

## Beratung und Hilfe

### Suchtberatungsstelle Diakonie Menden

Beratung für Erwachsene und Angehörige

Tel. 02373 / 2688

[www.diakonie-mark-ruhr.de](http://www.diakonie-mark-ruhr.de)

### Suchtberatungsstelle Unterbezirk Hagen - Märkischer Kreis

Beratung für Jugendliche ab 12 Jahren,  
Erwachsene und Angehörige

Tel. 02331 / 3810

[www.awo-ha-mk.de/suchtberatung](http://www.awo-ha-mk.de/suchtberatung)

### Caritasverband Iserlohn/Hemer/Menden/Balve e.V. Familien- und Erziehungsberatung

Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 Jahre,  
Angehörige

Tel. 02373 / 959650

[www.caritas-familienberatung.de](http://www.caritas-familienberatung.de)

### Frauenberatungsstelle MK (Standort Hemer)

Beratung für Frauen ab 18 Jahren und Angehörige

Tel. 02372 / 8440122

[www.frauenberatungsstelle-mk.de](http://www.frauenberatungsstelle-mk.de)

### Sozialpsychiatrischer Dienst des Märkischen Kreises Menden

Beratung für Erwachsene und Angehörige

Tel. 02373 / 93730

[www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)

### Caritasverband Iserlohn

#### -Psychoziale Suchtberatung

Tel. 02371 / 8186-20 oder -19

[www.caritas-iserlohn.de](http://www.caritas-iserlohn.de)

### Zweckverband für psychologische Beratungen und Hilfen Menden, Hemer, Iserlohn

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Tel. 02372 / 969772

[www.zfb-iserlohn.de](http://www.zfb-iserlohn.de)

### Beratungszentrum big menden soul

Tel. 02373 / 39792-10

[www.big-menden.de](http://www.big-menden.de)

(kostenpflichtiges Angebot)

### Niedergelassene Psychotherapeuten

Linkliste unter [www.menden.de/essstoerungen](http://www.menden.de/essstoerungen)

### Kliniken

Fachkliniken in der Umgebung finden Sie unter

[www.menden.de/essstoerungen](http://www.menden.de/essstoerungen)

### Selbsthilfe

Angehörigengruppe Essstörungen Menden

Treffpunkt Suchtberatungsstelle Menden

Tel. 0160/90351046

### Ernährungsberatung

zum Thema Essstörungen zertifizierte Fachkräfte

finden Sie unter

[www.vdoe.de/expertenpool](http://www.vdoe.de/expertenpool)

### Anonyme Telefon- und Onlineberatung unter

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de), Internetportal der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Herausgeber:

Netzwerk Essstörungen im nördlichen MK

Koordination: Stadt Menden

Jugendschutz/Gleichstellungsstelle

2. Auflage Februar 2020

# Wegweiser Essstörungen

Angebote in der Region  
Nördlicher Märkischer Kreis  
und Umgebung



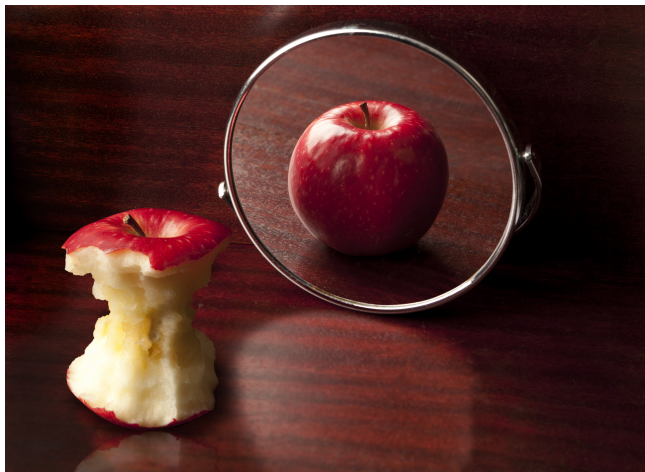
## Was ist eine Essstörung?

Essstörungen sind ernst zu nehmende psychosomatische Erkrankungen, die überwiegend Mädchen und Frauen – aber zunehmend auch Jungen und Männer betreffen.

Kennzeichnend für das Thema Essstörungen ist, dass Essen das Leben der Betroffenen bestimmt. Das gilt für ihren Tagesablauf, ihre Gefühle, ihre Beziehungen zu anderen, ihre beruflichen und privaten Entscheidungen. Sie sind auf das Essen bzw. das Nicht-Essen fixiert.

Der Übergang von einem auffälligem zu einem krankhaften Essverhalten verläuft oft schleichend.

Die Ursachen für eine Essstörung sind vielschichtig. Der durch Medien stark forcierte Leistungsdruck, einem schlanken Schönheitsideal entsprechen zu wollen, kann mit dazu beitragen, dass zunehmend junge Menschen an einer Essstörung erkranken. Unbehandelt können folgenschwere gesundheitliche Probleme auftreten.



Essstörungen können sich auf verschiedene Weise zeigen. Im Wesentlichen werden drei Hauptformen unterschieden:

### **Anorexie (Magersucht)**

ist eine Essstörung, die durch das krankhafte Bedürfnis gekennzeichnet ist, Gewicht zu vermindern - häufig sogar bis hin zur lebensbedrohlichen Unterernährung oder anderen schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen.

### **Bulimie (Ess-Brech-Sucht)**

ist eine Essstörung, bei der die Betroffenen ein unkontrolliertes Verlangen nach Essen haben und anschließend gewichtsreduzierende Maßnahmen durchführen.

### **Binge-Eating-Störung (Essattacken mit Kontrollverlust)**

ist eine Essstörung, die durch wiederkehrende Essanfälle gekennzeichnet ist; allerdings werden keine gewichtsreduzierenden Maßnahmen vollzogen. Aufgrund der Essattacken neigen die Betroffenen häufig zu Übergewicht.

Alle Essstörungen können ineinander übergehen oder sich miteinander vermischen.

Bildnachweise:  
istockphoto.com/themacx  
istockphoto.com/LuisPortugal

## Wie erkenne ich eine Essstörung?

Folgende Punkte können Hinweise auf eine Essstörung sein:

- Wenn sich die Gedanken überwiegend ums Essen bzw. Nichtessen drehen
- Wenn sich das Essverhalten auffällig verändert
- Wenn Angst und Unsicherheit den Umgang mit Essen prägen
- Wenn Essen oder der Verzicht auf Essen dazu benutzt werden, Gefühle zu unterdrücken oder Konflikte zu vermeiden
- Wenn eine ständige Unzufriedenheit über die Figur/das Aussehen geäußert wird
- Wenn plötzlich exzessiv Sport betrieben wird

## Hilfen bei Essstörungen

Entscheidend für die Normalisierung des Essverhaltens ist zunächst, das Essproblem zu erkennen und es sich als solches einzugestehen. Im nächsten Schritt ist es wichtig, professionelle Hilfe bei Essstörungen in Anspruch zu nehmen.

Hierbei gilt: Je schneller die Hilfe desto früher der Heilerfolg!

Auf der folgenden Seite und unter [www.menden.de/essstoerungen](http://www.menden.de/essstoerungen) finden Sie Hilfsangebote im nördlichen Märkischen Kreis und der Umgebung: