

# Unser Therapiekonzept für Jugendliche mit einer Essstörung

Kinder- und Jugendabteilung  
für Psychische Gesundheit



**Uniklinikum  
Erlangen**



## Informationen für Jugendliche

Wenn du an einer Essstörung wie Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa leidest, findest du an unserer Abteilung verschiedene Behandlungsangebote. In einem Vorgespräch werden wir mit dir und deinen Eltern die unterschiedlichen Behandlungsformen (ambulant, teilstationär und vollstationär) besprechen und eine für dich individuell zugeschnittene Lösung finden.

Die essstörungsspezifische Behandlung findet, wenn du untergewichtig bist, vollstationär (mit Übernachtung in der Klinik) und/oder teilstationär (mit Übernachtung zu Hause) statt. Details findest du im Abschnitt „Stufen der Behandlung“. Die Behandlung schließt einen Gewichtszunahmevertrag mit ein und dauert in der Regel mehrere Monate. So bleibt dir und deiner Familie genügend Zeit, wieder ein ausgewogenes Ess- und Bewegungsverhalten zu erlernen, was mit intensiver Unterstützung beginnt und nach und nach selbstständiger geübt wird. Für dich wichtige Themen werden in Einzelgesprächen und Gruppen bearbeitet, sodass es dir nach der Behandlung langfristig insgesamt besser geht. Damit du den Anschluss an deine Schule nicht verlierst, besuchst du zunächst täglich für einige



Schulstunden die Jakob-Herz-Schule (Klinikschule). Im Verlauf gibt es die Möglichkeit, gestuft in deine eigene Schule zurückzukehren.

Eine Essstörung betrifft oft die ganze Familie. Deine Eltern oder andere Angehörige werden daher bei gemeinsamen Familienessen, Gesprächen, Aktivitäten und natürlich auch bei der Vor- und Nachbesprechung der Zeiten zu Hause in die Therapie miteinbezogen.

## Informationen für Eltern und Angehörige

Essstörungen wie Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa bei Jugendlichen belasten nicht nur die Betroffenen selbst, sondern in hohem Maße auch ihr familiäres Umfeld.

Bei einer Essstörung wird in der Regel zunächst eine mindestens teilstationäre Behandlung empfohlen. Gerne stellen wir Ihnen in einem persönlichen Vorgespräch unsere ambulanten, teilstationären und stationären Behandlungsformen für Essstörungen vor und unterstützen Sie beim Finden einer passenden Lösung für Ihre Tochter/Ihren Sohn.

Als Abteilung des Uniklinikums Erlangen basiert unser Therapieangebot stets auf den aktuellen kinder- und jugendpsychiatrischen Leitlinien und ist störungsspezifisch ausgerichtet.



Unser Therapieprogramm setzt sich aus zahlreichen Bausteinen zusammen. Die Grundlage ist dabei die Wiederherstellung eines gesunden Körpergewichts. Hier arbeiten wir primär verhaltenstherapeutisch mit einem Therapievertrag, der mit Annäherung an ein gesundes Gewicht immer mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung erlaubt.

Wichtig ist das Wiedererlernen eines ausgewogenen Essverhaltens. Hierbei wird nach zunächst engmaschiger Begleitung durch unser Team Schritt für Schritt mehr Selbstständigkeit erlangt. Auch beim Sport sollen wieder das rechte Maß und Freude an der Bewegung gefunden werden.

Oft stehen Schwierigkeiten z. B. mit dem eigenen Selbstwert oder dem Umgang mit Gefühlen im Zusammenhang mit einer Essstörung. Diese und weitere Aspekte werden in Einzel- und Gruppentherapien gemeinsam bearbeitet. Die Familien werden während der gesamten Behandlung aktiv und regelmäßig miteinbezogen (s. „Schritte in den Alltag“).

## Schritte in den Alltag

Die Wiedereingliederung der Jugendlichen in den familiären und schulischen Alltag sowie in die Gleichaltrigengruppe und Freizeitaktivitäten im Behandlungsverlauf ist uns sehr wichtig. Hierzu suchen wir gemeinsam mit der Familie aus unterschiedlich intensiven Behandlungsformen (z. B. teilstationär oder ambulant) eine passende Lösung.

Mit zunehmender Stabilisierung im Laufe der Therapie wird die Selbstverantwortung immer größer. Von unserer Station aus erfolgen Belastungserprobungen zu Hause, in welchen das therapeutisch Gelernte in den Alltag übertragen wird. Die Tagesklinik bietet die Möglichkeit des umfassenden Trainings der Mahlzeiten und des Alltags zu Hause abends und am Wochenende.

Eltern oder andere Angehörige werden von Anfang an durch regelmäßige Familiengespräche, Ernährungsberatung und Familienessen mit in die Behandlung einbezogen. Auch bieten wir störungsspezifische Elterngruppen zum Austausch mit anderen Eltern an. So möchten wir erreichen, dass die ganze Familie sich nach der Behandlung „rundum“ besser fühlt.



# Stufen der Behandlung

Wir bieten verschieden intensive Settings der Behandlung an. Wann der Übergang von einer Stufe in die nächste stattfinden kann, wird individuell mit dem betreuenden therapeutischen Team besprochen:

	Behandlungsfokus
<b>Stufe 0:</b> Ambulanz	Klärung, Akutversorgung, Begleitung
<b>Stufe 1:</b> Station	Regelmäßig und ausreichend essen, gesundes Körpergewicht erreichen
<b>Stufe 2:</b> Tagesklinik (5-Tage pro Woche)	Gelerntes nach Hause in den Familienalltag übertragen, gesundes Körpergewicht erreichen, Heimatschulbesuch starten
<b>Stufe 3:</b> Tagesklinik (3-Tage pro Woche)	Alltagsrhythmus finden, Gewicht halten
<b>Stufe 4:</b> Ambulanz	Kontrollen der Entwicklung, Weiterversorgung zusammen mit externen Mitbehandelnden und Unterstützenden





## Unsere Therapieangebote

Jede/-r Jugendliche erhält ein individuell zusammengestelltes Therapieprogramm mit Bausteinen wie:

- Einzeltherapie
- Gruppentherapien mit Schwerpunkten wie Körperbild, Stimmung, Emotionsregulation, soziale Kompetenz
- Bewegungs- und Sporttherapie
- Kreativtherapien wie Ergo-, Kunst- oder Theatertherapie
- soziales Kompetenztraining mit Hunden
- Entspannungsverfahren
- begleitete Mahlzeiten in der (Klein-)Gruppe
- begleitete Familienmahlzeiten
- Ernährungsberatung für Jugendliche und Eltern
- Kochgruppe
- regelmäßige Eltern- und Familiengespräche
- Elterngruppe
- Gruppenangebote im Alltag (Outdoor-Gruppe, Ausflüge etc.)

# Ziele der Behandlung

## Psychotherapie

Mit unseren erprobten und evidenzbasierten Therapieangeboten unterstützen wir die Jugendlichen ganzheitlich bei ihrer Emotionsregulation, ihrer Selbstwahrnehmung und beim Wiedererlangen von mehr Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl. Soziale Kompetenzen im Gleichaltrigenbereich stehen ebenso im Fokus wie Beziehungen innerhalb der Familie. Außerdem arbeiten wir mit den Jugendlichen intensiv am eigenen Körperbild.

## Medizinische Begleitung

Die Grundlage der Behandlung bei Anorexia nervosa und bestehendem Untergewicht ist die Wiederherstellung eines gesunden Körpergewichts, begleitet von Diagnostik und Behandlung der Folgen des Untergewichts. Körperliche Folgeerscheinungen der Essstörung werden umfassend abgeklärt. Hier arbeiten wir eng mit anderen Fachabteilungen des Uniklinikums Erlangen zusammen.

Ein gesundes Ess- und Ernährungsverhalten wird zusammen mit einem Ernährungsberatungsteam entwickelt und im Alltag gemeinsam mit unserem Pflege- und Erziehungsdienst trainiert.





# So finden Sie uns



## Mit dem Bus

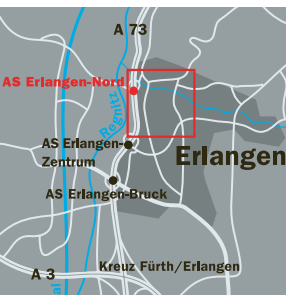
Die KlinikLinie 299 bringt Sie im 10-Minuten-Takt zum Uniklinikum: vom Busbahnhof u. a. über Kliniken/Maximiliansplatz, Östliche Stadtmauerstraße und wieder zurück.

## Mit dem Zug

Der Hauptbahnhof Erlangen (ICE-Anschluss) liegt etwa 1.200 m von der Kinderpsychiatrie entfernt.

## Mit dem Auto

Folgen Sie von der A 73 Ausfahrt „Erlangen-Nord“ der Beschilderung „Uni-Kliniken“. Im Klinikbereich stehen nur begrenzt Kurzzeit- und Tagesparkplätze zur Verfügung. Bitte nutzen Sie das Parkhaus Uni-Kliniken an der Palmsanlage. Langzeitparkplätze finden Sie auch auf dem Großparkplatz westlich des Bahnhofs.



## **Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit**

Leiter: Prof. Dr. med. Gunther Moll

Harfenstraße 22, 91054 Erlangen  
[www.kinderpsychiatrie.uk-erlangen.de](http://www.kinderpsychiatrie.uk-erlangen.de)

Tel.: 09131 85-39123  
Fax: 09131 85-39126  
[kontakt.kjp@uk-erlangen.de](mailto:kontakt.kjp@uk-erlangen.de)

Anmeldung unter dem Stichwort „Essstörung“