



Essen ist schwierig Nichts essen auch

Du nimmst dich selbst in den Arm

www.tipp.stadt.sg.ch
> Gesundheit
> Genuss Sucht

Nichts (als) Essen

Alles dreht sich nur noch um Essen oder Nichtessen. Alles ist nur noch zum Kotzen. **Nimm jede Essstörung ernst** ... auch deine eigene. Jede Essstörung ist eine Belastung und Einschränkung im täglichen Leben. Und: Etwa jede zehnte Essstörung endet im Tod. Viele Frauen und immer mehr Männer leiden an Langzeitschäden: Magen-Darm-Störungen, Haarausfall, Zahnschäden, Herzrhythmusstörungen, Unfruchtbarkeit, soziale Isolation, Nachlassen des sexuellen Interesses, Geldknappheit, Schuldgefühle, Unsicherheit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Wutausbrüche, Angst, Selbsttötungsgedanken ... Essstörungen können Jahrzehnte dauern. Je früher du dich darum kümmerst, desto mehr Zeit bleibt dir zum Leben! **Aushalten könntest du** vielleicht noch lange. Dich selber in den Arm zu nehmen, ist eine andere Möglichkeit.

Kümmere dich, nähre dich

Lese ein Buch zu Essstörungen: Magersucht, Bulimie ... Schau dich im Internet um. Nimm in einem Chat mit anderen Betroffenen Kontakt auf. Informiere dich und suche Hilfe, wenn du dazu bereit bist: **Du wagst den Schritt** zu einer Ernährungsberatung, Therapie ... : Informiere dich über die Kosten. Soll die Krankenkasse zahlen? Dann braucht es unter Umständen eine Zuweisung. Das heisst, du musst zuerst zu deinem Hausarzt/deiner Hausärztin. Kannst du dir das nicht vorstellen? Vielleicht magst du dich an eine Fachstelle wenden. Information und Beratung der Fachstellen sind gratis (Adressen hinten).

*«Freiheit ... es gibt sie wirklich ...
sie liegt jenseits der Mauern, die wir uns selbst errichten!»
Frau mit Essstörung*

Weil du lebst

Du hast einen Platz in dieser Welt, so wie du bist. Dazu musst du nicht perfekt sein. Du hast ein Recht auf dein eigenes Leben, auf deine Bedürfnisse und Gefühle. Du musst dich nicht für deine Fehler schämen, sondern darfst aus ihnen lernen. Du musst dich nicht immer mit anderen vergleichen. Du darfst Spass haben und das Leben geniessen. Du konzentrierst dich auf deine Stärken, nicht auf deine Schwächen. Du hast viel mehr zu bieten als dein Äusseres. Du kannst Selbstverantwortung tragen und dich selbst glücklich machen. Du darfst deine Meinung sagen und Konflikte austragen. Du musst nicht immer deinem übertriebenen Harmoniebedürfnis nachgeben. Du brauchst das Essen nicht als Trost, Ersatzbefriedigung oder Belohnung gegen Frust oder Langeweile. Jede Art von Sucht schadet dir und gefährdet deine Gesundheit. Auch eine Essstörung (vgl. Beobachter 9/2003).

So kann sich die Störung zeigen

Magersucht Du wechselst zwischen Diät und Hungern, nimmst nur kleine Kalorienmengen zu dir, betreibst exzessiv Sport, nimmst extrem ab, kochst gern für andere, aber isst selber nicht, bist perfektionistisch, fühlst dich wertlos, findest nicht, dass du krank bist. **Ess-Brech-Sucht** Du hast mindestens zwei unkontrollierte Essanfälle pro Woche, isst Unmengen, führst Erbrechen selber herbei, nimmst Abführmittel, kontrollierst ständig das Gewicht, findest deinen Körper nicht schön, denkst ständig ans Essen, hast Schuld- und Schamgefühle, Stimmungsschwankungen, leidest sehr, weisst, dass du krank bist, dein Gewicht kann normal sein. **Esssucht** Du hast mindestens zwei unkontrollierte Essanfälle pro Woche (nach einer Diät), fühlst dich dabei unangenehm voll, isst Unmengen sehr schnell, auch wenn du dich körperlich nicht hungrig fühlst, isst aus Verlegenheit über die Menge allein, fühlst dich schuldig, eklig und depressiv danach, fastest nicht, erbrichst nicht, treibst nicht exzessiv Sport, nimmst keine Abführmittel, leidest sehr unter den Fressanfällen (vgl. Talk About, Arge Österreichischer Jugendinfos 2007).

Adressen

Schulärztlicher Dienst Stadt St.Gallen Bahnhofplatz 7, 9001 St.Gallen, 071 224 56 97, www.schulgesundheits.stadt.sg.ch: Information, Ernährungsberatung **Suchtfachstelle** Brühlgasse 15, 9004 St.Gallen, 071 245 05 45, www.stiftung-suchthilfe.ch: Information, Beratung, DVD-Verleih zu Essstörungen **Jugendsekretariat Stadt St.Gallen, Beratung** Schwertgasse 14, PF 345, 9004 St.Gallen, 071 224 56 78, www.js.stadt.sg.ch: berät in persönlich schwieriger Situation **Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste** Brühlgasse 35/37, 9004 St.Gallen, 071 243 45 60, www.kjpd-sg.ch: Zweigstelle für Jugendliche bis 18 Jahre **Psychiatrisches Zentrum** Teufenerstrasse 26, 9000 St.Gallen, 071 227 12 12, www.psychiatrie-nord.sg.ch: ab 18 Jahren ambulante Beratung, Tageskliniken, Krisenintervention rund um die Uhr bei psychischen Krisen 071 914 44 44 **Jugendmedizin, Ostschweizer Kinderspital Sprechstunde** Dr. med. Josef Laimbacher, Claudiusstrasse 6, 9006 St.Gallen, 071 243 71 11: berät psychologisch-medizinisch mit Zuweisung von Haus-, Schularzt oder Beratungsstelle **Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen** Feldeggstrasse 69, 8008 Zürich, 043 488 63 73, www.aes.ch: kostenlose Telefon-, Mail- sowie direkte Beratung und Information **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen** Frauenzentrale, Lämmlisbrunnstrasse 55, 9000 St.Gallen, 071 222 22 63, www.selbsthilfe-gruppen.ch: erst ab 18 Jahren empfohlen

Bücher

Gemeinsam die Magersucht besiegen Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige, Janet Treasure, Beltz, Weinheim 2001, ISBN 3 40722 828 7 **Magersucht und Bulimie** Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen, Walter Vandereycken, Rolf Meermann, Hans Huber, Bern 2001, ISBN 3 40722 804 8 **Die Bulimie besiegen** Ein Selbsthilfe-Programm, Ulrike Schmidt, Janet Treasure, Beltz, Weinheim 2000, ISBN 3 40722 823 6 **Hungern nach weniger** Geschichte einer Magersucht, Jessica Antonis, Überreuter, Korneuburg 2001, ISBN 3 80002 795 X **Meine schöne Schwester** Roman, Brigitte Blobel, Arena, Würzburg 2007, ISBN 3 40102 735 2

<tipp – infos für junge leute>

Katharinengasse 16, 9000 St.Gallen, 071 224 62 08, tipp@stadt.sg.ch, www.tipp.stadt.sg.ch: hier kannst du alles fragen, Mo-Do 13-18⁰⁰, 50m hinter McDonalds am Marktplatz, Internetzugang und Unterstützung bei deiner Informationssuche, gratis, wenn du 13-22 Jahre alt bist, in der Stadt St.Gallen wohnst, arbeitest oder zur Schule gehst