

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau



# Essstörung

Was können Selbsthilfegruppen bewirken?



# Herausgeber



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,  
Zimmer-Nr. 188  
Telefon: 06031 832345 (8:00 – 12:00 Uhr)  
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de  
Internet: selbsthilfe.wetterau.de



Wetteraukreis



## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Sabrina Moll  
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)  
Telefon: 06101 1384  
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de  
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

**Gestaltung** werksfarbe.com | konzept + design

**Druck** PR-Rachfahl-Druck GmbH  
Lärchenstr. 3  
61118 Bad Vilbel  
Auflage 5.000

**Redaktion** Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises – Anette Obleser  
Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Sabrina Moll  
und Silke Schöck

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für  
die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge.

### Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen  
BKK Landesverband Süd  
IKK Classik  
Knappschaft  
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau  
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen  
Sparkasse Oberhessen.

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle  
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe  
der „44. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema  
„Chronische Erkrankungen“ erscheinen.  
Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.10.2022**.

# Inhalt

## Zum Thema

Verschiedene Formen der Essstörung und ihre Besonderheiten	4
Zum Überdenken – Bin ich essgestört?	6
Was können Selbsthilfegruppen bewirken?	7
Essstörungen in der Psychotherapie	8
In einer Gruppe lässt es sich besser abnehmen als alleine!	11
Das Leben bietet doch mehr als Essen und Frust!	12
Die Essstörung fährt wie eine Rakete durch die Familien und bringt vieles durcheinander.	14

## Lesecke

Ratgeber Bulimie	16
Das kleine Übungsheft – Frieden schließen mit dem eigenen Körper	16
Hilferuf Essstörungen	16
JA-JA-EFFEKT®	16
Gemeinsam die Magersucht besiegen	17
Webseiten zum Thema	17

## Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Selbsthilfegruppe Häusliche Gewalt	18
Gesprächskreise Verlassene (Groß)Eltern	18
Selbsthilfegruppe Angehörige von Krebspatient/innen	19
Selbsthilfegruppe Diabetes	19
Selbsthilfgruppen Anonyme Alkoholiker im Wetteraukreis	19
Selbsthilfegruppe Burnout	20
Selbsthilfegruppe Wegweiser	20
Selbsthilfegruppe Nähe und Distanz	20
Selbsthilfegruppe Sexueller Missbrauch / Übergreif	21
Selbsthilfgruppen Long- / Post Covid	21

## Veranstaltungen und Termine

Vortrag: „Aussteuerung“ – Was kommt nach dem Krankengeld?	21
Fortbildung: Gestaltung von Gruppentreffen	22
Selbsthilfe-MEILE	22
Fortbildung: Kommunikation in Selbsthilfegruppen	22

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

leiden Sie an einer Essstörung? Sind Angehörige oder Bekannte betroffen?

In dieser Ausgabe der Selbsthilfezeitung möchten wir Ihnen näherbringen, wie die regelmäßige Teilnahme an Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung dieses Krankheitsbildes unterstützend wirken kann.

Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) ist von den drei Erkrankungsformen der Essstörung, Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung, die letztere die häufigste, gefolgt von der Bulimie. Die bekannteste Form, die Magersucht, tritt am seltensten auf. Jungen und Männer sind deutlich weniger von Essstörungen betroffen. Mischformen, also Formen der Essstörung, die nicht exakt die Diagnosekriterien von Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating-Störung erfüllen, treten mindestens so häufig auf wie die „Grundformen“ der Erkrankung. Adipositas gilt laut BzG nicht als Essstörung im allgemeinen Sinn, sondern als chronische Gesundheitsstörung, die durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper gekennzeichnet ist. Als Anhaltspunkt, ob eine Essstörung vorliegt, kann der Body-Mass-Index (BMI) dienen. Doch letztendlich können diese Frage nur Fachleute beantworten. Besteht der Verdacht, sollten unbedingt Expert/innen oder eine Beratungsstelle aufgesucht werden. Liegt eine Essstörung vor, sind diese Stellen oft an eine klinische Ambulanz oder eine Fachklinik angebunden.

Essstörungen können Lösungsversuche für tiefer liegende seelische Probleme oder Ausweg, Flucht oder Ersatz für verdrängte Gefühle und Bedürfnisse sein. Aber auch stummer Protest oder Ablehnung können sich in Essstörungen äußern. Um eine nachhaltige Gesundheit zu erreichen, sind innovative Therapiekonzepte, die auf die Betroffenen abgestimmt werden, notwendig. In Rücksprache mit den Therapeut/innen kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe vor, während oder nach einer Therapie hilfreich sein. Selbsthilfegruppen sind kein Therapieersatz. Aber sie können unterstützend wirken.

In der aktuellen Ausgabe informieren wir über die verschiedenen Formen und Besonderheiten der Essstörungen.



Ein kleiner Selbsttest zum Thema „Bin ich essgestört?“ könnte Anlass dazu sein, das eigene Essverhalten oder das der Angehörigen genauer zu betrachten.

Dr. Jennifer Dillmann berichtet über ihre Behandlungserfahrungen in ihren psychotherapeutischen Gesprächen und ihre therapeutische Einschätzung der Unterstützung durch Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe hat sich als eine wichtige Ergänzung im Behandlungssystem erwiesen. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen stellt vor, was diese leisten können.

Betroffene und Angehörige aus regionalen Selbsthilfegruppen erzählen, was die Teilnahme an „ihrer“ Gruppe bei ihnen bewirkt hat und es werden Frauen gesucht, die an den regelmäßigen Treffen der neu gegründeten Selbsthilfegruppe „Esssucht – emotionales Essen – Adipositas – Binge Eating“ in Bad Nauheim teilnehmen möchten.

Zudem finden sich in der Lesecke interessante Buchvorschläge und Internetseiten zum Thema.

Weiterhin erhalten Sie Informationen über neue Gruppen Gründungen, Fortbildungen und Selbsthilfe-Veranstaltungen im Wetteraukreis.

Wir laden Sie ein, in unserer aktuellen Selbsthilfezeitung weiterzublättern und sich zu informieren.

Viel Spaß beim Lesen  
Ihre

Anette Obleser  
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



# Verschiedene Formen der Essstörung und ihre Besonderheiten

Was sind Anorexie – Bulimie – Binge Eating – Adipositas und woran erkennt man diese Essstörungen?

**B**ei allen Essstörungen gibt es eine enge Verbindung zwischen Fühlen und Essen/Nicht-Essen. Gefühle werden ersetzt und nicht gespürt. Die Auseinandersetzung mit dem Essen/Nicht-Essen überlagert viele hintergründige Konflikte. Diese sollten am besten in einer Psychotherapie tiefergehender bearbeitet werden. Das bedeutet: Die Essstörung hat eine Funktion in meinem Leben, die ich nicht einfach ‚abtrainieren‘ kann. Erst wenn ich fühle, dass ich einen alternativen Umgang mit mir selbst aushalten kann, ohne das ‚Pflaster‘ der Essstörung zu benötigen, kann ich Veränderungen zulassen. Zu schnelle Veränderungen lösen Ängste aus. Das gilt auch für zu schnelle Gewichtszu- oder -abnahmen.

## **Anorexie – Magersucht**

Magersüchtige Frauen/Männer sind von ihrem äußeren Erscheinungsbild her sehr dünn. Mit der Magersucht geht eine fehlende Krankheitseinsicht einher. Das bedeutet, dass selbst, wenn sich ein/e Betroffene/r für eine Selbsthilfegruppe entscheidet, dies eine sehr ambivalente Entscheidung sein kann. Je nachdem, wie lange die Erkrankung besteht und wie viele Vorbehandlungen stattgefunden haben, wird es sich immer wieder ergeben, dass zwar darüber gesprochen wird, was zu tun wäre, dies aber keine konkreten Folgen z. B. im gesteigerten Essverhalten oder in der Annahme von professioneller Hilfe hat. Da die gesundheitliche Gefährdung sehr hoch ist, ist es immer wieder wichtig, die Arztbesuche als einen wesentlichen Schritt anzusprechen. Betroffene können sich in der Regel gut artikulieren und alles erklären. Was ihnen fehlt, ist der Zugang zu ihren Gefühlen. Daher ist hier immer wieder die Frage: „Wie fühlst du dich dabei?“ angebracht. Auch kreatives Arbeiten mit künstlerischen oder körpertherapeutischen Elementen ist eine hilfreiche Ergänzung.

### **Woran erkenne ich eine Magersucht?**

- 20 Prozent Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit
- mindestens 15 Prozent unter dem für das Alter zu erwartenden Gewichts oder BMI (< 17,5)
- starke Angst vor Gewichtszunahme
- gestörte Körperwahrnehmung (sich auch bei deutlichem Untergewicht zu dick fühlen)
- Perfektionismus
- körperliche Folgeschäden (u. a. hormonelle Verschiebungen, Ausbleiben der Menstruation, Osteoporose, Elektrolytverschiebungen, Kreislaufprobleme, Ödeme)

### **Bulimie**

Bulimische Frauen / Männer sind vom äußeren Erscheinungsbild normalgewichtig, manchmal leicht untergewichtig, seltener übergewichtig. Die körperlichen Folgeschäden hängen von der Art des Ungeschehens ab. Es sind u. a. Elektrolytstörungen, Herzrhythmusstörungen, Ödeme, Durchfall, Nierenschäden, Zahnschmelzerosionen. Bulimische Frauen und Männer sind häufig sehr extrem in ihren Gefühlsschwankungen. Sie sind gebeutelt von Ambivalenzen. Mal ist alles wunderbar, ein anderes Mal total furchtbar. Sie leben in Extremen: schwarz oder weiß, grau gibt es nicht. So zeigt sich das auch in der Gruppenarbeit. Sie finden die Gruppe einmal super und ein anderes Mal furchtbar. Sie zweifeln lange, ob das für sie das Richtige ist. Die Gruppe kann stabilisierend und strukturgebend sein, indem sie regelmäßige Sitzungen zu festen Terminen und mit klaren Rahmenbedingungen anbietet.

### **Woran erkenne ich eine Bulimie?**

- wiederholte Episoden von Essattacken, in denen große Mengen von Nahrungsmitteln in sehr kurzer Zeit (mindestens 2 Attacken pro Woche über einen Zeitraum von 3 Monaten) mit dem Gefühl, das Essverhalten während der Essattacken nicht unter Kontrolle halten zu können, konsumiert werden
- im Anschluss an die Essattacken selbst induziertes Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, zeitweilige Hungerperioden, Gebrauch von Appetitzüglern, Schilddrüsenpräparaten oder Diuretika und/ oder übermäßige körperliche Betätigung, um eine Gewichtszunahme zu verhindern
- krankhafte Furcht, dick zu werden bzw. andauernde, übertriebene gedankliche Beschäftigung mit Figur und Gewicht

### **Binge-Eating – Esssucht**

Menschen mit einer Binge-Eating-Disorder sind häufig übergewichtig. Im Gegensatz zur Bulimie werden keine Gegenmaßnahmen ergriffen, um die Essanfälle ungeschehen zu machen. Körperliche Folgeschäden können sein: Gelenkprobleme, Bluthochdruck, Diabetes. Achtung: Es ist zu beachten, dass Medikamente wie Anti-Depressiva oder Bluthochdruckmittel den Stoffwechsel beeinträchtigen. Damit ist eine Gewichtsreduktion meist extrem schwierig. Hier sollte der Arzt/ die Ärztin prüfen, ob es stoffwechselresistente Alternativen gibt. Ziel der Gruppenarbeit ist es nicht, abzunehmen. Gemeinsame Diätprogramme sind nicht die richtige Wahl! Sie unterstützen das ständige Denken

um das Essen. Und beim Scheitern – was sehr häufig vorkommt – lassen sie das Selbstwertgefühl in den Keller sinken. In der Gruppenarbeit erleichtern in der Regel eine hohe Motivation und eine gute Grundstimmung der Teilnehmer/innen den Start. Es ist jedoch mühsam, wirkliche Veränderungen wie z. B. das langsame Essen oder das Essen ohne Fernseher oder Computer langfristig und dauerhaft zu bewirken.

### **Woran erkenne ich eine Esssucht?**

- sehr schnelles, schlingendes Essen von sehr großen Mengen – Kontrollverlust
- Schuldgefühle nach dem Essen

### **Misch- und Übergangsformen**

Es gibt auch Misch- und Übergangsformen von psychogenen Essstörungen. So gibt es die Bulimie mit anorektischen Anteilen, d.h. die Essanfälle werden mit anschließendem Hungern wieder ausgeglichen oder die Anorexie mit bulimischen Anteilen, d.h. das strikte Hungern wird unterbrochen von unkontrollierten Essdurchbrüchen. Diese sind in der Regel jedoch nicht so extrem wie bei einer Bulimie. Der eine, nicht eingeplante Apfel zu viel am Tag kann für eine /n Betroffene /n einen Essanfall darstellen.

### **Mehrfachabhängigkeiten**

Zudem ist es wichtig, die Gefahr der Mehrfachabhängigkeit zu sehen. Menschen mit Essstörungen sind sehr gefährdet, auch andere Süchte und Abhängigkeiten zu entwickeln. Internetsucht, Kaufsucht, Spielsucht, Sexsucht, Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch gehen häufig mit einer Essstörung einher. Hier muss abgewogen werden, wie sehr die Sucht den Alltag bestimmt und an dieser Sucht sollte auch begonnen werden zu arbeiten. D.h. es könnte durchaus sein, dass auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für alkoholranke Menschen wichtig ist. Die Behandlungsmöglichkeiten und eventuellen Reihenfolgen von Behandlungen sollten in einem Beratungsgespräch abgeklärt werden.

(Quelle: NAKOS)

### **Adipositas / Übergewicht (gilt nicht als Essstörung im allgemeinen Sinn)**

Adipositas ist eine chronische Gesundheitsstörung, die durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper gekennzeichnet ist. Sie beruht auf einer polygenetischen Veranlagung, geht mit einer hohen Begleit- und Folgebordität einher und erfordert ein langfristiges Behandlungs- und Betreuungskonzept. Übergewicht und Adipositas sind in der Bevölkerung epidemisch verbreitet. Etwa jeder dritte erwachsene Bundesbürger ist deutlich übergewichtig und sollte aus medizinischen Gründen Gewicht abnehmen. Längst ist unbestritten, dass Übergewicht und Adipositas hohe Kosten für das Gesundheitssystem verursachen. Knapp 5 % aller Gesundheitsausgaben in den Industrieländern werden für die Behandlung der Adipositas und ihrer Folgen aufgewendet.

(Quelle: Bundesfachverband Essstörungen)



# Zum Überdenken – Bin ich essgestört?

Sind Sie oder Ihre Kinder bzw. Angehörige in der Gefahr, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln? Oder stecken sie womöglich schon mittendrin? Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Verhaltensweisen an sich selbst oder anderen beobachtet

haben – und zwar nicht nur für ein paar Tage, sondern schon seit mehreren Monaten –, dann sind das deutliche Hinweise dafür, dass das Essverhalten gestört ist und Sie unbedingt etwas unternehmen sollten:

1. Essen ist mit Ängsten verbunden: Sie haben ständig Angst, zu viel zu essen und dadurch zuzunehmen. Sie kontrollieren Ihr Gewicht sehr streng und ändern Ihr Essverhalten bei einer geringfügigen Zunahme sofort.
2. Essen gegen den Stress: Sie neigen dazu, Misserfolge, Enttäuschungen und andere negative Gefühle durch Essen zu kompensieren – das berühmte „Frustessen“.
3. Essen beherrscht Ihr Denken: Sie sind von morgens bis abends nur damit beschäftigt, Kalorien zu zählen und Ihre Mahlzeiten zu planen. Sie verwenden so viel Energie darauf, dass andere Dinge zu kurz kommen.
4. Essen mit Kontrollzwang: Spontan etwas zu essen, weil Sie Lust darauf haben und es einfach nur zu genießen, das können Sie schon gar nicht mehr. Sie halten sich an strenge Diätpläne und teilen Lebensmittel ganz genau in „erlaubte“ und „verbotene“ ein.
5. Essen als unbekannte Größe: Sie können nicht mehr einschätzen, wie groß eine vernünftige Mahlzeit ist. Manchmal stürzt Sie schon eine kleine Menge von süßem oder fettem Essen in fürchterliche Gewissenskonflikte.
6. Essen ohne Gefühle: Sie haben schon lange keine Hungergefühle mehr verspürt und/oder wissen nicht mehr, wie es ist, sich angenehm „satt“ zu fühlen, weil Sie regelmäßig über die Sättigung hinaus essen.
7. Essen außer Kontrolle: Sie essen nicht in regelmäßigen Abständen oder zu festgelegten Mahlzeiten, sondern mal viel, mal wenig, mal direkt aus dem Kühlschrank, ohne einen Überblick darüber zu behalten. Oder Ihr ansonsten sehr kontrolliertes Essverhalten wird durch Heißhungeranfälle unterbrochen. Sie leiden darunter, dass Sie völlig die Kontrolle über sich verlieren.

(Quelle: Bundesfachverband Essstörungen)

**ANAD e. V. Das Versorgungszentrum Essstörungen in München bietet einen Selbsttest zum Thema „Bin ich essgestört?“ unter [www.anad.de/essstoerungen/selbsttest/](http://www.anad.de/essstoerungen/selbsttest/)**



# Was können Selbsthilfegruppen bewirken?

## **Die Selbsthilfe hat sich als eine wichtige Ergänzung im Behandlungssystem erwiesen und kann Folgendes leisten:**

Eine Selbsthilfegruppe kann Informationen zum Problem und zu essstörungsspezifischen Behandlungsmöglichkeiten geben, Einblicke in die Erfahrungen anderer Betroffener gewähren, gegenseitige Unterstützung in der Alltagsbewältigung bieten und dazu verhelfen, Schritte zur Lösung eigener Probleme herauszufinden und im geschützten Raum zu erproben. Besonders den mit einer Essstörung meist einhergehenden Beziehungsstörungen kann in einer Selbsthilfegruppe entgegengewirkt werden. Die soziale Isolation und eventuell bestehende Entfremdung werden aufgehoben und dadurch die Eigenständigkeit und das Selbstvertrauen jeder/s Einzelnen gefördert.

Zu Beginn sind die Erwartungen und Ansprüche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer oft sehr hoch. Wenn in der Selbsthilfegruppe einiges nicht reibungslos läuft und manche Erwartungen nicht erfüllt werden, sollten die Betroffenen nicht gleich aufgeben. Sie sollten Geduld mit sich und der Gruppe haben und keine sofortige Lösung ihrer oft jahrelang bestehenden Probleme erwarten.

In der Gruppe werden tragfähige Beziehungen zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aufgebaut. Ich rufe dich an, ich versuche, dir zu vertrauen ...

Eine Selbsthilfegruppe bietet Entlastung. Hier habe ich die Chance, die Fassade fallen zu lassen. Hier kann ich so sein, wie ich wirklich bin ... Ich muss mich nicht schämen, wenn ich über mein Essverhalten spreche.

Sie stützt die Akzeptanz der eigenen Person und des eigenen Körpers und hilft bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Identitätsfindung. Was mag ich an mir? Was bin ich mir wert? Ich versuche, meinen Körper anzunehmen. Ich bin nicht nur meine Essstörung, mich macht viel mehr aus ... Wer bin ich wirklich? Welche Rolle als Frau/Mann mag ich?

Sie fördert das Verständnis für die eigene Erkrankung. Es ist so, weil es einen Grund für mich gibt ... Hinter jeder Essstörung steckt ein verdeckter, seelischer Konflikt. Ich bin nicht willensschwach oder faul.

Eine Selbsthilfegruppe vermittelt Einsichten über das Ausmaß an gesunden Anteilen/Ressourcen. Eigentlich klappt das mit ... ganz gut ... Ab und zu bekomme ich es schon hin, regelmäßig zu essen...

Sie vermittelt Einsichten über das schädigende Verhalten. Jetzt weiß ich, warum ich so schlecht schlafe ... oder warum meine Haare immer dünner werden ...

Sie erweitert die Handlungsspielräume – Versuchsfeld Gruppe. Was kann ich tun? Wie halte ich Gefühle aus, ohne zu essen, zu erbrechen oder zu hungern? Wie gehe ich mit Konfliktsituationen um? Was bedeuten Grenzen für mich? Ein Rollenspiel gibt mir die Möglichkeit, mich auszuprobieren.

Eine Selbsthilfegruppe motiviert zur Übernahme von Eigenverantwortung. Was sind meine persönlichen Ziele? Was macht mir Mut? Ich suche einen Arzt auf.

Sie motiviert zur Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Was mache ich mir selbst vor? Wie kann ich ehrlicher mit mir werden?

Sie motiviert zur Akzeptanz von professioneller Hilfe. Wer hat damit Erfahrung? Wo finde ich Hilfe? Woran erkenne ich eine/n gute/n Psychotherapeut/in? Was passiert in einer psychosomatischen Klinik?

(Quelle: Konzepte und Praxis 3, Selbsthilfeunterstützung bei psychogenen Essstörungen Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit, NAKOS)

# Essstörungen in der Psychotherapie

## Wie kann eine Therapie helfen und was muss dabei beachtet werden?

### **Frau Dr. Jennifer Dillmann über ihre Behandlungserfahrungen in ihren psychotherapeutischen Gesprächen und ihre therapeutische Einschätzung der Unterstützung durch Selbsthilfe.**

→ *Wie erkennt das Umfeld oder der/die Betroffene eine Essstörung?*

← Eine Essstörung zu erkennen ist nicht so einfach. Nicht jede Abweichung vom Gewicht oder die Beschäftigung mit dem Essen ist gleich eine Essstörung. Jeder von uns hat wahrscheinlich schon mal aus Frust, Ärger oder Stress heraus mehr oder weniger gegessen. Fast jeder hat sich auch schon mal mit einem leckeren Essen für etwas belohnt, z. B. nach einem anstrengenden Arbeitstag. Begriffe wie „Kummerspeck“ oder „etwas in sich hineinfressen“ machen diese Zusammenhänge im Alltag deutlich. Auch die Beschäftigung mit gesundem Essen und Ernährung ist uns vertraut.

Ebenso kennen viele von uns die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (die Oberschenkel sind zu dick, der Bauch zu rund usw.). Eine deutliche Gewichtsschwankung ist allerdings ein Warnsignal, das auf eine Magersucht (massiver Gewichtsverlust) oder eine Binge-Eating-Störung (größere Gewichtszunahme) hindeuten kann. Als erstes fällt meistens eine Veränderung im Verhalten der / des Betroffenen auf, wie z. B. das Meiden von sozialen Kontakten. Die meisten Patient/innen mit Essstörungen ziehen sich zurück und vermeiden gemeinsame Aktivitäten mit anderen. Gerade Patient/innen, die unter Bulimie oder Binge-Eating leiden, schämen sich sehr für den Kontrollverlust beim Essen und wollen dies möglichst geheim halten. Vor allem zu Beginn einer Essstörung sind diese Patient/innen hochfunktional bei der Arbeit, Ausbildung oder in der Schule. Der Freizeitbereich ist jedoch von der Beschaffung mit Lebensmitteln und den Essanfällen geprägt. Wohingegen Patient/innen, die unter einer Magersucht leiden, oft viel Zeit mit Sport verbringen. Je länger die Essstörung anhält, desto schwieriger wird es für die Betroffenen, zu funktionieren: Die Konzentration lässt nach, der Selbstwert bricht immer mehr ein, die Beschäftigung mit dem Essen nimmt immer mehr Zeit in Anspruch, oft entstehen auch finanzielle Probleme, da die benötigten Nahrungsmittel für einen Essanfall viel Geld kosten. Auch das Verschwinden von Lebensmitteln z. B. aus dem WG-Kühlschrank oder lange Aufenthalte auf der Toilette können

Hinweise auf eine Essstörung sein. Das Umfeld bemerkt oft auch eine schnelle Gereiztheit und daraus entstehende Streitereien.

In vielen Fällen entwickelt sich aus diesen Dynamiken eine Depression. Es sind dann vermehrt diese Symptome, durch die Patient/innen sich häufig dazu entscheiden, doch Hilfe zu suchen. In meinem Arbeitsalltag begegnen mir meistens Patient/innen mit einer Bulimie oder einer Binge-Eating-Störung, da diese Patienten ein stärkeres Problembewusstsein haben als Patienten mit Magersucht, die auch noch bei massivem Untergewicht meinen, es sei alles in Ordnung. Trotzdem kommen die meisten Patienten nicht zum Gespräch und formulieren „Ich habe Essanfälle“, sondern der Einstieg ins Gespräch bildet oft die depressive Symptomatik.

→ *Wie gestaltet sich der Werdegang der Betroffenen, um Hilfe zu erhalten?*

← Eine Essstörung ist eine komplexe Erkrankung, die sowohl verschiedenste Verhaltens- und Denkmuster als auch körperliche Symptome und Ernährungsdefizite umfasst. Deshalb sind Wege aus der Essstörung geprägt durch die enge Zusammenarbeit von Psychotherapeuten, Ärztinnen und auf Essstörungen spezialisierten Ernährungsberatern. Da die Essstörung oft lange verheimlicht wird, vergehen oft mehrere Jahre, bis sich ein/e Betroffene/r Hilfe holt.

*Eine Essstörung ist eine komplexe Erkrankung, die sowohl verschiedenste Verhaltens- und Denkmuster als auch körperliche Symptome und Ernährungsdefizite umfasst.*

Ein erster wichtiger Schritt ist die Anerkennung der Erkrankung für sich selbst. Hierbei sind die Unterstützung von Angehörigen und das zur Verfügung stellen von Informationsmaterial sehr wichtig. Essstörungen sind keine belanglosen Erkrankungen, sondern gehen mit ernststen körperlichen Schäden einher. Bei einem



gefährlichen Untergewicht liegt eine erhebliche Eigengefährdung vor, hier ist dringend medizinisches Handeln erforderlich. Auch eine Bulimie geht mit gefährlichen körperlichen Symptomen einher wie z. B. Kaliummangel oder einem Elektrolytungleichgewicht; dies kann zu Nierenschäden und Herzrhythmusstörungen führen. Bei bulimischen Patient/innen ist wegen des häufigen Erbrechens die Speiseröhre gereizt, es kann zu Verletzungen der Magenwand kommen und die Zähne sind in Mitleidenschaft gezogen. Bei einem massiven Übergewicht (BMI (Body Mass Index) >40) steigt die Gefahr eines Typ II Diabetes und Bluthochdruck sowie Schlafapnoe deutlich an. Aus diesem Grund fällt Haus-, Zahnärzten oder Internisten oft zuerst etwas auf und auch hier erfolgt schon der Hinweis auf Beratungsstellen.

Die Beratungsstellen sind ein wichtiger Anlaufpunkt: Sie sind in der Regel gut in der Region vernetzt und können weitere Kontakte zu therapeutischen Angeboten herstellen. Bei einer Essstörung liegen meistens weitgreifende psychische Schwierigkeiten wie z. B. Selbstwertprobleme, Depressionen, Selbstabwertungen, Ängste und Schwarz-Weiß-Denken vor. Je nach Schweregrad der Essstörung reichen die therapeutischen Angebote von ambulanter Psychotherapie über teilstationäre bis vollstationäre psychotherapeutische Klinikbehandlungen.

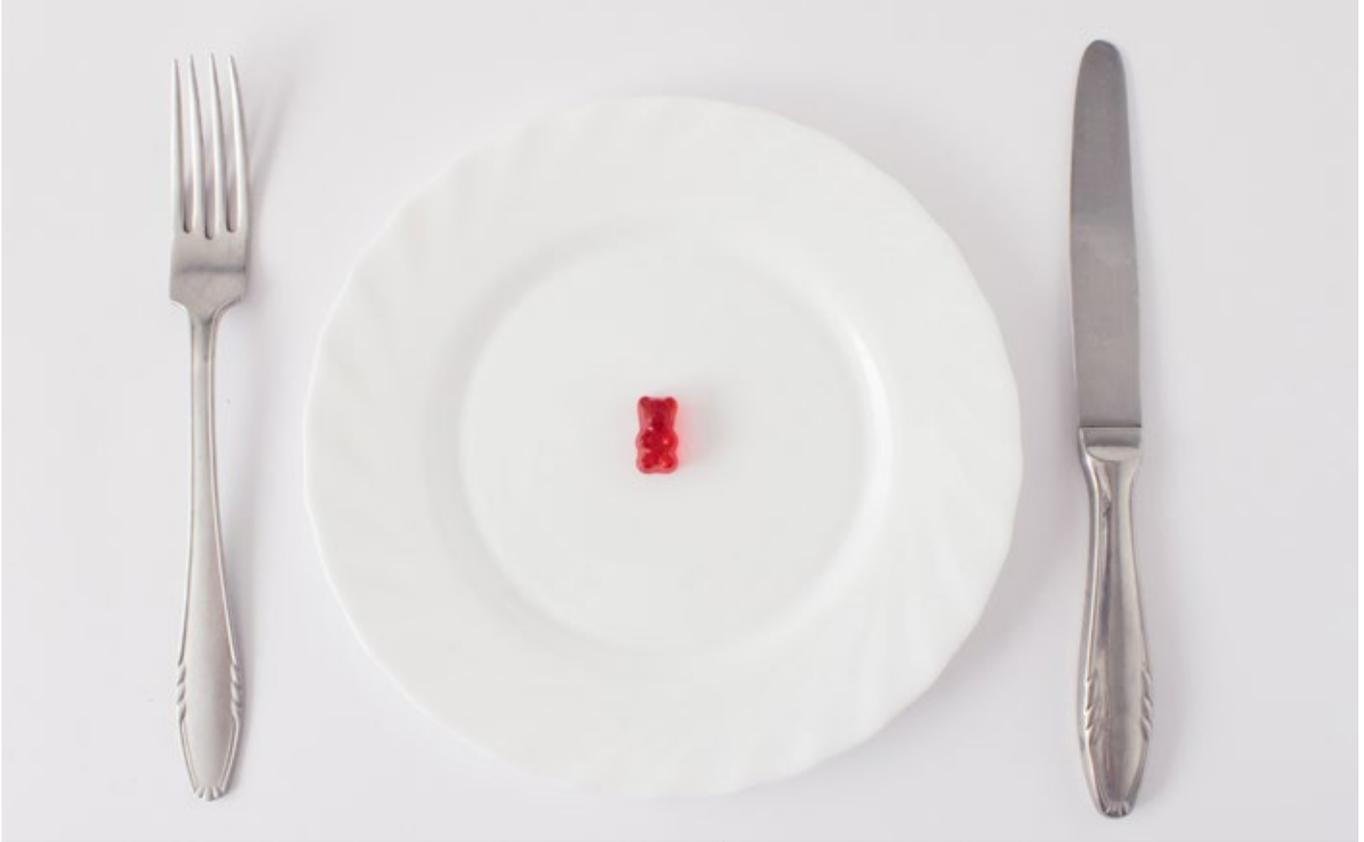
Ein Erstgespräch in der psychotherapeutischen Sprechstunde kann Klarheit über den richtigen Weg geben. Über die Terminservicestelle (Telefon 116117 oder Arztterminvermittlung über das Internet: <https://eterminservice.de>) kann ein Sprechstundentermin gebucht werden. Ein Klinikaufenthalt umfasst neben der Psychotherapie und ärztlichen Betreuung auch spezifische Ernährungsberatung sowie Körpertherapie und setzt damit an verschiedenen Stellen der Erkrankung an. Aufgrund der gravierenden körperlichen Folgeerkrankungen von Essstörungen ist eine ärztliche Mitbehandlung auch bei einer ambulanten Psychotherapie immer notwendig.

➔ *Auf was sollten Angehörige achten, wo finden sie Unterstützung?*

◀ Wenn Angehörige den Verdacht haben, dass jemand unter einer Essstörung leidet, ist dies oft schwer zu ertragen. Unsicherheit, Wut oder Hilflosigkeit sind häufige Reaktionen. Ein wichtiger erster Schritt ist es, sich über Essstörungen zu informieren. Hier finden sich im Internet informative Seiten wie z. B. unter <https://anad.de>, <https://betanet.de> oder der Leitfaden zu Essstörungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (<https://bzga-essstoerungen.de>).

Auch bei Beratungsstellen können Angehörige Unterstützung erhalten. Darüber hinaus ist es wichtig, mit der/m Betroffenen in aller Ruhe ein offenes Gespräch zu führen. Hier sollten sowohl Vorwürfe als auch Schuldzuweisungen vermieden werden. Auch das Thema Essen und Gewicht sollte nicht im Vordergrund stehen. Angehörige sollten ihre Sorge darüber, dass es der/m Betroffenen offenbar nicht gut geht, in Form der eigenen Wahrnehmung zum Ausdruck bringen. Es kann gut sein, dass der/die Betroffene die Erkrankung abstreitet, dann sollte er oder sie nicht bedrängt werden. Angehörige sollten signalisieren, dass sie für diejenige/denjenigen da sind und sie/ihn ermutigen, sich Unterstützung zu holen. Es gibt auch die Möglichkeiten einer anonymen Beratung z. B. im Internet oder per Telefon (z. B. Telefonberatung der BzGA 0221-892031). Dies ist für Betroffene aufgrund des großen Schamgefühls manchmal einfacher.

Und nicht zuletzt sollten sich auch die Angehörigen Unterstützung holen: Bei Beratungsstellen, in Selbsthilfegruppen für Angehörige oder auch einer eigenen Psychotherapie. Freunde sollten den Kontakt zum Betroffenen nicht abbrechen lassen, auch wenn es schwierig wird. Besonders von Aktivitäten, die nichts mit Essen und Gewicht zu tun haben, können Betroffene profitieren.



➔ *Was können Selbsthilfegruppen während und nach der Therapie bewirken?*

← Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Unterstützung während und nach der Psychotherapie, aber auch schon im Vorfeld dazu. Schamgefühle und Ängste hindern Betroffene oft, sich professionelle Hilfe zu holen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann dazu beitragen sich verstanden zu fühlen, und dies kann sehr entlastend sein, weil Betroffene merken, dass sie mit dem Problem nicht alleine dastehen. Eine wichtige Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen bei Rückfällen, Selbstzweifeln und bei der Erprobung von alternativen Bewältigungsstrategien. Wichtig ist dabei auch der emotionale Halt, den die Gruppe geben kann. Hierbei sind geleitete Gruppen hilfreich, um einem sich ständigen Drehen um die Themen Essen und Gewicht entgegenzuwirken. Auch für Angehörige kann eine Selbsthilfegruppe entlastend sein, weil die Belastung, die der Umgang mit den Betroffenen mit sich bringt, nicht alleine getragen wird und man sich mit anderen austauschen kann. Allerdings gibt es auch gerade im Bereich der Essstörungen unseriöse Selbsthilfeangebote, die die Essstörungen zur Lebensphilosophie stilisieren und die Gefährlichkeit verharmlosen. Eine intensive Psychotherapie können die Selbsthilfeangebote nicht ersetzen.

➔ *Haben Sie eine Empfehlung für Informationsmaterial oder Bücher für Angehörige und Betroffene?*

← Neben der o. g. Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (<https://bzga-essstoerungen.de>) gibt auch die Seite der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen (<https://dgess.de>) gute Informationen zu Diagnostik und Therapie der Essstörungen für Betroffene, Angehörige und nahestehende Personen.

Auch der Ratgeber *Hilferuf Essstörungen. Rat und Hilfe für Betroffene, Angehörige und Therapeuten* von Leibl, Wach und Voderholzer ist sehr informativ.

Ich arbeite außerdem gerne mit dem Heft aus der Reihe *Das kleine Übungsheft. Frieden schließen mit dem eigenen Körper* von Ana Marez und Maggie Oda



**Frau Dr. phil. Jennifer Dillmann,  
Psychologische Psychotherapeutin (VT)**

*Studium der Psychologie an der Philipps-Universität Marburg, Promotion an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Approbation zur psychologischen Psychotherapeutin.*

*Langjährige klinische Tätigkeit, u. a. in der Akutpsychosomatik in Görlitz und in Fulda, aktuell als Leitende Psychotherapeutin an der Klinik für Psychosomatik des Klinikums Fulda.*

*Zu ihrer Tätigkeit gehört die Arbeit im MVZ Osthessen und in privater Onlinepraxis.*

# In einer Gruppe lässt es sich besser abnehmen als alleine!

## Selbsthilfegruppe „Nie wieder dick!“ in Friedberg

*Interview mit Birgit Mielke. Sie ist 54 Jahre alt, hat 2 Kinder und wohnt in Oppershofen.*

→ *Seit wann besteht die Selbsthilfegruppe?*

← Die Gruppe besteht seit 2016. Die Treffen werden von 5–12 Frauen und Männern besucht.

→ *Warum haben Sie die Selbsthilfegruppe gegründet?*

← 2013 habe ich mir meine Urlaubsbilder angeschaut und für mich beschlossen, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Ich war schon immer kräftig. Doch zusätzlich traten nun beim Treppensteigen verstärkt Schmerzen in den Beinen auf. Ich begab mich also wieder einmal auf die Suche nach einer neuen Diät. Beim Stöbern im Internet fand ich die Seite von Susanne Schmidt [niewiederdick.info](http://niewiederdick.info). So schwer kann es doch gar nicht sein, dachte ich mir, wenn ich nur auf Fett achten muss. Also setzte ich mich mit Susanne Schmidt in Verbindung, um mir noch ein paar Tipps zu holen, und probierte es aus. Ich stellte meine Ernährung um. Es gab mehr mageres Fleisch und zweimal die Woche Fisch. Mehr Kartoffeln, weniger Nudeln und Reis. Dazu viel Gemüse und Salat. Zwei- bis dreimal die Woche ging ich walken oder ins Schwimmbad. Innerhalb von 2 Jahren habe ich 25 Kilo abgenommen. Ich möchte noch weitere 10 Kilo schaffen. Natürlich gab es zwischenzeitliche schwierige Phasen. Aber ich habe nie den Faden verloren. Es lohnte sich für mich.

*Innerhalb von 2 Jahren habe ich 25 Kilo abgenommen. Ich möchte noch weitere 10 Kilo schaffen.*

→ *Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe und was passiert inhaltlich?*

← Wir alle haben vor abzunehmen. Dazu orientieren wir uns an der 30 Gramm Fett-Methode.

Wir informieren uns über gute Lebensmittel, gesunde Ernährung, praktische Tipps sowie neue Rezeptideen und versuchen dies umzusetzen. Interessante und vielversprechende Ideen entwickeln wir gemeinsam weiter. Miteinander geht es einfach leichter und der Austausch untereinander ist sehr bereichernd. Wir lernen voneinander und motivieren uns gegenseitig. Das macht uns allen nach sechs Jahren immer noch Spaß.

Wir haben bislang gut abgenommen und teilen unsere Erfahrungen. In einer Gruppe lässt es sich besser abnehmen als alleine.

→ *Wie häufig trifft sich die Gruppe?*

← Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage mittwochs um 18:00 Uhr in Friedberg.

→ *Welche Erwartungen haben die Teilnehmer/innen an die Gruppe?*

← Alle, die in die Selbsthilfegruppe kommen, haben das gleiche Problem. Es geht um das Abnehmen. Egal, ob viel oder vielleicht nur 5 kg. Sie hoffen auf Informationen, Erfahrungen, Ideen und Motivation. Allein schaffen sie es einfach nicht.

→ *Was hat sich für die Teilnehmer/innen im Laufe der Jahre geändert?*

← Die Teilnehmer/innen sind im Laufe der Jahre näher an ihr Wunschgewicht herangekommen. Seitdem fühlen sie sich gesünder und aktiver. Einige sind schon von Anfang an dabei. Und sie bleiben auch, weil sie die Gruppe zur Unterstützung, vor allem zum Gewichthalten, brauchen.

→ *Nach welchen Grundlagen gestaltet die Gruppe ihren Inhalt?*

← Wir tauschen unsere Erfahrungen untereinander aus. Neue Rezepte sind für uns immer sehr bereichernd. Hat jemand Probleme, werden diese erörtert, diskutiert und versucht zu lösen. Wir wollen uns gegenseitig helfen.

→ *Was sollten weitere Interessierte wissen?*

← Die Treffen werden nicht therapeutisch, medizinisch oder fachlich geleitet. Die Treffen verstehen sich als Erfahrungsaustausch untereinander.

---

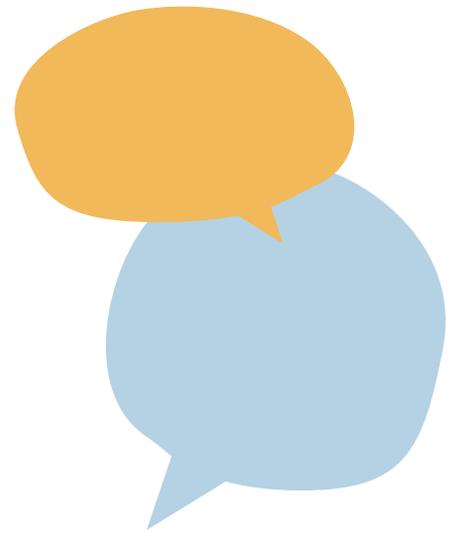
### **Kontakt:**

*Selbsthilfegruppe Nie wieder dick!*

*Treffpunkt: Friedberg, mittwochs, 14-täglich, 18:00 Uhr*

*Tel: 06033 72554 oder 015127170491*

*E-Mail: [niewiederdick-wetterau@t-online.de](mailto:niewiederdick-wetterau@t-online.de)*





Interview

# Das Leben bietet doch mehr als Essen und Frust!

Neue Selbsthilfegruppe zum Thema Binge-Eating-Disorder  
in Bad Nauheim

**Interview mit einer Betroffenen, die im April in Bad Nauheim eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen zum Thema „Esssucht – emotionales Essen – Adipositas – Binge Eating“ gegründet hat.**

I.W. ist 30 Jahre alt und leidet seit 19 Jahren an einer Binge Eating Disorder (Essstörung). Nach mehreren Klinikaufenthalten, fast 10 Jahren Therapieerfahrung und vielen Diäten hat sie für sich die richtige Methode und Lösung gefunden, um Frieden mit ihrem Körper und dem Essen zu schließen. Sie übt tagtäglich, diesen Erfolg nachhaltig zu festigen. Zur weiteren Unterstützung tauscht sie sich nun zusätzlich mit anderen Betroffenen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe aus.

→ *Warum wollten Sie eine Selbsthilfegruppe gründen?*

← Es fand sich im Wetteraukreis keine passende Selbsthilfegruppe für Betroffene zu meinem Thema „Esssucht“. Ich suchte eine Gruppe, in der thematisch darauf eingegangen wird, dass die Essattacken „nur“ die äußerlichen Zeichen widerspiegeln. Eigentlich steckt viel mehr hinter den Essanfällen. Das „einfach nur Abnehmen“ ist und kann nicht die Lösung sein.

Zudem ist mittlerweile bekannt, dass 95% der Diäten scheitern.

Ich möchte gerne den „Diät-Gedanken“ zur Seite schieben und mich, mit anderen Betroffenen, auf das Wichtige konzentrieren: gemeinsam unseren Selbstwert zu stärken.

→ *Zu welcher Art von Essstörungen möchten Sie sich mit anderen austauschen?*

← Die neue Selbsthilfegruppe ist offen für Frauen, die unter Esssucht, emotionalem Essen, Adipositas oder Binge Eating leiden. Weniger geeignet wäre die Gruppe für Betroffene von Bulimie und Magersucht.

*Die neue Selbsthilfegruppe ist offen für Frauen, die unter Esssucht, emotionalem Essen, Adipositas oder Binge Eating leiden.*

→ *Welche Ziele könnten die Betroffenen gemeinsam anstreben?*

← Wichtig ist mir, dass wir üben, unseren Selbstwert zu stärken, uns gegenseitig an das eigene Potenzial erinnern und dort anknüpfen. Vorschlagen möchte ich, das Buch Ja-ja-Effekt® von Nadine Pulver gemeinsam zu lesen, den Inhalt zu besprechen und uns darüber auszutauschen. Mir hat das Buch sehr geholfen, den ersten Schritt in die Richtung zum Frieden mit meinem Körper und dem Essen zu starten. Spaß, Hobbys, Bewegung und Ernährung unterstützen auf diesem Weg. Vor allem ist es wichtig, nicht mehr alleine zu sein.

→ *Welche Erwartungen haben Sie an die Selbsthilfegruppe?*

← Ich erwarte von den Betroffenen in der Gruppe, dass alles, was innerhalb dieser Runde besprochen wird, auch in dieser Runde bleibt. Nur so kann sich jede öffnen und sicher im Umgang miteinander werden. Ich wünsche mir, dass sich die

Teilnehmerinnen auf Augenhöhe respektvoll begegnen und Verständnis füreinander aufbringen. Nur so kann ein vertrauensvolles und harmonisches Miteinander entstehen. Wichtig ist mir, dass wir uns gegenseitig nicht jammernd nach unten ziehen. Im Gegenteil, jede sollte eigenverantwortlich lernen, die eigene Kraft und das Potenzial zu entdecken, um wieder mit vollem Elan gestärkt durchstarten zu können.

Für ein langfristiges Gelingen ist das regelmäßige Erscheinen zu den Treffen unerlässlich.

#### **Ihr Appell:**

Wenn du es leid bist, dich selbst fertigzumachen, weil du schon wieder „mehr“ gegessen hast oder unter den ständigen Jo-Jo-Effekten leidest, tu was für dich und besuche die Gruppentreffen.

*Wenn du es leid bist, dich selbst fertigzumachen, weil du schon wieder „mehr“ gegessen hast oder unter den ständigen Jo-Jo-Effekten leidest, tu was für dich und besuche die Gruppentreffen.*

Wir schauen gemeinsam, wie wir uns gegenseitig unterstützen können. Das Leben bietet mehr als Essen und Frust. Wir möchten doch alle jetzt leben und nicht erst, wenn wir irgendwelche selbst gesteckten Ziele erreicht haben. Zusammen sind wir weniger alleine. Sich mitzuteilen und verstanden zu fühlen, tut sooooo gut!

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und dürfen auch nicht als Therapieersatz angesehen werden.

---

#### **Kontakt:**

*Selbsthilfegruppe Essstörungen*

*(Esssucht – emotionales Essen – Adipositas – Binge Eating)*

*Treffpunkt: Bad Nauheim, donnerstags, 14-täglich, 18:00 Uhr*

*E-Mail: IW-future22@gmx.de*



Interview

## Die Essstörung fährt wie eine Rakete durch die Familien und bringt vieles durcheinander.

**Interview mit der Initiatorin der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen in Bad Nauheim.**

→ *Seit wann besteht die Selbsthilfegruppe?*

← Initiiert wurde die Selbsthilfegruppe Ende 2019 auf Anregung einer selbst betroffenen Mutter in Friedberg. 2020 konnte die Gruppe mit dem Mütter- und Familienzentrum (Müfaz) in Bad Nauheim ein neutrales Umfeld für regelmäßige Treffen finden. Seitdem bin ich die Kontaktperson für diese Selbsthilfegruppe und freue mich über jeden, der den Weg zu uns findet. Einmal im Monat kann das Bistro im 1. OG des Müfaz für die Gruppe genutzt werden.

Ich bin Mutter einer an Magersucht erkrankten Tochter und habe die Gruppe von Anfang an besucht. Meine Tochter war zu dieser Zeit gerade das zweite Mal in einer Klinik. Die Essstörung hatte uns als Familie Anfang 2019 mit voller Wucht getroffen. Ich war selbst an einem Punkt angelangt, an dem ich den Austausch mit anderen Angehörigen gebraucht habe, um die eigene Situation irgendwie einordnen zu können. Zuvor gab es tatsächlich im Wetteraukreis keine Möglichkeit für einen Austausch von Angehörigen.

Die Gespräche von Betroffenen untereinander sind natürlich kein Ersatz für den Austausch auf therapeutischer Ebene. Aber wir haben schon beim ersten Treffen festgestellt, wie gut es ist, miteinander zu sprechen, sich die Erlebnisse der anderen anzuhören und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Ich habe selbst erfahren, wie machtlos man als Angehörige der Essstörung gegenübersteht. Wenn die Erkrankung festgestellt wird, ist es oft schon zu spät, um rechtzeitig eine/n ambulante/n Therapeut/in zu finden. Wer kann denn überhaupt helfen? Wie finden wir „den richtigen“ Therapieplatz? Warum muss man denn so viele erfolglose Telefonate führen? Wir benötigen doch dringend Hilfe!

Wir standen seinerzeit hilflos da und mussten zusehen, wie sich der Verlauf der Krankheit immer weiter verselbstständigte, unsere Tochter selbst nicht mehr dagegen angehen konnte und wie schnell es ging, bis nur noch die akute Einweisung in eine Klinik möglich war. Die Suche nach Informationen und jemandem, der den Angehörigen dringende Fragen beantworten konnte, nahm sehr viel Zeit in Anspruch und war doch oft wenig erfolgreich. Gleichzeitig haben wir uns natürlich Vorwürfe gemacht, warum wir die Anzeichen nicht rechtzeitig erkannt haben. Hätten wir noch etwas aufhalten können? Warum ist diese Essstörung

überhaupt bei uns eingezogen? Es gab doch eigentlich keinen Grund. Uns stellten sich so viele Fragen, die unseren familiären Alltag, vor allem meinen Alltag als Mutter, belastet haben.

→ *Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?*

← Wichtigstes Ziel ist es, im Rahmen des Treffens selbst zu Wort zu kommen. In der Regel dreht sich zu Hause alles nur noch um die Erkrankung des essgestörten Kindes, vor allem, wenn sich das Krankheitsbild verfestigt hat. Eigene Bedürfnisse und die der anderen Familienmitglieder können stark darunter leiden. Gleichzeitig sind es aber oft die Mütter, die weiterhin alle Fäden in der Hand halten und versuchen, das Gleichgewicht zu bewahren. Das zehrt zwangsläufig. Es bleibt keine Zeit mehr, einmal durchzuatmen. Das Treffen in der Gruppe soll auch dabei helfen, Zeit zu finden, um die eigene Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

*Wichtigstes Ziel ist es, im Rahmen des Treffens selbst zu Wort zu kommen. In der Regel dreht sich zu Hause alles nur noch um die Erkrankung des essgestörten Kindes, vor allem, wenn sich das Krankheitsbild verfestigt hat.*

Der Austausch, aber auch nur das bloße Zuhören, hilft enorm, die persönliche Situation einzuordnen. Daneben ist das Treffen hilfreich, um Tipps auszutauschen, oder zu erfahren, wo andere Angehörige Unterstützung erhalten haben.

→ *Wie häufig trifft sich die Gruppe und wie laufen die Gruppentreffen ab?*

← Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat. Unsere nächsten Treffen finden am 21.06., 19.07., 20.09., 18.10. und 15.11.2022 statt.

Beim ersten Treffen steht das Kennenlernen im Vordergrund. Um welches Krankheitsbild geht es, in welchem Stadium der Erkrankung befindet sich das Kind, was beschäftigt die Angehörigen aktuell, was erwarten sie vom Treffen? Wir achten darauf, einen zeitlichen Rahmen einzuhalten, sodass jeder genug Zeit zum Reden findet. Wenn sich eine Gruppe von regelmäßig Teilnehmenden gefunden hat, entfällt natürlich der ausführlichere Austausch zum Kennenlernen am Anfang. Dann geht es mehr um die aktuellen Fragen oder das Erzählen, wie es in den letzten Wochen gelaufen ist. Wir lassen dabei jeden zu Wort kommen und wir werten nicht über das, was erzählt wird.

Es geht aber nicht nur um Probleme. Oft kommt es dazu, dass auch positive Erinnerungen zum Vorschein kommen, über die wir reden und auch lachen können.

→ *Welche Erwartungen haben die Angehörigen an die Gruppe?*

← Die Teilnehmenden haben tatsächlich viele Fragen. Die Essstörung fährt wie eine Rakete durch die Familien und bringt vieles durcheinander. Häufig haben die Angehörigen schon einen langen Weg hinter sich und möchten wissen, ob sie wirklich alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben, um ihrem Kind zu helfen. Ganz oft geht es um den Austausch zur Therapeuten-Suche oder darum, wo und wie man eine Klinik findet. „Wie war das bei euch?“, „Wie geht ihr mit dieser oder jener Situation im Familienalltag um?“ oder auch „Mache ich das richtig?“ sind Fragen, die fast alle Teilnehmenden beschäftigt.

→ *Wie hilfreich sind die Gespräche für die Eltern in der Gruppe?*

← Auch wenn es leider keine perfekte Antwort auf alle Fragen gibt, hilft es zu sehen, dass dieselben Fragen auch die anderen beschäftigen. Denn dann muss die Krankheit die Ursache für die vielen Veränderungen sein, die auf einmal im Familienalltag auftreten. Der eindeutige Tenor ist, dass die Gespräche ungemein bereichernd sind. Wir stellen fest, dass es viele Parallelen gibt, im Verlauf der Krankheit, im Verhalten der Kinder, in den Spannungen im Familienalltag. Sogar festzustellen, dass man in vielen Situationen selbst nichts machen kann, außer für das Kind da zu sein, hilft oft für die persönliche Situation. Die Teilnehmenden kommen aus unterschiedlichen Stadien der Essstörung. Es kann sein, dass sich erste Anzeichen andeuten und eine Einordnung helfen soll. Hier kann die Gruppe mit praktischen Adressen helfen. Oder man befindet sich schon mittendrin und kann bereits Erfahrungen austauschen. Oder man hat schon einiges hinter sich gebracht und kann dadurch hilfreich zur Seite stehen.

→ *Was ist Ihnen an dieser Stelle wichtig mitzuteilen?*

← Durch die Corona-Einschränkungen haben sich die Treffen als Gruppe leider verschleppt. Ich wünsche mir, dass sich weitere Eltern, Mütter/Väter oder andere erwachsene Angehörige für die regelmäßigen Treffen finden. Die Essstörung des eigenen Kindes ist kein Zeichen, dass man selbst alles falsch gemacht hat und es ist nicht notwendig, sich zu scheuen, darüber zu reden. Gerne kann vor dem ersten Treffen Kontakt mit mir aufgenommen werden, um Fragen zur Gruppe zu klären.

---

**Kontakt:**

*Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen*

*Treffpunkt: Bad Nauheim, 1x/Monat*

*Tel: 06032 31233*

*E-Mail: [selbsthilfe.essstoerung@gmail.com](mailto:selbsthilfe.essstoerung@gmail.com) oder [info@muefaz.de](mailto:info@muefaz.de)*

# Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



*Buch:*

## Ratgeber Bulimie

*Informationen für Betroffene und Angehörige*

Autoren: B. Tuschen-Caffier, J. Svaldi

ISBN: 9783801719074



*Buch:*

## Hilferuf Essstörungen

*Rat und Hilfe für Betroffene, Angehörige und Therapeuten*

Autoren: C. Leibl, G. Wach, U. Voderholzer

ISBN: 978317022127



*Buch:*

## Das kleine Übungsheft – Frieden schließen mit dem eigenen Körper

Autoren: A. Marrez, M. Oda

ISBN: 9783955501259



*Buch:*

## JA-JA-EFFEKT®

*Vom Esszwang zu Frieden mit Körper und Essen*

Autorin: N. Pulver

ISBN: 9783347148093



Buch:

## Gemeinsam die Magersucht besiegen

Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige

Autoren: J. Treasure, J. Alexander  
ISBN: 9783407858498



### Webseiten zum Thema

**Info-Telefon: 0221 892031**

Das Beratungstelefon steht Betroffenen, Angehörigen und anderen Personen für Fragen rund um Essstörungen zur Verfügung. Anrufer/innen erhalten eine Erstberatung und Adressen, an die sie sich wenden können.

**www.bundesfachverbandessstoerungen.de**

Der BFE ist ein Zusammenschluss aus Ärzten, Therapeuten und Beratern, die sich auf den Bereich Essstörungen spezialisiert haben.

**www.balance-bei-essstoerungen.de**

Balance e. V. Ambulante Facheinrichtung zur Beratung und Therapie bei Essstörungen und Übergewicht in Frankfurt

**adipositas-gesellschaft.de**

Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V. ist die Fachgesellschaft aller auf dem Gebiet der Adipositas tätigen Expert/innen.

**essstoerungen-frankfurt.de**

Frankfurter Zentrum für Essstörungen

**Schritt für Schritt gemeinsam aus der Essstörung – ANAD Essstörungen**

ANAD e. V. Versorgungszentrum Essstörungen / München

**www.betanet.de**

Informationen zu Krankheit, Sozialem und Recht

**dgess.de**

Deutsche Gesellschaft für Essstörungen

**Selbsthilfeunterstützung bei psychogenen Essstörungen (nakos.de)**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

**www.bzga-essstoerungen.de**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

## Häusliche Gewalt

Selbsthilfegruppe „Selbst-bestimmt“

### **Betroffene Frauen gesucht**

Meistens beginnt häusliche Gewalt schleichend. Anfangs ist der Partner launisch oder aggressiv und „rastet schnell aus“. Zu Beginn entschuldigen betroffene Frauen häufig diese Vorfälle und suchen die Schuld bei sich. Doch oft bleibt es nicht bei einem einmaligen Ereignis. Körperliche oder sexuelle Übergriffe, Beleidigungen, Demütigungen und seelische Grausamkeiten schleichen sich allmählich in den Alltag ein. Zunehmend werden finanzielle Ausgaben, soziale Kontakte oder das Handy kontrolliert. Die Selbstbestimmung der Frau engt sich immer weiter ein.

Die neue Selbsthilfegruppe ruft Frauen in dieser Lebenssituation auf und soll dem Austausch untereinander dienen. Niemand ist allein und es gibt Wege, die wieder ein selbstbestimmtes Leben möglich machen.

Die Treffen werden weder therapeutisch geleitet, noch verstehen sie sich als Therapieersatz. Sie finden anfänglich, bis geeignete Räumlichkeiten gefunden sind, online statt.

---

### **Kontakt:**

E-Mail: [selbst\\_bestimmt@web.de](mailto:selbst_bestimmt@web.de)

## Verlassene (Groß)Eltern

...wenn Kinder / Enkel den Kontakt abbrechen

Neue Gesprächskreise in Gedern und Friedberg

Ihre Kinder / Enkel wollen Sie nicht mehr sehen, gehen nicht ans Telefon, schicken Briefe ungeöffnet zurück?

Verlassene (Groß)Eltern wissen häufig nicht einmal, warum ihre Kinder / Enkel den Kontakt abbrechen und müssen trotzdem damit leben.

Wenn Kinder / Enkel sich abwenden, zermürbt die quälende Suche nach der Ursache.

„Haben wir als (Groß)Eltern versagt?“ Das Band ist zerschnitten und die Situation ist kaum erträglich. Dieser Zustand ist für die (Groß)Eltern ein Trauma und ein Tabu. Zu groß sind die Schuld- und Schamgefühle.

Die neuen Gesprächskreise möchten verlassenen (Groß)Eltern die Möglichkeit geben, andere Betroffene zu finden. Die Erfahrung und der Austausch untereinander können den Leidensdruck etwas nehmen und neue Sichtweisen und Wege eröffnen.

Der Gesprächskreis Gedern trifft sich donnerstags, 1x/Monat um 17:00 Uhr.

Der Gesprächskreis Friedberg trifft sich freitags, anfänglich wöchentlich, dann 14-täglich, 19:00 Uhr

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich auch nicht als Therapieersatz.

---

### **Kontakt:**

Verlassene (Groß)Eltern, Gedern/Steinberg

Tel: 01515 1015702

Verlassene Eltern, Friedberg

Tel: 0157 30959638

# Angehörige von Krebspatient / innen

## Neu in Bad Vilbel

Die Diagnose Krebs betrifft nicht nur die Erkrankten. Auch das Leben ihrer Familien und engen Freunde verändert sich. Mit der Situation umzugehen, ist für alle nicht leicht. Im Umgang mit der Krankheit kommen Angehörige oft an ihre Grenzen: In vielen Familien muss der gewohnte Alltag neu organisiert werden, Angehörige übernehmen zumindest teilweise Aufgaben, um die sich bisher die / der Erkrankte gekümmert hat. Dann ist es besonders wichtig, die eigenen Kräfte zu stärken und sich bei Bedarf auch Unterstützung zu suchen. Neben den Angeboten von Sozialdiensten und Krebsberatungsstellen kann der Austausch unter Betroffenen eine wichtige

Unterstützung sein. Dort kann man über seine Ängste und Sorgen sprechen und für seine eigenen Gefühle Verständnis finden. Die Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel lädt demnächst zu einem ersten Kennenlernen und Erfahrungsaustausch ein.

---

### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Selbsthilfegruppe Diabetes

Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist weit verbreitet. Die meisten Zuckerkranken leiden an Typ-2-Diabetes. Neben regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährung helfen spezielle Medikamente, den Blutzucker in den Griff zu bekommen, manchmal sind aber bei Typ-2-Diabetes auch Insulinspritzen notwendig. Außerdem kann neben der medizinischen Betreuung das Gespräch mit Gleichbetroffenen eine wichtige Unterstützung sein. Sind Sie selbst betroffen und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen und vernetzen? Dann melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel.

Das erste Kennenlernetreffen findet am Montag, 11. Juli um 15:30 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel, statt.

---

### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Anonyme Alkoholiker im Wetteraukreis

### **Butzbach**

Katholisches Gemeindehaus

Donnerstag 19:30 Uhr

Kontakt: 06033 7476691

### **Bad Vilbel**

Christuskirchengemeinde

Donnerstag 19:30 Uhr

Kontakt: 0171 7746503,

### **Friedberg**

Evangelische Stadtkirche

Sonntag 18:00 Uhr

Kontakt: 01573 0184228

### **AI-Anon Angehörige von Alkoholikern**

Diakonisches Werk

Mitwoch 19:00 Uhr

Kontakt: 01575 9664870

# Selbsthilfegruppe Burnout

Neu in Bad Vilbel

Seit April gibt es eine neue Selbsthilfegruppe zu dem Thema „Burnout“. Der Initiator sieht sich seit längerem selbst davon betroffen, bisher hat er mit den unterschiedlichsten Methoden und Strategien gute Erfahrungen gemacht und möchte sich nun mit anderen dazu austauschen.

Wer an Burnout leidet, kann mit sehr unterschiedlichen Symptomen konfrontiert sein. Häufig sind eine völlige und umfassende Erschöpfung bis hin zu Depressionen, Schlafstörungen, Versagensängsten oder verschiedene körperliche Beschwerden. Lange als „Managerkrankheit“ bezeichnet, ist Burnout inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit, verschwimmende Grenzen zwischen Beruf und Privatleben können dazu führen. Ein Burnout bringt das bisherige Leben stark ins Wanken.

Oft sind Betroffene nicht mehr in der Lage, ihren Beruf auszuüben, für die Familie da zu sein oder „normalen“ Alltagsabläufen nachzugehen. In der neuen Selbsthilfegruppe soll ein geschützter Raum zum Erfahrungsaustausch entstehen, zum gegenseitigen Mut machen und Zurückfinden.

Die Treffen finden am 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr statt.

---

## **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

# Selbsthilfegruppe Wegweiser

für psychisch belastete Menschen mit  
Depressionen und Panikattacken

---

## **Kontakt**

Treffpunkt: Butzbach, Mi. 18:00 Uhr

Tel: 06033 748382

# Selbsthilfegruppe Nähe und Distanz

Neu in Bad Vilbel

Lebst du eher zurückgezogen, hast keine oder kaum noch echte Freunde, natürliche soziale Kontakte kommen auch zu kurz? Hast du vielleicht das Gefühl, dass dir etwas fehlt? Oder ist dir vielleicht erst in der Pandemie richtig bewusst geworden, wie wichtig der Kontakt, die Nähe zu unseren Mitmenschen wirklich ist?

Mit einer Selbsthilfegruppe kann dies gelingen. Unser Initiator sieht die Selbsthilfegruppe „Soziale Kontakte – Nähe und Distanz“, als eine Art Prävention, um nicht in Schermer, Langeweile oder sogar in eine depressive Schieflage zu rutschen. Er hat die Selbsthilfegruppe mit dem Ziel ins Leben gerufen, wieder zu lernen, persönlich und offener zu werden, sodass ein gesunder, natürlicher, sozialer Austausch/Kontakt zu sich selbst und zu anderen entstehen kann. Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen sind sehr wichtig für unser psychosoziales System, nicht zuletzt wohl-tuend für unsere komplette Gesundheit. Welches Geschlecht oder Alter die Interessenten haben, ist nebensächlich. Wertschätzung, Vertrauen, Zuneigung, Offenheit und Mitgefühl können u. a. Themen sein.

Die Treffen finden am 2. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr statt. Sie werden nicht therapeutisch begleitet und sind auch nicht als Therapieersatz zu verstehen.

---

## **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Sexueller Missbrauch / Übergriff

### Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Erwachsene Frauen, die in ihrer Vergangenheit sexuelle Gewalt oder sexuelle Übergriffe erlebt haben, treffen sich regelmäßig in Friedberg.

Darüber zu sprechen und gegenseitiges Verständnis zu erfahren, stärkt das Selbstbewusstsein. Das Ziel der Gespräche sollte jeder Frau bewusst machen: „Ich bin nicht schuld“. Selbstständigkeit, Selbstverantwortlichkeit und Entscheidungsfähigkeit kann durch die Gespräche gefördert werden.

In der Gruppe könnte der Austausch untereinander sehr bereichernd sein, auch wenn die Erlebnisse schon länger zurückliegen. Das Gefühl, nicht die Einzige mit diesem Erlebnis zu sein, stärkt und gibt Sicherheit. Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, sind in erster Linie keine hilflosen Opfer, sondern vor allem Expertinnen für ihre eigene Lebenssituation und können mit ihren Erfahrungen anderen Betroffenen im Umgang mit dem Missbrauch / Übergriff berichten.

Die Treffen finden 1x / Monat, montags um 18:00 Uhr statt. Sie werden nicht therapeutisch geleitet und sind auch nicht als Therapieersatz zu verstehen.

---

**Kontakt:**

E-Mail: [rosarotunddunkelgrau@web.de](mailto:rosarotunddunkelgrau@web.de)

## Long- / Post Covid

### Neue Selbsthilfegruppen in Friedberg

Betroffene, die an Long-Post Covid leiden, haben die Möglichkeit, Kontakte zu Mitbetroffenen zu knüpfen, ihr Wissen über die Covid-19-Erkrankung und deren Langzeit-Symptome zu teilen und sich über lebenspraktische Erfahrungen auszutauschen.

Erkenntnisse miteinander zu teilen heißt auch, sich inhaltlich weiterzuentwickeln und voneinander zu lernen, die eigene Kompetenz zu steigern und sich dadurch zu einer / m informierten Patienten / in zu entwickeln.

„Informiert sein, heißt aktiv zu sein“

Jede / r ist verantwortlich für das eigene Wissen. Das ist wichtig, um den behandelnden Mediziner / innen selbstbewusster und auf Augenhöhe gegenüberzutreten.

---

**Kontakt:**

Selbsthilfegruppe 1  
montags, 14-täglich, 18:00 Uhr  
Tel: 0157 55237081  
E-Mail: [oli.spies@web.de](mailto:oli.spies@web.de)

Selbsthilfegruppe 2  
dienstags, 14-täglich, 18:00 Uhr  
Tel: 0157 5535282  
E-Mail: [H.Burzig@outlook.de](mailto:H.Burzig@outlook.de)

## „Aussteuerung“ – Was kommt nach dem Krankengeld?

Die beiden Selbsthilfegruppen Long / Post Covid Friedberg laden am **23.6.2022** Betroffene und Interessierte zum Vortrag um **19:00 Uhr** nach **Friedberg** ein.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen bei längeren Arbeitsunfähigkeiten Krankengeld – und zwar wenn der Anspruch darauf besteht und dann maximal für die Dauer von 78 Wochen innerhalb von drei Jahren. Endet die Krankengeldzahlung nach 78 Wochen, bezeichnet man das als „Aussteuerung“

Doch was kommt nach dem Krankengeld? Was soll man tun, wo und wie? Gibt es Fristen die eingehalten werden müssen? Wie gestalten sich die Abläufe? Gibt es Anträge auf Kosten, Entlastung oder Zuschüsse? Was bedeutet Berentung auf Zeit?

Als Referentin haben sie dafür Ellen Benölken, Kreisvorsitzende vom Sozialverband VdK Hessen-Thüringen gewonnen. Sie informiert inhaltlich und beantwortet Fragen zum Thema.

Gerne laden die beiden Selbsthilfegruppen auch weitere Interessierte zu diesem Vortrag ein. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt dieses Vorhaben. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung notwendig.

---

**Kontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
E-Mail: [selbsthilfe@wetteraukreis.de](mailto:selbsthilfe@wetteraukreis.de)



Veranstaltung

## Veranstaltungen und Termine

*Fortbildung*

### Gestaltung von Gruppentreffen

19. Juli 2022 in Friedberg

Gruppentreffen sind für Selbsthilfeorganisationen wichtig für den Austausch von Erfahrungen und Informationen.

Zum Gelingen dieser Treffen tragen Strukturen bei, die Möglichkeiten für den menschlichen und fachlichen Austausch bieten. Verschiedene Einflussfaktoren wie Raum und Raumgestaltung, Ablaufplanung, Aufgabenverteilungen, Gestaltung von Anfangs- und Abschlussrunden, Aspekte der Gruppendynamik und Umgang mit herausfordernden Situationen sind Inhalte des Seminars.

---

**Info:**

Dienstag 19.07.2022

19:00 bis 21:30 Uhr, Kreishaus Friedberg

**Referentin:**

Sabine Hornig (Mediatorin und Supervisorin)

**Anmeldung und Veranstalter:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: [Selbsthilfe@Wetteraukreis.de](mailto:Selbsthilfe@Wetteraukreis.de)

*Fortbildung*

### Kommunikation in Selbsthilfegruppen

20. Oktober 2022 in Friedberg

In Selbsthilfegruppen kommen viele verschiedene Menschen zusammen, die Informationen austauschen und sich informieren wollen. Gemeinsame Grundlage hierfür ist eine gelingende Kommunikation. In dem Seminar werden Grundlagen der Kommunikation und Quellen für Missverständnisse und Ärger vermittelt. Sie lernen Gesprächstechniken kennen, die Wege zu einem respektvollen, entspannten Austausch ermöglichen.

---

**Info:**

Donnerstag, 20.10.2022

19:00 bis 21:30 Uhr, Kreishaus Friedberg

**Referentin:**

Sabine Hornig (Mediatorin und Supervisorin)

**Anmeldung und Veranstalter:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: [Selbsthilfe@Wetteraukreis.de](mailto:Selbsthilfe@Wetteraukreis.de)

*Veranstaltung und Termine*

### Selbsthilfe-MEILE

Samstag, 02.07.2022, 10:00–15:00 Uhr,  
Bad Nauheim

**Von Mensch zu Mensch – Selbsthilfe lädt ein!**

Am Samstag, den 02. Juli 2022, findet in der Zeit von 10:00 bis 15:00 Uhr die von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises organisierte Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim statt. Auf dem Areal der Kiespromenade (Parallel zur Parkstraße) werden, wie in den Jahren vor der Pandemie, an diesem Ort ca. 50 Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, ehrenamtliche und soziale Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis ihre Angebote vorstellen und stehen Interessierten für ein Gespräch und ein erstes Kennenlernen zur Verfügung. Unter dem diesjährigen Motto „Von Mensch zu Mensch – Selbsthilfe lädt ein!“ möchten wir darauf aufmerksam machen, dass in der Wetterau niemand mit seiner persönlichen Herausforderung alleine bleiben muss.

An den zahlreichen Info-Ständen erhalten Besucher kompetent Auskunft. Hier finden Interessierte die Experten in eigener Sache und diese werden zu den von ihnen vertretenen Themen rund um körperliche und psychische Erkrankungen sowie belastende Lebenssituationen informieren. Zudem gibt es Gelegenheit, erste Tipps zu Präventionsmöglichkeiten und individuellen Bewältigungsstrategien im Alltag zu erhalten.

**Was gibt es Besonderes? Clown-Walkacts, Hörtest im Hörmobil, Sammlung gebrauchter Handys, Perücken und Brillen. Verteilung für den Notfall – die „Wichtig-Mappe“, SOS-Dosen, solange Vorrat reicht uvm.**

---

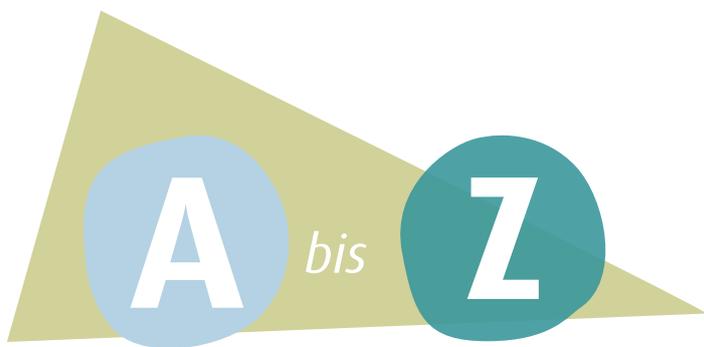
**Veranstalter:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: [Selbsthilfe@Wetteraukreis.de](mailto:Selbsthilfe@Wetteraukreis.de)

Internet: [selbsthilfe.wetterau.de/aktuelles/selbsthilfe-meile](http://selbsthilfe.wetterau.de/aktuelles/selbsthilfe-meile)



## Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

### A

Achtsamkeit  
ADHS  
Adipositas / Übergewicht  
Ängste  
Alleinerziehend  
Alkoholkrankheit  
Angehörigengruppen  
Augen  
Autismus  
Autoimmunerkrankungen

### B

Behinderungen  
Beziehungsstörungen  
Binge Eating  
Blasenkrebs  
Blind, Blind / Taub  
Borderline-Syndrom  
Brustkrebs  
Burn-out

### C

Chiari-Malformation  
Chronische Erkrankung  
Cochlear-Implantat  
COPD  
Corona-Erkrankung

### D

Defibrillator-Träger  
Demenz / Alzheimer  
Depression  
Diabetes mellitus  
Down-Syndrom

### E

Einsam  
Elektrosensibilität  
Eltern / Familie  
Ernährung  
Essstörungen

### F

Frauen

### G

Geburt (traumatisch)  
Gehörlos  
Gewalt (häuslich)  
Guillain-Barré-Syndrom GBS

### H

Hashimoto-Thyreoiditis  
Herzerkrankungen

### I

Inklusion und Integration

### J

Junge Selbsthilfe

### K

Kehlkopfoperierte / -krebs  
Krebserkrankung

### L

Lichen Sclerosus  
Long- / Post-Covid  
Lymphkranke

### M

Männer  
Medikamentenabhängigkeit  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa  
Morbus Parkinson  
Multiple Sklerose  
Muskelerkrankung

### N

Nahtoderfahrung  
Nähe und Distanz  
Netzhautdegeneration  
Nierenerkrankungen

### O

Organtransplantation  
Osteoporose

### P

Panikattacken  
Pflegerische Angehörige  
Poliomyelitis / Kinderlähmung  
Polyneuropathie  
Post Covid  
Prävention / Vorbeugung  
Prostatakrebs  
Psychisch belastete Menschen

### R

Restless legs  
Rheuma

### S

Schädel-Hirn-Verletzung  
Schilddrüsenerkrankung  
Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Seelische Gesundheit  
Sehbehinderung  
Senioren  
Sexueller Missbrauch / Übergriff  
Sklerodermie  
Soziales Miteinander  
Soziale Phobien  
Sternenkinder  
Stomaträger  
Stottern  
Suchterkrankungen  
Syringomyelie

### T

Taub, Taub / Blind  
Tinnitus  
Transient  
Trauerverarbeitung  
Trennung und Scheidung  
Tuberöse Sklerose

### V

Verlassene (Groß)Eltern

### W

Wechseljahre

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



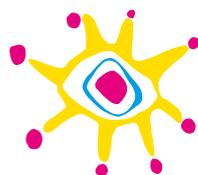
## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Sabrina Moll und Silke Schöck  
Marktplatz 2  
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)  
Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 188  
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: [selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover, Rückseite und Seite 4 © puhimec – iStock.com, Seite 6 © YinYang – iStock.com,  
Seite 7 © Portra – iStock.com, Seite 9,10 © The creative adult is the child who survived – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!  
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 44. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

