 Std.	5Termine	8	3B, 4BE, 1E*

*M=Magersucht, B=Bulimie, BE=Binge-Eating-Störung, E=Esssucht

3.2 Gesprächsgruppe

Seit Oktober 2006 war die Gesprächsgruppe als eine fortlaufende Morgengruppe fester Bestandteil des Waage- Angebots.

Dieses Angebot richtete sich in erster Linie an Frauen, die neben ihrer Essstörung unter psychischen Erkrankungen leiden (Ängste, Borderline-Störung, Depressionen, dissoziative Störungen). Alle Gruppenteilnehmerinnen hatten langjährige Erfahrungen mit ambulanten und stationären Behandlungen.

In der Morgengruppe fanden sie ein kontinuierliches, alltagsorientiertes Setting, in dem auf das gemeinsame Problem Essstörung unter Berücksichtigung der psychischen Erkrankung geschaut werden konnte.

Ziele dieses Angebots waren:

- die Stabilisierung der individuellen Lebenssituation intensivieren
- die Entwicklung gesundheitsfördernder Ressourcen unterstützen
- die Erweiterung des Kontaktspektrums im Alltagserleben anregen
- die Kontaktmöglichkeiten der Teilnehmerinnen untereinander fördern

Die Gruppentreffen fanden an einem Vormittag statt. So bekam der Tagesablauf mindestens einmal in der Woche eine klare Struktur. Die **Waage-** Mitarbeiterinnen übernahmen die Moderation und intervenierten zur Stärkung und Unterstützung der Teilnehmerinnen.

Bereits im Herbst 2009 gab es die langfristige Ankündigung, dass nach den ersten drei Monaten des Folgejahres die Gruppe beendet würde.

So wurde es zu einem zentralen Thema, die individuellen Entwicklungslinien der Teilnehmerinnen während der Gruppenzeit zu betrachten und entsprechende weitere Schritte zu planen und in die Wege zu leiten. Dabei war es besonders wichtig, sehr konkrete Zukunftsperspektiven zu formulieren und sie immer wieder mit realistischem Blick auf ihre Umsetzbarkeit einzuschätzen.

Alle Gruppenteilnehmerinnen nutzten diese Möglichkeiten und blieben bis zur Beendigung verbindlich dabei.

Das Konzept der fortlaufenden Morgengruppe wurde nach mehr als 3 Jahren im 1. Quartal 2010 aus Kapazitätsgründen und zugunsten der Durchführung anderer Gruppen aufgegeben. Die konzeptionelle Diskussion darüber wird

weitergeführt und gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt wieder als ein Angebot ins Jahresprogramm aufgenommen.

Frequenz	Dauer	Häufigkeit	TN-Zahl	Essstörungen
1xwöchentlich	2 Std.	12Termine	6	M, B, BE, E*

*M=Magersucht, B=Bulimie, BE=Binge-Eating-Störung, E=Esssucht

3.3 Gestaltungsgruppe

Zu Beginn des Jahres nahm eine sechs Teilnehmerinnen umfassende Gestaltungsgruppe ihre Arbeit auf. Alle Teilnehmerinnen konnten aufgrund verschiedener finanzieller Problemlagen den Eigenbeitrag nicht aufbringen. Die Anfangsphase mit Themenfindung, Kennenlernen und Arbeitsbündnis aufbauen konnte bereits nach drei Gruppentreffen abgeschlossen werden. Die Teilnehmerinnen leisteten intensive inhaltliche Arbeit zu den Themen:

- die Funktion der Essstörung in der jetzigen Lebenssituation analysieren
- angesichts belastender Biografien eigene Ressourcen und Fähigkeiten wahrnehmen,
- das jetzige Leben selbst gestaltend in die Hand nehmen
- den Blick auf den Familiensstisch der Kindheit nutzen, um eine neue Perspektive aufs Essen heute zu gewinnen
- Konfliktlösungen im Alltag auf dem Hintergrund künstlerischer Prozesse entwickeln
- konkrete erste Schritte (er-)finden, um die momentane Situation und damit auch das Essverhalten zu verbessern

Die Klientinnen erhielten die Gelegenheit sich durch Collage, Assemblage, Märchenbearbeitung, Plastizieren, Gruppenbildgestaltung, Intuitives Zeichnen mit Tinte und Faden, Malerei mit eingeklebten Zeitungsfotos, Acryl-Spachtelarbeiten künstlerisch auszudrücken.

Die durch das künstlerische Handeln und das Gruppenerlebnis verstärkte Veränderungs-Motivation wurde von den Teilnehmerinnen genutzt, um eine Verbesserung ihrer Lebensumstände zu erreichen. Selbstfürsorge und

Selbstwertgefühl konnten bei allen Teilnehmerinnen gesteigert werden, was zu überraschenden und erfreulichen Veränderungen in sozialen Beziehungen führte.

Die Gestaltungsgruppe bietet Frauen mit Essstörungen die Möglichkeit, sehr erfolgreich neue Wege aus ihrer Krankheit heraus zu finden und auch die ersten Schritte darauf zu gehen.

Frequenz	Dauer	Häufigkeit	TN-Zahl	Essstörungen	Alter
1*wöchentlich	2 Std.	12 Mal	6	*1M, 2B, 2E, 1BE	19-40J

*M=Magersucht, B=Bulimie, BE=Binge-Eating-Störung, E=Esssucht

3.4 Gruppe für junge Frauen

Ab September 2010 startete die Gruppe für junge Frauen mit sieben Teilnehmerinnen zwischen 18 und 24 Jahren. Die Leitung dieser Gruppe bestand aus einer Waage-Kollegin und einer neuen Honorarfrau, die als Erlebnispädagogin geschult und systemisch ausgebildet, viele praktische neue Methoden mitbrachte, wie gemeinsames Klettern, Mutproben-Abend und Rollenspiele.

Die Gruppe zeichnete sich durch eine besonders intensive Nähe der Teilnehmerinnen zueinander aus. Das äußerte sich in erhöhtem Redebedarf, tröstenden Umarmungen, Übernahme von emotionaler Verantwortung für die jeweils andere. Die Teilnehmerinnen trafen sich auch außerhalb der Gruppenzeiten, erlebten gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Kino, Teetinken etc. und unterstützten sich im Alltag. Ein wichtiges Ziel der Gruppenarbeit mit essgestörten Frauen, der Aufbau eines stabilen sozialen Netzes, wurde auf diese Weise sehr erfolgreich erreicht.

Während der Abende entstand eine ausgeprägte Gruppendynamik, die souverän mit strukturierenden und lenkenden Maßnahmen seitens der Gruppenleiterinnen beantwortet werden konnte. Die Arbeit an den von den Teilnehmerinnen eigenständig eingebrachten Themen wie:

- Konflikte mit Partnern und der Familie,
- Arbeitsunfähigkeit aufgrund der Essstörung,

- Gewalterfahrungen
- Grenzsetzung

fürhte zu neuen Perspektiven auf die Lebenswelt der Klientinnen und hatte konkrete Auswirkungen auf ihre sozialen Systeme und damit auf die Essstörungen auslösenden Bedingungen. Besonders zu erwähnen ist hier eine starke Betätigung der Gruppenteilnehmerinnen im sozialen Netzwerk Facebook, was zur Folge hatte, dass rasches Handeln angesichts einer akuten Krise einer Teilnehmerin möglich wurde.

Flankierend zu den Gruppentreffen wurden mit einzelnen Teilnehmerinnen krisenbegleitende Einzelberatungen durchgeführt um eine notwendige Stabilisierung herbei zu führen und damit die kontinuierliche Gruppenteilnahme weiterhin zu ermöglichen.

Die Teilnehmerinnen entwickelten ihre Ressourcen und Fähigkeiten weiter, ihre Motivation sich genügend Unterstützung zu holen, um sich von der Essstörung verabschieden zu können, wuchs und das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit wurde so gestärkt, dass sich bereits während der Gruppenzeit Veränderungen im Alltagsleben einzelner Teilnehmerinnen abzeichneten.

Frequenz	Dauer	Häufigkeit	TN-Zahl	Essstörungen
1xwöchentlich	2 Std.	14 Mal	7	2M, 5B, 1BE

*M=Magersucht, B=Bulimie, BE=Binge-Eating-Störung, E=Essucht

3.5 Körperwege-Selbstbehauptungsgruppe für junge Frauen

Diese Gruppe wurde von einer Tanz-und Körpertherapeutin und systemischen Beraterin, im Auftrag von **Waage e.V.** angeboten.

Die von vorneherein konzipierte, enge Zusammenarbeit mit Waage-Mitarbeiterinnen, die zu Beginn und zum Ende in der Gruppe präsent waren, und flankierend Einzelberatungen angeboten haben, erwies sich als hilfreich und stabilisierend für den Gruppenprozess. Sieben Frauen im Alter zwischen 25 und 30 Jahren haben sich für diesen besonderen Zugang zur Veränderung ihrer Lebens- und Esssituation entschieden.

Nachdem der anfängliche Klärungsbedarf über die Inhalte und Methoden dieser

Gruppe zur Zufriedenheit aller beantwortet werden konnte, entstand eine vertrauensvolle, wertschätzende Arbeitsatmosphäre. Diese aufzubauen ist auch als hervorragende Leistung der Gruppenleiterin einzustufen, da Vertrauen und Wertschätzung im Bezug auf ihren Körper genau das ist, was junge Frauen mit Essstörungen sehr wenig erlebt haben und oft schmerzlich vermissen.

Die anschließenden Treffen beinhalteten folgende Themen:

- Körperwahrnehmung und Körperausdruck
- Ressourcen und Grenzen
- Sich zeigen, sehen und gesehen werden
- Körper und Geist stärken
- Wünsche und Visionen
- Vertrauen
- Ressourcen und Entlastung

Es wurde mit Methoden der Tanzpädagogik und -therapie, mit Elementen aus dem Kampfsport, mit Gestaltungs- und Gesprächselementen, Fantasiereisen, Körperwahrnehmungsübungen und Stabilisierungsmethoden für Körper und Geist gearbeitet. Den Erfahrungsaustausch sowohl über ihre Essstörungen, als auch über die verschiedenen Elemente der Gruppenarbeit, erlebten die Gruppenteilnehmerinnen als besonders unterstützend und motivierend. Sie öffneten sich und teilten ihre Lebensanschauungen, Wünsche, Verunsicherungen und Ressourcen mit der Gruppe. Dies schaffte, laut Abschlussbefragung, neuen Mut und die Beharrlichkeit, den Weg aus der Essstörung weiter zu gehen und eine gute Verbindung zu sich selbst und zu anderen Gruppenteilnehmerinnen zu schaffen. Der Wunsch nach einer Fortführung dieser Gruppe wurde dezidiert geäußert. Diese Tatsache und direkte Aussagen aus der Abschlussbefragung lassen den Schluss zu, dass dieses besondere Gruppenangebot einzigartige Ergebnisse hervorbringt, die für die Verbesserung der Lebenssituation der Klientinnen von großem Nutzen sind.

Frequenz	Dauer	Häufigkeit	TN-Zahl	Essstörungen
1xwöchentlich	2 Std.	9 Mal	7	3M, 3B, 1BE

*M=Magersucht, B=Bulimie, BE=Binge-Eating-Störung, E=Essucht
 ziert und ohne

Voranmeldung zu treffen und sich auszutauschen, nutzen junge Frauen mit Essstörungen gerne und häufig. Die Gelegenheit, das Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg kennenzulernen ohne selbst allzu lange im Mittelpunkt einer Beratungssituation stehen zu müssen, ist ein willkommenes Angebot für eher ambivalente Frauen. Dazu spricht es diejenigen Frauen an, die neu nach Hamburg gezogen sind und sich ein Hilfenetz an ihrem neuen Wohnort aufbauen wollen. Einige Teilnehmerinnen nutzen den Treff auch, um soziale Kontakte zu pflegen. Sie verabreden sich dort und nehmen regelmäßig teil. Diese Möglichkeit nutzen auch die Frauen gern, die bereits an einem **Waage**-Gruppenangebot teilgenommen haben und den neu entstandenen Kontakt zu den anderen ehemaligen Gruppenteilnehmerinnen aufrecht erhalten wollen. In diesem sehr niedrigschwelligen Angebot finden sich oft auch solche Frauen, die noch keinerlei Kontakt zum Hilfenetz aufgenommen haben und sich noch nicht entschieden haben, professionelle Unterstützung für sich selbst in Anspruch nehmen zu wollen. Für sie hat der Besuch des offenen Treffs häufig die Funktion, wenigstens einmal im Monat einen Ort zu haben, an dem sie das Thema Essstörungen weiterverfolgen können. Immer wieder gelingt es den **Waage**-Mitarbeiterinnen, diesen sehr ambivalenten Frauen durch viel Wertschätzung, Würdigung und Akzeptanz genügend Vertrauen zu vermitteln, um im Anschluss ein persönliches Beratungsgespräch und damit einen Einstieg in die Essstörungsbehandlung zu vereinbaren.

Frequenz	Dauer	Häufigkeit	TN-Zahl	Essstörungen
1xmonatlich	2Std.	fortlaufend	4-13	M,B,BE,E

*M=Magersucht, B=Bulimie, BE=Binge-Eating-Störung, E=Esssucht

4. Fortbildung, Supervision, Öffentlichkeitsarbeit

Die Bereiche Fortbildung, Supervision und Öffentlichkeitsarbeit werden zusammengefasst behandelt. Die Grenzen sind fließend und lassen eine exakte Trennung nicht zu. So sind in fast jeder Fachfortbildung, die von **Waage** e.V. angeboten wird auch Supervisionselemente enthalten.

Die Einrichtungen bringen neben generellen Fachfragen auch immer Fragen zu aktuellen problematischen KlientInnenkontakten mit. Alle von Waage durchgeführten Fortbildungen und Supervisionen sind grundsätzlich offen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

Im Rahmen von Öffentlichkeitsarbeit sind die Informationsvermittlung zum Thema Essstörungen und die Darstellung der **Waage**-Angebote unverzichtbare Elemente.

Termine:

10.02.2010

Informationsveranstaltung

Gesamtschule Blankenese / Oberstufe

12.03.2010

Informationsveranstaltung

Realschule Norderstedt

26.04. – 30.04.2010

„**Hol Dir Hilfe**“

Aktionswoche Essstörungen in Hamburg

06.05.2010

Tagesfortbildung

Für: Gemeindepsychiatrisches Zentrum, Hamburg

12.05.2010

Altonaer Gesundheitsgespräche

Informationsveranstaltung in Kooperation mit KISS

„**Alles dreht sich ums (Nicht) Essen**“

Für: Betroffene Menschen und Angehörige

03.06.2010

Fortbildung

Für : Auszubildende der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Hamburg

29.09.2010

Informationsveranstaltung

Asklepios West Klinikum , Station 7

Für: PatientInnen

14.10.2010

Fortbildung

Für: Auszubildende der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Hamburg

29. 10.2010

Projektwoche Magersucht

Für : SchülerInnen der Klosterschule, Hamburg

09.12.2010

Fortbildung

Für : Auszubildende der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Hamburg

09.12.2009

Fortbildung und Supervision

Für : Alida Schmidt Stiftung, Hamburg

5. Kooperationen

In 2010 konnte **Waage** die Kooperation mit der Gesundheits-und Krankenpflegeschule Bürgerweide erfolgreich fortführen und weiterentwickeln.

Ziel dieser Kooperationen ist es, jungen Auszubildenden fundiertes, praxisnahes und handlungsorientiertes Fachwissen über Essstörungen zu vermitteln. Das schärft ihren präventiven Blick und fördert das professionelle Handeln mit essgestörten Menschen und ihren Angehörigen. Zusätzlich leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Präventionsarbeit, verfügen über Informationen bezüglich des lokalen Hilfesystems und können fachgerecht auf Menschen zugehen, bei denen sie eine Essstörung vermuten.

Bei beiden Kooperationen stehen folgende Inhalte im Vordergrund:

- Definition, Diagnosekriterien, Erscheinungsformen von Essstörungen
- Ursachen von Essstörungen
- Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten
- Arbeitsweise und Angebote von **Waage** e.V.
- Anregungen zum Umgang mit Betroffenen

Ein zusätzlicher Inhaltspunkt, der sogenannte „Adoniskomplex“, wurde in 2010 in die Wissensvermittlung eingeführt. Es handelt sich hierbei um eine Form der Muskelsucht, die in Fachkreisen zu den Essstörungen gezählt wird, da sie mit restriktiven Essverhaltensweisen und Körperwahrnehmungsstörungen einhergeht. Das Schönheitsideal bei Männern wird ein immer größeres Thema in der Gesellschaft. Analog zu dieser Entwicklung wird ein vermehrtes Auftreten dieser Essstörung bei Männern konstatiert. Da das Eingestehen einer solchen Erkrankung, die als eindeutig weiblich konnotiert ist, für betroffene Männer sehr schwierig zu sein scheint, ist ein Hilfsangebot jenseits der Angebote für weibliche Essstörungsklientinnen extrem wichtig.

In der **Gesundheit-und Krankenpflegeschule** ist die **Waage**-Fortbildung auch in Jahr 2010 in 3 Lehrgängen ein fester Bestandteil im Ausbildungsmodul „Essen und Trinken“. Ein Teil dieses Moduls besteht aus Arbeitsgruppen. Die Gruppenarbeit konnte noch mehr darauf gerichtet werden, anhand von gezielten Fallbeispielen mögliche Interventionsformen und eine eigene Haltung zu entwickeln. Hier flossen wieder sehr persönliche Erfahrungen ein, die ein authentisches Bild und eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglichten.

Sowohl die Auszubildenden als auch die Mitarbeiterinnen von **Waage** halten dieser Unterrichtseinheit für sehr effizient und nützlich.

In der **Erzieherfachschule Wagnerstraße** konnte 2010 keine Kooperationsveranstaltung stattfinden, da der Kursschwerpunkt auf dem Thema Mobbing lag. 2011 ist eine erneute Kooperation mit Waage eingeplant.

6. Gremienarbeit

Aus der Fülle sozialpolitisch wichtiger Arbeitskreise und Gremien wurden diejenigen ausgesucht, die für die Arbeit mit essgestörten Frauen und für die im Konzept dargestellten Arbeitsbereiche notwendig erschienen.

Diese Gremien dienen dem fachlichen Austausch, der Lobbyarbeit und der Vernetzung. Grundsteine für mögliche Kooperationen mit anderen Einrichtungen oder Fachgruppen können gelegt werden.

Wichtiges Anliegen der Teilnahme an Arbeitsgruppen war und ist es, aktuelle Angebote und Neuerungen in der Arbeit von **Waage** e.V. bekannt zu machen und zu diskutieren. Auch das Einbringen der oft vernachlässigten Interessen von essgestörten Frauen und schließlich das Aufzeigen des gesellschaftlich-strukturellen Hintergrundes von Essstörungen sind Ziele dieser Arbeit.

Im Folgenden wird die Arbeit derjenigen Arbeitskreise mit ihrer inhaltlichen Zielsetzung dargestellt, an denen Mitarbeiterinnen von **Waage** e.V. regelmäßig teilnehmen.

6.1 Fachausschuss Essstörungen

Seit 3 Jahren gibt es nun den Fachausschuss Essstörungen (FAE). Dieses Gremium ist aus der Essstörungsfachwelt in und um Hamburg nicht mehr wegzudenken. FachvertreterInnen treffen sich regelmäßig alle 2 Monate in den Räumen von **Waage** e.V. Die **Waage**-Mitarbeiterinnen sind also nicht nur Gastgeberinnen, sondern eine von ihnen ist auch Fachausschuss sprecherin und nimmt damit auch gestaltende Möglichkeiten als Moderatorin wahr.

Die gute Arbeitsatmosphäre und die Vielfalt der fachlichen Kompetenzen bieten eine einzigartige Grundlage für eine professionelle Vernetzung in alle Richtungen.

Im Jahr 2010 traf sich der FAE 6 Mal mit jeweils 15 – 20 TeilnehmerInnen.

Im Fachausschuss sind vertreten:

- Beratungsstellen
- Praxen für Ernährungsberatung
- ambulante psychologische Praxen
- Wohneinrichtungen
- psychosomatische Kliniken
- Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.
- Behörde (BSG)

Arbeitsschwerpunkte im Jahr 2010 waren die Vorbereitung und sehr erfolgreiche Durchführung der Aktionswoche“ Hol Dir Hilfe“ und die Besuche zweier Kliniken, die eine intensive Diskussion über die Behandlungskonzepte und über Optimierungsmöglichkeiten der Behandlungskette einschlossen.

6.2 pro:fem Verbund Hamburger Mädchen- und Fraueneinrichtungen

Im Rahmen von regelmäßigen Arbeitssitzungen setzen sich Kolleginnen Hamburger Mädchen- und Fraueneinrichtungen für eine fachliche und politische Vernetzung ein. Seit vielen Jahren ist auch die finanzielle Absicherung von

Angeboten im psychosozialen Bereich und auf den Sektoren der Berufsbildung und Weiterbildung für Frauen und Mädchen in dieser Stadt ein wichtiger Arbeitsschwerpunkt. Im Rahmen von eigenen Veranstaltungen sowie durch Kooperationen mit anderen Frauenverbänden kann eine breite Öffentlichkeit erreicht und fundiert informiert werden.

Besonders hinzuweisen ist in diesem Jahr auf die Tagung „Frauen-Kräfte bündeln- Denkweisen über Migration und Kultur in Bewegung bringen“, die im September mit großem Erfolg in den Räumen der Patriotischen Gesellschaft durchgeführt wurde. Es gab viele wichtige Impulse, das aktuelle Thema der Integration aus frauenpolitischer Sicht weiterzuführen.

Seit März 2008 ist eine Mitarbeiterin von **Waage** e.V. im Vorstand von pro:fem.

6.3 Bundesfachverband Essstörungen

Seit Gründung im Jahr 1990 ist **Waage** e.V. Mitglied des Bundesfachverbandes Essstörungen. Inzwischen sind mehr als 100 Einrichtungen dem Fachverband beigetreten und spiegeln damit einen repräsentativen Querschnitt der psychosozialen Versorgungslage bundesweit.

An den Tagungen nehmen 1-2 Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle teil, um auch über die Grenzen Hamburgs hinaus eine Vernetzung auf Bundesebene zu erreichen und mit anderen ambulanten Einrichtungen gemeinsame Aktionen zu planen. Außerdem kann dieses Forum auch immer wieder gut als Ort für Fortbildungen und aktuelle Fachdiskussionen effektiv und kostengünstig genutzt werden.

Ein Arbeitsschwerpunkt lag 2010 in der Diskussion der deutschen Leitlinien zur Behandlung von Essstörungen, die richtungweisend und verbindlich für alle Einrichtungen sein werden. In weiteren Fachvorträgen ging es um Körperwahrnehmungsstörungen und körperdysmorphe Störungen sowie um Vernetzungsmöglichkeiten mit Wohngruppen für Menschen mit Essstörungen.

Seit 2004 ist eine Mitarbeiterin von **Waage** e.V. im Vorstand des Fachverbandes.

7. Verwaltung / Organisation der Beratungsstelle

Das Fachzentrum **Waage** e.V. wird seit Februar 2008 mit 111 Fachstunden pro Woche geführt. Alle vier Teilzeitstellen sind von Pädagoginnen besetzt, die zusätzlich zu ihrer beraterischen Tätigkeit auch die Leitungs-, Verwaltungs-, und Organisationsaufgaben wahrnehmen. Die einmal wöchentlich stattfindende Teamsitzung und regelmäßige Supervisionstermine dienen der Koordination der Arbeit und der Verteilung der Aufgaben. Alle Mitarbeiterinnen verfügen über große Fachkompetenz. Diese wird durch regelmäßige Teilnahme an Fortbildungsmaßnahmen weiterentwickelt (siehe Kapitel 8). Die Erweiterung der Angebotspalette im Bereich „virtuelle Beratung“ hat eine höhere Präsenz von **Waage** im Internet und damit einhergehend vermehrte Onlinearbeitszeiten zur Folge, bei denen Kontakte gepflegt, Verlinkungen gelegt und Präsenz gezeigt werden muss. Der Zugang von Klientinnen und Angehörigen zum Fachzentrum wird vermehrt über das Internet hergestellt. Auch die E-Mail und Chatberatung von Klientinnen, die nicht die Gelegenheit oder den Mut haben, eine Face-to-Face-Beratung zu vereinbaren, hat in 2010 einen wichtigeren Stellenwert eingenommen.

Hier nun einige der auszuführenden Verwaltungs-, und Organisationsaufgaben:
Terminabsprachen

- Teamsitzungen
- Supervision
- Informationsmaterial erstellen
- Fachliteratur sondieren, lesen und diskutieren
- Informationsbesuche in Facheinrichtungen (Kliniken / Beratungsstellen)
- Fachliche und politische Kontakte
- Buchhalterische Tätigkeiten, Zusammenarbeit mit dem Best
Datenservice
- Computerverwaltung
- Websitepflege und Weiterentwicklung
- Qualitätsmanagement/Datenerfassung
- Kontaktpflege zu Kooperationspartnern und Entwicklung der
Kooperationsbedingungen
- Konzeptionelle Tätigkeiten

8. Fortbildung / Schulung der Mitarbeiterinnen

Im Jahr 2010 nahmen die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle **Waage e.V.** an folgenden Fortbildungen teil:

Am: 25.02.- 27.02.2010

Kongress der DGEES,

Gesichter der Essstörung- von der Ursachenforschung zur Therapie

Aachen

Am: 20.03.2010

Das Trauma und die anderen

Zukunftswerkstatt Therapie Kreativ, Hamburg

Am: 15.04.2010

Weiblicher Narzissmus und Essstörungen- Leben in Extremen

BIFF Lübeck

Am: 15. – 16.04.2010

Tagung des Bundesfachverbandes Essstörungen, München

Am:03.09. – 04.09.2010

Hamburger Symposium für Persönlichkeitsstörungen, Hamburg

Am: 09.09.2010

Zuwendungsrecht,

VKJH, Hamburg

Am: 24.09.2010

**Frauen-Kräfte bündeln- Denkweisen über Migration und Kultur in
Bewegung bringen**

pro:fem-Tagung, Hamburg

Am: 25.10.2010

Suchtkrankenhilfe für russisch-sprachige Klientinnen

Diakonisches Werk, Hamburg

Am: 10.11.2010

Ochsenzoller Psychiatrietag „Komorbiditäten in der Psychiatrie,

Hamburg

Am: 12.11.2010

Tagung des Bundesfachverbandes für Essstörungen Kassel

Am:25. – 26.11 2010

Multiplikatorinnenschulung „Zwangsheirat“

Caritas Erfurt

Am: 30.10.2010/ 11.11.2010/ 05.12.2010/ 15.12.2010

Fortbildung „Systemische Therapie und Beratung“

PPSB, Hamburg

9. Bewertung und Ausblick

Nachdem nun alle Tätigkeitsfelder des Fachzentrums beleuchtet und kritisch gewürdigt wurden kann folgendes Fazit gezogen werden: die Bemühungen der vergangenen Jahre, besonders junge Frauen mit Essstörungen auf unterschiedlichen Kontaktwegen zu erreichen sind als erfolgreich zu bewerten. Ein moderner und stets aktueller Internet-Auftritt, Online-Beratung und altersspezifische Gruppenangebote konnten Frauen zwischen 18 und 30 Jahren motivieren, wichtige Schritte auf ihrem „Behandlungspfad“ zu gehen. So konnte in vielen Fällen einer frühzeitigen Chronifizierung von Essstörungen entgegengewirkt werden. In diesem Zusammenhang bewährten sich auch die Kooperationen mit den Ausbildungsinstituten für heilende und erzieherische Berufe.

Wenn es um die Frage nach weiteren Zielgruppen geht, so werden im Jahr 2011 konzeptionelle Überlegungen im Vordergrund stehen, die Frauen in der Lebensmitte mit einem gezielten Beratungs- oder Gruppenangebot berücksichtigen. Tendenzen, dass gerade in der Altersspanne von 40 bis 50 Jahren Essstörungen auftreten oder nach langer „Abstinenz“ wieder auftreten werden im Beratungsalltag immer stärker.

Zeitgleich mit der Fertigstellung dieses Sachberichts wurden die neuen Leitlinien zur Behandlung von Essstörungen veröffentlicht. Entwickelt von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft erfahren die Beratungsstellen zum ersten Mal auf dieser Kommissionsebene eine dezidierte Erwähnung, indem ihnen als „niederschwellige Anlaufstelle eine wichtige Schnittstellenfunktion“ zugesprochen wird. In diesem Sinne wird sich Waage e.V. als das Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg weiterhin für eine effektive Vernetzung und Zusammenarbeit aller beteiligten Institutionen und Einrichtungen einsetzen im Sinne und zum Wohl der von Essstörungen betroffenen Frauen und deren Angehörigen.

Wir bedanken uns bei der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Fachabteilung Gesundheitsberichtserstattung und Gesundheitsförderung für die finanzielle Zuwendung und für die fachliche Begleitung.