

# Zurück in den Alltag

Wohngemeinschaft für  
junge Menschen mit Essstörungen

DAS RAUHE  HAUS

*lebendig. diakonisch. nah.*



# Orientierung suchen

## Liebe Interessierte, liebe Leser\*innen!

Nach mehr als 15 Jahren „Wohngemeinschaft für junge Menschen mit Essstörungen“ im Rauhen Haus blicken wir auf eine erfolgreiche Arbeit zurück.

Unserer langjährigen Erfahrungen zeigen, dass Betroffene, die an einer Essstörung leiden, mit erheblichen Einschränkungen leben müssen, die eine Teilhabe an einem befriedigenden und glücklichen Leben beeinträchtigen oder sogar verhindern.

Wir setzen uns für das Recht auf individuelle Förderung ein, um das Gestalten eines eigenverantwortlichen Alltags zu ermöglichen. Wir fördern die vorhandenen Fähigkeiten und Entwicklungsoptionen und helfen dabei, Verlorenes – Selbstwirksamkeitsempfinden, Selbstvertrauen – wieder zurückzugewinnen. Es geht stets darum, die verschiedenen Facetten einer Persönlichkeit ganzheitlich wahrzunehmen und deren Entfaltung zu fördern.

Unser Konzept beschreibt in diesem Verständnis eine Möglichkeit, sich aus den Beeinträchtigungen einer Essstörung zu befreien. Das gemeinsame Leben in unserer Wohngemeinschaft bietet die Chance,

einen Genesungsweg zu erproben und diesen nicht alleine beschreiten zu müssen.

Wir wünschen allen Betroffenen den Mut, einen Weg aus der Essstörung zu wählen und sich dabei Hilfe zu holen.

Dank gilt dem Team, das sein Engagement professionell umsetzt und eine Atmosphäre schafft, die neues Vertrauen möglich macht. Wir bedanken uns bei allen Kliniken, dem Fachausschuss Essstörung Hamburg und dem Bundesfachverband Essstörung, die uns durch den Austausch unterstützen und einen fortlaufenden Entwicklungsprozess anregen.

Es grüßt Sie

**Dr. Peter Marquard**

Leiter des Stiftungsbereichs Kinder- und Jugendhilfe der Stiftung Das Rauhe Haus

### 3 Orientierung suchen

Vorwort des Stiftungsbereichsleiters

### 4 Gemeinsam leben

7 Beziehungsarbeit

### 8 Unser Konzept

10 Der Genesungsvertrag

12 Krankheitsbilder

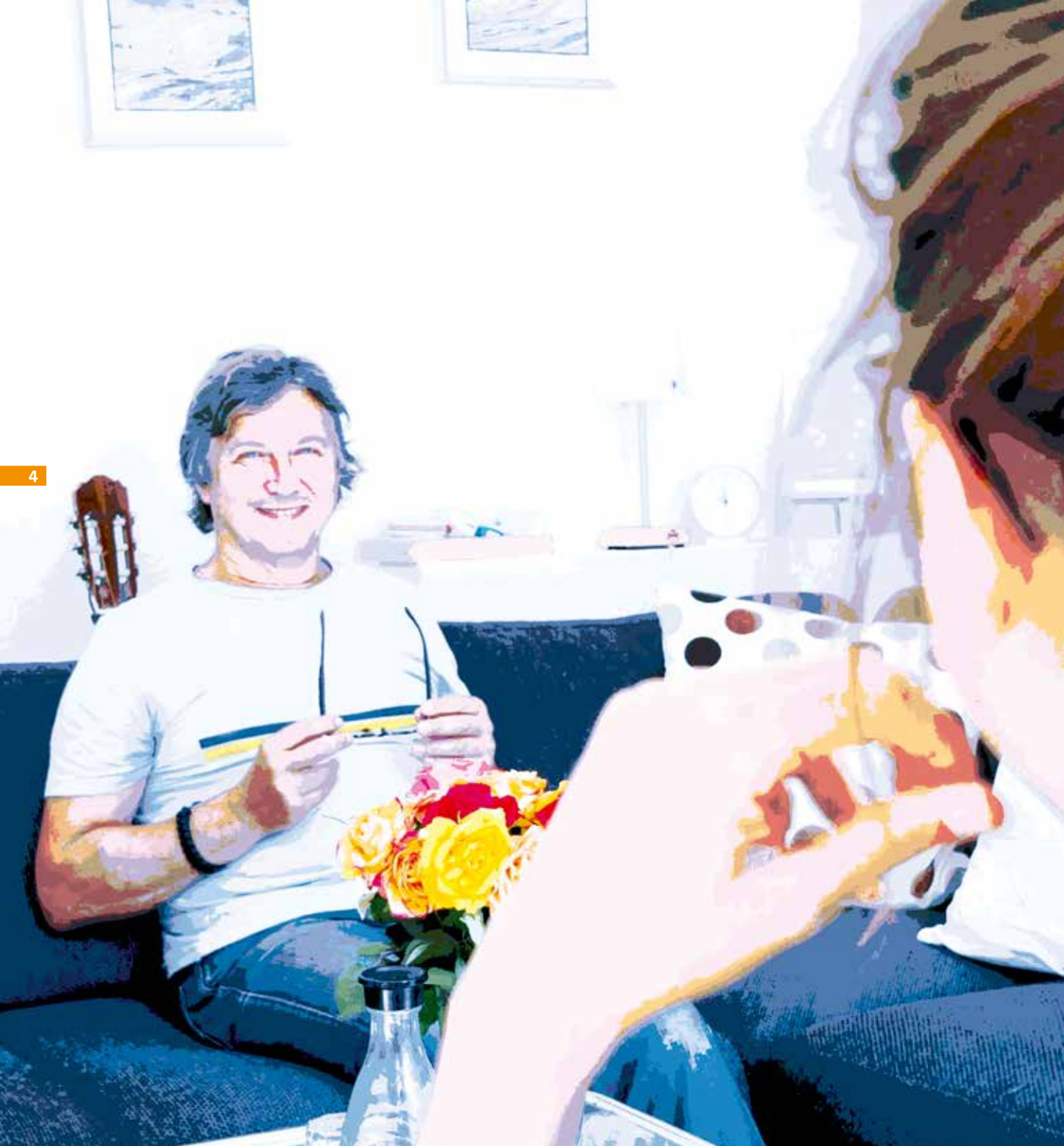
### 14 Zielgruppe und Voraussetzungen

15 Das Rauhe Haus

### © 2023 Stiftung Das Rauhe Haus

Beim Rauhen Hause 21, 22111 Hamburg,  
www.rauheshaus.de, Gestaltung:  
Johannes Groht Kommunikationsdesign,  
Fotos: Gisela Köhler (S. 9/10), privat





## Gemeinsam leben

Jugendliche und junge Erwachsene mit Essstörungen brauchen nach einem Klinikaufenthalt häufig weitere Unterstützung, um einen Weg in einen normalen Alltag zu finden und um ihre Strategien für die Bewältigung der Erkrankung zu stärken. In unserer Wohngemeinschaft begleiten wir sie dabei, individuelle Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben zu entwickeln. Wir unterstützen sie intensiv bei der Verwirklichung von schulischen oder beruflichen Zielen und stehen ihnen zur Seite bei Problemen und Fragen. Die Bezugsbetreuung, klare Strukturen und ein regelmäßiger Austausch in unseren Gruppen geben Halt im Alltag.

### Das Haus

In einer schönen Jugendstilvilla und im angegliederten Hinterhaus stehen zehn möblierte Einzelzimmer zur Verfügung. Im Rahmen unserer Möglichkeiten können diese beim Einzug individuell gestaltet werden. Außerdem gibt es gemütlich eingerichtete Gemeinschaftsräume und einen idyllischen Garten mit Gewächshaus, Tischtennisplatte, Hängematte und einer Slackline.



### Verselbstständigung

Im angegliederten Haus in unserem Garten leben junge Erwachsene, die einen bestimmten Grad der Selbstständigkeit erreicht haben, aber in einigen Bereichen noch Unterstützung benötigen. Sie gestalten ihren Alltag überwiegend eigenverantwortlich, kaufen eigenständig ein und bereiten ihre Mahlzeiten selbst zu.

### Die Umgebung

Die Hamburger Innenstadt und die Grünanlagen an der Alster sind fußläufig erreichbar und laden zum





Spazieren oder Bummeln gehen ein. Eine S- und U-Bahn Station, sowie eine Bushaltestelle sind 10 Minuten entfernt und bieten Verbindungen in alle Richtungen der Stadt.

### Gemeinschaft leben und gestalten

Die familiäre Atmosphäre in unserer Wohngemeinschaft bietet viele Möglichkeiten für Begegnung und gemeinsame Unternehmungen. Wir bieten regelmäßig Freizeitaktivitäten in der Nähe oder auch über Hamburgs Stadtgrenzen hinaus an. Zusätzlich planen die Jugendlichen und jungen Erwachsenen jeden Monat eine eigene Aktion wie zum Beispiel einen Spieleabend oder einen Besuch im Theater.

Einmal im Jahr gehen wir gemeinsam auf Reisen: Diese Tour findet im Sommer statt und wird von den Mitarbeitenden und den jungen Menschen gemeinsam geplant.

### Aufgaben und Dienste

Wie auch in anderen Wohngemeinschaften übernimmt jeder der jungen Menschen verschiedene Dienste, die wöchentlich zu erledigen sind. Neben dem Koch- und Einkaufstraining, das in Begleitung von Mitarbeitenden stattfindet, gibt es für alle einen bestimmten Dienst, der erfüllt werden muss, wie zum Beispiel das Badezimmer putzen oder das Altpapier entsorgen.

### Team

In unserem multiprofessionellen Team arbeiten sieben Pädagoginnen und Pädagogen sowie eine Ökothologin. Wir sind rund um die Uhr für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen da.

*„Ich darf so sein, wie ich bin  
und so werden, wie ich sein möchte.“*

### Beziehungsarbeit

Wir gehen davon aus, dass emotionale Verletzungen durch positive Beziehungserfahrungen heilen können. Eine andere Umgebung kann dazu beitragen, Distanz zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Ein wertschätzender und unterstützender Umgang hilft dabei, verlorenes Vertrauen in andere Menschen, in sich und das Leben zurückzugewinnen.

Eine beständige und kontinuierliche Beziehungsgestaltung, die empathisch, wertfrei und zugewandt ist, ist die grundlegende Haltung im Rahmen unserer Bezugsbetreuung. Die Reflexion von Bedürfnissen und Wünschen, die Orientierung auf Ressourcen und Findung neuer Lösungsstrategien bieten die Möglichkeit für Veränderung und Weiterentwicklung.





# Unser Konzept

Unsere Einrichtung bietet nachklinische Betreuung und Begleitung. Sie schließt an das im Rahmen der klinischen Betreuung Erlernte an. Gemeinsam mit den jungen Menschen arbeiten wir daran, ihre Ressourcen zu erkennen, weiterzuentwickeln und im Alltag einsetzen zu können.

Unser Konzept verbindet eine lebensweltorientierte, sozialtherapeutische und pädagogische Betreuung mit einer professionellen ernährungstherapeutischen Begleitung.

## Stabilität gewinnen

Um eine Chronifizierung der Erkrankung zu vermeiden und ein eigenständiges, symptomfreies Essverhalten entwickeln zu können, ist der erste Schritt die Stabilisierung des untersten Normalgewichts. Ausgehend vom Aufnahme-BMI erarbeiten wir gemeinsam mit den jungen Menschen das Erreichen von BMI 20 und parallel eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und -akzeptanz.

Die Set-Point-Theorie und das Essen nach Hunger und Sättigung bilden zwei Grundpfeiler unserer Arbeit. Außerdem findet eine Auseinanderset-

zung mit den inneren Konflikten statt, die Auslöser der Erkrankung sein können. Dazu werden alternative Strategien für eine konstruktive Bewältigung entwickelt. Wöchentliches Einkauf- und Kochtraining und eine individuelle Ernährungsberatung mit unserer Ökotrophologin unterstützen die Entwicklung lebenspraktischer Selbstständigkeit.

## Perspektiven entwickeln

Die Grundlage unserer pädagogischen Arbeit ist die Entwicklung einer beruflichen Zukunftsperspektive wie das Erreichen eines Schulabschlusses oder der Beginn einer Ausbildung, Lehre oder Studiums. Dafür werden Ressourcen und Fähigkeiten sowie eigene Bedürfnisse wahrgenommen und Strategien entwickelt, um das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit zu fördern.

Wir unterstützen die jungen Menschen darin, ihre soziale Kompetenz weiterzuentwickeln und ein tragfähiges soziales Netzwerk aufzubauen.



### Der Genesungsvertrag

Eine Grundlage unserer Arbeit ist der Genesungsvertrag, der prozesshaft und schriftlich mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Gesprächen mit den Bezugsbetreuern und -betreuerinnen erarbeitet wird.

Der Vertrag besteht aus vier Teilen, die fortlaufend an die individuelle Entwicklung angepasst werden.

**Der erste Teil** reflektiert die problematischen Essgewohnheiten und die allgemeinen Richtlinien zu symptomfreiem Essverhalten oder Suchtverlagerung.

**Im zweiten Teil** werden die psychischen Vorgänge benannt, die der Essstörung zu Grunde liegen. Hierbei spielen auslösende Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse eine Rolle.

**Der dritte Teil** benennt die Entwicklung konkreter Verhaltensweisen und Strategien, die symptomatischem Essverhalten vorbeugen oder einen konstruktiven Umgang ermöglichen.

**Im vierten Teil** geht es um den Umgang mit Konfrontation sowohl in der Gruppe als auch im Einzelkontakt. Hiermit soll unter anderem co-abhängiges Verhalten bewusst gemacht werden.

### Methoden

- Erarbeitung individueller Esspläne mit spezifischen Zielsetzungen
- Tägliches Essprotokoll sowie begleitetes Essen in der Gemeinschaft
- Gewichtskontrolle
- Ernährungsedukation
- Abbau der Liste verbotener Lebensmittel
- Identifizierung von inneren und äußeren Auslösern für symptomatisches Essverhalten sowie von krankheitsstabilisierenden Faktoren
- Arbeit mit einem Genesungs- und Konfrontationsvertrag
- Gruppensitzungen
- Ressourcenerfassung und -aktivierung
- Übungen zu Körperwahrnehmung und -akzeptanz
- Ernährungs- und Sozialexpositionen
- Verhaltensanalysen
- Angebote zum Körpererleben, kreativem Ausdruck, sozialem Erleben

### Gruppenarbeit

Jeden Mittwochabend treffen wir uns zur Gruppenarbeit. Die Teilnahme ist für alle jungen Menschen verpflichtend. Die Gruppen unterteilen sich thematisch in:

- **Ernährungsgruppe:** Hier werden Informationen von unserer Ökotrophologin rund um das Thema Ernährung besprochen, Strategien für bestimmte kritische Situationen erarbeitet sowie verschiedene praktische Übungen wie zum Beispiel portionieren gemeinsam geübt.
- **Hausbesprechung:** Es geht um Themen zu Haus und Hof sowie pädagogische Inhalte wie Verbalisierung von Gefühlen, Konflikten, Entwicklungsthemen oder Skill-Training.
- **Feedbackgruppe:** In dieser Gruppe geben sich die jungen Menschen gegenseitig Feedback. Verschiedene Methoden für Feedback und Konfrontation werden geübt.
- **Bewohnerinnengruppe:** Diese Gruppe wird von den jungen Menschen frei gestaltet. Hier werden gemeinsame Aktivitäten geplant aber auch Erfahrungswerte ausgetauscht.



### Krankheitsbilder

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, die schwere psychische und körperliche Folgen haben können. In der Regel versuchen Menschen, die Symptome einer Mager- oder Ess-Brech-Sucht ausbilden, einen Ausweg aus ihren inneren Konflikten zu finden. Die Essstörung ermöglicht es den Betroffenen, starke Emotionen wie Angst oder Trauer auf das Essverhalten zu übertragen und sie so zu regulieren.

Auffällig sind dabei das negative Selbstbild und die geringe Körperakzeptanz. Bei einer Störung des Körperschemas besteht die Angst, dick zu sein oder zu werden, oftmals ohne einen Bezug zur Realität.

#### Anorexia nervosa (Magersucht)

Bei der Anorexia nervosa handelt es sich um selbstverursachtes, deutliches Untergewicht, verbunden mit der ausgeprägten Idee, trotz des Untergewichts zu dick zu sein. Kennzeichen sind

- vermindertes Körpergewicht
- selbst herbeigeführter Gewichtsverlust oder Maßnahmen, um eine Gewichtszunahme zu

vermeiden, zum Beispiel durch Fasten, Erbrechen oder extreme sportliche Betätigung

- Ausbildung ritualisierter bis hin zu zwanghafter Nahrungsaufnahme
- Störung der eigenen Körperwahrnehmung
- fehlende Krankheitseinsicht
- Periodenstörung, vermindertes sexuelles Interesse, verzögertes Einsetzen der Pubertät

#### Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)

Bei einer Bulimia nervosa handelt es sich um Essattacken, gefolgt von Erbrechen, Abführen oder anderen Maßnahmen, um einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken. Es besteht eine übermäßige Befürchtung davor, dick zu sein oder zu werden. Kennzeichen sind

- andauernde Beschäftigung mit dem Essen, Gier nach Nahrungsmitteln, wiederkehrende Heißhungerattacken mit Essanfällen
- Kompensatorische Maßnahmen zur Vermeidung einer Gewichtszunahme (Erbrechen, Hungerphasen, sportliche Aktivität)
- extremer Einfluss des Gewichtes auf das Selbstwertgefühl und die Stimmung
- Zyklusstörungen

### Mögliche Folgen und Begleiterkrankungen

Folgen und Begleiterkrankungen bei Essstörungen sind keine Seltenheit. Körperliche Risiken bestehen durch eine mögliche Störung des Hormon- und des allgemeinen Stoffwechsels sowie des Elektrolythaushalts mit Folgen für das Herz-Kreislaufsystem und Auswirkungen auf die Gesundheit von Knochen und Zähnen. Außerdem kann auch das körperliche Wachstum betroffen sein, ebenso wie die Konzentrationsfähigkeit, die bis zur Leistungsunfähigkeit eingeschränkt werden kann.

Zu den möglichen psychischen Folgen gehören die vermehrte gedankliche Beschäftigung mit Nahrung, Schuldgefühle und Reizbarkeit sowie ein sozialer Rückzug und Suizidgefahr. Die Symptome können sich verschieben, sodass im Kontext der therapeutischen Behandlung und pädagogischen Unterstützung die Begleiterkrankungen mitbehandelt werden müssen. Häufig treten Depressionen auf sowie Angst- und Zwangsstörungen oder auch selbstverletzendes Verhalten und Missbrauch sowie Abhängigkeit von Medikamenten.



# Zielgruppe und Voraussetzungen

Die stationäre Betreuung in unserer Wohngemeinschaft ist geeignet für Jugendliche und junge Erwachsene, die an einer Anorexia nervosa oder eine Bulimia nervosa erkrankt sind und

- einen mehrwöchigen stationären Klinikaufenthalt hinter sich haben
- krankheitseinsichtig sind und ein gesundheitlich vertretbares Mindestgewicht (BMI 19 für ü18 Jahre/BMI 18,5 für u18 Jahre) erreicht haben
- bereit sind, an einer externen ambulanten Gruppen- oder Einzeltherapie teilzunehmen
- sich regelmäßig in einer Arztpraxis wiegen lassen
- eine Tagesstruktur (Schule, Ausbildung, Studium, Praktikum, FSJ, Lohnarbeit) einhalten können
- unseren Genesungsvertrag und die konzeptionellen Rahmenbedingungen akzeptieren und bereit sind, aktiv daran mitzuarbeiten

Menschen mit akuten Psychosen, Suizidalität oder Suchterkrankungen können wir nicht aufnehmen.

## Interessierte und Bewerbungsverfahren

Wir bieten einmal im Monat ein Informationsgespräch an, bei dem Interessierte einen Einblick in

unser Konzept und das Haus bekommen und Fragen stellen können. Im Anschluss kann ein Termin für ein Bewerbungsgespräch und ein Probeessen in der Wohngemeinschaft vereinbart werden.

## Kostenträger und Rechtsgrundlage

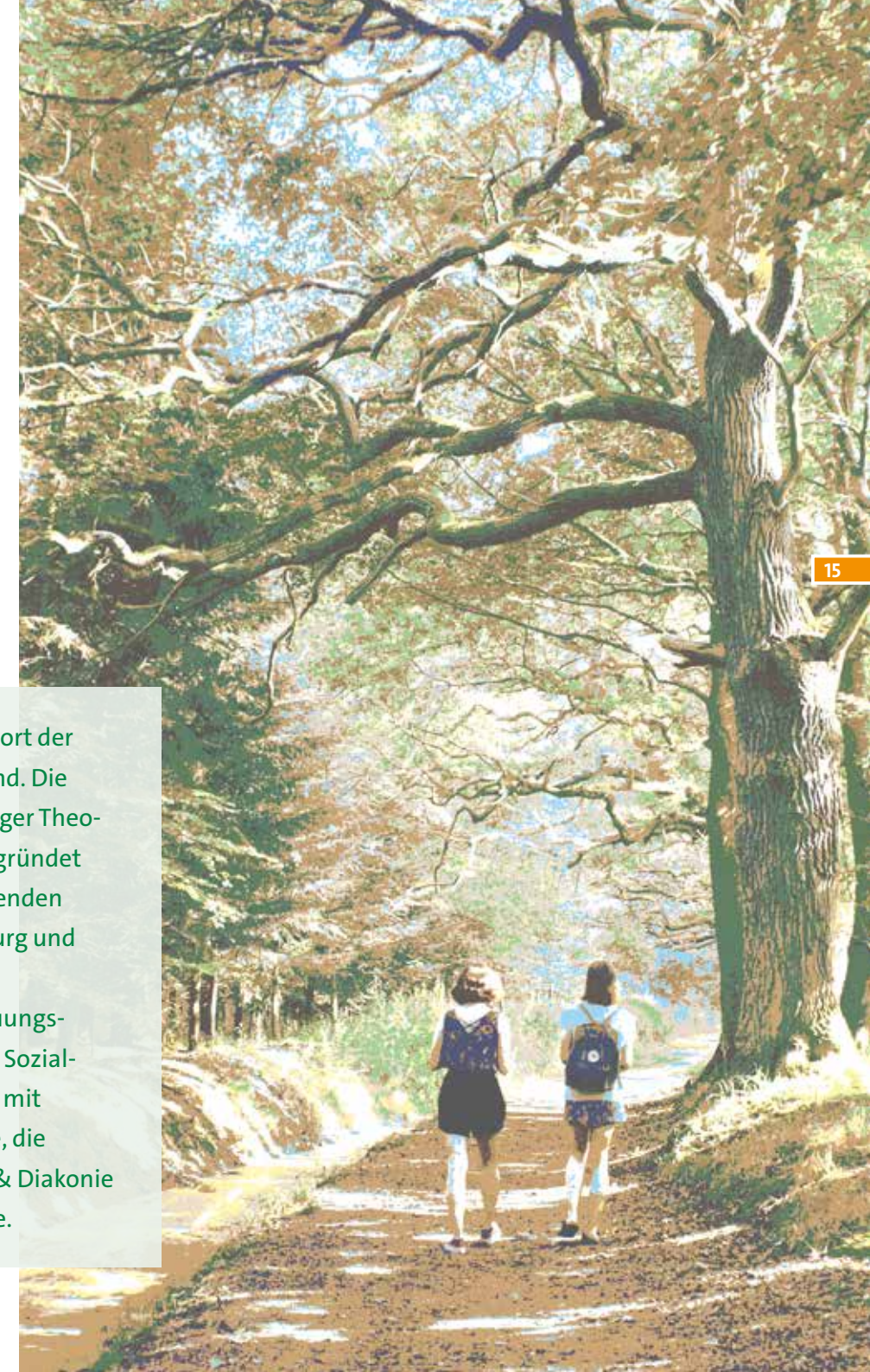
Die Kosten bewilligt im Bedarfsfall der zuständige Kostenträger (in der Regel das Jugendamt oder das Fachamt Eingliederungshilfe). Wir bieten

- **stationäre Betreuung** in einer spezialisierten Wohngemeinschaft für Jugendliche und junge Erwachsene nach §§ 34 i. V. mit 35a, 41 SGB VIII und § 99 ff SGB IX
- **ambulante Betreuung** nach §§ 30, 31, 35 SGB VIII und § 99 ff SGB IX im Anschluss an den Aufenthalt in der Wohngemeinschaft

Wir kooperieren mit den Abteilungen verschiedener Hamburger Kliniken für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie und weiteren Kliniken im Bundesgebiet sowie mit Beratungsstellen wie zum Beispiel Waage e. V. Wir sind außerdem Mitglied im Fachausschuss Essstörungen Hamburg und im Bundesfachverband für Essstörungen (BFE).

**Das Rauhe Haus** ist ein Ursprungsort der modernen Diakonie in Deutschland. Die Stiftung wurde 1833 vom Hamburger Theologen Johann Hinrich Wichern gegründet und ist heute mit 1.200 Mitarbeitenden an rund 100 Standorten in Hamburg und Schleswig-Holstein aktiv.

Zur Stiftung gehören die Betreuungsbereiche Kinder- und Jugendhilfe, Sozialpsychiatrie, Pflege sowie Teilhabe mit Assistenz und die Wichern-Schule, die Ev. Hochschule für Soziale Arbeit & Diakonie und die Ev. Berufsschule für Pflege.





# Zurück in den Alltag

Essstörungen sind ein deutlicher Ausdruck innerer Not und treten als psychosomatische Erkrankung meist in der Jugend auf. Nach einem Klinikaufenthalt geht es darum, einen Weg zurück in einen normalen, selbstbestimmten Alltag zu finden. Dafür bieten wir professionelle Begleitung, ambulant und stationär in unserer Wohngemeinschaft, die entsprechend spezialisiert ist.

## **Wohngemeinschaft für junge Menschen mit Essstörungen**

Klaus-Groth-Straße 7 und 9a

20535 Hamburg

Tel. 040/250 01 34

Fax 040/25 49 10 16

wg-essstoerung@rauheshaus.de

**DAS RAUHE HAUS**

*lebendig, diakonisch, nah.*

WWW.RAUHESHAUS.DE



Im Verbund der **Diakonie** 