



Essstörungen – welche Therapieformen gibt es?

Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Je eher die Therapie beginnt, desto größer ist die Aussicht, wieder gesund zu werden. Es gibt die Möglichkeit der ambulanten, teilstationären oder stationären Therapie.

WAS BEDEUTET AMBULANTE, TEILSTATIONÄRE ODER STATIONÄRE THERAPIE?

1 Ambulante Therapie

Eine ambulante Therapie wird in einer psychologischen oder ärztlichen Praxis durchgeführt. Während der Behandlung können Sie in Ihrem vertrauten Umfeld bleiben. Wichtigster Baustein ist die Psychotherapie. Sie wird in der Regel von einer ärztlichen Behandlung begleitet. In regelmäßigen Abständen finden Sitzungen von jeweils 50 Minuten statt. Angeboten werden Einzel- oder Gruppensitzungen oder auch eine Kombination von beiden. Die Dauer der Therapie kann Wochen oder Monate betragen. Sie legen dies gemeinsam mit dem Therapeuten fest.

8 Teilstationäre Therapie

Tageskliniken ermöglichen eine Behandlung, die tagsüber an fünf Tagen in der Woche durchgeführt wird. Die Nächte und Wochenenden verbringen Sie zu Hause. Die Einrichtung sollte daher in der Nähe Ihres Wohnortes liegen und gut erreichbar sein. Tageskliniken bieten in der Regel ein strukturiertes Tagesprogramm aus unterschiedlichen Bereichen an, z.B. Psychotherapie, Medizin, Ernährung oder aus der psychosozialen Beratung.

24 Stationäre Therapie

Eine stationäre Behandlung erfolgt in einem Krankenhaus. Für eine bestimmte Zeit verlassen Sie Ihr gewohntes häusliches und soziales Umfeld. Die Therapiedauer hängt vom jeweiligen Krankheitsbild ab und kann zwischen drei Wochen und sechs Monaten betragen. Empfehlenswert sind Kliniken, die sich auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert haben. Bei einigen Kliniken ist mit Wartezeiten von drei bis sechs Monaten zu rechnen.

.....

WELCHE THERAPIE IST FÜR WEN GEEIGNET?

1 Ambulante Therapie

- Sie zeigen ausreichend Motivation, Ihre Krankheit behandeln zu lassen.
- Sie müssen so stabil sein, dass Sie während der Therapie alleine in Ihrer Wohnung bzw. bei Ihrer Familie leben können.
- Ihr soziales Umfeld unterstützt Sie bei der Therapie.
- Sie befinden sich in keiner lebensbedrohlichen Situation.

8 Teilstationäre Therapie

- Eine ambulante Therapie wird als nicht ausreichend erachtet, Ihre Situation erfordert aber nicht unbedingt eine vollstationäre Behandlung.
- Sie müssen so stabil sein, dass Sie die Nächte und Wochenenden alleine in Ihrer Wohnung bzw. bei Ihrer Familie verbringen können.
- Die teilstationäre Therapie kann z. B. auch im Anschluss an eine stationäre Behandlung als Nachsorge oder als Hilfe in einer akuten Krise sinnvoll sein.

24 Stationäre Therapie

- Sie haben Schwierigkeiten, den Alltag alleine zu bewältigen, und keine Unterstützung aus Ihrem sozialen Umfeld.
- Sie benötigen Abstand vom gewohnten Umfeld, um die Krankheit zu überwinden.
- Es liegt ein lebensbedrohlicher Notfall vor, z. B. akute Suizidgefahr oder schwere Mangelerscheinungen.



Welche Therapie für den Einzelnen die richtige ist, ist abhängig von der jeweiligen Symptomatik und der Lebenssituation. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und entscheiden Sie gemeinsam.

.....

WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN FÜR DIE BEHANDLUNG?

1 Ambulante Therapie

- Kosten für Behandlungen in psychotherapeutischen Praxen oder Arztpraxen werden von den Krankenkassen nur übernommen, wenn eine kassenärztliche Zulassung vorliegt.

8 (Teil-)stationäre Therapie

- Kosten für eine (teil-)stationäre Behandlung im Notfall oder nach ärztlicher Einweisung werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.
- Inwieweit die Kosten für Behandlungen in Privatkliniken erstattet werden, hängt von der jeweiligen Krankenversicherung ab. Sprechen Sie hierzu vorab mit Ihrer Krankenkasse.



Beratungsstellen für Essstörungen können Ihnen dabei helfen zu klären, wer die Kosten für die Behandlung übernimmt.

.....

WIE KANN ICH DIE WARTEZEITEN AUF EINEN THERAPIEPLATZ ÜBERBRÜCKEN?

Leider gibt es nicht überall in Deutschland ausreichend Therapieplätze, sodass es manchmal zu längeren Wartezeiten kommen kann, bis Sie mit Ihrer ambulanten oder (teil-)stationären Therapie beginnen können. Wissenschaftlich fundierte Selbsthilfeprogramme können in solchen Fällen helfen, die Zeit zu überbrücken. Sie informieren über die Erkrankung und helfen mit praktischen Tipps und Arbeitsmaterialien, mit der Erkrankung umzugehen. Neben Onlineangeboten gibt es dazu auch Bücher. Beratungsstellen für Essstörungen geben darüber Auskunft, welche Programme besonders empfehlenswert sind.



Adressen von professionellen Beratungsstellen für Essstörungen in Deutschland finden Sie unter: www.bzga-essstoerungen.de

.....

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN WEG? AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

Erste Informationen und Hilfe bieten professionelle Beratungsstellen für Essstörungen. Diese können Sie telefonisch, per Internet oder auch persönlich kontaktieren. Im Gespräch erfahren Sie dann, wie der weitere Behandlungsweg aussehen kann. Der nächste Schritt kann beispielsweise das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt sein. Ebenso ist es möglich, sich gleich an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu wenden. Sie erörtern mit Ihnen, welche Therapie für Sie am besten geeignet ist.

.....

WIE GEHE ICH VOR, WENN ICH EINE THERAPIE BEGINNEN MÖCHTE?

1 Ambulante Therapie

- 1 Vereinbaren Sie bei der ausgewählten Praxis einen Termin für eine probatorische Sitzung. Probatorische Sitzungen sind Probestunden. So können Sie entscheiden, ob Sie sich gut aufgehoben fühlen und eine Vertrauensbasis entsteht. Bis zu fünf Probesitzungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen genehmigt. Bei Kindern und Jugendlichen können bis zu sechs probatorische Sitzungen stattfinden.
- 2 Entscheiden Sie auf dieser Basis, ob Sie sich eine Therapie bei der Therapeutin oder dem Therapeuten vorstellen können. Die Chemie muss stimmen.
- 3 Vor Beginn der ambulanten Therapie muss die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse beantragt werden. Die Antragstellung übernimmt in der Regel die Therapeutin oder der Therapeut.

8 Teilstationäre Therapie

- 1 Auskunft über Tageskliniken, die für Sie in Frage kommen, geben Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Auch Beratungsstellen und Krankenkassen helfen Ihnen weiter.
- 2 Haben Sie sich für eine Tagesklinik entschieden, vereinbaren Sie dort einen Termin für ein Informationsgespräch, um Details über die Einrichtung und ihre Angebote zu erfahren.
- 3 Wenn eine Aufnahme nicht sofort möglich ist, lassen Sie sich in die Warteliste eintragen.
- 4 Vor Beginn der Therapie benötigen Sie eine ärztliche Einweisung.
- 5 Vor Beginn der Therapie müssen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse stellen. Beratungsstellen oder auch Ihre Krankenkasse können bei der Beantragung behilflich sein.

24 Stationäre Therapie

- 1 Auskunft über Kliniken, die für Sie in Frage kommen, geben Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Auch Beratungsstellen und Krankenkassen helfen Ihnen weiter.
- 2 Vereinbaren Sie einen Termin in der Klinik für ein Informationsgespräch, um Details über die Einrichtung und ihre Angebote zu erfahren.
- 3 Wenn eine Aufnahme nicht sofort möglich ist, lassen Sie sich in die Warteliste eintragen.
- 4 Wenden Sie sich im Notfall an die Notaufnahme.
- 5 Vor Beginn der Therapie benötigen Sie eine ärztliche Einweisung.
- 6 Vor Beginn der Therapie müssen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse stellen. Beratungsstellen oder auch Ihre Krankenkasse können bei der Beantragung behilflich sein.



Die **Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV)** vermitteln Versicherten gesetzlicher Krankenkassen, die zeitnah eine ambulante Psychotherapie benötigen, einen Termin bei Ärztinnen und Ärzten oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten: Infos dazu finden Sie unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservicestellen.html

Der **Bundesfachverband Essstörungen e.V.** informiert über freie Therapieplätze unter: www.bundesfachverbandessstoerungen.de/service/freie-therapieplaetze

Hier finden Sie ambulante psychotherapeutische Angebote: www.kbv.de/html/arztsuche.php, www.bptk.de/service/therapeutensuche

.....

NACHSORGE – WAS MACHE ICH NACH DER BEHANDLUNG?

Eine Nachsorge ist wichtig, damit es nicht zu Rückfällen kommt. Neben medizinischen gibt es auch therapeutische Nachsorgeangebote, beispielsweise von Kliniken, Beratungsstellen, niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Ambulanzen, Wohngruppen oder Selbsthilfegruppen. Sprechen Sie hierzu mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Beratungstelefon

Das Beratungstelefon der BZgA steht Betroffenen, Angehörigen und anderen Personen für Fragen rund um Essstörungen zur Verfügung.

Erreichbar unter 0221 892031 von montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr.

Es fallen die Kosten für Gespräche ins Kölner Ortsnetz an.