

Arbeitshilfe zur Erstberatung

(K)eine Angst vor Essstörungen!?



Schön, dass Sie Menschen mit Essstörungen beraten möchten.

Im Erstkontakt entstehen häufig Fragen – wir unterstützen Sie mit ersten Tipps und Orientierung.

Erste Schritte:

In einigen Landkreisen gibt es bereits spezialisierte Beratungsstellen für Essstörungen. Sie sind die ersten Anlaufstellen. In den meisten anderen Landkreisen gibt es zumindest Arbeitskreise rund ums Thema Essstörungen, die der fachlichen Vernetzung und dem Austausch dienen. Hier laufen in der Regel alle Hilfen, die es im Landkreis gibt zusammen. Ansprechpartner*innen sind häufig die kommunalen Suchtbeauftragten. Im Paritätischen gibt es darüber hinaus die Arbeitsgruppe Essstörungen, die Sie individuell beratend unterstützt. Kontakt: [Suchthilfereferat](#).

Früh erkennen. Orientierung geben. Weiterhelfen.

Essstörungen sind ernst zu nehmen. Immer.

Eine frühe, fachlich fundierte Erstberatung kann den Verlauf entscheidend beeinflussen. Sie als Fachkraft müssen das Problem nicht alleine lösen.

Vorneweg:

Essstörungen treten häufig gemeinsam mit weiteren psychischen Belastungen auf, wie etwa Suchterkrankungen, Depressionen oder selbstverletzendem Verhalten. Oft stehen diese zunächst im Vordergrund, während die Essstörung selbst nicht direkt sichtbar wird. Daher ist es wichtig, Essstörungen im Rahmen jeder Beratung konsequent mitzudenken und gezielt in der Anamnese zu berücksichtigen.

Was bietet die Erstberatung?

- Erste fachliche Einschätzung
- Orientierung und Entlastung
- Information zu Essstörungen
- Klärung von Risiken und Dringlichkeit
- Unterstützung und Lotsenfunktion bei nächsten Schritten

Was eine Erstberatung bei Essstörungen nicht leisten kann:

- Langfristige Therapie: Sie ersetzt keine umfassende psychotherapeutische Behandlung.
- Medizinische Behandlung: Keine Diagnose oder Behandlung von körperlichen Folgen der Essstörung.
- Individuelle Therapieplanung: Beratung liefert keine maßgeschneiderte Behandlungsstrategie.
- Langfristige Unterstützung: Keine kontinuierliche Betreuung oder Nachsorge. Die Erstberatung dient als erster Schritt, aber die i. d. R. multiprofessionelle Weiterbehandlung erfordert spezialisierte Fachkräfte.

Schnellcheck Essstörungen:

Bei Verdacht auf eine Essstörung kann hier ein kostenfreier und anonymer Schnellcheck, am besten gemeinsam mit der ratsuchenden Person durchgeführt werden:

[Test zu Essstörungen - Bundesfachverband Essstörungen](#)

Wann zum Arzt? Immer zum Arzt!

Bei Verdacht auf eine Essstörung sollte eine ärztliche Abklärung **IMMER** frühzeitig eingeleitet werden.

- Auch bei unklarer oder milder Symptomatik
- Unabhängig vom BMI und der Gewichtsentwicklung
- Unabhängig von bestehender Therapiebereitschaft
- Zur Einschätzung somatischer Risiken und Dringlichkeit

Ziel:

Medizinische Sicherheit herstellen und weitere Schritte fachlich fundiert planen.

Empfehlung:

Nicht alle Mediziner*innen kennen sich gleich gut aus mit Essstörungen. Als hilfreich in der Praxis hat es sich erwiesen, den Klient*innen einen Flyer zur Bestimmung der relevanten Blutparameter und ggf. ein kurzes Begleitschreiben für die Arztpraxis mitzugeben.

Siehe hier: [Links und Downloads - Bundesfachverband Essstörungen](#)

Fortbildungen:

Wenn Sie Erstberatung rund ums Thema Essstörungen anbieten möchten, gibt es gute Fortbildungen zum Beispiel durch die [Paritätische Akademie Süd](#). Ggf. kann es auch Sinn machen, eine Inhouse-Schulung für Ihr Team zu buchen.

FAQ

Wie kommen Betroffene mit Behandlungsmotivation möglichst schnell an einen Therapieplatz?

- [Übersicht über kassenzugelassene Psychotherapeut*innen](#)

Hilfreich für den zügigen Beginn einer ambulanten Psychotherapie ist es, sich bei möglichst mehreren Praxen gleichzeitig zu bewerben. Hierfür ist in der Regel aber ein Mindest-BMI über 15 Voraussetzung. (In manchen größeren Städten gibt es auch Ausbildungsinstitute mit Ambulanzen, die ambulante Behandlungsplätze anbieten).

Welche Fachdienste und Kliniken behandeln Menschen mit Essstörungen?

Spezialisierte Kliniken haben oft mehrmonatige Wartezeiten, daher empfiehlt es sich auch hier, sich ggfs. bei mehreren Kliniken zu bewerben.

- [Kliniken für Essstörungen — Klinikliste 2026](#)
- [Datenbank Essstörungen: BIÖG Essstörungen](#)
- [Mitgliederverzeichnis - Bundesfachverband Essstörungen](#)

Die Zuweisung zur stationären Behandlung muss immer über eine Arztpraxis erfolgen, Kostenträger sind meist die Krankenkassen. Eine Beantragung wie bei Rehaleistungen der Suchthilfe ist nicht erforderlich, d.h. ein Sozialbericht wird nicht benötigt.

- Weitere zum Teil spezialisierte Fachdienste, Kliniken und Nachsorgewohngruppen finden sich hier: [Mitgliederverzeichnis - Bundesfachverband Essstörungen](#)

Begleitend kann eine ernährungstherapeutische Unterstützung durch erfahrene Ernährungsberater*innen sinnvoll sein. Diese wird i. d. R. von den gesetzlichen Kassen bezuschusst, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. (Am besten in Form einer Notwendigkeitsbescheinigung, da diese nicht das ärztliche Budget belastet.)

Wie kann die Wartezeit bis zum Behandlungsbeginn sinnvoll überbrückt werden?

Die Wartezeit auf einen Behandlungsplatz kann mehrere Monate in Anspruch nehmen. Um diese Zeit sinnvoll zu überbrücken, kommen verschiedene Optionen in Betracht, eine gute Übersicht findet sich hier: [Überbrückung von Wartezeiten: BIÖG Essstörungen](#)

Ergänzend können in manchen Fällen auch Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) – sogenannte „Apps auf Rezept“ hilfreich sein.

- In Deutschland gibt es einen offiziellen DiGA-Verzeichnis, in dem vom BfArM geprüfte und erstattungsfähige Apps gelistet sind. Diese können Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen verordnen – die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung.
- DiGA sind medizinische Anwendungen, keine einfachen Wellness-Apps – und dienen der Unterstützung der Behandlung bzw. im Übergang zur Behandlung. Zugelassene Apps bei Essstörungen finden Sie hier: [DiGA-Verzeichnis](#)
Des Weiteren umfasst es etliche Apps und Online-Programme für häufige psychische Begleiterkrankungen wie Depression, Angst- und Panikstörungen, Phobien oder Süchte.

Erstellt von:

Arbeitsgruppe Essstörungen im Paritätischen BW
unter Mitwirkung von

- [ABAS](#) Anlauf- und Fachstelle zum Thema Essstörungen in Stuttgart
- [tima](#) Präventions- und Beratungsstelle bei Ess-Störungen in Tübingen
- [bwl](#) Beratungsstellen der Sucht- und Jugendhilfe in ganz Baden-Württemberg
- [Plan B](#) Jugend, Sucht und Lebenshilfen in Pforzheim

Kontakt:

Der Paritätische Baden-Württemberg
Hauptstr. 28 | 70563 Stuttgart
<https://paritaet-bw.de>
info@paritaet-bw.de