



10 JAHRE —ESSSTÖRUNGS— HOT LINE





IMPRESSUM

Herausgeberin, Medieninhaberin:
Wiener Programm für Frauengesundheit, Fonds Soziales Wien
ao. Univ. Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger
1030 Wien, Guglgasse 7-9, hilfe@essstoerungshotline.at, www.essstoerungshotline.at

Für den Inhalt verantwortlich: Mag^a Michaela Langer
Textierung: Mag^a Michaela Langer, Mag^a Veronika Lukas,
Ing. Marco Seltenreich, Thomas Kohlmaier
Layout, Satz: Ralf Kliem, www.chromeorange.com
Fotos, Grafik und Bildbearbeitung: Ralf Kliem
Foto Team: Jakob Kolar, FSW Grafik
Druck: Druckerei Friedrich, 4020 Linz, www.friedrichvdv.com
© 2008, Wiener Programm für Frauengesundheit

VORWORT



MAG^A SONJA WEHSELY
STADTRÄTIN FÜR GESUNDHEIT UND SOZIALES

Das Wiener Programm für Frauengesundheit richtete im Jahr 1998 die erste kostenlose Hotline für Mädchen und Frauen mit Essstörungen ein.

Diese Hotline ist seit damals die erste direkte Anlaufstelle für alle von dieser Erkrankung Betroffenen und hat sich als wichtiges gesundheitspolitisches Instrument in der Früherkennung bewährt.

In den Jahren seit der Einführung hat sich gezeigt, dass Essstörungen in der Öffentlichkeit immer mehr zum Thema geworden sind und deren Prävention damit weiter an Bedeutung zugenommen hat.

Umso wichtiger ist die Hilfestellung für Betroffene und deren Angehörige, welche die Mitarbeiterinnen der Essstörungshotline unter

0800-20 11 20

und

hilfe@essstoerungshotline.at

leisten.



MAGA MICHAELA LANGER
PROJEKTLITERIN DER WIENER INITIATIVE GEGEN ESSSTÖRUNGEN

Für mich begann alles mit der Lektüre eines Zeitungsartikels über die neugegründete "Hotline für Essstörungen". Als angehende Psychologin mit frauenspezifischem Schwerpunkt erschien mir dieser Bereich als höchst spannendes Arbeitsgebiet. Mein "Ich möchte mitarbeiten"-Anruf bei jener Hotline war der Beginn einer 10jährigen, spannenden Arbeit: zuerst als Mitarbeiterin in der Organisation, später als Studierende mit meiner

Diplomarbeit über „Die Wiener Initiative gegen Essstörungen“, dann als Hotline-Beraterin und schließlich als Leiterin der gesamten Kampagne.

Die Arbeit in unserem Team ist seit Beginn geprägt von konstruktivem Miteinander, höchster fachlicher Kompetenz und dem gemeinsamen klaren Ziel, dass der Strohalm, an den sich unsere AnruferInnen klammern, niemals knickt, sondern sich zu einer stabilen Leiter entwickelt, auf der sie sicher emporsteigen und die Sonne wieder sehen können. Mein besonderer Dank gilt der Wiener Frauengesundheitsbeauftragten ao. Univ. Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger für ihr unermüdliches Engagement und die hervorragende Zusammenarbeit.



CHRISTINE BISCHOF
LEITERIN DER HOTLINE FÜR ESSSTÖRUNGEN

Anfangs sollte die neue Essstörungshotline, eine Initiative des Wiener Programmes für Frauengesundheit, eigentlich nur wenige Monate tätig sein, doch bald wurde deutlich, dass es großen Bedarf an einer ständigen anonymen und kostenlosen Beratung gibt. Fünf Jahre nach Hotline-Start kam mit der e-Mail-Beratung eine wichtige Ergänzung hinzu, die all jene ansprach, denen ein persönliches Gespräch über ihr Problem nicht möglich war.

Es ist nach wie vor ein Geschenk, wenn es gelingt, Betroffene via Telefon oder e-Mail zu erreichen, sie zu verstehen, ihre Not zu hören, diese auszuhalten und gemeinsam einen ersten, kleinen Schritt aus der für die Betroffenen oft unerträglichen Situation zu entwickeln. Die Beraterinnen sehen sich in erster Linie als Unterstützerinnen beim Entwickeln von Strategien zur Heilung oder Bewältigung, um das Leben mit der Essstörung zu erleichtern. Die Hotline für Essstörungen wird erst dann nicht mehr gebraucht, wenn es ein breites gesellschaftliches Bewusstsein gibt, dass ein zwanghaftes Erreichen von Schlankheitsidealen nicht glücklich, sondern krank macht. Bis dieser Tag kommt, wollen wir weiter mit unserem ganzen Engagement, unserem Herzen und unseren Fähigkeiten für Betroffene da sein.



AO. UNIV.-PROF^{IN} DR^{IN} BEATE WIMMER-PUCHINGER
WIENER FRAUENGESUNDHEITSBEAUFTRAGTE

Obwohl international schon damals im Blickpunkt des Interesses, waren Essstörungen Ende der 90er-Jahre im österreichischen Gesundheitssystem kein Thema. Die Zunahme von Essstörungen und deren katastrophale gesundheitliche Langzeitfolgen waren zwar vorhanden, aber den Betroffenen und Angehörigen kaum bekannt.

Daher bildete dieser Bereich vor rund 10 Jahren einen der ersten Schwerpunkte in der Umsetzung des Wiener Programmes für Frauengesundheit. Neben Aufklärung und Information galt es, eine weitere Hürde zu nehmen: Essstörungen galten als „peinliches“ Problem über das im Freundeskreis, in der Öffentlichkeit und auch bei ÄrztInnen(!) selten gesprochen wurde.

Dass sich das mittlerweile geändert hat, ist einerseits einer offenen engagierten Stadt, andererseits einem wunderbaren initiativen Team zu verdanken. Allen WegbegleiterInnen, UnterstützerInnen und MitarbeiterInnen gilt mein herzlichster Dank! Ganz besonders erwähnen möchte ich meine langjährige Mitarbeiterin Mag^a Michaela Langer, sowie Teamleiterin Christine Bischof, die von der ersten Stunde an mit vollem Einsatz zum großen Erfolg beigetragen haben.

„Wer früh hilft, hilft doppelt!“ Dieses Motto gilt ganz besonders bei Essstörungen. Wissenschaftliche Studien weisen eindeutig nach, dass Therapie im Frühstadium der Krankheit die höchsten Heilungschancen hat. Bei Chronifizierung liegt die Erfolgsrate der Heilung nur bei etwa einem Drittel. Wie wichtig daher Früherkennung und Prävention ist, zeigt, dass bei lang bestehender Magersucht die Mortalität bei 18% liegt.

Die Hotline für Essstörungen hat sich innerhalb weniger Jahre weit über Wiens Grenzen hinaus als wichtige Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige etabliert. Durch die Gründung der Wiener Plattform für Essstörungen konnten darüber hinaus kontinuierlich zahlreiche MultiplikatorInnen, wie LehrerInnen, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, FitnesstrainerInnen, SportlehrerInnen, etc., gewonnen werden.

Betroffene WienerInnen stehen ihrer Krankheit nicht mehr hilflos und isoliert gegenüber. Ich bin stolz darauf, mit einem motivierten Team Pionierarbeit geleistet zu haben und den zahlreichen Betroffenen weiterhin zur Seite zu stehen.



Im Jahr 1998 waren Essstörungen tabuisiert und ein Schritt aus der Heimlichkeit für viele Betroffene mit großen Ängsten verbunden.

Die „Wiener Initiative gegen Essstörungen“ war die erste Schwerpunktaktion der neu ernannten Wiener Frauengesundheitsbeauftragten, um konkrete Hilfe anbieten zu können.

Die Hotline für Essstörungen, die mit der kostenlosen Telefonnummer „0800 20 11 20“ als Teil der „Wiener Initiative gegen Essstörungen“ im Herbst 1998 eingerichtet wurde, sollte Mädchen und Frauen anonym Hilfe bieten, ihnen und ihren Angehörigen den Weg zur Behandlung erleichtern und somit helfen, eine Chronifizierung der Erkrankung zu verhindern.

Ursprünglich war die gesamte Kampagne über eine begrenzte Laufzeit von 5 Monaten bis Mai 1999 geplant. Doch die massive Nachfrage, die vielen Anrufe und das große Leid, das die AnruferInnen offenbarten, führten zu der Entscheidung, sowohl die Kampagne, als auch die Hotline als Regeleinrichtung weiterzuführen.

Die Arbeit der Essstörungshotline wurde von einer Medien- und Aufklärungskampagne, Radiospots und

einem Informationsfolder für SchülerInnen, begleitet. All diese Maßnahmen halfen, die Hotline als niederschwellige Anlaufstelle bekannt zu machen.

Gemeinsam mit der ebenfalls neu gegründeten „Wiener Plattform für Essstörungen“ wurden unter anderem auch Präventionsmaßnahmen im Schul- und Jugendbereich gesetzt und etablierten die Hotline als Portal für die Annahme von professioneller Hilfe in Form von Psychotherapie oder stationären Aufnahmen.

Diese über Jahre hinweg in Wien aufgebaute Struktur im Rahmen des Gesundheitssystems ist nach wie vor europaweit einzigartig und wird im Ausland als Referenzprojekt Nr. 1 für den Aufbau ähnlicher Projekte auf diesem Gebiet gesehen.

20. November 1998

Die erste telefonische Beratung findet statt.

Mai 1999

Aufgrund des großen Echos und der ungebrochen hohen Anrufrufen wird die Hotline für Essstörungen in den Regelbetrieb übernommen.

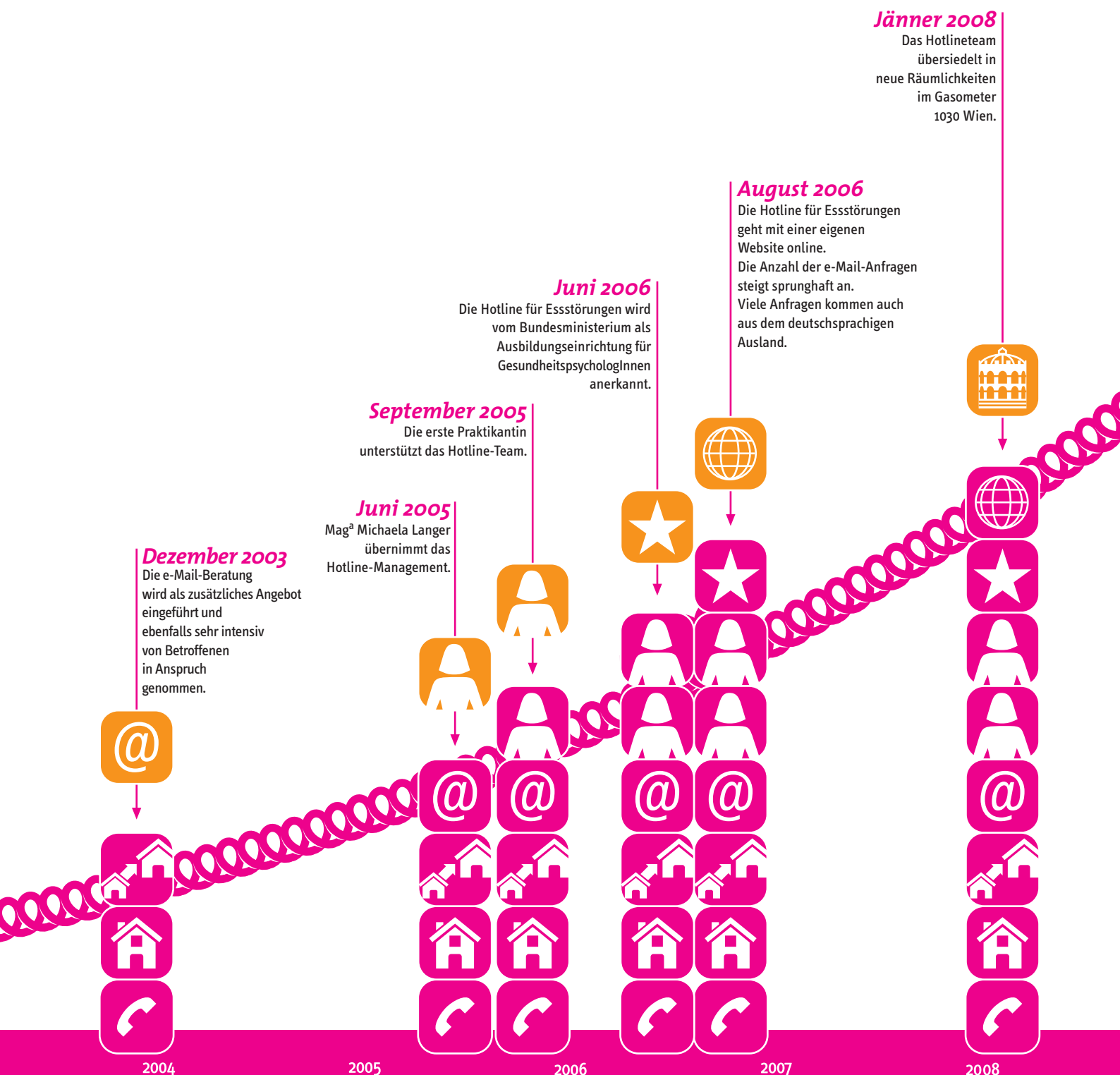
Jänner 2003

Das Team der Hotline übersiedelt in die Räumlichkeiten des Fonds Soziales Wien im 3. Bezirk.

**„Niederschwellige Informationsangebote
helfen in der Prävention
und Früherkennung.
So können Erkrankungen verhindert
und Chronifizierungsprozesse
vermieden werden.“**



AO. UNIV. PROF. DR. MARTIN AIGNER
UNIV. KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE, STATION 6B,
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN



WAS SIND ESSSTÖRUNGEN?

Gestörtes Essverhalten ist ein sichtbarer Ausdruck dafür, dass man mit dem Leben derzeit nicht zurecht kommt. Essstörungen bedeuten für viele Betroffene neben dem seelischen Leid auch eine ernsthafte gesundheitliche Gefahr und erhebliche Einschränkung der Lebensqualität.

Essstörungen werden sehr oft auch als „Hilferufe der Seele“ bezeichnet. Betroffene kompensieren ihren „Hunger nach Anerkennung“, mangelndes Selbstwertgefühl und die Ablehnung des eigenen Körpers mit gestörtem Essverhalten.

Das Leben der Betroffenen kreist zwanghaft um Essen bzw. Nicht-Essen. Unbeschwertes Genießen, gesunder Appetit und Hunger sind nicht möglich. Essen ist verbunden mit Scham- und Schuldgefühlen, der Angst zuzunehmen und dem Empfinden, zu versagen. Nicht-Essen bedeutet Stolz, Unabhängigkeit und Macht.

Das eigene Wohlbefinden wird von der Kontrolle des Essverhaltens und des Gewichtes abhängig gemacht. Die Nahrung hat die Wandlung vom Lebensmittel zum Lebensinhalt vollzogen.

Allgemein werden als Essstörungen alle „im weiteren Sinne von der Norm abweichenden Auffälligkeiten des Essverhaltens, die zu psychischen Störungen und Veränderungen des Körpergewichts führen“ bezeichnet.

ANOREXIA NERVOSA (MAGERSUCHT)

Magersucht ist eine schwere Krankheit. Betroffene fühlen sich – unabhängig vom tatsächlichen Körpergewicht – dick und unförmig. In ihrer imaginären Hungerwelt fühlen sie sich wie Gefangene und suchen nach Selbstbestätigung, die aber vielfach in Zwängen und Isolation endet.

BULIMIA NERVOSA (ESS-BRECH-SUCHT)

Der Einstieg in die Bulimie erfolgt oft im Zuge einer Diät. Betroffene verstecken ihre Krankheit. Sie stopfen Lebensmittel in sich hinein und führen anschließend Erbrechen herbei – aus Angst vor Gewichtszunahme. Oft handelt es sich um scheinbar selbstbewusste, junge Frauen, die sich verzweifelt und leer fühlen.



**Ich wünsche der Hotline für Essstörungen,
dass sie weiterhin so kompetent und mit großem
Engagement ihre Arbeit fortführen kann.
Ein niederschwelliges Angebot wie es die Hotline darstellt,
ist im Bemühen, Menschen mit Essstörungen eine erste
Anlaufstelle zu bieten, nicht mehr wegzudenken!**



AO. UNIV. PROF.^{IN} DR.^{IN} URSULA BAILER
KLINISCHE ABTEILUNG FÜR BIOLOGISCHE PSYCHIATRIE
UNIV. KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE,
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

BINGE EATING DISORDER (ESSUCHT)

Betroffene versuchen durch übermäßiges Essen mit ihren Ängsten, Trauer, Wut und Einsamkeit fertig zu werden und ein "emotionales Loch" zu stopfen. Anfangs wechseln Fressattacken mit Diäten, doch schließlich bleiben nur noch die Heißhunger-Anfälle.

NICHT NÄHER BEZEICHNETE ESSSTÖRUNGEN

Die größte Gruppe der Essstörungen in der klinischen und therapeutischen Praxis sind jene, welche die Kriterien einer spezifischen Essstörung wie Magersucht, Bulimie oder Esssucht nicht erfüllen.

HÄUFIGKEIT VON ESSSTÖRUNGEN

- 90-97% der Betroffenen sind Mädchen und junge Frauen.¹
- Insgesamt geht man von über 200.000 Österreicherinnen aus, die zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung erkranken.²

- Allein in Wien besteht für mehr als 2.000 Mädchen und rund 100 Burschen ein akutes Risiko, an Magersucht oder Bulimie zu erkranken.³
- Bei den stationären Behandlungen in Österreich ist eine deutliche Zunahme der Spitalsaufenthalte aufgrund von Essstörungen festzustellen. Im Jahr 1989 wurden 269 Personen (89% davon waren Frauen) registriert, im Jahr 2000 waren es 1.471.⁴

1 Lindblad R., Lindberg, Hjern A. (2006). Anorexia Nervosa in Young Men. International Journal of Eating Disorders 39:8 ; Krüger, Reich, Buchheim, Cierpka (1997). Essstörungen: Diagnostik, Epidemiologie, Verläufe. In Reich, G., Cierpka, M. Psychotherapie der Essstörungen. Georg Thieme Verlag: Stuttgart, New York
2 Rathner G. (1999). Was Sie über Essstörungen wissen sollten. Netzwerk Essstörungen: Innsbruck
3 De Zwaan, M., Wimmer-Puchinger, B., Baldaszti, E., 2000: Essstörungen - Wie groß ist das Problem in Wien? Erhebung bei Wiener SchülerInnen
4 Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2005/2006, Seite 122



Ursachen für Essstörungen

Essstörungen sind niemals eindimensional zu sehen. Ein wichtiger Faktor (neben familiären, persönlichen und biologischen Ursachen) ist der gesellschaftliche Zwang zu Schlankheit & Jugendlichkeit, der einen idealen Nährboden schafft, auf dem Essstörungen gedeihen.

Seit 1998 werden Betroffene und Angehörige telefonisch zum Thema Essstörungen beraten. Über die e-Mail-Beratung unter „hilfe@essstoerungshotline.at“ erhalten auch jene Personen Unterstützung, für die der Griff zum Telefonhörer aus verschiedensten Gründen (noch) nicht möglich ist.

Mehr als 18.000 Menschen – 90% davon sind Frauen – wandten sich seit 1998 hilfesuchend an das Team der Essstörungshotline. Hohe Priorität haben der Wunsch nach Aussprache, die Suche nach Psychotherapieplätzen und die Hilfe in einer aktuellen Krise sowie der Umgang mit Betroffenen. Für viele Erkrankte ist der Anruf bei der Hotline für Essstörungen auch der erste, wichtige Schritt aus der Heimlichkeit.

Dank einer bundesweiten Adress-Datenbank für Psychotherapie und psychologische Beratung ist die kostenlose Beratung zentrale Anlaufstelle und Drehscheibe zum psychosozialen Netz für Menschen aus ganz Österreich.

Ein erfahrenes Team aus Psychologinnen, Psychotherapeutinnen und Lebens- und Sozialberaterinnen mit langjähriger Erfahrung in Beratung und Therapie betreut die AnruferInnen und beantwortet

die e-Mail-Anfragen. Kontakt zu anderen zu suchen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung. Je früher Betroffene Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser sind die Heilungschancen und umso geringer die körperlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen der Essstörung.

Für das Hotlineteam steht neben allen Fakten die Begegnung von Mensch zu Mensch im Mittelpunkt. Jede/r AnruferIn kann dabei selbst festlegen, wie intensiv der Kontakt und die Begleitung sein soll.

DIE HOTLINE BIETET:

- ein offenes Ohr für die/den AnruferIn, deren Gefühle und Lebenssituation
- viel Zeit zum Zuhören
- Information über Hilfsangebote
- Planung konkreter Behandlungsmöglichkeiten
- Vorbereitung auf einen persönlichen Kontakt, etwa mit einer/einem TherapeutIn oder Selbsthilfegruppe
- akute Krisenintervention
- Zuweisung in schweren Fällen zu medizinischer Behandlung



**Die Hotline für Essstörungen
ist in den letzten 10 Jahren
zu einer unverzichtbaren Anlaufstelle
für Mädchen und Frauen in Wien geworden.
Das engagierte Team hilft Mädchen und Frauen in
schwierigen Situationen immer schnell,
unbürokratisch und flexibel.**



MAG^A HILDE WOLF
LEITERIN DES FRAUENGESUNDHEITZENTRUMS FEM SÜD
UND DAS TEAM DES FEM SÜD

Die telefonische Beratungsstelle stößt aber auch an ihre Grenzen: So ist die Hotline kein Ersatz für Psychotherapie, medizinische Begleitung oder längerfristige persönliche Beratung.

Obwohl AnruferInnen auch über einen längeren Zeitraum telefonisch begleitet werden können, geschieht dies immer mit dem primären Ziel, den/die Betroffene soweit zu stärken, dass sie/er den Mut und die Kraft aufbringt, persönlich eine Beratungsstelle, PsychotherapeutIn oder PsychologIn aufzusuchen.

Es werden Stellen in ganz Österreich und im deutschsprachigen Ausland vermittelt.



Unterstützung auch für Angehörige

Das Team der Essstörungshotline unterstützt auch Eltern, PartnerInnen und FreundInnen von Menschen mit Essstörungen. Auch deren Leben wird oftmals beherrscht von der Essstörung der Tochter, Frau oder Freundin. Gerade hier ist die Verzweiflung und Ohnmacht sehr groß, da der Wunsch helfen zu wollen, oftmals auf massive Ablehnung bei den Betroffenen stößt.

04

DAS TEAM

Die Hotline für Essstörungen wird von einem erfahrenen Team von Psychologinnen, Psychotherapeutinnen und Lebens- und Sozialberaterinnen betreut. Spezifische Ausbildungen, laufende Weiterbildung, Professionalität und Erfahrung sind wesentliche Eckpfeiler des kostenlosen Beratungsangebotes.

EIN EXAKTES ANFORDERUNGSPROFIL liegt der Auswahl der hochqualifizierten Beraterinnen zugrunde; diese verfügen über:

ALS MASSNAHMEN ZUR QUALITÄTSSICHERUNG erhalten die Beraterinnen laufend:

einschlägige psychosoziale Ausbildung (z.B. Psychologinnen, Psychotherapeutinnen, Lebens- und Sozialberaterinnen)

mindestens zwei Jahre Erfahrung in der Beratung von Essstörungen

Kriseninterventionserfahrung

Selbsterfahrung

Supervision (3 Stunden/ Monat)

Teamsitzungen (2 Stunden/ Monat)

Fallbesprechungen (4 Stunden/ Monat)

Teilnahme an Fachvorträgen und Seminaren, Tagungen und Kongressen

Laufende fachspezifische Fortbildung

Vernetzung mit anderen Institutionen

e-Mail-Intervisionsgruppe

Laufendes Studium einschlägiger Fachzeitschriften und Literatur



Die Entscheidung, ausschließlich weibliche Beraterinnen an der Hotline einzusetzen, wurde sehr früh und sehr bewusst getroffen. Grundlage dafür war die Überzeugung, dass sich überwiegend weibliche Anruferinnen einer Frau gegenüber leichter öffnen. Selbstverständlich sind sämtliche Mitarbeiterinnen zur Verschwiegenheit verpflichtet.

*Durch das positive
und konstruktive Betriebsklima
sind die Beraterinnen
über viele Jahren
für die Hotline tätig.*

*Durch die tolle
Zusammenarbeit im
Team können wir den
Geist, den wir
innerhalb des Teams
leben, an unsere
AnruferInnen
weitergeben!*



MAG^A ROMANA WIESINGER
BERATERIN DER HOTLINE,
PSYCHOTHERAPEUTIN

GESAMTLEITUNG

- ao. Univ.-Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger,
Gesundheitswissenschaftlerin, Klinische und Gesundheitspsychologin

PROJEKTLEITUNG

- Mag^a Michaela Langer, Klinische und Gesundheitspsychologin

DAS AKTUELLE TEAM

- Christine Bischof, Teamleiterin, Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin
- Mag^a Romana Wiesinger, Psychotherapeutin, Diplompädagogin, Coach

ALLE TEAM-MITGLIEDER SEIT 1998

- Elke Beran, Lebens- und Sozialberaterin
- Drⁱⁿ Silvia Bernhuber, Psychotherapeutin, Ärztin
- Mag^a Margit Derflinger-Golob, Psychologin, Psychotherapeutin
- Mag^a Sabine Kern, Psychologin, Psychotherapeutin
- Mag^a Alexandra Koschier, Klinische und Gesundheitspsychologin
- Mag^a Michaela Langer,
Klinische und Gesundheitspsychologin
- Martina Nöster, Psychotherapeutin
- Christine Öller-Skarseth,
Psychotherapeutin
- Mag^a Nina Schnaubelt,
Psychotherapeutin
- Mag^a Sonja Schweinhammer,
Psychologin, Psychotherapeutin
- Mag^a Gabriele Srp,
Psychologin, Mediatorin



Die Anliegen der Menschen sind individuell und einzigartig und haben doch eines gemeinsam: die Suche nach einer Heilung der Essstörung. Hier typische Beispiele:



Essen als Trost

LISA, 16 JAHRE

„Ich verschlinge Unmengen an Schokolade und Süßigkeiten und ich kann damit nicht aufhören. Immer in der Nacht überkommt mich dieser unbeschreibliche Drang nach Süßem. Ich bin schon so fett, dass ich nicht mehr weggehen will, Sport traue ich mich auch nicht machen, weil alle über mich heimlich lachen. Ich bin so einsam. Bitte helft mir! Ich weiß nicht mehr weiter!“



Essstörung meiner Partnerin

FRANZ, 26 JAHRE

„Ich lebe mit einer Frau zusammen, die seit der Pubertät an Bulimie leidet. Ich bin bereit, mich und meine Bedürfnisse zurückzustellen, es ist mir auch egal, ob ich weiter studieren kann, momentan bin ich dazu nicht in der Lage, all meine Gedanken kreisen darum, ihr zu helfen. Sagt mir, was ich tun soll! Ich fühle mich wie gelähmt, aus Angst, etwas falsch zu machen!“



Ich hasse meinen Körper

ANNA, 15 JAHRE

„Ich habe seit fast einem Jahr Magersucht. Jetzt habe ich 2 kg zugenommen, damit meine Mama sich nicht so große Sorgen macht. Aber ich fühle mich überhaupt nicht wohl in meiner Haut. Ich hasse meinen Körper und kann mich mit meinem breiten Becken einfach nicht anfreunden. Ich turne täglich gegen die Pölsterchen an Oberschenkel, Bauch und Po, aber es hilft einfach nichts! Wie kann ich damit nur klar kommen, wieder fett sein zu müssen?“



Alle Gedanken drehen sich ums Essen

MELISSA, 15 JAHRE

„Bei uns ist es sehr wichtig, gute Leistungen zu erbringen. Alle in meiner Familie sind schlank, nur ich war bis zu meinem zwölften Lebensjahr eher pummelig! Mit dreizehn habe ich meine erste Diät gemacht, weil meine Eltern meine Figur immer kritisiert haben. Als ich abgenommen habe, haben mich alle bewundernd gelobt. Und ich habe mich auch toll gefühlt. Aber jetzt habe ich Angst davor, zuzunehmen und wieder kritisiert zu werden für meinen unförmigen Körper.“



Das niederschwellige Angebot der Essstörungs-Hotline war und ist ein wichtiger Beitrag, um PatientInnen möglichst rasch den Weg zu einer notwendigen medizinisch-therapeutischen Versorgung aufzuzeigen und zu ermutigen. Wir wünschen der Essstörungs-Hotline und ihrem Team ein gutes Weiterbestehen und eine wirkungsvolle Weiterentwicklung der „Drehscheiben-Funktion“!



MAG^A RAHEL JAHODA
PSYCHOTHERAPEUTISCHE LEITUNG INTAKT THERAPIEZENTRUM FÜR MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN
UND DAS INTAKT-TEAM



Meine Freundin hat Bulimie
YASMIN, 13 JAHRE

„Ich habe bemerkt, dass eine sehr gute Freundin von mir sich schon einige Male nach dem Essen übergeben hat. Ich hab sie darauf angesprochen, sie hat es aber abgestritten. Ich habe Angst um sie, dass sie richtig essgestört werden könnte. Sie isst am Vormittag ziemlich gesund, dann aber bekommt sie richtige Heißhungerattacken. Bitte sagt mir, was ich am besten tun könnte, denn ich möchte, dass sie so etwas nicht mehr tut, es ist ja nichts Gutes. Soll ich ihr sagen, dass sie eine gute Figur hat, oder soll ich sie stoppen, wenn sie so viel isst? Gibt es irgendwelche Beratungsstellen, wo man gute Hilfe bekommt?“



Meine Tochter will sterben
RENATE, 47 JAHRE

„Meine 25jährige Tochter hat seit vielen Jahren Magersucht, jetzt liegt sie im Spital, weil sie seit vier Wochen nichts mehr isst. Ich bin verzweifelt, ich hab das Gefühl, meiner Tochter beim Sterben zusehen zu müssen. Und sie sagt auch, dass ich sie aus dem Spital abholen soll, sie möchte nicht mehr behandelt werden, möchte nicht mehr leben. Dabei hat sie doch eine vierjährige Tochter, ich kümmerge mich um mein Enkelkind. Ich fühle mich so hilflos, so ohnmächtig, ich kann gar nichts tun. Ich will, dass meine Tochter lebt, ich kann sie doch nicht einfach sterben lassen! Ich kann, ich will sie nicht loslassen...“



Ich bin nur mehr eine Maske
BIRGIT, 24 JAHRE

„Wenn ich mich entspannen will, dann beginne ich, große Mengen an Süßigkeiten zu verschlingen. Dann habe ich ein schlechtes Gewissen und Angst zuzunehmen und erbreche alles. Dafür schäme ich mich so, keiner darf das wissen. Ich gehe auch nicht mehr weg mit Freunden, weil ich Angst habe, dass ich dann einen Fressanfall vor ihnen nicht vermeiden kann. Ich habe Angst, dass man mir die Bulimie ansieht. Ständig versuche ich mich zu verstellen, nur ein perfektes Äußeres zu zeigen. Ich renne mit einer Maske durch die Welt.“

Die Heimlichkeit kostet mich soviel Kraft, ich lüge meine Familie, meine Freunde, meine Arbeitskollegen an, um meine Essstörung geheim zu halten. Ich versuche, tagsüber nichts mehr zu essen und abends habe ich dann Heißhungeranfälle. Ich bin meist müde, ausgelaugt, schlafe schlecht. Körperlich merke ich es auch schon: meine Haare sind brüchig, meine Haut ist sehr schlecht und meine Zähne von der Magensäure sehr angegriffen und kariös. Mir geht alles auf die Nerven und eigentlich finde ich das Leben zum Kotzen. Helft mir bitte aus diesem Teufelskreis heraus!“

Für viele Jugendliche und junge Erwachsene ist das Internet ein fester Bestandteil ihrer Lebenswelt und Kommunikationskultur.

Seit 1. Dezember 2003 bietet die Essstörungshotline unter „hilfe@essstoerungshotline.at“ professionelle Hilfe auch per e-Mail an.

Anonym ist es Betroffenen oftmals leichter möglich, sich zu einem relativ frühen Zeitpunkt der Erkrankung Information und Hilfe zu holen. Manchmal genügt ein einfühlsames, motivierendes Antwortmail, damit sich Betroffene danach telefonisch an die Hotline wenden.

Ein e-Mail schafft Entlastung und Erleichterung durch die Möglichkeit, sich „einmal alles von der Seele zu schreiben“.

MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

E-Mail-Beratung kann kein Gespräch ersetzen - hat aber trotzdem positive Wirkung, wenn zum vielleicht ersten Mal die Krankheit, in Worte gefasst, eine verständliche Form erhält.

Bei der e-Mail-Beratung gehen viele wertvolle Informationen verloren, die im persönlichen Kontakt wahrgenommen werden können (Mimik, Gestik, Tonfall, Körperhaltung). Dadurch kann die Einschätzung der emotionalen Lage des/r Ratsuchenden erschwert werden.

ONLINEQUALIFIKATIONEN

Da für e-Mail-Beratung eine andere Expertise erforderlich ist als für die telefonische Beratung, sowie die Fragen des Datenschutzes und der Qualitätssicherung äußerst relevant sind, haben unsere Beraterinnen eine spezielle Fortbildung absolviert und besuchen laufend eine Online-Interventionsgruppe.



Da unser Verein auch eine Grathotline für Adipöse betreut, weiß ich wie unheimlich wichtig es für Betroffene ist, die Möglichkeit zu haben unbürokratische, anonyme Hilfe zu bekommen. Danke an alle die die Esstörungshotline betreuen, aber auch an die, die sie ermöglicht haben.



ELISABETH JÄGER
LEITERIN DER ADIPOSITAS-SELBSTHILFEGRUPPEN NORD- UND ÖSTÖSTERREICH

ZAHLEN UND FAKTEN DER E-MAIL BEATUNG

Seit der Einführung der e-Mail-Beratung haben sich die Anfragen jährlich verdoppelt. Der Großteil der Anfragen kommt von Frauen und Mädchen, die mit durchschnittlich 23 Jahren jünger sind als die Anruferinnen.

Aufgrund des Mediums e-Mail kommen mittlerweile 18% aller Anfragen aus dem deutschsprachigen Ausland.

In persönlichen Krisenzeiten nutzen Ratsuchende das e-Mail oftmals über längere Zeiträume hinweg - auch alternierend mit einer telefonischen Beratung.



Das Beratungsangebot wird durch eine Vielzahl an Maßnahmen unterstützt.

Neben Informationsmaterialien, die bundesweit kostenlos versandt werden, werden in Wiener Schulen kostenlose Vorträge, LehrerInnenfortbildungen und Informationsabende für Eltern angeboten. Ein Newsletter informiert elektronisch.

**FOLDER "ESSTÖRUNGEN:
ICH LIEBE MICH – ICH HASSE MICH"**

Der Folder beschreibt die einzelnen Krankheitsbilder, bietet Literaturtipps an, nennt Wiener Beratungsstellen, ermöglicht erste kurze Information und Auseinandersetzung mit dem Thema und ermutigt zum Anruf der Hotline.

**DVD "ESSTÖRUNGEN:
ICH LIEBE MICH - ICH HASSE MICH"**

Die DVD gibt einen Einblick in das Seelenleben von jungen Frauen, die an Essstörungen litten und leiden. Auch Eltern und Partner kommen zu Wort und schildern wie sie die Krankheit ihrer Tochter oder Lebensgefährtin erlebt haben und wie sie die Krise bewältigen konnten. Ein 20seitiges Booklet informiert ausführlich über Krankheitsbilder und Ursachen.

**INFOBROSCHÜRE „HILFE BEI
ESSTÖRUNGEN IN WIEN“**

Um Betroffenen, Angehörigen und ExpertInnen einen guten Überblick über die in Wien angebotenen Beratungs- und Therapieeinrichtungen zu geben, wurde eine 80seitige Broschüre erstellt, in der die einzelnen Institutionen detailliert vorgestellt werden. Spezialisierung und Kapazität, Wartezeiten, Behandlungsbedingungen und Kosten werden ebenso genannt, wie Behandlungsteam, Nachbetreuung und Angehörigenarbeit.



Sämtliche Informationsmaterialien können kostenlos bei der Hotline für Essstörungen angefordert werden.



Die Schwelle, Krankenhausambulanzen aufzusuchen, um Beratung aufzufinden, ist für manche sehr hoch, sodass telefonische und internetbasierte Hilfen wesentliche Bausteine auf dem Weg zur richtigen Behandlung darstellen.



UNIV. PROF. DR. ANDREAS KARWAUTZ
LEITER DER AMBULANZ FÜR ESSTÖRUNGEN UND STATION 06
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR NEUROPSYCHIATRIE DES KINDES- UND JUGENDALTERS,
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

WWW.ESSSTOERUNGSHOTLINE.AT

Die Website der Wiener Initiative gegen Essstörungen ging im August 2006 online und hat sich zu einem beliebten Informationsinstrument für ExpertInnen, Betroffene und Interessierte entwickelt. Alleine auf die Website wurde 230.000 Mal zugegriffen.

SCHULVORTRÄGE

Da die Schule einen der wichtigsten Orte für Prävention darstellt, besteht seit Jahren eine hervorragende Kooperation mit dem Wiener Stadtschulrat. Dieser informiert alle Schulen über die Hotline-Angebote.

Die drei Säulen des Präventionsangebotes:

- SchülerInnen-Information,
- LehrerInnen-Gruppen-Coachings
- Elternvorträge

Seit 1999 wurden rund 17.000 SchülerInnen persönlich durch Vorträge informiert.

NEWSLETTER

Es wurde ein Newsletter eingeführt, um ExpertInnen, Beratungsstellen und Interessierte einerseits über aktuelle Tätigkeiten, Angebote und Aktivitäten der Wiener Initiative gegen Essstörungen und andererseits über laufende Entwicklungen, Kongresse und Buchneuerscheinungen zu informieren. Seit August 2007 wird der Newsletter im Abstand von jeweils 3 Monaten verschickt.



Die Anmeldung zum Newsletter erfolgt über www.essstoerungshotline.at

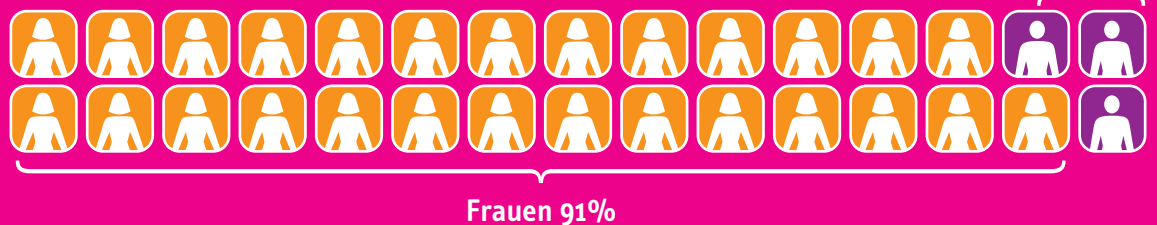


08 Zahlen & Fakten

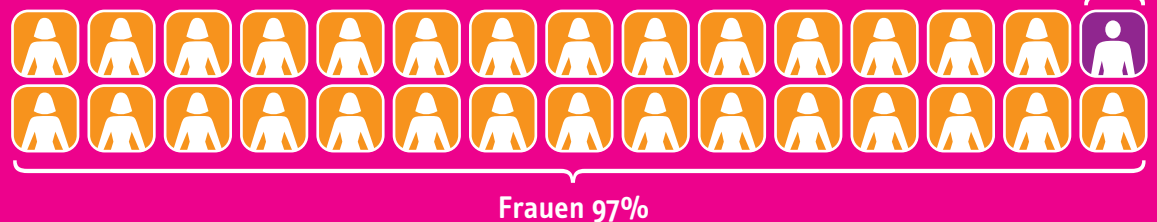
Zahlen und Statistiken können nur einen unzureichenden Eindruck von den vielen menschlichen Begegnungen wiedergeben, die seit 1998 über die Arbeit der Hotline stattgefunden haben.

Dennoch vermitteln sie ein Gefühl für die Dimension des Problems und für die große Zahl der Betroffenen.

Geschlecht AnruferInnen



Geschlecht selbst Betroffene



Essstörungen



Bundesländer Telefon, in Prozent

Wien 62	NÖ 13	Stmk. 08
OÖ 05	Bgld. 05	Sbg. 02
Tir. 02	Ktn. 02	Vbg. 02



Ersthilfe 1999

55% Ersthilfe

45% schon Hilfe gehabt

Ersthilfe 2008

28% Ersthilfe

72% schon Hilfe gehabt



16.300
Anrufe



1.700 Mailberatungen



10.000
Beratungsstunden



230.000 Zugriffe über
die Website
seit 08 2006



2.000
Beratungstage



23 Durchschnittsalter
selbst Betroffene, Mail



17 Min.
Ø Beratungszeit / Anruf



27 Durchschnittsalter
selbst Betroffene, Telefon

Bulimarexie 4%

Sonstige 6%

Magersucht 22%

Esssucht 17%



Bundesländer e-Mail, in Prozent

Wien 36	NÖ 16	Stmk. 07	Ausland 18
OÖ 09	Bgl. 02	Sbg. 03	
Tir. 05	Ktn. 02	Vbg. 02	





Die Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

und ihr Team haben bereits vor zehn Jahren ein Tabu gebrochen. Auf durch die Medien vermittelte Bilder des perfekten, schlanken Frauenkörpers antworteten sie mit dem Aufzeigen der Konsequenzen dieser gesellschaftlichen Anforderungen an Mädchen und Frauen: Magersucht, Bulimie und Esssucht.

Und sie boten Betroffenen und Angehörigen mit der Errichtung der Hotline die Chance an, einen Weg aus ihrer schambesetzten Krankheit zu finden und eine gesunde Beziehung zu ihrem Körper aufzubauen.

Herzliche Gratulation zu den sichtbaren und viel beachteten Erfolgen der bisherigen Arbeit und alles Gute für die künftigen Aktivitäten!

DENNIS BECK
PROJEKTLIEFER RESTRUKTURIERUNG WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG,
STADT WIEN



Auch ein Dankeschön an die Personen

und verantwortlichen Stellen, die den Aufbau und das 10jährige Bestehen dieser wichtigen Einrichtung ermöglicht und vorangetrieben und damit soziale Kompetenz und Engagement bewiesen haben.

ELKE BERAN
LEBENS- UND SOZIALBERATERIN



Es war schön das Wachstum der Hotline für Essstörungen des Wiener Programms für Frauengesundheit mit zu erleben und Teil davon zu sein.

Ich sehe es als eine sehr sinn- und wertvolle Einrichtung, die über die Dauer des Bestehens immer besser angenommen wurde. Dies allein spricht für sich.

DR^{IN} SILVIA BERNHUBER
EHEMALIGE BERATERIN
PSYCHOTHERAPEUTIN, ÄRZTIN

Die Hotline für Essstörungen des Wiener Programmes für Frauengesundheit ist uns eine wichtige und nahe Kooperationspartnerin. Von Anbeginn an gab es eine enge personelle Nähe des FEM zur Hotline.



MAG^A DANIELA KERN
LEITERIN DES FRAUENGESUNDHEITSCENTRUMS F.E.M.
UND DAS F.E.M.-TEAM



Eine herausfordernde spannende Arbeit, die mich zur ständigen Reflexion und Weiterentwicklung motiviert.

Eine unbedingt notwendige Einrichtung für Betroffene und Angehörige, da es für viele nur im Schutze der Anonymität möglich ist, sich Hilfe zu holen.

CHRISTINE BISCHOF
LEITERIN DER HOTLINE,
PAAR- UND FAMILIENBERATUNG, MEDIATION UND SUPERVISION

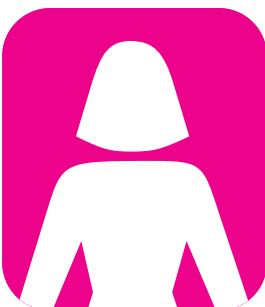


Als Ärztin, die selbst seit ca. 15 Jahren mit PatientInnen mit Essstörungen arbeitet, möchte ich dem Team der Hotline für die gute Zusammenarbeit und das Engagement herzlich danken.

Als kostenlose, „niederschwellige“ Einrichtung, die auch Anonymität ermöglicht, hat die Hotline einen unverzichtbaren Stellenwert in der Früherkennung und der Therapie- bzw. Behandlungsmotivation von betroffenen Menschen.

Ich schätze das Team als stets engagiert, kompetent und gut vernetzt.

DR^{IN} MARTHA BÖCK
ALLGEMEINMEDIZINERIN, ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN, WAHLÄRZTIN



Ich finde es toll, dass es diese Einrichtung gibt und freue mich, dass sie Bewusstsein und Sensibilität für das Thema „Essstörungen“ schafft.

Ich würde mich sehr freuen, wenn es in Zukunft auch einige Projekte für Burschen gäbe, die genauso „salonfähig“ werden, wie dies bereits bei Mädchen der Fall ist.

Ich wünsche dem Team alles Gute!

EVELYN BREM
ÖSTERREICHISCHE KINDERFREUNDE, STV. VORSTAND DES VERBANDES DER ELTERNVEREINE



Ich finde es wichtig, dass es diese Hotline gibt.

Aus den Erfahrungen von wienXtra und hier vor allem der wienXtra-jugendinfo sind Essstörungen ein Thema, das „unter den Nägeln“ brennt, wie zahlreiche Diskussionen und Anfragen dazu in den letzten Jahren in unseren Jugendforen zeigen.

Gleichzeitig ist dies kein Thema, bei dem sich Mädchen und junge Frauen schnell jemanden anvertrauen. Umso wichtiger halte ich niedrigschwellige Angebote, wie die Hotline für Essstörungen, die sowohl telefonisch als auch per e-Mail hier Beratung und Weitervermittlung anbietet.

DR. ALEXANDER BRUNNER
FACHBEREICHSLEITUNG JUGEND
WIENXTRA - EIN JUNGES STADTPROGRAMM



Wir waren von Anbeginn ein Wegbegleiter der „Hotline für Essstörungen“. Unsere Erfahrungen als telefonische Beratungsstelle flossen im Aufbau der Hotline ein und bis heute gibt es eine enge Vernetzung. Im Rahmen der täglichen Telefonberatung bei „147 Rat auf Draht“, der ORF-Telefonhilfe und Österreichs Notruf für Kinder und Jugendliche konnten auch wir den rasanten Anstieg des Krankheitsbildes „Essstörungen“ in den vergangenen 20 Jahren verzeichnen.

Wir sind glücklich, dass es eine kompetente, darauf spezialisierte Hotline gibt, an die wir Betroffene verweisen können.

MICHAELA CIRKA
LEITERIN „147 RAT AUF DRAHT“



Immer noch wird dem Krankheitsbild „Essstörungen“ in der Gesellschaft nicht genug Wichtigkeit eingeräumt. Die Hotline stellt ein äußerst wichtiges Instrument dar, um zu enttabuisieren bzw. um als anonyme, niederschwellige Anlaufstelle für Betroffene bzw. auch als Informationsquelle für Berufsgruppen, die mit Betroffenen zu tun haben, zu dienen.

Ich gratuliere der Hotline zu ihrem Erfolg, der sich in den Zahlen der Anrufer niederschlägt und wünsche für die weitere Zukunft, dass sie ihre Arbeit weiterführt und somit ihre wichtige Funktion der Hilfestellung, Vernetzung und Prävention erfüllen kann.

DR^{IN} JUTTA FIEGL
VIZEREKTORIN DER SIGMUND FREUD PRIVATUNIVERSITÄT WIEN

Aus Sicht unseres eigenen frauenspezifischen Anti-Diät Ansatzes begrüßen wir die Verankerung der Hotline - ein gendersensibler Blick ist im Falle von Essstörungen ja besonders nötig.



DR^{IN} BRIGITTE SCHIGL
VEREIN ZENTRUM FÜR ESSSTÖRUNGEN, KLINISCHE- UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN,
PSYCHOTHERAPEUTIN, SUPERVISORIN



Menschen mit Essstörungen halten ihre Krankheit häufig aufgrund von Schamgefühlen, trotz massivem Leidensdruck, über Jahre geheim. Die Möglichkeit, sich unter anonymen Bedingungen anzuvertrauen und Hilfe holen zu können, ist daher für Betroffene besonders wertvoll.

PatientInnen, die ich im Rahmen der stationären Psychotherapie oder in der Tagesklinik im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern betreue, berichten immer wieder, dass ihr erster Schritt aus der „Zweisamkeit“ mit ihrer Erkrankung, ein Gespräch mit einem Team der Hotline für Essstörungen war. Erst danach war es ihnen möglich, weitere Therapieangebote in Anspruch zu nehmen.

DR^{IN} GUDRUN FREMUT
PSYCHOTHERAPEUTISCHE LEITERIN UND FACHÄRZTIN FÜR PSYCHIATRIE
KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN SCHWESTERN



Vertrauliche, kostenlose und anonyme Beratung ist ein äußerst wichtiges Angebot, vor allem für junge Menschen, um überhaupt Hilfe annehmen zu können.

Wir danken für die gute Kooperation und wünschen weiterhin viel Kraft - denn die Hotline für Essstörungen ist mehr als nur ein Telefonanschluss! Alles Gute!

OMR^{IN} DR^{IN} IUR MARION GEBHART
DIENSTSTELLENLEITERIN MA 57-
FRAUENFÖRDERUNG UND KOORDINIERUNG VON FRAUENANGELEGENHEITEN



Die Hotline für Essstörungen verbindet mit dem FGÖ nicht nur das selbe Gründungsjahr und das heurige Jubiläum, sie hat sich in den letzten 10 Jahren zu einer wichtigen Partnerin für den FGÖ entwickelt.

Ich erlebe die Hotline als ein wunderbares und wichtiges Beratungsinstrument, das aus der niederschweligen Hilfe für Frauen und Mädchen mit Essstörungen nicht mehr wegzudenken ist.

MAG. CHRISTOPH HÖRHAN
LEITER DES FONDS GESUNDES ÖSTERREICH



Ich denke gerne an meine Zeit im Team der Hotline für Essstörungen zurück, nicht zuletzt, weil ich so kompetente und liebevolle Kolleginnen hatte.

Für mich ist die Hotline für Essstörungen eine sehr wichtige Einrichtung, die niederschwellig, schnell und effektiv Hilfeleistung anbietet. Sie übernimmt damit eine wertvolle Funktion im gemeinsamen Kampf gegen Essstörungen.

MAG^A SABINE KERN
EHEMALIGE BERATERIN
PSYCHOTHERAPEUTIN



Die Hotline für Essstörungen hat viel zur Thematisierung von Essstörungen in der Öffentlichkeit beigetragen und war ein großer Schritt in der niederschweligen, kostenlosen und österreichweiten Versorgung von essgestörten Frauen und Mädchen.

Ich wünsche der Hotline für Essstörungen auch im 10. Jahr ihres Bestehens viel Erfolg und allen Betroffenen die Möglichkeit Hilfe annehmen zu können, um einen Weg aus der Krankheit zu finden.

MAG^A ALEXANDRA KOSCHIER
EHEMALIGE BERATERIN
KLINISCHE- UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN



Die Hotline für Essstörungen und ihre Mitarbeiter/innen feiern 10 erfolgreiche Jahre als kompetente Anlaufstelle für Betroffene und ihre Angehörigen.

Ich wünsche der Hotline für Essstörungen für die nächsten 10 Jahre weiterhin so viel Erfolg und breite Akzeptanz in der Umsetzung von innovativen Ideen in der niederschweligen Beratung. Ich freu mich auch über unsere langjährige Kooperation! Alles Gute!

DIPL.-PÄD^{IN} MAG^A ANDREA LEHNER
GIVE-SERVICESTELLE FÜR GESUNDHEITSBILDUNG
EINE INITIATIVE DES BMUKK, BMGFJ UND ÖJRK

Der große Vorteil der Hotline ist zweifellos die schnelle, anonyme, unbürokratische und kompetente Beratung per Telefon, die vielen Menschen mit Essproblemen den ersten Schritt zu einer Veränderung erleichtert bzw. oft erst ermöglicht.



MAG^ª SABINE SCHMID-SIPKA
PSYCHOTHERAPEUTISCHE LEITUNG SOWHAT WIEN
UND DAS SOWHAT-TEAM



Essen als Ersatz, Essen als Druckmittel, Essen als Ritual, Essen als Inszenierung, Essen als Belohnung – die Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen – bietet nicht viel Raum für individuelles Essverhalten! Was gut gemeint ist, muss nicht immer Gutes bewirken und kann sich sogar als Ursache für spätere Essensprobleme herausstellen.

Aufklärung, Erziehungsberatung und Früherkennung von Essstörungen sind im Sinne der Prävention ganz besonders wichtig!

DR^{IN} BELINDA MIKOSZ
DEZERNATSLEITERIN DES PSYCHOLOGISCHEN DIENSTES
MAG ELF - PSYCHOLOGISCHER DIENST
AMT FÜR JUGEND UND FAMILIE



Als wir uns vor etwa zehn Jahren in Wien zu Maßnahmen zur Hilfe bei Essstörungen entschlossen haben, war das nicht nur Neuland für die Wiener Gesundheitspolitik, sondern das Phänomen Essstörungen war im öffentlichen Bewusstsein kaum verankert.

Gerade die Hotline für Essstörungen als einfach erreichbare Beratung für Frauen und Mädchen mit Essstörungen hat entscheidend dazu beigetragen, den Betroffenen Zugang zu Beratung, Hilfe und Therapie zu verschaffen.

DR. SEPP RIEDER
VIZEBÜRGERMEISTER, STADTRAT FÜR FINANZEN UND WIRTSCHAFT A.D.



Ein Tabuthema in höchster Qualität in Wort und Schrift zu begleiten - dafür steht die Essstörungshotline seit 10 Jahren. Wie selbstverständlich ist sie mit der Zeit gegangen und hat - neben der hochwertigen Telefonberatung - eine professionelle e-Mail Beratung aufgebaut.

Ich wünsche der Essstörungshotline weitere 10 mal 10 Jahre, denn sie gehört zur Wiener Beratungslandschaft wie das Riesenrad zum Prater!

MAG^ª ASTRID ROTH
GENERATIONENMANAGEMENT, FONDS SOZIALES WIEN



Esstörungen sind nicht zu unterschätzende Erkrankungen, die oft jahrelang unbehandelt bleiben.

Daher ist eine niederschwellige erste Anlaufstelle für Betroffene ganz besonders wichtig, um das Thema nicht nur öffentlich zu machen, sondern erste Wege zu einer therapeutischen Unterstützung zu finden.

SENATSRÄTIN DR^{IN} KARIN SPACEK
LANDESSANITÄTSDIREKTORIN UND ABTEILUNGSLEITERIN,
MAGISTRATSABTEILUNG 15 - GESUNDHEITSDIENST DER STADT WIEN



Esstörungen beginnen häufig bereits im Kindes- und Jugendalter. Beratung und Aufklärung sind erste Schritte zum Erkennen und zum Aufsuchen von Hilfen.

Hotlines erfüllen durch leicht zugängliche und wenig aufwendige Angebote für Betroffene und ihre Angehörige diese Aufgabe.

Die Hotline für Essstörungen bietet bereits seit 10 Jahren eine solche Unterstützung und trägt so dazu bei, dass viele Erkrankte leichter die notwendige fachliche Hilfe finden.

OA. DR. KARL STEINBERGER
PSD WIEN



Ich bin stolz, am Aufbau der Hotline maßgeblich mitgearbeitet zu haben.

Wir hatten die Möglichkeit, das Ohr ganz nahe an jenen Frauen zu haben, die Unterstützung brauchen, um einen Weg aus der Krankheit zu finden.

Die hohe Zahl der Anrufe machte die Notwendigkeit sichtbar, eine fortdauernde Einrichtung mit konstanter Qualität für die betroffenen Frauen zur Verfügung zu stellen.

Ich wünsche dem ganzen Team weiterhin viel Erfolg und Kraft für kommende Aufgaben!

MAG^A BARBARA STRUNZ-SWITALEK
DAS GESUNDHEITSATELIER,
EHMALIGE PROJEKTLITERIN

10 Jahre Hotline für Essstörungen – bedeutet 10 Jahre professionelle Anlaufstelle für viele Betroffene, die aus Scham nicht zu einer Beratungsstelle gehen, und für viele verzweifelte Angehörige, die nicht mehr weiter wissen.



MAG^A DR^{IN} KARIN WALDHERR
KLINISCHE PSYCHOLOGIN UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN
LUDWIG BOLTZMANN INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNGSFORSCHUNG
STELLV. OBFRAU DES NETZWERKES ESSSTÖRUNGEN INNSBRUCK



Als wesentlich für einen guten Behandlungserfolg bei Essstörungen erweisen sich eine frühzeitige Erkennung der Erkrankung und ein früher Interventionsbeginn. In der Realität besteht jedoch häufig ein langer Leidensweg bis professionelle medizinisch-psychotherapeutische Hilfe von Betroffenen in Anspruch genommen wird. Gerade deshalb sind niederschwellige Einrichtungen, wie die Hotline für Essstörungen wichtig, weil sie eine erste Anlaufstelle zur Informationsvermittlung über Essstörungen und Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene und deren Angehörige darstellen.

MAG^A GUDRUN WAGNER
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR NEUROPSYCHIATRIE DES KINDES- UND JUGENDALTERS
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN



Ich möchte dem Team der Hotline für die große Hilfe für PatientInnen mit Essstörungen danken. Trotz all der Bemühungen um eine Enttabuisierung dieser Krankheiten, besteht noch immer eine große Hemmschwelle für PatientInnen, die das erste Mal Hilfe suchen. Hier ist die Niederschwelligkeit und die Anonymität dieses Angebotes ganz besonders wichtig. Eine dadurch mögliche frühzeitige Therapie verbessert sicher die Prognose dieser Krankheiten. Die Hotline ist aus dem Hilfsangebot für PatientInnen mit Essstörungen in Wien nicht mehr wegzudenken. Ich wünsche auch weiterhin viel Erfolg.

PRIMAR DR. PETER WEISS
LEITER DER 3. MEDIZINISCHEN ABTEILUNG / PSYCHOSOMATIK
KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN SCHWESTERN



Bevor die Hotline für Essstörungen eingerichtet wurde, war das Thema „Essstörungen“ ein noch sehr tabuisiertes, über das erst gesprochen wurde, wenn es sich unübersehbar zum tatsächlichen medizinischen und psychischen Problem für die Betroffenen und deren soziales Umfeld ausgewachsen hatte. Für die Wiener Schulpsychologie stellt die Hotline eine ganz wichtige Hilfe bei der Früherkennung von Essstörungen dar, der Eskalation von Essstörungen wird damit effektiv entgegengewirkt! Die Hotline muss - aus Sicht der Schulpsychologie – einfach auch in den folgenden 10 Jahren und darüber hinaus, betroffenen Jugendlichen, deren Familien und Freunden, aber auch Lehrern, Schulleitern und Schulpsychologen hilfreich zur Seite stehen.

HR^{IN} DR^{IN} MATHILDE ZEMAN
LEITERIN DER ABTEILUNG SCHULPSYCHOLOGIE-BILDUNGSBERATUNG
STADTSCHULRAT FÜR WIEN

10

FEEDBACK

Über Erfolg und Misserfolg eines Beratungsangebotes entscheiden letztlich jene, die die Beratung in Anspruch nehmen. Feedback der AnruferInnen bzw. jener, die Hilfe via E-Mail gesucht haben, wurde an der Hotline immer als wertvoller Input für Weiterentwicklungen von Angeboten betrachtet.



...ich wollte mich nur bedanken, dass du mir zurückgeschrieben hast. Ich kann mir gut vorstellen, dass es nicht leicht ist, sich Tag für Tag immer mit denselben Problemen fremder Menschen zu beschäftigen. Es hat mir wirklich viel bedeutet, dass du mein Mail beantwortest hast und dass du mir so viel geschrieben hast.

LAURA, BULIMIE



Guten Morgen & tausend Dank für Ihr nettes, informatives Mail! ...Nochmals vielen Dank, dass Sie sich so lieb um mich kümmern :-)
Freue mich schon wieder von Ihnen zu hören....ich kann nicht in Worte fassen, wie gerührt ich über Ihre E-Mail bin! Ich danke Ihnen tausend Mal für all diese netten Worte, die mich sehr aufbauen & bestärken

MARGARETE



...danke fürs Zuhören, es tut gut wenn man sich das alles mal von der Seele schreiben kann.

DANI, BINGE EATING



...ich bedanke mich für die schnelle und ausführliche Antwort. Es sind viele Aspekte dabei, die meine Vermutungen bestätigen, mir aber gleichzeitig Kraft und Halt geben.

SVEN, FREUNDIN MIT BULIMIE



Vielen lieben Dank für Ihr Email, vor allem für das so ausführliche. Es gibt doch noch liebe Menschen in der heutigen Zeit, wo es meiner Meinung nach mehr Leute als Menschen gibt.

PETRA, SOHN 12 – ÜBERGEWICHTIG



Zu allererst möchte ich doch hier gleich anbringen, dass ich über die nette und prompte Antwort auf meine Anfrage sehr angenehm überrascht und erfreut bin. Herzlichen Dank dafür.

STEFAN, FREUNDIN MAGERSÜCHTIG



Ich habe ja auch schon öfter versucht bei diversen Stellen Hilfe zu bekommen, es war aussichtslos. Ihr Mail ist die erste Antwort, die mir das Gefühl gibt, dass ich ernst genommen werde!

SABINE, ÜBERGEWICHTIG



Ich danke Dir, dass Du so schnell geantwortet hast. Aber, wenn ich ehrlich bin, habe ich die Antwort ja schon längst gewusst, ich brauchte wahrscheinlich nur noch die Bestätigung. Es hat mir sehr geholfen einmal Alles loszuwerden. Und es ist sehr schön, dass Du Dir Zeit für mich genommen hast.

CECILIA, 17 JAHRE, BULIMIE



Vielen Dank noch mal! Ich habe wirklich das Gefühl, dass diese Therapie mir dabei helfen kann, wieder ein gesunder Mensch zu werden.

BIRGIT



Vielen Dank schon mal für die Tipps, ich werde nun versuchen Lea aus ihrem Tief zu helfen und hoffe, dass ich es schaffe.

JANA, FREUNDIN MIT MAGERSUCHT



Danke für Alles, was Du für mich tust, danke! Ich bin Dir wirklich sehr dankbar, dass ich Dir immer wieder mailen darf, weil das befreit



mich dann immer wieder, weil ich dadurch all meine Gefühle und Gedanken los werden kann!

NICOLA, MAGERSUCHT



Ich möchte mich herzlich für Deine ausführliche Antwort bedanken. Sie hat mir sehr viel geholfen und einige meiner unzähligen Fragen beantwortet. Ich werden auf jeden Fall Hilfe in Anspruch nehmen und eine Therapie machen, um endlich wieder normal und gesund leben zu können.

LISA, NOCH MINDERJÄHRIG, ESSSTÖRUNG



Es ist sehr nett von Ihnen, dass Sie wieder geantwortet haben! Leider bin ich anscheinend auf e-Mail Kontakt angewiesen, da ich zu euren Gesprächszeiten entweder gerade die Schulbank drücke oder ich mich traue. Herzlichen Dank für Ihr ernsthaftes und verständnisvolles Bearbeiten meines Anliegens.



DENISE, 19 JAHRE, MAGERSUCHT

Vielen Dank. Ich finde es gut und wichtig, dass Sie Hotlines wie diese führen.

VERENA



Magersucht, Bulimie, Esssucht

0800 - 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at

www.essstoerungshotline.at