



[www.Gesundheit-und-Schule.info](http://www.Gesundheit-und-Schule.info)

## Prävention von Ess-Störungen

### ULRIKE

Ulrike leidet seit zwei Jahren an einer Ess-Störung. Alles begann nach dem Abitur, als die damals 19jährige in eine fremde Stadt zog, um dort in der Bahnhofsmision ein Freiwilliges Soziales Jahr zu absolvieren. Ein neues Arbeitsumfeld, ganz anders als bisher in der Schule, neue Leute um sie herum: „Ich suchte irgendetwas, das mir das Gefühl gab, ich taue was, ich kann etwas selbst bestimmen und habe etwas im Griff.“

Dieses Gefühl fand Ulrike in der Ess-Störung - sie begann zu hungern, zog sich von ihren Mitmenschen zurück und verbrachte ihre Abende mit Joggen und Gymnastik. „Irgendwann habe ich die Kontrolle über mein Verhalten verloren. Jeden Tag musste ich dasselbe oder weniger essen, musste ich mich genau so viel oder mehr bewegen als am vorherigen Tag. Ich hatte einen genauen Zeitplan - alles lief unter dem Zwang abzunehmen“. Arbeitskollegen und Eltern stießen mit ihren Warnungen zunächst auf taube Ohren, doch Gespräche mit einer Freundin der Mutter, selbst Psychotherapeutin, halfen Ulrike, sich für eine Therapie zu entscheiden. Sie ging zweimal stationär in die Klinik und zog anschließend nach München in die intensiv-therapeutischen Wohngruppen „pathways“. Dort zieht sie nach zwei Monaten Resümee: „Der Aufenthalt hier ist wichtig für mich, da ich hier genau den Situationen in der Arbeit und im Umgang mit anderen ausgesetzt bin, die meine Krankheit verursacht haben. In der Therapie kann ich lernen, diesen anders zu begegnen. Unterstützung und Rückhalt erfahre ich auch im Zusammenleben mit den WG-Bewohnerinnen. Ich habe erkannt, dass ich meine Probleme langfristig nicht durch Hungern lösen kann. Hätte mir vor einigen Monaten jemand gesagt, dass ich mal in München sitze und gerne auf dieser Welt bin, ich hätte es nicht geglaubt.“