

Virtuelle Selbsthilfegruppen bei Essstörungen ein voller Erfolg

Erste von therapeutischen Fachkräften angeleitete Internet-Gruppe erweitert Angebot. Ab Oktober auch Gruppen für „Ü 30“ und Angehörige


„Wir freuen uns sehr, dass unser Konzept so gut angenommen wird“ freut sich Jasmin Hemicker, erste Vorsitzende des Vereins Hungrig-Online e.V. Die Behandlung von Essstörungen ist langwierig und von Rückschlägen gekennzeichnet – auch weil die Betroffenen aus Scham und Misstrauen ihre Probleme vor Ärzten oder Beratern oft geheim halten. Deshalb ist eine von therapeutischen Fachkräften angeleitete Selbsthilfegruppe (SHG) sehr wichtig: Sie senkt die Hemmschwelle, professionelle Unterstützung zu suchen; sie bietet Ermutigung nach Rückschlägen, bei Gewichtszunahme, für die Zeit nach einem Klinikaufenthalt oder bei Konflikten in der Therapie. Die Fachkräfte geben Anregungen und verhindern, dass die Teilnehmer sich gegenseitig „herunterziehen“, einander Tipps für erfolgreicheres Hungern geben oder greifen ein, wenn ein Teilnehmer in eine Krise gerät.

„Unsere virtuellen Selbsthilfegruppen (vSHG) finden ausschließlich im Internet statt. Viele Betroffene können und wollen keine SHG besuchen – zum Beispiel weil es in ihrer Gegend keine geeignete Gruppe gibt, weil ihre Arbeitszeiten es nicht erlauben oder auch, weil sie den Schutz der Anonymität wünschen“ erklärt der Gründer des Vereins, Dr. med. Jan Nedoschill, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. „Die vSHGs verbinden ideal die Vorteile des Internet (schützende Anonymität, zeitliche und räumliche Unabhängigkeit) mit den Vorteilen einer angeleiteten SHG (Kontinuität, Geborgenheit und professionelle Unterstützung). Im virtuellen Austausch fehlt zwar die Mimik und Gestik, dennoch wird auch über den schriftlichen Austausch ganz viel Authentizität transportiert, so dass sehr schnell eine für alle Teilnehmer hilfreiche Gruppendynamik entsteht“.

Die vSHGs werden von zwei qualifizierten Fachkräften geleitet, die Erfahrung mit den Risiken und Chancen des Mediums Internet haben. Zugriff auf den geschützten „Diskussionsraum“ haben nur die (maximal 12) angemeldeten Mitglieder der Gruppe sowie die Gruppenleiter.

Bisher haben 90 Personen an 13 Gruppen teilgenommen, und das Feedback ist positiv:

- „In einer realen SHG (...)würde ich nicht so offen sein können, wenn mich ein Dutzend oder mehr Augenpaare mustern oder einfach körperlich da sind....Mein Medium ist sowieso mehr das Schreiben als das Sprechen“.
- „Ich finde es enorm wichtig, dass der Gruppenraum immer offen ist. Das Fehlen zeitlicher Rahmenbedingungen ist für mich ein zentraler Vorteil virtueller Kommunikation.... (es war mir wichtig), in meinem gesicherten Umfeld schreiben zu können (Rückhalt bei schwierigen Themen, Möglichkeit mich auszuklinken wenn nötig)“

- 
- „Meine Erwartungen bzgl. der Auseinandersetzung mit den eigenen Ursachen der ES wurden übertroffen. Der virtuelle Raum ermöglichte ein spontanes Äußern von Gedanken und gab andererseits die Möglichkeit sich bei Bedarf zurück zu ziehen.“

Nun erweitern zusätzlich virtuelle Gruppen für bestimmte Zielgruppen das erfolgreiche Angebot. Auftakt macht im Oktober eine Gruppe für die Zielgruppe "Ü30", denn die „Teenagerkrankheit“ tritt immer häufiger auch bei erwachsenen Menschen auf. „Danach werden wir uns um den Aufbau einer Angehörigengruppe und einer Männergruppe kümmern.“ kündigt Jasmin Hemicker an.

Anmeldung und ausführliche Informationen zu unseren virtuellen Selbsthilfegruppen unter <http://www.hungrig-online.de/content/blogcategory/15/48/>

oder vshg@hungrig-online.de

Das Internet-Angebot www.hungrig-online.de ist seit 1999 mit über 25.000 registrierten Nutzern und 1 Millionen Seitenabrufen pro Monat die größte deutschsprachige Selbsthilfeorganisation bei Essstörungen im Internet. Betroffene, Angehörige und Interessierte können sich über die Website anonym informieren und per Mailing-Liste, Online-Chat und Diskussionsforum austauschen. Betreiber ist der gemeinnützige Verein Hungrig- Online e.V., der sich zum Ziel gesetzt hat, Betroffenen und Angehörigen zu helfen, über Essstörungen aufzuklären. Ermöglicht wird dies durch rund 40 ehrenamtliche Mitarbeiter sowie Spenden. Hungrig-Online ist Mitglied im Bundesfachverband Essstörungen e.V., dem Zusammenschluss gemeinnütziger Träger ambulanter Beratungs- und Therapieeinrichtungen

Pressekontakt:

Birte Burmester

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Hungrig-Online e.V.

Tel: 040 271 666 63

presse@hungrig-online.de