

Beratung und Hilfsangebote in Erlangen und Umgebung

Welche Angebote derzeit in unserer Region bestehen, erfahren Sie unter den jeweiligen Stichworten. Hinter den Nummern verbergen sich die Einrichtungen, die auf den nächsten Seiten angeführt sind.

Beratung für Kinder und Jugendliche 4 | 7 | 8 | 17 | 18 | 22

Familienberatung 4 | 7 | 17 | 18

Beratung für Erwachsene 2 | 3 | 9 | 11 | 12 | 21
Beratung nur für Student/innen 20

Beratung für Angehörige 3 | 4 | 7 | 11 | 12 | 17 | 21

Therapie für Kinder und Jugendliche
Ambulante Therapie 8 | 13 | 22 | 23
Ambulante Therapie nur für Jugendliche 7
Teilstationäre Therapie (Tagesklinik) 22
Stationäre Therapie 22 | 23

Therapie für Erwachsene
Ambulante Therapie 9 | 13 | 21
Ambulante Therapie nur für Student/innen 20
Teilstationäre Therapie (Tagesklinik) 21
Stationäre Therapie 21

Angeleitete Gruppe für Erwachsene 9

Therap. Wohngruppe f. Mädchen u. junge Frauen 19
Therap. Wohngruppe f. Kinder u. Jugendliche 5

Fortbildungen 1 | 3 | 7 | 11 | 17 | 21 | 22

Beratungsangebot für Lehrkräfte 3 | 7 | 11 | 17 | 21

Präventive Angebote für Schulen 1 | 3 | 7 | 11 | 17

Vorträge 1 | 11 | 17 | 21 | 22

Elternabende 1 | 3 | 7 | 11 | 17

Internet – Moderierte Internetkommunikation für Betroffene und Angehörige 6

Selbsthilfegruppen für Betroffene 6 | 14 | 15
Selbsthilfegruppen für Angehörige 6 | 14 | 16

Unterstützung im Selbsthilfebereich 6 | 11 | 14

Beratungsangebot und Hausbesuche bei akuten Krisen außerhalb von Öffnungszeiten 10

Kontaktadressen

1 Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau
Dr. Heike Kramer
Eichenweg 11, 91080 Spardorf
heike.kramer@t-online.de

2 Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Sozialpsychiatrischer Dienst
Mozartstr. 29, 91052 Erlangen
Tel. 09131 / 8856-0, spdie@caritas-erlangen.de

3 Drogen- und Suchtberatung
Henkestr. 53, 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 86-2721
drogenberatung@stadt.erlangen.de

4 Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle
des Caritasverbandes für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt
Anna-Herrmann-Str. 3, 91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 8088
eb@caritas-erlangen.de

5 Evangelischer Jugendhilfeverbund „Der Puckenhof“ e.V.
Gräfenberger Straße 42-44, 91054 Buckenhof
Tel. 09131 / 5353-0
verwaltung@puckenhof.de

6 Hungrig-Online e.V.
Postfach 1905, 91009 Erlangen
info@hungrig-online.de, www.hungrig-online.de

7 Jugend- und Familienberatung der Stadt Erlangen
Henkestr. 53, 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 86-2295
familienberatung@stadt.erlangen.de

8 Kinder- und Jugendpsychiater
Dr. Roland Albert, Erlangen, Tel. 09131 / 976377
Dr. Jan Nedoschill, Herzogenaurach,
Tel. 09132 / 747278-0
Dr. Gertrud Peschel-Krömker, Erlangen,
Tel. 09131 / 22287, 26979
Dr. Johannes Wilkes, Erlangen, Tel. 09131 / 530606

9 Klinikum am Europakanal
Klinik f. Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie u. Psychosomatik, Institutsambulanz
Am Europakanal 71, 91056 Erlangen
Tel. 09131 / 753-2723
anja-christine.bottner@bezirkskliniken-mfr.de

Kontaktadressen

10 Krisendienst Mittelfranken
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 424855-0
info@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

11 Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt
Brigitte Hartig, Schubertstr. 14, 91052 Erlangen
Tel. 09131 / 7144-442
brigitte.hartig@erlangen-hoechstadt.de

12 Offene Tür Erlangen
Katholischer Kirchenplatz 2, 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 25046, 25964
kontakt@offene-tuer-erlangen.de

13 Psychotherapie-Koordinierungsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns
Infotelefon für Patienten/-innen und Angehörige
Tel. 01805 / 809680
www.kvb.de

14 KISS Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 234 9449
kiss.mfr@fen-net.de
www.selbsthilfegruppen-mittelfranken.de

15 Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Anorexie, Bulimie, Binge Eating Störung Erlangen
Kontakt über: Brigitte Hartig, Gesundheitsamt in Erlangen
Tel. 09131 / 7144-442

16 Selbsthilfegruppe für Mütter von Betroffenen Erlangen – Nürnberg – Fürth
Kontakt über: Heike Fuchs-Micksch, Tel. 09172 / 2514

17 Staatliche schulpsychologische Beratungsstellen

Ulrike Fechter, BRin, Staatl. Schulpsychologin für die Grund- und Hauptschulen im Landkreis ERH
Tel. 09135 / 8613

Susanne Grüner, Staatl. Schulpsychologin für die Grund- und Hauptschulen im Landkreis ERH
Tel. 09133 / 6069868

Kontaktadressen

Gerlinde Neudörfer-Oyntzen, Staatl. Schulpsychologin für die Grund- und Hauptschulen in der Stadt Erlangen
Tel. 09131 / 5300484

Sabine Kirchner-Irmer, Staatl. Schulpsychologin für Realschulen,
Realschule Herzogenaurach, Tel. 09132 / 630243

Katrin Lindner, Staatl. Schulpsychologin für Gymnasien,
Ohm-Gymnasium, Tel. 09131 / 68786-29

Sigrid Hader-Popp, Staatl. Schulpsychologin für Gymnasien
Gymnasium Herzogenaurach, Tel. 09132 / 77151

Roland Zerpies, Staatl. Schulpsychologe für Gymnasien,
Ohm-Gymnasium, Tel. 09131 / 68786-22
r.zerpies@ohm-gymnasium.de

Marlene Wehinger, Staatl. Schulpsychologin für Gymnasien
Emmy-Noether-Gymnasium, Tel. 09131 / 68776-15

Silvia Kähler-Lohrmann, Staatl. Schulpsychologin f. Gymnasien
Albert-Schweitzer-Gymnasium, Tel. 09131 / 758606

18 Stadt Erlangen, Jugendamt, Allgemeiner Sozialdienst
Rathausplatz 1, 91052 Erlangen
Tel. 09131 / 86-2516 (Geschäftszimmer)

19 Step e.V. ELSA
Thalermühle 1, 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 201738 (Geschäftsstelle)
inge.altenbuchner@step-jugendhilfe.de

20 Studentenwerk Erlangen-Nürnberg Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle
Hofmannstr. 27, 91052 Erlangen, Tel. 09131 / 891741

21 Universitätsklinikum Erlangen Psychosomatische und psychotherapeutische Abteilung
Schwabachanlage 6, 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 85-34899, psychosomatik@uk-erlangen.de

22 Universitätsklinikum Erlangen Kinder- und Jugendabteilung für psychische Gesundheit
Schwabachanlage 6, 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 85-39123

23 Universitätsklinikum Erlangen, Kinder- und Jugendklinik
Loschgestr. 15, 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 85-33118 (Zentrale), 85-33735 (Poliklinik)

SOS ESS O ESS

Wenn Essen zum Problem wird

Hilfsangebote
und Adressen
in Erlangen
und Umgebung

www.esstoerungen-erlangen.de

Wie können Essstörungen verstanden werden?

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

Essstörungen sind ein Ausdruck von Schwierigkeiten und Konflikten mit sich und anderen und der eigenen Identitätssuche. In erster Linie sind Frauen von dieser vielschichtigen sozialen und psychosomatischen Problematik betroffen.

Die Ursachen können vielfältig sein. Neben Aspekten wie Schönheitsideal, Schlankeitswahn, Diäten, Fitnessideologie und geschlechtsspezifischer Sozialisation können schwierige Familien- und Arbeitsverhältnisse und frühe Kindheitserfahrungen Erklärungen sein. Bei der Suche nach einem Weg aus der Essstörung gibt die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen wichtige Hinweise.

Für Menschen mit einer Essstörung kann es ein weiter Weg sein zu lernen, sich selbst wieder liebevoll anzunehmen. Für sich selbst gut zu sorgen, ist manchmal schwierig und doch bedeutet es einen Schritt aus der Krankheit, der Unterstützung durch Fachleute und Angehörige bedarf.

Esstörungen sind ernst zu nehmen. Betroffene sollten sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen.

Welche Essstörungen gibt es?

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Essstörungen. Die drei Hauptformen sind Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und die Binge Eating Störung (Störung mit Essanfällen). Diese können ineinander übergehen und auch Mischformen bilden. In rund 90 Prozent der Fälle sind bisher Mädchen und Frauen betroffen.

Bei der **Anorexia nervosa (Magersucht)** wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder auch durch Medikamente oder Erbrechen 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 Essanfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen in kurzer Zeit aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch, die Essattacke durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder Abführmittel (Medikamentenmissbrauch), Fasten oder übermäßige sportliche Betätigung ungeschehen zu machen. Vom äußeren Erscheinungsbild sind Betroffene eher normalgewichtig, meist schlank. Die körperlichen Folgen können unter anderem sein: Verletzungen der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungsstörungen, Herz-rhythmusstörungen, Organschäden und Menstruationsstörungen.

Bei der **Binge Eating Störung (Störung mit Essanfällen)** kommt es zu ständigem Überessen oder zu Essanfällen wie bei der Bulimia nervosa, aber ohne darauffolgendes „Ungeschehen machen“. Viele der Betroffenen sind übergewichtig und versuchen ständig und oft erfolglos an Gewicht abzunehmen. Die körperlichen Folgen von Übergewicht können unter anderem sein: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkbeschwerden. Binge Eating ist unter den Essstörungen 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.

Wie fängt alles an?

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

... können Hinweise auf eine beginnende Essstörung sein.

Essen macht satt !?

Essen bzw. Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme oder Hungergefühlen und Satt-Sein zu tun. Wir treffen uns zum Essen im Familienkreis, mit Freunden, oder wenn es etwas zu feiern gibt.

Viele Menschen essen aber auch aus Langeweile oder ohne zu wissen warum. Sie essen, wenn es ihnen nicht gut geht oder wenn sie wütend oder traurig sind. Das Essen wird dann ein Ersatz.

Manche Menschen müssen in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder immer essen, oder aber sie können gar nicht mehr essen. Viele erleben das Essen aus Enttäuschung als persönliches Versagen, was dann zu noch mehr Frust führt.

Streng kontrolliertes Essen und Diäten führen nicht selten zu einer Essstörung. Das Essen oder Nicht-Essen bekommt eine Bedeutung im täglichen Leben, die weit über die Nahrungsaufnahme hinausgeht. Der Genuss beim Essen und am Essen geht verloren, Essen oder Nicht-Essen wird zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und der Selbstzufriedenheit.

Herausgeber: Netzwerk Essstörungen für Erlangen und Erlangen-Höchstadt

Kontakt über: Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt, Schubertsraße 14, 91052 Erlangen
Telefon: 09131 / 7144-0; Durchwahl 09131 / 7144-442
E-Mail: brigitte.hartig@erlangen-hoechstadt.de
www.essstoerungen-erlangen.de

Redaktion: Brigitte Hartig
Für die freundliche Überlassung einiger Textbausteine danken wir der Stadt Nürnberg, Jugendamt – Präventive Jugendhilfe, und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

Layout: wortundweb Dietlind Eggert-Scholze, E-Mail: de@wortundweb.de
Druck: Aurach-Druck, Sylvaniastraße 22, 91056 Erlangen

2. Auflage 2009, 3000 Exemplare

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

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

Für unsere Region gibt es das „Netzwerk Essstörungen für Erlangen und Erlangen-Höchstadt“.

Derzeit sind 40 Institutionen im Netzwerk vertreten: Stationäre und ambulante Therapieeinrichtungen, ambulante Beratungsstellen, das Studentenwerk Erlangen-Nürnberg, schulpyschologische Beratungsstellen, niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater, die kassenärztliche Vereinigung Mittelfranken für die niedergelassenen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten, Jugendämter, Jugendhilfeeinrichtungen, Anbieter von Internetangeboten und der Selbsthilfebereich.

Ziel ist, über eine institutions- und berufsübergreifende Kooperation und Zusammenarbeit die Prävention, Früherkennung, Beratung, Behandlung und Nachsorge nach stationärer Therapie für Betroffene und ihre Angehörigen so optimal wie möglich zu gestalten.

Um die Suche nach einer geeigneten präventiven, beratenden, therapeutischen oder anderen Maßnahme zu erleichtern, freuen wir uns, Ihnen in nunmehr zweiter Auflage das Faltblatt „ESS O ESS – Wenn Essen zum Problem wird“ zur Verfügung stellen zu können und hoffen, es trägt dazu bei, dass geeignete Hilfen frühzeitig in Anspruch genommen werden können.

Dr. med. Peter Lederer
Vorsitzender der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Erlangen/Fürth