

Jugendliche und junge Erwachsene mit Essstörungen: Wohngruppen der Stiftung „Dr. Georg Haar“ im Profil

Viele – oft schon sehr junge Menschen – leiden meist lange Zeit unerkannt unter Essstörungen. Diese Krankheit ist häufig eine Reaktion auf traumatische Erlebnisse oder Erfahrungen, nicht intakte Familienverhältnisse, keine oder zu wenig Anerkennung, ein geringes Selbstwertgefühl und andere tiefgreifende psychische Störungen.

Doch was genau sind Essstörungen? Die Gruppe der Essstörungen umfasst die Magersucht (Anorexia nervosa), die Ess-Brechsucht (Bulimie) und Essattacken (Binge Eating), die mit Übergewicht (Adipositas) einher gehen können. Die Grenzen zwischen den Störungen sind meist fließend. Nicht selten geht eine Erkrankungsform aus dieser Gruppe in eine andere über. Die psychische Hintergrundproblematik, die zu einer Essstörung führt, unterscheidet sich nicht wesentlich zwischen den einzelnen Störungsbildern.

Allen Essstörungen ist ein geringes Selbstwertgefühl der Betroffenen, Unsicherheit in der Selbstwahrnehmung und eine hieraus resultierende erhöhte Anpassung an die Vorstellung und Wünsche anderer gemeinsam. Bei diesen Menschen besteht eine deutlich größere Orientierung auf das Essen und ihre Figur, wenngleich dies nicht allein als Auslöser einer Essstörung zu nennen ist. Oft geht mit dem Krankheitsbild eine Medikamenten-Sucht, speziell zur Appetitverringerung und Verdauungsregulierung einher. Schwere organische Schäden und Folgeschäden durch Mangel- und Unterernährung sind nicht selten die Folge.

Essstörungen sind ohne klinische Behandlung in der Regel nicht heilbar und der eigentliche Gesundungsprozess beginnt erst danach. Denn Voraussetzungen für eine nachhaltige Heilung sind die Anerkennung der Krankheit durch die Betroffenen und die Arbeit an der Beziehung zu sich selbst, woraus eine wachsende Beziehung zur Umwelt resultiert.

Hier setzt das Konzept der Wohngruppen für junge Menschen mit Essstörungen der Stiftung „Dr. Georg Haar“ an. Der Schwerpunkt liegt vor allem in der Verselbstständigung der Betroffenen, die einen Klinikaufenthalt hinter sich haben und nun in geschütztem Raum lernen können, sich selbstständig ihrer Gesundheitsproblematik zu stellen, Hilfe zu suchen und auch anzunehmen. Dadurch werden sie befähigt, den Weg in ein gesundes und selbstbestimmtes Leben zu gehen.

Gundela Seidl, 57 Jahre, Teamleiterin der „WG Erfurter Straße“, Weimar und „WG Spitzweidenweg“, Jena, Mitglied im Betriebsrat der Stiftung „Dr. Georg Haar“, ist es zu verdanken, dass es seit fast acht Jahren diese Art der betreuten Lebens- und Alltagsbegleitung für betroffene Mädchen und junge Frauen unter dem Dach der Stiftung gibt. Diesem Schritt ging ein langer Lern- und Arbeitsprozess der ausgebildeten Erzieherin und Sozialpädagogin voraus.

Sie setzte sich zu Beginn durch eine Weiterbildung im Berliner Verein „Dick und Dünn“ e. V. intensiv mit dem Krankheitsbild auseinander und wurde Vorreiterin auf diesem Gebiet in Thüringen. Eine ausführliche Bedarfsrecherche in Kliniken, psychiatrischen Einrichtungen und Jugendämtern machte deutlich, dass eine aus dem Klinikalltag herausgelöste betreute Lebensform für junge Menschen mit Essstörungen fehlte.

Das Konzept wurde anfänglich von vielen befragten Ärzten und Therapeuten skeptisch betrachtet oder gänzlich abgelehnt. Frau Seidls Motiv war und ist, eine selbstständig geführte Lebensqualität für die betroffenen jungen Menschen zu erreichen. Der

absolvierte Klinikaufenthalt ist eine gute Ausgangsposition für Menschen mit Essstörungen auf ihrem Heilungsweg, aber der Schritt danach trägt entscheidend dazu bei, ob dieser Prozess Bestand haben kann. Das Hintergrundwissen zu den Krankheitsbildern ist in der breiten Öffentlichkeit und leider auch in vielen behördlichen Institutionen noch sehr lückenhaft. Hier muss nach wie vor viel Aufklärungsarbeit geleistet werden.

Gundela Seidls Ziel war es, eine betreute Wohngruppe in Weimar mit dem Namen „Das Leben“ zu gründen und die betroffenen jungen Menschen vor allem bei den Mahlzeiten zu betreuen. Ein wesentlicher Punkt dabei ist es, mit ihnen das Essen zu planen und zuzubereiten – aber auch zu experimentieren. Mit Themenabenden den Horizont auf fremdländisches Essen zu erweitern und eine gesunde Neugier zu wecken, die über dogmatisches Kalorienzählen hinausgeht und damit auch die Selbstbestrafung für das allzu menschliche Gefühl des Hungers zu vermindern.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Arbeit ist es, Ansprechpartner und Vertrauensperson zu sein, für eine ambulante therapeutische Begleitung zu sorgen und somit den Schritt in die selbstständige Verantwortungsübernahme für ein gesundes und gestärktes Ess- und Lebensverhalten zu schaffen. Diese Idee war längst geboren und galt nun, umgesetzt zu werden. Dabei fand Frau Seidl Unterstützung bei dem Weimarer Familientherapeuten Günter Krause und Dr. med. Ekkehart D. Englert, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Heliosklinik in Erfurt.

Nachdem auch der Gesamtleiter der Stiftung „Dr. Georg Haar“, Joachim Faßnacht, von dem Konzept überzeugt und begeistert war, wurde eine passende Wohnung in Weimar gesucht und gefunden. So kam es im Februar 2004 zur Eröffnung der Weimarer Wohngruppe mit einer ersten Bewohnerin und Gundela Seidl als Betreuerin. Im Mai 2004 stieß Katrin Markow, Erzieherin und Sozialtherapeutin für Suchtkrankheiten dazu. Nach und nach wuchs die Wohngruppe, es konnten mehr Mädchen aufgenommen und mehr Personal eingestellt werden. Inzwischen leben hier bis zu sechs junge Frauen im Alter von 15 bis 27 Jahren und werden von vier MitarbeiterInnen und einem Praktikanten betreut.

Familientherapeut Günther Krause begleitet und unterstützt diese Arbeit seit 2005. Im Jahr 2011 begann er gemeinsam mit der Psychologin Gabi Rutjes die regelmäßige Gruppenarbeit mit den Eltern der zu Betreuenden. Denn die psychischen Belastungen durch die Auseinandersetzung mit den jungen Menschen, ihren persönlichen Lebensproblematiken und ihren Familien erforderten in vieler Hinsicht auch Hilfe für die Angehörigen.

Seit 2006 arbeiten auch in Jena vier Mitarbeiterinnen einer zweiten Wohngruppe der Stiftung „Dr. Georg Haar“, in der bis zu sechs junge Frauen im Alter von 18 bis 24 Jahren leben. Die Zimmer werden inzwischen von Klientinnen deutschlandweit genutzt, da es immer noch sehr wenig betreute Wohnmöglichkeiten für Menschen mit Essstörungen gibt. Die 31-jährige Ria Wunderlich, studierte Erziehungswissenschaften, Soziologie sowie Volkskunde/ Kulturgeschichte und arbeitet seit einem Jahr in der WG in Jena. Sie wollte schon immer mit psychisch kranken Menschen arbeiten und sieht ihre Aufgabe in der Wohngruppe vor allem darin, den jungen Frauen Rückhalt und Stärkung in ihrem Selbstwertgefühl zu geben, ihnen durch Reflektion und zwischenmenschliche Beziehungsarbeit zu helfen, ihren Alltag zu meistern.

Die jungen Frauen vertrauen sich mit ihren Alltagsproblemen den MitarbeiterInnen an und lernen durch intensive Beziehungsarbeit, ihr Leben und ihre Entwicklungsaufgaben selbstständig in die Hand zu nehmen. „Ich werde hier als Mensch wahrgenommen und lerne langsam, dass ich es wert bin, geliebt zu werden“ äußert eine der Bewohnerinnen, „Mir hilft es, dass ich hier einfach ich sein kann!“, „Es tut gut, dass ich mit den anderen

lachen und weinen kann... sie mir zuhören, wenn ich mich mal wieder im Kreis drehe und zu wissen, dass ich wertvoll bin!" reflektiert eine andere junge betroffene Frau.

Neben der Alltagsbetreuung der Bewohnerinnen, die zum Teil zur Schule gehen, Ausbildungen machen, studieren oder einer Arbeit nachgehen, helfen die MitarbeiterInnen der Stiftung „Dr. Georg Haar“ den Betroffenen beider Wohngruppen bei der Suche nach Ärzten, einer geeigneten therapeutischen Begleitung und verstehen sich als Eingliederungshelfer in das „ganz normale Leben“ außerhalb vom klinisch kontrollierten Ablauf.

Das Interessante an der Arbeit ist, betont die Sozialpädagogin Madlen Tamm – die als ausgebildete Krankenschwester und Yogalehrerin zusätzliche Kompetenzen mit einbringt und seit einem Jahr in der Wohngruppe Erfurter Strasse in Weimar arbeitet – die Herausforderung der individuellen Auseinandersetzung mit dem Thema Essstörung. Die betroffenen jungen Menschen mit einem Blick hinter die Kulissen ihrer Krankheit zu betrachten und da anzusetzen, wo Hilfe und Unterstützung im direkten Zusammenhang ihres Alltags gebraucht wird. Sie und ihre Kollegin Ria Wunderlich absolvieren zurzeit berufsbegleitend eine Fortbildung bei der Trauma-Therapeutin Katrin Wachter: „Arbeit mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern“, um angemessene Interventionen, Strategien und Maßnahmen im Feld der erzieherischen Hilfen zu erlernen und in ihre Arbeit mit einfließen lassen zu können.

Bevor betroffene junge Frauen in einer der beiden Wohngruppen leben können, müssen die Voraussetzungen geklärt werden. Dazu setzen sich die Familien oder Angehörigen, Vertreter der Jugend- oder Sozialämter als Kostenträger der Maßnahme und die Betroffenen selbst gemeinsam mit den Mitarbeitern der Stiftung an einen Tisch. Es sind Vereinbarungen und Entscheidungen zu treffen, ob und wie das Leben in einer der Wohngruppen stattfinden kann. Wichtigste Voraussetzung für eine Aufnahme ist das klare Einverständnis der jungen Menschen selbst und ihr Wille, sich selbstständig ihrem Krankheitsbild zu stellen. Ihr Aufenthalt in der Wohngruppe erstreckt sich, je nach Bedarf, zwischen einem und drei Jahren, bevor sie dann gestärkt ihren eigenen Weg weiter gehen.

Eine wichtige Aufgabe leistet Almut Schmitt als Ernährungswissenschaftlerin in beiden Wohngruppen. Da den Bewohnerinnen anfangs eine enorme Unsicherheit innewohnt, was die Menge und Art der Lebensmittel betrifft, die sie täglich zu sich nehmen sollten, ist eine Ernährungstherapie von großer Bedeutung. In Einzelgesprächen wird ein individueller Essensplan festgelegt, der als Grundlage dient, um nach und nach mehr Sicherheit in Bezug auf das eigene Essverhalten zu gewinnen. Es werden außerdem individuelle Themen besprochen wie z.B. angstbesetzte Lebensmittel, richtige Portionsgrößen, Umgang mit der Gewichtszunahme, Verhindern von Essanfällen, Wahrnehmen von Hunger, Appetit, Sättigung.

Einmal im Monat findet ein Gruppenabend statt, bei dem andere kulinarische Genüsse auf den Tisch kommen. So fand neulich ein asiatischer Abend statt, mit japanisch-thailändischer Küche. „Für mich macht die Arbeit so viel Sinn, da ich als Ernährungsberaterin die Mädchen und jungen Frauen nicht nur in der Beratung erlebe, sondern und vor allem im Alltag, wo es darum geht, die Dinge, die wir besprechen auch umzusetzen. Es ist mir dabei wichtig, dass das Essen wieder mit allen Sinnen wahrgenommen werden kann.“

Über die Arbeit in den Wohngruppen hinaus ist eine umfangreiche Beratungs- und Aufklärungsarbeit nötig, um auch den Angehörigen und anderen Betroffenen zu helfen

und um eine allgemeine Anerkennung der Krankheit auch an Schulen, bei Arbeitgebern und öffentlichen Institutionen gegenüber zu erreichen. Dafür leisten die Mitarbeiter externe Beratungen für Angehörige und halten Vorträge in Schulen und Universitäten, z. B. an der Fachhochschule Erfurt oder der Technischen Universität Dresden zur Prävention von Essstörungen.

„Diesen Weg gegangen zu sein, hat sich gelohnt“ sagt Teamleiterin Gundela Seidl: „... miterleben zu können, wie junge Menschen – gefangen in depressiver Sprachlosigkeit – es schaffen, aus dieser Krankheit heraus zu treten und daran Teil haben zu können, wie sie ein Stück ihres Lebens wieder zurück erobern!“ ist Erfolg und Motivation genug, um weiter zu machen.

Andrea Graef
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Stiftung „Dr. Georg Haar“
a.graef@stiftunghaar.de