



Ninette im Griff der Magersucht: Ein Bild aus dem Comic von der interaktiven Plattform, die vom Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen mit konzipiert wurde.

„Die Betroffenen werden immer jünger“

Etwa ein Fünftel der Jugendlichen in Deutschland zeigt Anzeichen für Essstörungen. Die Magersucht gilt als gefährlichste psychiatrische Erkrankung des Kindes- und Jugendalters. Woher kommt das?

Sigrid Borse: Die Ursachen für Essstörungen sind vielfältig, neben neurobiologischen und psychischen Faktoren haben auch gesellschaftliche Faktoren einen großen Einfluss. In den sozialen Medien spielt die Inszenierung eines perfekten Selbstbildes heute eine sehr große Rolle. Die eigenen Fotos werden öffentlich präsentiert und positiv oder negativ von anderen Nutzer_innen bewertet. So wird der Druck verstärkt, dem Schönheitsideal von einem überschulanken, durchtrainierten Körper zu entsprechen. Zudem bestehen im Internet Blogs und sogenannte Pro-Ana-Gruppen, in denen sich junge Mädchen wechselseitig in ihrer Erkrankung bestärken. In diesen Online-Gruppen gibt es keinerlei Korrektiv. In einem

Seit 31 Jahren bietet das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen Beratung und Behandlung für Betroffene und Angehörige an, außerdem Präventionsprojekte in Schulen und Kitas sowie Fortbildung und Beratung für Fachkräfte. Geschäftsführerin Sigrid Borse berichtet im Interview, wie die Digitalisierung die Arbeit des Zentrums verändert.

Freundeskreis in der Schule dagegen ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass jemand magersüchtige Verhaltensweisen anspricht und problematisiert.

Steigt mit der Bedeutung der sozialen Netzwerke auch die Zahl der von Essstörungen Betroffenen?

Es gibt hierzu noch keine Evaluationsergebnisse, die einen ursächlichen Zusammenhang belegen. Wir beobachten allerdings, dass die Betroffenen, die sich an uns wenden, immer jünger werden. Früher begannen Essstörungen meistens mit der Pubertät, inzwischen sind auch schon Kinder betroffen, die zehn Jahre alt sind, oder zum Teil sogar noch jünger. Gleichzeitig steigt auch

die Anzahl der magersüchtigen Jungen und Männer.

Das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen hat mitgewirkt an der Entwicklung der interaktiven digitalen Plattform www.ninette.berlin. Zentraler Bestandteil ist der interaktive Comic „NINETTE - Dünn ist nicht dünn genug“, der die Geschichte einer Jugendlichen erzählt, die in den Strudel der Magersucht gerät und sich mit therapeutischer Hilfe und der Unterstützung ihrer Freundinnen und Familie den Weg zurück ins Leben erkämpft. Wie ist die Idee für diese interaktive Webseite entstanden?

Wir wollten ein Angebot zur Prävention von Essstörungen in einem Bereich etablieren, in dem sich Jugendliche heute überwiegend bewegen, also im Inter-

net. Das ist für Jugendliche der entscheidende Ort, an dem sie Informationen über Essstörungen suchen, wenn sie befürchten, selbst betroffen zu sein. NINETTE richtet sich insbesondere an Mädchen im Alter von elf bis 15 Jahren. Die digitale Plattform verzeichnet bundesweit eine hohe Zahl von Seitenaufrufen, die uns zeigen, dass das Angebot vor allem von Jugendlichen sehr gut angenommen wird. Wir nutzen die Webseite deshalb auch als Opener bei unseren Präventionsveranstaltungen in Schulen, wo NINETTE ebenfalls ein sehr positives Feedback von den Schülerinnen erhält.

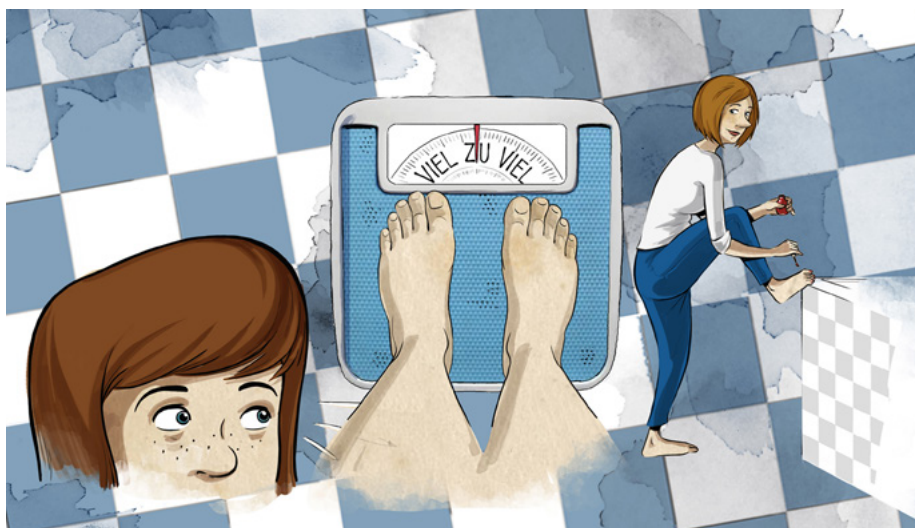
[Zu der Webseite gehören neben dem Comic in elf Folgen auch Hintergrund-Informationen, Befragungen und ein Selbsttest. Und über den Button „Hilfe erhalten“ kann man auf der Webseite auch Kontakt zu Beratungsstellen aufnehmen. Wird das gut angenommen?](#)

Es war uns sehr wichtig, auf der Webseite nicht nur zu informieren, sondern auch die Möglichkeit zu bieten, direkt mit Beratungsstellen in Kontakt zu treten. Das funktioniert sehr gut, manche Nutzer_innen schreiben uns ausführ-



Sigrid Borse ist Geschäftsführerin des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen.

Betroffenen ambulante Hilfeangebote in Wohnortnähe oder empfehlen eine stationäre Behandlung in einer Fachklinik. Das Onlineportal NINETTE ist ein sehr niederschwelliges Angebot, das Jugendliche auf Augenhöhe anspricht und dadurch die Hürde senkt, sich Unterstützung zu suchen. Die Website wird darüber hinaus auch häufig von Angehörigen und Fachkräften genutzt.



liche E-Mails, andere treten in einen längeren Dialog, einige fragen konkret nach Adressen von Beratungs- oder Behandlungseinrichtungen. Meistens sind es Jugendliche, die sich zum ersten Mal an das Hilfesystem wenden und um eine Einschätzung ihres eigenen Essverhaltens bitten. Wir vermitteln den

[Schaffen denn alle Nutzer_innen, die eine Mail schicken, auch den Weg in die persönliche Beratung oder in eine Klinik?](#)

Das ist leider schwer nachzuvollziehen, da man von den Nutzer_innen zumeist keine Rückmeldung mehr erhält, ob sie eine der empfohlenen Einrichtungen

aufgesucht haben. Eine aktuelle Evaluation zur Nutzung der Webseite soll auch darüber Informationen liefern.

[Sie bieten schon seit vielen Jahren auch eine Beratung per Chat oder E-Mail an. Gewinnen diese Kommunikationswege zunehmend an Bedeutung?](#)

Auf jeden Fall. Vor allem die Zahl der E-Mail-Anfragen steigt sehr stark. Auch die Möglichkeit einer Chat-Beratung wird oft genutzt. Man kann dafür bei uns Termine online buchen, was eine größere zeitliche Flexibilität bietet als die festen Öffnungszeiten unserer Beratungsstelle. Oft werden auch mehrere Kommunikationswege alternierend genutzt. Zum Beispiel kann eine Studentin, die bei uns in der Beratung war, über Skype den Kontakt halten, wenn sie ein Auslandssemester macht.

[Wenn Sie einen Blick in die Zukunft werfen, wird die Digitalisierung dazu führen, dass Online-Beratungen das Gespräch von Angesicht zu Angesicht künftig ersetzen?](#)

Nein, das glaube ich nicht und das ist aus meiner Sicht auch nicht wünschenswert. Aber ergänzende Beratungsangebote im Internet werden einen immer größeren Raum einnehmen, auch weil von jungen Menschen heute eine sehr große Flexibilität verlangt wird und sie deshalb Angebote vor Ort zu festen Zeiten nicht mehr so leicht wahrnehmen können. Da kann es durchaus eine Alternative sein, unterwegs vom Smartphone eine Beratungsanfrage zu schicken. Vor allem ist es für uns wichtig, als Beratungsstelle für Essstörungen in der digitalen Welt präsent zu sein, um das Feld nicht Blogs und Pro-Ana-Gruppen zu überlassen, die Essstörungen glorifizieren und fördern.

Interview: Barbara Helfrich

k o n t a k t

Frankfurter Zentrum
für Ess-Störungen gGmbH
Hansaallee 18 - 60322 Frankfurt
Tel. 069 557 362
info@essstoerungen-frankfurt.de
www.essstoerungen-frankfurt.de

Zum Abschied Curry-Wurst und Cola

„Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Sterben unter würdigen Bedingungen“ - unter dieser Präambel steht die Charta zur Betreuung Sterbender, die 2010 veröffentlicht wurde. Bei einer Fachveranstaltung des PARITÄTISCHEN Hessen ging es jetzt um hospizliche und palliative Strukturen in stationären Einrichtungen.

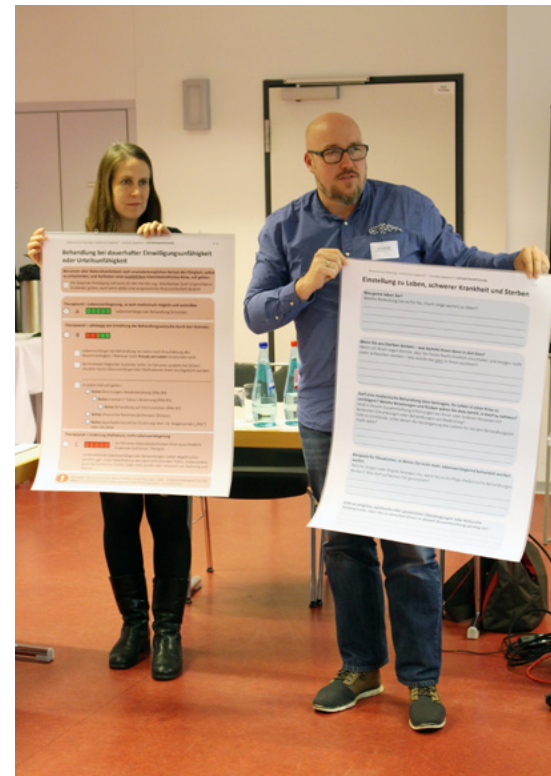
In eine gelbe Woldecke gehüllt liegt der Mann auf einem Sofa, neben ihm im Sessel sitzt ein Freund. „Manni lag immer gerne auf dem Sofa. Warum hätte man ihn ins Bett packen sollen, nur weil er im Sterbeprozess war?“, erläutert Monika Winand das Foto, das in einer Wohngruppe für Menschen mit Behinderung entstand. Bei einer Fachveranstaltung des PARITÄTISCHEN Hessen stellte Monika Winand das Palliative-Care-Konzept und den Leitfaden zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer vor, die von der Lebenshilfe Aachen entwickelt wurden. „Rituale sind für Menschen mit Einschränkungen besonders wichtig“, betonte sie. Deshalb hat die Lebenshilfe Aachen in ihren Einrichtungen Orte der Erinnerung geschaffen, etwa einen Garten mit Brunnen und Steinen. Zur Abschiedskultur gehören auch Trauerfeiern, bei denen es das Liebessessen der Verstorbenen gibt, berichtete Winand: „Das kann auch Curry-Wurst mit Cola sein.“

Hospizliche und palliative Strukturen zu implementieren - vor dieser Herausforderung stehen seit den vor zwei Jahren eingeführten Neuerungen im Hospizgesetz alle stationären Einrichtungen der Alten- und Eingliederungshilfe. Fast 40 Prozent der Menschen sterben in stationären Einrichtungen, in denen sie – zumindest was Einrichtungen der Altenhilfe angeht – meistens nur kurze Zeit verbracht haben. Fast ein Viertel stirbt in den ersten vier Wochen, knapp die Hälfte im ersten Jahr. Die Tendenz, dass weniger zuhause und mehr in Krankenhäusern und Pflegeheimen gestorben wird, halte weiter an, so Tina Saas von KASA, der Koordinations- und Ansprechstelle für Dienste der

Sterbebegleitung und Angehörigenbetreuung in Wiesbaden, die vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration finanziert wird. „Letztendlich sind die Wünsche des sterbenden Menschen ausschlaggebend, die immer wieder erfragt werden müssen“, betonte sie.

Wie eine solche vorausschauende Versorgungsplanung in stationären Einrichtungen umgesetzt werden kann, schilderte Boris Knopf vom Würdezentrum Frankfurt. Grundlage ist ein etwa anderthalbstündiges Gespräch, in dem es zunächst um die Werte und Wünsche geht. Es gelte herauszufinden „wie tickt derjenige“, so Knopf. Anschließend wird bei diesem so genannten Advanced Care Planning unter anderem dokumentiert, wie bei der Behandlung einer lebensbedrohlichen Erkrankung und Einwilligungs- und Urteilsunfähigkeit verfahren werden soll. Ein solcher Dialog sei bei der Planung der letzten Lebensphase wichtig. Im Internet gebe es zwar zahllose Vorlagen, aber die Begleitung fehle, sagte Knopf: „Patientenverfügungen sind oft nicht reflektiert.“

Das Ziel, die ambulante Versorgung sterbender Menschen zu verbessern, verfolgt der Fachverband SAPV. Seine Geschäftsführerin Michaela Hach bezeichnete die Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) bei der Fachveranstaltung des PARITÄTISCHEN Hessen als „das Sahnehäubchen obendrauf“ zu vorhandenen Strukturen. Sie schilderte am Beispiel einer Bewohnerin eines Pflegeheims, wie die SAPV auch in stationären Einrichtungen sehr hilfreich sein kann: „Es geht darum, das Sterben im Leben zuzulassen.“ bhe



Nina Hollatz und Boris Knopf zeigen Fragebögen zur Vorsorgeplanung.
Foto: Barbara Helfrich

Handreichung erschienen

Gemeinsam mit seinen Mitgliedsorganisationen möchte der PARITÄTISCHE Hessen aktiv dazu beitragen, dass sich die Situation sterbender Menschen verbessert. Deshalb hat er eine Handreichung für ambulante und stationäre Hospizdienste veröffentlicht, in der es unter anderem um das neue Hospiz- und Palliativgesetz geht, das seit gut zwei Jahren gilt. Die Broschüre ist entstanden im Rahmen eines zweijährigen Hospiz-Projekts, das der PARITÄTISCHE Hessen mit Unterstützung der Glücksspirale gestartet hat.

Bestellt werden kann die Broschüre bei Nina Hollatz

Tel. 069 955 262-42,
nina.hollatz@paritaet-hessen.org



Traumatisierung ist ein großes Thema

Interkulturelle Öffnung in der Selbsthilfe: Fünf hessische Selbsthilfebüros in Trägerschaft der PARITÄTISCHE Projekte gGmbH wollen Zugänge schaffen für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund.

„Viele kennen das Konzept Selbsthilfe noch nicht“, berichtet Septi P. Sakti, Mitarbeiterin im Projekt „Gesundheits-selbsthilfe und Zuwanderung“ des Selbsthilfebüros Osthessen in Fulda. Und Ayse Yilmaz, die im Selbsthilfebüro Offenbach für das Projekt „Zugänge schaffen - Migration und Gesundheits-selbsthilfe“ zuständig ist, bestätigt: „In Deutschland hat sich die Selbsthilfe seit den 1980er Jahren langsam entwickelt. Zugewanderte brauchen ebenfalls ihre Zeit für diesen Prozess.“ Auch die Selbsthilfebüros Darmstadt, Odenwald und Groß-Gerau, wie die beiden anderen in Trägerschaft der PARITÄTISCHE Projekte gGmbH, einer Tochtergesellschaft des PARITÄTISCHEN Hessen, bemühen sich um interkulturelle Öffnung. „Der Selbsthilfegedanke muss noch bekannt werden“, hat Mitarbeiterin Tina Rüger im Kontakt mit Geflüchteten festgestellt.

In Fulda treffen sich bereits drei internationale Selbsthilfegruppen. In einer wird Gymnastik mit einem Austausch über Alltagsprobleme kombiniert. Türkische, russische und geflüchtete Frauen machen erst zusammen Sport und sprechen im Anschluss über ihre Probleme, etwa in den Bereichen Schule, Wohnen oder Gesundheit. „Die Bewegung tut ihnen gut, und danach äußern sie, was gerade ihr Stress ist“, so Septi P. Sakti. Frauen zwischen 20 und 35 Jahren, die von Depression und Panik betroffen sind, treffen sich in einer weiteren Selbsthilfegruppe und auch eine Selbsthilfegruppe von Eltern herzkranker Kinder, die schon länger besteht, hat sich in Fulda für Teilnehmerinnen mit Migrationshintergrund geöffnet. Dieser Prozess sei vor allem für Ältere auf beiden Seiten schwierig, hat Septi P. Sakti festgestellt. Jüngere könnten besser mit Sprachbarrieren und kultureller Vielfalt umgehen.

Sprachbarrieren überwinden

Um Zugang zur Selbsthilfe für noch

mehr Menschen zu schaffen, werden in den Paritätischen Selbsthilfebüros in Hessen in diesem Jahr ehrenamtliche Multiplikator_innen geschult. Möglich wird das durch das bundesweite Modellprojekt In-Gang-Setzer®, das der Paritätische Nordrhein-Westfalen entwickelt hat. Die Selbsthilfe-Idee bekannt zu machen, etwa in Vereinen, in Moscheen oder bei internationalen Festen, sei wichtig, sagt Ayse Yilmaz, die in Offenbach die Selbsthilfegruppe Starke Frauen koordiniert und begleitet. Dort tauschen sich türkische und kurdische Frauen aus, über Brustkrebserkrankungen, Trauer und andere Themen. Am Anfang der Treffen steht immer eine kurze Sprachübung, denn fehlende Deutschkenntnisse seien eine große Hürde im Kontakt mit dem Gesundheitssystem. In Osthessen geht Septi P. Sakti dieses Problem an, indem sie einen Übersetzer_innen-Pool gestartet hat, den sie in Kooperation mit Kliniken und Ärzt_innen noch ausbauen will.

Langfristiges Ziel ist, dass sich interkulturelle Selbsthilfe selbst organisiert. Doch noch seien die Teilnehmer_in-



Ayse Yilmaz ist im Selbsthilfebüro Offenbach für interkulturelle Öffnung zuständig

nen auf Unterstützung angewiesen, berichtet Ayse Yilmaz: „Ich bin inzwischen zu einer Vertrauensperson geworden, die auch bei anderen Problemen um Rat gefragt wird: wenn die Kinder gesundheitliche oder psychische Probleme haben oder um mit Ärzten zu telefonieren.“

Traumatisierung sei ein großes Thema unter Geflüchteten, berichten die Mitarbeiterinnen der fünf Paritätischen Selbsthilfebüros. Doch Selbsthilfegruppen könnten hier nur ein begleitendes Angebot sein und müssten professionell begleitet werden, sagt Ayse Yilmaz. Nötig sei für die Betroffenen vor allem eine psychotherapeutische Behandlung, doch dabei übertreffe die Nachfrage das Angebot bei Weitem. bhe

In-Gang-Setzer_innen gesucht!

Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen für Zugewanderte, also Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchteten, ist uns ein besonderes Anliegen. Wenn Sie Migrationshintergrund haben und sich sowohl in Ihrer Herkunftssprache als auch in der deutschen Sprache sicher fühlen, könnten Sie vielleicht eine_r unserer zukünftigen In-Gang-Setzer_innen sein. Wenn Sie sich für das Projekt In-Gang-Setzer® interessieren, melden Sie sich gerne bei uns für ein unverbindliches Kennenlerngespräch:

- Selbsthilfebüro Darmstadt
Tina Rüger
Tel. 06151 8506580
selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org
- Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Annemarie Duscha
Tel. 06152 989470
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
- Selbsthilfebüro Odenwald
Christin Hauer
Tel. 06062 70338

selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

- Selbsthilfebüro Offenbach
Ayse Yilmaz
Tel. 0163 975 3001
migration@paritaet-projekte.org
Selbsthilfebüro Offenbach
- Selbsthilfebüro Osthessen
Septi P. Sakti
Tel. 0661 901 9846
migration.osthessen@paritaet-projekte.org