

„Change my way“ hilft Mädchen mit Magersucht fertig zu werden



Helfen rein ehrenamtlich: Ingrid Kathmann und Julia Danielsson.

NM - Magersucht ist eine der gefährlichsten Krankheiten der Neuzeit, die nicht selten sogar tödlich enden kann. Eine Initiative, die sich um die besonders gefährdeten jungen Mädchen im Alter von 13 bis 19 Jahren kümmert, ist die Selbsthilfegruppe „Change my way“, die sich wöchentlich in Bassum trifft. Begonnen hat alles, als vor fast zwei Jahren der Kinder- und Jugendarzt Holger Theek und die Sozialpädagogin Erika Stötzel in einem Zeitungsartikel Betreuerinnen für eine neuzugründende Gruppe gesucht hatten. Die Wahl fiel auf die Twistringer Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Ingrid Kathmann, sowie die Diplom-Psychologin Julia Danielsson aus Syke, die die jungen Mädchen bis heute betreuen. „Am Anfang hatten wir erst einen geringen Zulauf, da die Themen Essstörungen, Bulimie und die damit häufig auftretenden Selbstverletzungen sehr schambesetzt sind“, so Ingrid Kathmann.

Erst nachdem die beiden Betreuerinnen sich in Schulen vorgestellt hatten, auf der Fachmesse für Jugend in Bassum auftraten und zu einem Informationsabend mit dem leitenden Psychologen der Psychosomatischen Klinik Bad Bramstedt, Dr. Paul, einluden, wurde die Gruppe bekannter und größer. Derzeit besteht sie aus sieben Mädchen.

„Anfangs nehmen die Mädchen mit uns per Telefon oder Mail Kontakt auf und benötigen häufig mehrere Vorgespräche, bis sie zu uns in die Gruppe kommen möchten, da sie viel Angst haben sich zu öffnen und über ihr Problem zu sprechen“, erklärt Julia Danielsson die anfängliche Scheu. „Aber sie nehmen ihre Krankheit schon sehr ernst, sonst würden sie diesen Schritt nicht machen“, ergänzt Ingrid Kathmann.

Schlimmer als Alkoholsucht

Das Krankheitsbild der betroffenen Mädchen ist dabei sehr unterschiedlich. Es gibt verschiedene Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und Kombinationen von Essstörungen oder Wechsel von einer Essstörung in eine andere, die man bei den meist jungen Mädchen und Frauen beobachten kann. Begleitet werden diese Krankheitsbilder häufig von weiteren Erkrankungen wie Selbstverletzendem Verhalten, Depressionen oder Angststörungen. „Manchmal ist eine stationäre intensive Behandlung unvermeidbar, da die Magersucht schon lebensbedrohlich fortgeschritten ist. Allerdings braucht es häufig sehr viel Zeit, lange Gespräche und viel

Einfühlungsvermögen um die Mädchen zu überzeugen, sich in ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlung zu begeben“, so Julia Danielsson. „Wie gefährlich diese Krankheit ist, sieht man allein daran, dass diese Essstörungen häufig ein Leben lang bleiben und nur 30 Prozent der Patienten wieder richtig gesund werden. Weiterhin leiden fast 90 Prozent der Magersüchtigen an Depressionen und 10 Prozent sterben an ihrer Krankheit beziehungsweise durch Suizid“, alarmiert Kathmann.

„Magersucht ist sogar noch schlimmer als Alkoholsucht, denn ein Trinker kann theoretisch trocken werden und braucht sein Leben lang keinen Alkohol mehr zu sich nehmen. Ein Magersüchtiger muss aber essen, um zu überleben“.

Die Ursachen für die Krankheit sind dabei vielfältig und nur vereinzelt steckt der häufig propagierte Schönheitswahn dahinter. „Es beginnt nicht selten mit pubertätsbedingten körperlichen Veränderungen, mit denen die Mädchen nicht klarkommen. Auch für den Leistungssport wie z.B. Ballett wird dann weniger gegessen. Häufig ist auch stummer Protest oder Ablehnung der Grund und die Magersucht ein Ventil für tiefere Probleme. Weil die Mädchen sonst keine Macht in ihrem Leben empfinden, verschaffen sie sich durch das Hungern eine vermeintliche Macht über ihren eigenen Körper. Irgendwann stecken sie aber so tief drin, dass sie nicht wieder aufhören können und die Sucht ist da“, erläutert Ingrid Kathmann den Beginn der Krankheit.

„Natürlich kommt es auch vor, dass einige übergewichtig sind und durch eine Diät in die Sucht rutschen, aber das ist seltener der Fall, als man denkt“, ergänzt Julia Danielsson. „Am Ende drehen sich die ganzen Gedanken nur noch ums Essen. Es entstehen Wiegezwänge, so dass man bis zu 100 Mal am Tag und nach jedem Schluck Wasser auf die Waage steigt. In diesen Gedanken ist man dann gefangen und darunter leiden neben der Person selber auch die schulischen Leistungen und das Privatleben.“

Den eigenen Körper wieder kennen lernen

Die Treffen selber beginnen immer mit dem so genannten „Blitzlicht“, wenn sich die aus dem ganzen Landkreis Diepholz stammenden Mädchen erzählen, wie es ihnen geht und wo Leidensdruck da ist. „Wenn die Probleme größer sind oder die Betroffenen es wünschen, geben wir auch Platz für Einzelgespräche“, so die Syker Diplom-Psychologin.

Für den weiteren Abend haben die Betreuerinnen immer verschiedene Themen vorbereitet, die mit den Folgen und Auswirkungen der Störungen zu tun haben. „Da erörtern wir, 'warum hab ich gekotzt oder geritzt?', oder geben Informationen über Nährstoffe und warum der Körper sie braucht. Der häufige Nährstoffmangel hat leichter brechende Knochen, Organverkleinerungen, Zahnschäden und Schlafstörungen zur Folge, was die Mädchen allerdings gar nicht gerne hören“, so Ingrid Kathmann.

„Selbstverständlich geben wir mit auf den Weg, was man an sich ändern kann, geben Tipps für Notfallsituationen, damit man sich nicht ritzt oder führen Entspannungsübungen durch“. Gelegentlich trifft sich die „Change my way“-Gruppe auch am Wochenende zu ihrem „langen Samstag“, wo vor

allem die eigene Körperwahrnehmung im Mittelpunkt steht. Durch Körperabtasten, Körperübungen und Partnerübungen sollen die Mädchen lernen zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmungen zu unterscheiden, Gefühle zu erleben und wieder Vertrauen zu ihrem Körper zu fassen, der manchmal als Feind angesehen wird. Dieses Problem der verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers wird Körperschemastörung genannt.

Rein ehrenamtliche Hilfe

Um aus dem Teufelskreis der Magersucht herauszukommen oder die Störung zumindest zu beherrschen ist viel Zeit nötig und führt auch die Betreuerinnen gelegentlich an ihre Grenzen.

„Wir möchten helfen, dass die Mädchen sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten wieder bewusst werden, eigene Gefühle wahrnehmen und ihnen vertrauen, sowie ihre Probleme und Konflikte aktiv angehen, damit sie ihren Alltag sinnvoll und guttugend gestalten können“, beschreibt die Twistringer Ehe-, Familien- und Lebensberaterin das Ziel ihrer schwierigen Aufgabe. Bezahlt werden Ingrid Kathmann und Julia Danielsson nicht für ihre Dienste und kümmern sich rein ehrenamtlich um die Mädchen. Gestützt wird der die Selbsthilfegruppe „Change my way“ von der Bassumer Diakonie, die die Räume zur Verfügung stellt und Spendern, die die Gruppe finanziell über Wasser halten.

Wer selber von Essstörungen betroffen ist oder sich anderweitig informieren möchte, für den stehen die Betreuerinnen unter den Telefonnummern 04243/95263 (tagsüber: Ingrid Kathmann) oder 0152/0320864 (abends: Julia Danielsson), sowie unter der Mail-Adresse changemyway@web.de zur Verfügung.