

news 2017



Liebe Cinderella-News-Leserinnen und -Leser!

Wie jedes Jahr freuen wir uns, Ihnen auch in diesem Jahr in unseren Cinderella-News über das vergangene Jahr berichten zu dürfen.

Das Cinderella-Team hat sich nach den Mühen des Umzugs im letzten Jahr in den neuen Räumlichkeiten in der Gaßnerstraße sehr gut eingelebt. Auch die Klienten sind von den Räumen sehr angetan.

Im Jahr 2017 konnten wir bei Cinderella wieder viele Gruppen und Beratungen anbieten, unsere Mitarbeiterinnen besuchten verschiedene Fortbildungen und sorgen somit für aktuelle Beratungsansätze. Im neuen Jahr planen wir die Homepage zu überarbeiten und zu modernisieren, um auch hier für unsere Klienten „up to date“ zu sein.

Ende Oktober mussten wir uns von unserer Psychologin Viola Windgassen verabschieden, die uns die letzten zwei Jahre tatkräftig und mit viel Freude an der Arbeit unterstützt hat. Wir danken ihr sehr herzlich für ihr Engagement und wünschen ihr alles Gute für den weiteren beruflichen und privaten Werdegang. Gleichzeitig begrüßen wir Stefanie Hildebrandt, die seit November wieder aus der Elternzeit zurück ins Cinderella-Team gekommen ist. Wir freuen uns sehr, dass sie wieder bei uns ist, um Cinderella zu unterstützen und zu bereichern. Herzlich willkommen!

Dem restlichen Team bei Cinderella, Frau Sperl unserer Sozialpädagogin, unserer Verwaltungskraft, den Gruppenleiterinnen sowie unserer Honorarkraft für Schulpräventionsarbeit danken wir sehr herzlich für die tolle Arbeit, die sie unermüdlich leisten.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen der diesjährigen News. Haben Sie auch in der stressigen Vorweihnachtszeit ein paar ruhige Minuten für eine Tasse Tee, ein gutes Gespräch oder eine warme Badewanne.

Frohe Weihnachten und einen guten Start in ein gesundes und zufriedenes Jahr 2018

wünschen Ihnen im Namen des gesamten Vorstandes

Dr. Silke Naab und Dr. Anja Riecker
1. und 2. Vorsitzende von Cinderella e.V.

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

„Ich bin zu dick! – Essstörungen bei Kindern“

Kaum zu glauben: Inzwischen treten Essstörungen bereits bei sehr jungen Kindern auf, in zunehmendem Maße auch bei Jungs. Was sind die Gründe dafür? Wir haben uns mit Psychologin Viola Windgassen darüber unterhalten. Sie arbeitet bei Cinderella, einer Beratungsstelle für Essstörungen in München.



Frau Windgassen, ab welchem Alter können Essstörungen bereits auftreten?

Im Prinzip in jeder Altersstufe. Bei sehr kleinen Kindern spricht man jedoch von frühkindlichen Fütterungsstörungen. Viele Kliniken, die früher Betroffene erst ab dem Jugendalter aufgenommen haben, senken das Aufnahmealter zunehmend. Eine Aufnahme ab einem Alter von acht Jahren ist keine Seltenheit mehr. In unserer Beratungsstelle melden sich immer öfter Eltern mit Kindern ab ca. zehn Jahren, bei denen Zeichen einer Magersucht auftreten. Gerade Jungs sind in diesem Alter häufig betroffen.

Was sind die Ursachen für diese Entwicklung?

So wie die Pubertät zunehmend früher einsetzt, beginnt auch die Beschäftigung mit dem eigenen Äußeren und die Abgrenzung zu den Eltern früher. Eine Essstörung ist manchmal eine strikte Form der Abgrenzung zu den Eltern und hilft beim Erlangen der eigenen Autonomie. Wenn das Gefühl vorherrscht, dass wenig Kontrolle über das eigene Leben vorhanden ist, kann die Verweigerung des Essens ein Gefühl von Kontrolle über den eigenen Körper und somit über das eigene Leben geben. Andererseits versuchen manche Betroffene, durch eine Magersucht die Veränderungen des Körpers zu verhindern. Es wird das Erwachsenwerden bzw. Weiblichwerden hinausgezögert. Oder es ist ein Hilferuf.

Welche Rolle spielen die neuen Medien?

Eine große. Vor allem der leichte und frühe Zugang der Kinder zu den Medien kann meines Erachtens eine Ursache für das frühere Auftreten von Essstörungen sein. Durch ein eigenes Smartphone hat ein Kind meist unbegrenzten Zugang zu sozialen Netzwerken, wie z.B. Instagram. Dort stellen sich viele junge Frauen mit sehr schlanken Körpern dar und bekommen Zuspruch und Komplimente. Durch die Medien ist ein Vergleich mit ganz anderen Menschen möglich, während früher nur das nahe Umfeld als Vergleich diente. Kinder lernen, dass man schlank sein muss, um beliebt zu sein.

Gibt es auch richtig gefährliche Medien?

Ja, zum Beispiel die Webseiten und Chats von „Pro-Ana“ und „Pro-Mia“. Da werden Essstörungen regelrecht gefeiert und verehrt. Wer dort nicht Anforderungen wie eine geringe Kalorienzufuhr oder eine Gewichtsabnahme erfüllt, muss mit Konsequenzen rechnen. Solche Seiten können auf Kinder und Jugendliche einen sehr starken Sog ausüben.

Und wie sollen Eltern dies verhindern?

Ich empfehle, mit Kindern über diese Gefahren zu sprechen, sie über die übertriebene Selbstdarstellung mancher Menschen in den sozialen Netzwerken aufzuklären und auch über Photoshop etc. zu sprechen. Einen gewissen Überblick über die Tätigkeiten ihrer Kinder im Internet sollten Eltern möglichst immer behalten.

Wann muss man Äußerungen von Kindern, wie „Ich bin zu dick“, ernst nehmen?

Immer! Und es sollte nachgefragt werden, wieso das Kind denkt, es sei zu dick. Meist wird schon im Kindergarten Ernährungslehre unterrichtet, wobei Lebensmittel in gute und schlechte unterteilt werden.

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

Dies kann den Kindern das Gefühl geben, sie dürften die schlechten Lebensmittel nicht essen – und schon beginnt die erste Beschäftigung mit dem Thema. Eine Essstörung beginnt rückblickend meist schon sehr früh. Mit den ersten Hänseleien in der Schule, mit dem Vergleich mit Mitschülern und der intensiveren Beschäftigung mit dem eigenen Äußeren.

Die Aussage „Ich bin zu dick“ kann aber ganz unterschiedliche Botschaften für die Eltern tragen. Sie kann ein Hilferuf sein, der ausdrückt, dass das Kind sich nicht wohlfühlt und etwas verändern möchte. Ist das Kind tatsächlich übergewichtig, kann gemeinsam mit dem Kinderarzt oder einem Ernährungsberater überlegt werden, wie eine langsame und gesunde Abnahme stattfinden könnte. Ist das Kind normalgewichtig, steckt möglicherweise eine andere Art Hilferuf dahinter. Vielleicht gibt es etwas, was das Kind unglücklich macht. Möglicherweise sucht das Kind auch nach Anerkennung der Eltern. In jedem Fall sollte eine solche Aussage nicht abgetan sondern ernst genommen werden.

Was sollen Eltern tun, wenn sie Störungen im Essverhalten ihres Kindes bemerken?

Sobald ein Kind äußert, dass es etwas am eigenen Gewicht verändern möchte, oder gewisse Lebensmittel verweigert, sollte zunächst das Gespräch gesucht werden. Nicht drängend und fordernd, aber direkt. Die Hintergründe dieses Verhaltens sollten geklärt und die Sorge um das Verhalten geäußert werden. Es zu ignorieren, gibt der möglichen Essstörung mehr Freiraum, und sie kann sich ausbreiten. Das auffällige Essverhalten zum Mittelpunkt der Familie und zum Dauerthema zu machen, kann das Kind wiederum dazu veranlassen, sich zurückzuziehen. Dem Kind sollte klargemacht werden, dass die Eltern im Blick haben, was passiert, dass sie dies kritisch beobachten und ab einem gewissen Punkt nicht weiter tolerieren. Da Eltern für das gesundheitliche Wohl des Kindes verantwortlich sind, sollte bei einem Gewichtsverlust regelmäßig gewogen werden. Entweder zu Hause oder beim Kinderarzt. Aber auch Übergewicht und regelmäßiges Erbrechen sind Risikofaktoren für die Gesundheit.

Sollen Dritte hinzugezogen werden?

Das ist generell ratsam. Eltern können sich zum Beispiel an eine Beratungsstelle für Essstörungen wenden, wo sie Tipps zum richtigen Verhalten, Adressen von Ärzten, Therapeuten und Kliniken oder Selbsthilfegruppen erhalten. Auch ein Kinderarzt oder ein Vertrauenslehrer kann zurate gezogen werden.

Sollen die Eltern von betroffenen Kindern in die Therapie miteinbezogen werden?

Unbedingt – ganz gleich, ob die Therapie ambulant oder stationär stattfindet. Denn sie sollten über die Hintergründe der Essstörung des Kindes Bescheid wissen. Das Kind ist oft nur Symptomträger, die Ursache der Essstörung liegt meist in Verstrickungen im Familiensystem begründet. Das heißt nicht, dass die Eltern daran Schuld tragen, aber dass sie zur Verbesserung des Zustands ihres Kindes maßgeblich beitragen können. Eltern sollten in der Therapie verstehen lernen, was es bedeutet, eine Essstörung zu haben, und dass es Rückschläge geben kann. Und wie mit möglichen Rückschlägen umgegangen werden kann. Sie sollten lernen, sich wieder

FAKTEN

- *Mehr als jedes 5. Kind in Deutschland im Alter zwischen 11 und 17 Jahren weist Symptome einer Essstörung auf.*
- *74,8% der Mädchen und Jungen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren weisen ein normales Gewicht auf. Jedoch sind nur 40,4 % der Meinung, sie hätten „genau das richtig Gewicht“.*
- *50% aller 10-jährigen Mädchen in Deutschland haben schon einmal eine Diät gemacht.*
- *Zwei von fünf Mädchen glauben, zu dick zu sein.*

Quelle: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS)

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12

info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

ihren eigenen Raum nehmen zu dürfen, der oftmals im Verlauf der Erkrankung verloren geht. Auch den Eltern darf es mal zu viel werden, und auch sie dürfen sich Hilfe holen.

In vielen stationären Therapien von Kindern und Jugendlichen ist das Einbeziehen der Eltern ab einem gewissen Zeitpunkt in der Therapie vorgesehen. Aber auch die meisten ambulanten Kinder- und Jugendlichentherapeuten sind für eine Einbeziehung der Eltern. Ist dies nicht der Fall, sollten Eltern dies mit der jeweiligen Einrichtung oder dem Therapeuten besprechen. Es gibt aber auch Selbsthilfegruppen für Eltern von betroffenen Kindern und die Möglichkeit, an Angehörigen-Treffen bei Beratungsstellen teilzunehmen. Dort finden Eltern mit ihren eigenen Ängsten und Sorgen einen Raum.

Was ist neben der Therapie noch wichtig?

Schon während oder nach einer Therapie sollte der Alltag klar strukturiert werden. Ein regelmäßiges gemeinsames Essen kann beispielsweise zur Genesung beitragen. Das gemeinsame Essen ist in vielen Familien jedoch so belastet durch eine Essstörung, dass auch das neu gelernt werden muss. Selbst das neutrale Sprechen über Essen muss zum Teil neu erlernt werden.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

Das Interview von Michael Konle mit Viola Windgassen erschien in der Herbst/Winter-Ausgabe des Kundenmagazins „spielen mit VEDES“.

<http://www.vedes.de/angebote/kataloge-und-prospekte/vm27-vedes-magazin/>

Salut-Programm

Das Bulimie-Onlineprogramm „Salut“ findet nach wie vor großes Interesse. Nicht aus jedem Informationsgespräch wird letztendlich aus den verschiedensten Gründen eine konkrete Salut-Anmeldung. Und so blieb die Zahl der Saluteilnehmerinnen auch im Jahr 2017 wieder relativ konstant bei zehn Teilnehmerinnen, die in diesem Jahr ihre Arbeit mit dem Salut-Programm starteten. Über den Jahreswechsel gibt es jedoch bereits eine gefüllte Warteliste mit mehreren Interessentinnen, die mit ihrem Start noch bis ins erste Quartal 2018 warten müssen. Deshalb planen wir unsere Kapazitäten im Bereich der Online-Arbeit zu erweitern.

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

„Dolce Vita“ und „keepweight“



Nein, wir meinen nicht den Film von Fellini, sondern die Selbsthilfegruppe für ehemalige Essgestörte, das „Selbsthilfemonopolanangebot“ in München für die Zeit nach einer Therapie, mehreren Therapien oder auch zwischen Therapien.

Seit Ende 2013 treffen sich in wechselnden Besetzungen Betroffene im Alter zwischen 20 und 50 mit mir, der Leiterin und eben auch ehemals "Betroffenen" Celia Elsdörfer im Zwei-Wochen-Rhythmus. Die Gruppe ist schön länger "voll" besetzt, zurzeit gibt es eine Warteliste.

Der Bedarf ist hoch. Aber ebenso auch die Schamgrenze, wenn Mann oder Frau meinen, man müsste die Probleme doch alle auf der Reihe, im Griff haben, denn wozu hat man denn Therapie gemacht. Aber man stellt fest, dass das Leben außerhalb und nach der Therapie nicht sofort einfach ist. In Stressmomenten, und davon gibt es im Alltag reichlich, locken die Gewohnheiten zurück in die Sucht. Manchmal ist es einfacher hier nachzugeben, als sich der eigenen Verantwortung für das Leben zu stellen und zu sagen: Ich will mein Leben leben.

Die Gruppe lebt von der Mischung. Jede(r) hat einen unterschiedlichen Zeitpunkt nach der Essstörung, kurz danach oder länger davon "weg", jede(r) hat unterschiedliche Strategien entwickelt, mit sich, dem Essen und ihrem/seinem Gewicht klar zu kommen. Manche merken, es bedarf einer noch intensiveren Unterstützung, manche bekommen Appetit aufs eigene "Fliegen". An manchen Abenden benötigen wir zwei Taschentuchboxen, an anderen wird viel gelacht, intensiv ist es jedes Mal!

Diese Abende beinhalten oft die ganze Klaviatur des Alltags. Wir reden nicht nur über Essen und Nicht-Essen und über das Gewicht, das uns das Leben schwer macht, sondern eben auch über die Gedanken, die das noch viel mehr tun. Unsere Gedanken, die uns einengen und klein machen können, die uns beschränken und uns nicht erlauben, uns so zu zeigen wie wir sind. Und das nicht nur in Essenssituationen.

Trotz und/oder auch gerade wegen heftiger Themen sind die Abende mit gegenseitiger Anteilnahme, Mitfühlen, dem Sich-Verstehen worüber man redet, ge- und erfüllt. Die Zeit vergeht jedes Mal im Flug und das gegenseitige Erzählen und Lernen bereichert alle Teilnehmenden.

Inspiziert von dieser Arbeit führe ich auch seit gut einem Jahr begleitend einen Blog zum Thema "Gewicht halten". Genauso wie man nach einer Therapie dennoch immer wieder mal eine Unterstützung braucht, so brauchen auch die „Diätenden“ nach einer Diät Unterstützung, damit sie nicht in den Teufelskreis Essstörung oder auch "nur" in den Teufelskreis Jo-Jo gelangen. Genau wie in meiner Arbeit in „Dolce Vita“ schreibe ich im Blog regelmäßig über die Alltagsessprobleme und den Umgang damit, der immer mal mehr oder weniger glückt. Immer mit dem Ziel, dass man sich und die Veränderungen im Leben annimmt, dass man Lust darauf hat, seine Gedanken über sich, seine Selbstgespräche zu hinterfragen, um sich ein schönes und erfülltes Leben zu denken und vor allem zu leben.

Seit Oktober dieses Jahres gibt es auf "keepweight" auch einen für alle frei zugänglichen Online-Kurs mit dem Thema "Innere Freiheit". Innere Freiheit beginnt im Kopf und deswegen beginnt auch Gewichthalten im

Kopf, nicht erst beim Essen. Denn der Entscheidung, den Löffel - mit was auch immer gefüllt - zum Mund zu führen, geht der Gedanke voraus, es zu tun. „Dolce Vita“ und auch „keepweight“ können Anregungen geben. Die notwendigen Schritte muss jeder selber gehen. Aber das muss man nicht alleine. Austausch und Kontakt sind wertvolle Unterstützungen, die Gedanken zu finden, die einem gut tun, die Gedanken zu finden, die einen sich wohl fühlen lassen. Innere – gedankliche – Freiheit zu fühlen ist DIE Voraussetzung für ein glückliches und erfülltes Leben. Nicht nur beim Thema Essen.

www.coaching-elsdoerfer.de

www.keepweight.de

Celia Elsdörfer

Ein Interview mit zwei „Dolce Vita“-Teilnehmerinnen und Celia Elsdörfer wurde auf Bayern 2 in der Sendung „Notizbuch“ am 27.11.2017 um 11.00 Uhr gesendet.

Danach im Podcast zum Nachhören:

<https://bayern2app.de/magersucht-bulimie-essstoerung>

Cinderella-Gruppen 2017

25plus

♀ ♂

donnerstags
mit Isabel Praun

35plus

♀

zweiwöchentlich montags
mit Sabine Weckenmann

dienstags

♀ ♂

mit Maria Schmid-Weindler

Adipositasgruppe

♀

montags
mit Renate Blank

Dolce Vita

♀ ♂

zweiwöchentlich dienstags
mit Celia Elsdörfer

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12

info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

Symposium zum einjährigen Bestehen der Komplexstation Roseneck am Standort Rosenheim

Am 18. März fand in Rosenheim ein Symposium der Komplexstation statt, welche Teil der Schön Klinik Roseneck ist. Diese Klinik bietet seit dem Frühjahr 2016 ein neues Behandlungskonzept für Menschen an, die hochgradig an Anorexia Nervosa erkrankt sind. Diese Patienten haben meist einen BMI von unter 13, starken Bewegungsdrang, zum Teil ausgeprägtes Erbrechen und häufig eine Trinkstörung. Viele von ihnen sind schon mehrere Jahre erkrankt und waren bereits in verschiedenen Kliniken.

Ein Jahr nach der Eröffnung wurde im Rahmen des Symposiums ein erstes Fazit gezogen und über die besonderen medizinischen, psychotherapeutischen und pflegerischen Herausforderungen bei der Behandlung und Betreuung dieser Behandlungsgruppe gesprochen.

Auf der Komplexstation stehen insgesamt 24 Betten zur Verfügung. Sechs davon sind Betten, in denen die Vitalfunktionen und Bewegungen der Patienten engmaschig überwacht werden. Im Laufe ihres Aufenthalts wechseln die Patienten gewöhnlich von den stark überwachten zu den regulären Betten und bekommen im Laufe der Therapie mehr Freiheiten. Jede Mahlzeit wird vom Personal begleitet, jeder Patient bekommt von Anfang an ausreichend feste Nahrung, nach den Hauptmahlzeiten muss eine Ruhezeit eingehalten werden.

Der Personalschlüssel auf dieser Station ist hoch, rund um die Uhr sind ein Arzt und pflegerisches Personal anwesend. Die Therapie ist an die Bedürfnisse der Patienten angepasst, die in der Regel zu Beginn der Therapie eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben und sozial stark zurückgezogen sind. Sie sind zunächst kaum gruppentherapiefähig, extrem angespannt und emotional verflacht. Erst wenn sich diese Symptome verbessern, kann therapeutisch gearbeitet werden. Die Psychotherapeuten haben täglich kurze Gespräche mit den Patienten. Es wird mit Therapieverträgen über Zunahme, Bewegung und Selbstfürsorge gearbeitet.

Zwei Patientinnen kamen im Rahmen des Symposiums zu Wort und haben über das Für und Wider der Überwachung gesprochen sowie über den Mehrwert, den ihnen dieses einzigartige Therapiekonzept gebracht hat. Auch wenn es anfangs ungewohnt ist, in der eigenen Freiheit und Selbstständigkeit eingeschränkt zu sein, war dies etwas, was die Patienten entlastet hat, die gefangen sind in den Gedankenschleifen über Nahrungsaufnahme und Bewegung. Sie durften sich dadurch um sich selbst kümmern, was dank der engen Beziehung zum Personal gut geklappt hat.

Nach einem Jahr Betrieb der Komplexstation wird zwar noch am Konzept gefeilt, dennoch sind die Erfolge deutlich. Noch kein Patient ist innerhalb der Therapie verstorben, was bei dem Schweregrad dieser Erkrankung nicht selbstverständlich ist. Eine deutliche Gewichtssteigerung konnte bei fast allen Patienten festgestellt werden.

<http://www.schoen-kliniken.de/ptp/kkh/ros/essstoerungen/magersucht/>

Viola Windgassen

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

Fortbildung an der Kath.-Theol. Fakultät München

Am 23.07.2017 fand der Studientag „Psychische Erkrankungen“ der Katholisch-Theologischen Fakultät (LMU München) unter Leitung von Prof. Dr. Dr. Sautermeister und Dr. Skuban-Eiseler statt. Neben Vorträgen zu Krisenintervention, pathologischem PC- und Internetgebrauch und dem Umgang mit psychischen Problemen im Alter war auch Cinderella e.V. durch den Psychologen (M.Sc.) Jan Winzinger vertreten. Die Studierenden erfuhren etwas über Ätiologie und Pathogenese von Essstörungen und erlangten einen systemischen und traumatherapeutischen Blick auf die Entstehung und Behandlung der Symptomatik.

Ebenfalls ging es um das breite Versorgungsnetz in München und die konkreten Angebote von Cinderella e.V.. Das Interesse war groß und es entstand ein sehr bereichernder Erfahrungsaustausch unter Kollegen und Studenten.

Model-Gesetze

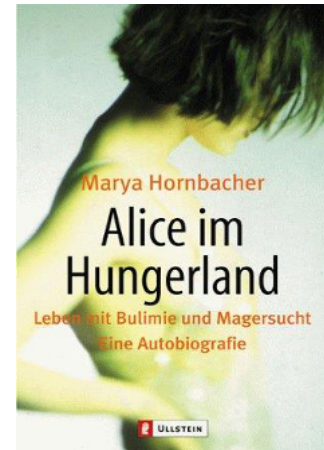
Am 10. Mai 2017 erschien bei BR PULS ein Radiobeitrag über das neu in Kraft getretene Gesetz, welches Models in Frankreich dazu verpflichtet, alle zwei Jahre ein ärztliches Attest über ihren Gesundheitszustand vorzulegen.

Zu diesem Thema wurde Viola Windgassen telefonisch interviewt. Ausschnitte erschienen im Rahmen des Programms.

Alice im Hungerland: Leben mit Bulimie und Magersucht. Eine Autobiographie

von Marya Hornbacher (erschienen als Ullstein Taschenbuch 1998)

Bei „Alice im Hungerland“ handelt es sich um eine Autobiographie von Marya Hornbacher aus Minneapolis. Es ist das erste ihrer insgesamt fünf Bücher, die sich alle mit psychischen Erkrankungen befassen. Das Buch wurde in 16 Sprachen herausgegeben. (www.maryahornbacher.com)



Hornbacher erzählt in ihrer Autobiographie von ihrem Leben mit Bulimie und Magersucht. Bereits im Alter von neun Jahren erkrankt sie an Bulimie.

Mit 15 wechselt Marya auf ein Internat in der Kleinstadt Interlochen, Michigan. Die Mädchen auf dem Internat reden viel über ihr Gewicht, Sport und die Kalorien, die sie zu sich nehmen. So setzen sie sich gegenseitig unter Druck weil jede die Dünnste sein möchte.

Während ihrer Zeit im Internat wird Marya magerstüchtig. Von diesem Zeitpunkt an überwiegt die Magersucht, aber auch die Bulimie tritt immer wieder auf.

Nach zwei Krankenhausaufenthalten und einer Therapie wird Hornbacher schließlich in das Lowe House, einer psychiatrischen Klinik für Kinder, eingewiesen.

Auch der Aufenthalt im Lowe House hilft Marya nicht, ihre Magersucht zu besiegen. Als sie für ein Stipendium an der American University alleine nach Washington D.C. zieht, entscheidet sie sich dazu, ihre Behandlung zu beenden. Da sie nun volljährig ist, können ihre Eltern nichts dagegen tun.

In Washington verschlechtert sich ihr Zustand, sie schränkt ihre Nahrungszufuhr immer mehr ein, bis sie nur noch 340 kcal pro Tag zu sich nimmt.

Marya isoliert sich immer mehr von ihren sozialen Kontakten. Sie sieht zu diesem Zeitpunkt zwar ein, dass sie ein Problem hat, möchte aber nicht auf ihre Krankheit angesprochen werden.

Als sie mit 19 Jahren nur noch 25 Kilogramm wiegt, beschließt sie, ein Urlaubssemester zu nehmen und zu ihren Eltern nach Hause zu fahren. Sie kann kaum noch alleine stehen oder gehen.

Ihren Eltern fällt es schwer, mit der Situation umzugehen. Sie begegnen ihr mit Zorn (Vater) und Schweigen (Mutter). Schließlich bringen sie Marya in die Notaufnahme, wo sich Marya nach anfänglicher Weigerung selbst einweist.

Hornbacher beschreibt den Weg aus ihrer Essstörung schonungslos ehrlich. Dabei schreibt sie auch, welche Faktoren dazu beigetragen haben, überhaupt eine Essstörung zu entwickeln. Neben Vorbildern in der Familie erzählt sie von Selbsthass und der ständigen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem Selbst.

*„Die Magersucht war meine Große Idee, mein Bestreben nach Unabhängigkeit, Identität, Freiheit, Rettung [...]. Die Anorexie - [...] ein absolut, unweigerlich auf den Tod durch Verhungern hinauslaufendes Riesenproblem – schien mir der Königsweg zum Glück zu sein.“
(Marya Hornbacher)*

Katharina Ballhausen

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

„Kurvendiskussion – Roman über Essstörungen und den Weg zu sich selbst“

von Iris Nepomuck

(erschienen 2017 im Geest-Verlag)



Inhaltsangabe

Auf dem Hintergrund eigener Erfahrungen verfasst die Autorin einen Roman über das Hineinwachsen in die Essstörung und deren Überwindung.

„Was möchtest du einmal werden, wenn du groß bist?“ „Ich!“ Julia ist 19, als sie erkennt, dass sie seit Jahren in einer Illusion lebt. Gefangen in ihrer Welt zwischen Hungern und Erbrechen beginnt sie den härtesten Kampf ihres Lebens...

Meine Meinung

Das Buch ist in Biografie- und Tagebuchform geschrieben, was mir sehr gut gefallen hat. Die Autorin hat zudem einen sehr angenehmen Schreibstil, weshalb ich das Buch gerne gelesen habe.

Der Roman hat mich sowohl zum Nachdenken als auch zur Eigenreflexion angeregt, da Iris Nepomuck nicht nur das Thema Essstörung behandelt, sondern auch Themen wie Perfektionismus, Leistungsdruck und ein „Funktionieren müssen“ sowohl in der Kindheit als auch später im Erwachsenenleben.

Ebenfalls gut gefallen hat mir, dass die Autorin nicht nur die akute Phase beschrieben hat, sondern auch noch die langfristigen physischen und vor allem psychischen Folgen der Essstörung. Ich finde, das Buch kann Betroffenen Mut machen. Auch wenn es schwer ist, aus einer Essstörung herauszukommen, ist es doch möglich. Und das vermittelt die Autorin mit diesem autobiografischen Roman authentisch und deshalb vor allem glaubhaft.

Fazit

Der Roman regt auf jeden Fall zum Nachdenken an. Er ist vor allem für Frauen bzw. Erwachsene geschrieben. Aber auch für Jugendliche ist er meiner Meinung nach geeignet, da sie anhand dieses Romans sehen können, dass nach schlechten Zeiten auch immer wieder gute Zeiten kommen. Für Angehörige ist der Roman ebenso lesenswert, allerdings enthält er kaum Informationen darüber, was man als Angehöriger eines/r Betroffenen tun kann.

Lisa Demmelhuber

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de



Impressum:

Die Cinderella-News wurden zusammengestellt und gestaltet von Dipl. Soz.Päd. (FH) Sabine Sperl und Psychologin M. Sc. Viola Windgassen. Mit Beiträgen von Katharina Ballhausen, Lisa Demmelhuber und Jan Winzinger, drei ehemaligen Cinderella-PraktikantInnen, Celia Elsdörfer, Stefanie Hildebrandt sowie Dr. med. Silke Naab und Dr. phil. Anja Riecker.

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de



Aktionskreis für Ess- und Magersucht e.V.

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089 – 5021212 – info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

Ich möchte die Arbeit von Cinderella e.V. gerne fördern!

- Der Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V. ist als Beratungsstelle bei Essstörungen eine erste wichtige Informations- und Kontaktstelle für Hilfesuchende.
- In unserer Beratungsstelle in München beraten wir Betroffene, Angehörige und Freunde etc. professionell, direkt und unbürokratisch.
- Hierzu gibt es persönliche Gespräche, Telefon- oder E-Mail-Beratung.
- Ein sehr unterstützender Bereich sind ebenso die verschiedenen angeleiteten Selbsthilfegruppen von Cinderella e.V.
- Wir verfügen über eine umfangreiche Adressdatei von geeigneten Beratungs- und Therapiestellen für Bayern sowie das übrige Bundesgebiet.
- Weiter leisten wir einen wichtigen Beitrag in der Präventionsarbeit durch Vorträge, Workshops und Fortbildungen.

Der Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V. wird aus öffentlichen Mitteln finanziert (Landeshauptstadt München, Bezirk und Regierung von Oberbayern).

Zu seiner Aufrechterhaltung müssen jedoch auch Eigenmittel aufgebracht werden!

Deshalb möchte ich Cinderella e.V. unterstützen mit:

- einer einmaligen **Spende**
- einer fortlaufenden monatlichen jährlichen **Spende**

- Über: 5,-- €
 10,-- €
 15,-- €
 20,-- €
 €
 meine **Spende** soll zweckgebunden sein für:
(z.B. die Cinderella-Gruppenarbeit, Beratungsarbeit, Prävention etc.)

- meiner **Mitgliedschaft**
- mit 40,-- € Jahresbeitrag
- mit 20,-- € Jahresbeitrag (reduziert für Schüler/Studenten, Rentner, Arbeitslose etc.)

Selbstverständlich erhalten Sie von uns als gemeinnützigem Verein eine steuerlich absetzbare **Spendenquittung!**

Unsere Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE, IBAN: DE6670020500000785 06 00

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

Beitrittserklärung

Name _____ Vorname _____
Straße _____ PLZ/ Ort _____
E-Mail _____ Telefon _____
Beruf _____ Geburtsdatum _____

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt als Mitglied im Verein „Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V.“. Vereinssatzungen können in der Beratungsstelle von Cinderella eingesehen und bezogen werden. Der Verein erhebt keine Aufnahmegebühr; der Beitrag für das laufende Jahr beträgt bei Eintritt in der 2. Hälfte des Kalenderjahres die Hälfte des Jahresbeitrages. Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich gekündigt werden.

Ort, Datum, Unterschrift

-
- Ich zahle per Überweisung
 Ich erteile nachfolgende Einzugsermächtigung
-

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V. bis auf Widerruf, den Beitrag für meine Spende oder meine Mitgliedschaft von meinem Konto abzubuchen.

- € 40,- jährlich für meine Mitgliedschaft
 € 20,- jährlich für meine Mitgliedschaft (reduzierter Satz)
- € für meine
- einmalige Spende
 monatliche Spende
 jährliche Spende

BIC _____ IBAN _____

Name/ Ort des Bankinstituts _____

Name des Kontoinhabers

Ort, Datum, Unterschrift

Diese Ermächtigung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden und die Mitgliedschaft oder Spendenzusage ohne Angabe von Gründen beendet werden.

Wir bedanken uns im Namen der vielen Mädchen, Frauen, Jungen und Männern, die unter Essstörungen leiden und dringend Hilfe brauchen!

Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de