

# Hungrig-Online

## Information und Kommunikation bei Essstörungen

### Was ist Hungrig-Online?

Hungrig-Online ist eine Kommunikations- und Informationsplattform, auf der sich vor allem Menschen, die an einer Essstörung leiden, informieren und per Mailingliste, Online-Chat und Diskussionsforum austauschen können. Sie sollen durch gegenseitige Motivation lernen, Ängste abzubauen und fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, aber auch während des Heilungsprozesses unterstützt werden. Das Angebot richtet sich auch an Angehörige von Betroffenen und an Interessierte.

### Was will Hungrig-Online?

Hungrig-Online will erreichen, dass

- essgestörten Menschen ein Angebot zur Verfügung steht, das ihnen die Befreiung aus sozialer Isolation erleichtert. Sie sollen motiviert werden, sich über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Der Austausch mit anderen Betroffenen oder ehemals erkrankten Menschen ist eine weitere Form der Unterstützung.
- erkrankte Menschen ermutigt werden, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, wobei Hungrig-Online e.V. mit der Klinik-Datenbank die Suche nach geeigneten Stellen unterstützt.
- die Gesellschaft, insbesondere Angehörige und Freunde von essgestörten Menschen, wie auch interessierte Laien, über Essstörungen aufzuklären und ein öffentliches Bewußtsein für diese Krankheiten zu schaffen.

### Wie funktioniert Hungrig-Online?

Das Innovative an Hungrig-Online ist die Nutzung des Internets, die Vernetzung von Informations- und Kommunikationsangeboten, um positive Kräfte einer virtuellen Selbsthilfegruppe zum Nutzen der Betroffenen zu mobilisieren. Hierzu stehen Experten, wie Ärzte, Psychologen oder Pädagogen, wie auch ehemalige Betroffene als qualifizierte Ansprechpartner und Moderatoren zur Verfügung. Eltern und Freunde von essgestörten Menschen benötigen eine andere Art von Information und



### Essstörungen: Reden wir darüber

Viele Mädchen und junge Frauen, in zunehmendem Maße auch Jungen und Männer, leiden an Essstörungen. Diese werden vom Umfeld (Angehörige, Freunde, Lehrer, Kollegen, etc.) der Betroffenen oft nicht wahrgenommen, da sich Essstörungen meist im Verborgenen abspielen und die Betroffenen sich sozial isolieren. Gleichzeitig besteht wenig öffentliches Bewußtsein für diese Krankheiten; der Informationsstand ist in der Regel recht niedrig oder klischeebehaftet. Außerdem haben Betroffene aufgrund persönlicher Schamgefühle, mangelnden Wissens, sowie fehlender Krankheitseinsicht meist starke Hemmungen, sich selbst um qualifizierte Hilfe zu bemühen.

Unterstützung als selbst Betroffene. Menschen, die sich lediglich über Essstörungen informieren möchten, finden auf den Seiten von Hungrig-Online eine Fülle von Informationen. Das die Nutzung anonym, unverbindlich, kostenlos, überregional und stets erreichbar ist, trägt erheblich zum Abbau von Berührungängsten bei.

### Information und Kommunikation aus einer Hand



Das Internetangebot des Hungrig-Online e.V. umfasst ausführliche Informationen zu Essstörungen auf den beiden Informationsseiten [www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de) und [www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de) und vielfältige Kommunikationsmöglichkeiten wie Diskussionsforen, Mailing-Listen und Online-Chats, alles aufeinander abgestimmt und aus einer Hand. Auf diese Weise bietet Hungrig-Online e.V. allen Nutzern ein Paket aus Informations- und Kommunikationsgelegenheiten, das sie optimal begleitet auf ihrem Weg aus der Essstörung.

### Wem nützt Hungrig-Online?

Julia S. (17), Gymnasiastin, ist seit 2 Jahren Bulimikerin. Ihre Eltern, ihre Freunde und ihre Lehrer haben von ihrer Erkrankung nichts mitbekommen. Auf den Internetseiten von Hungrig-Online e.V. informiert sich Julia über die verschiedenen Aspekte der Essstörung und tritt zum ersten Mal in Kontakt mit anderen Betroffenen. In den



Foren und im Chat, die moderiert werden, kann sie sich mit anderen Teilnehmern über ihre Gedanken, Ängste und Schwierigkeiten austauschen. Positive Berichte von noch oder ehemals Betroffenen können sie überzeugen, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Die richtige Adresse hat sie in der umfangreichen Datenbank von Hungrig-Online gefunden, die Adressen von

Kliniken und Beratungsstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz beinhaltet und nach Postleitzahlen geordnet ist. Julias Freund hat zudem die Möglichkeit wahrgenommen, das Internetangebot für Angehörige zu nutzen und versucht Julia aktiv bei ihrer Krankheitsbewältigung zu unterstützen.

#### **Hungrig-Online e.V. Information und Kommunikation bei Essstörungen**

**Postanschrift:**  
Hungrig-Online e.V.  
Postfach 1905  
91009 Erlangen

<http://www.hungrig-online.de>  
[info@hungrig-online.de](mailto:info@hungrig-online.de)

- 1. Vorsitzende**  
Dipl. Psych. Helen Hertzsch
- 2. Vorsitzende**  
Jasmin Hemicker
- Schriftführer**  
Tobias Kaiser
- Schatzmeister**  
Dr.-Ing. Wolfgang Gawlik
- PR-Referentin**  
Birte Zess

**Spendenkonto:**  
Kt-Nr. 3973  
BLZ 76350000  
Sparkasse Erlangen

Spendenbescheinigung zur  
Vorlage  
beim Finanzamt auf Anfrage

**Hilfe**  
zur  
**Selbsthilfe** **Hungrig-  
Online e.V.**  
**bei Essstörungen**