

JAHRESRÜCKBLICK 2025

Fachberatung bei Essstörungen und Jugendberatung bei Essstörungen



Jugendberatung
bei Essstörungen

dick und dünn Nürnberg e.V.

ausgezeichnet
mit dem Frauenförderpreis der Stadt Nürnberg

Der Verein dick und dünn Nürnberg e.V. wurde 1992 von engagierten Frauen gegründet und ist Träger der Fachberatung bei Essstörungen.

Im März 2018 wurde die Jugendberatung bei Essstörungen eröffnet, die bis Juni 2023 aus Mitteln der Aktion Mensch finanziert wurde und seit Januar 2024 von der Stadt Nürnberg finanziert wird.

Hiermit geben wir einen Überblick über die erfolgreiche Arbeit des vergangenen Jahres und bedanken uns bei allen, die die Fachberatungsstelle und den Trägerverein unterstützen.

Insbesondere danken wir dem Bezirk Mittelfranken und der Stadt Nürnberg, den Mitfrauen und fördernden Mitgliedern des Vereins, sowie allen Spender*innen.



Inhaltsverzeichnis

1	Die Fachberatungsstelle.....	S. 3
2	Personelle Ausstattung.....	S. 4
3	Finanzierung.....	S. 7
4	Übersicht über die Leistungen	S. 8
4.1	Erwachsenenberatung	S. 8
4.2	Jugendberatung	S. 9
5	Gruppen.....	S. 11
5.1	Erwachsenenberatung	S. 11
5.2	Jugendberatung	S. 12
6	Öffentlichkeitsarbeit	S. 13
	Infoveranstaltungen und Prävention, Aktionen im öffentlichen Raum	S. 13
	Instagram	S. 17
	Arbeitskreise und Politik	S. 18
	Fortbildungen, Tagungen und Klausurtag	S. 19
7	Erwachsenenberatung	S. 20
7.1	Telefonische Beratung	S. 20
7.2	Persönliche Beratung	S. 23
8	Jugendberatung	S. 27
8.1	Telefonische Beratung	S. 27
8.2	Persönliche Beratung	S. 30
9	Resümee und Ausblick Jugendberatung	S. 34
10	Resümee Erwachsenenberatung	S. 36
	Gemeinsame Themen mit der Jugendberatung und Ausblick	S. 37

1 Die Fachberatungsstelle

Die Fachberatungsstelle ist die einzige spezialisierte und gleichzeitig niedrigschwellige Beratungseinrichtung für Erwachsene und Jugendliche mit Essstörungen, ihre Angehörigen und Multiplikator*innen im Bezirk Mittelfranken.

Es werden einmalige und mehrmalige Beratungen, online-Beratung, telefonische und E-Mail-Beratung, Gruppen und Veranstaltungen angeboten.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Sie treten in den Hauptformen Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie) und Binge-Eating-Störung (Essanfälle ohne anschließende Gegenmaßnahmen wie Erbrechen oder Fasten) auf. Daneben gibt es viele Mischformen und Übergänge von einer Erkrankungsform in die andere. Bei Adipositas beraten wir, wenn hohes Gewicht im Zuge einer Essstörung aufgetreten ist.

Die Stelle hat ein niedrigschwelliges Beratungsangebot mit kurzen Wartezeiten sowie der Möglichkeit anonymer Beratung und ist oft die erste Anlaufstelle für Hilfesuchende.

Die Berater*innen sind Ansprechpartner*innen bei allen Fragen zur Behandlung der Essstörung.

Durch die Begleitung über einen längeren Zeitraum können erste Hilfestellungen gegeben und Wartezeiten auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz überbrückt werden. Neben der Beratung bieten verschiedene Gruppenangebote wirksame Unterstützung.

Die Einrichtung ist regional und überregional mit anderen Beratungsstellen, Ärzt*innen, Therapeut*innen und Kliniken vernetzt.

2 Personelle Ausstattung

Hauptamtliche Mitarbeiter*innen



Christine Ertl, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Geschäftsführende Leitung, Erwachsenenberatung
Personenzentrierte Gesprächsführung (IPG)
Focusing-Therapeutin (DFI), Ganzheitliche Ernährungsberaterin (AZAV)
30,5 Wochenstunden
Mitarbeiterin seit Juni 2000

Silke Tauschek-Hertzberg, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin / Familientherapeutin (DGSF)
Erwachsenenberatung
20 Wochenstunden im Januar
24 Wochenstunden Februar bis Dezember
Mitarbeiterin seit Juni 2016



Svenja Gläßge-Winter, Sozialpädagogin M.A.
Systemische Therapeutin (DGSF)
Leitung Jugendberatung
Stellvertretende Leitung Erwachsenenberatung
25 Wochenstunden
Mitarbeiterin seit September 2018

Karolina Harwart, Sozialpädagogin M.A.
Systemische Therapeutin (DGSF i.Z.)
Erwachsenenberatung, Instagram
35 Wochenstunden Januar bis August
39 Wochenstunden September bis Dezember
Mitarbeiterin seit März 2021



Tobias Bauernschmitt, Sozialpädagoge B.A.
Suchthilfe M.Sc., Suchttherapeut (VT)
Jugend- und Erwachsenenberatung, männliche Betroffene
20 Wochenstunden
Mitarbeiter September 2021 bis Juli 2025

Teresa Dorscht, Sozialpädagogin B.A.
Körperpsychotherapeutin M.A.
Jugendberatung
25 Wochenstunden Juni bis August
30 Wochenstunden ab September
Mitarbeiterin seit Juni 2025



Ella Victoria Ferrand, Psychologin (M.Sc.)
Psychotherapeutin in Ausbildung (DGVT)
Erwachsenenberatung
5 Wochenstunden
Mitarbeiterin seit Oktober 2025

Astrid Bartsch, Verwaltung
25 Wochenstunden
Mitarbeiterin seit Mai 2011



Bettina Laubach, Verwaltung
7 Wochenstunden
Mitarbeiterin seit September 2020

David Jestaedt, Studium Soziale Arbeit B.A
Praktikant bis August
Telefonberatung seit September
Mitarbeiter seit September 2024
Stud. Evangelische Hochschule Nürnberg



Saskja Wilde, Psychologin (M.Sc.)
Jugendberatung
24 Wochenstunden
Mitarbeiterin 01.01. – 31.07.2025

Ernährungsberatung mittwochs in unseren Räumen

Sonja Osiander, Oecotrophologin und freiberufliche
Ernährungstherapeutin
Weiterbildungen als systemische Beraterin (DGSF),
Fachberaterin für Essstörungen (Frankfurter
Zentrum für Essstörungen) und Resilienztrainerin
www.beratung-osiander.de



Ehrenamtliche Vorständ*innen



Prof. Dr. Christiane Alberternst, Diplom-Psychologin

Elisabeth Benzing, Krankenschwester,
Leitende Geschäftsführung Kiss Mittelfranken e.V.



Yvonne Hammer, Betriebswirtin (IHK)

Anna Sophia Feuerbach, Diplom-Biologin,
Mental Health-Expertin



Mitglieder und fördernde Personen

Der Verein hat 9 stimmberechtigte Mitglieder und 16 Personen, die ihn kontinuierlich finanziell fördern.

3 Finanzierung

3,01 Stellen für Fachberater*innen und 0,45 Stellen für die Verwaltung werden vom Bezirk Mittelfranken für die Beratung von Erwachsenen finanziert.

Sachkosten werden von der Stadt Nürnberg und vom Verein getragen.

Die Stadt Nürnberg fördert seit Januar 2024 eine Vollzeitstelle für die Jugendberatung.

Sieben zusätzliche Verwaltungsstunden werden durch das Inklusionsamt und den Verein finanziert.

Der Verein erhält Einnahmen aus Förderbeiträgen, Gebühren und privaten Spenden. An dieser Stelle danken wir für alle Spenden, die vergangenes Jahr eingegangen sind.

Qualitätssicherung

Die Beratung und die Verwaltung wird von hauptamtlichen Mitarbeiter*innen geleistet.

Die Berater*innen erhalten externe Supervision, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen. Die Dokumentation erfolgt über standardisierte Qualitätssicherungsbögen.

4 Übersicht über die Leistungen

4.1 Erwachsenenberatung

357 telefonische Beratungen

Die telefonische Beratung dient der ersten Abklärung, Informationsvermittlung und Vereinbarung von persönlichen Beratungsterminen.

Die Fachberater*innen waren dienstags von 14-16 Uhr, mittwochs von 10-12 Uhr und donnerstags von 16-18 Uhr (ab Oktober 14-16 Uhr) erreichbar. Der Anrufbeantworter wird mehrmals täglich abgehört und die Berater*innen rufen zeitnah zurück.

1304 persönliche Beratungen

Zielgruppen sind Betroffene ab 18 Jahren, Angehörige und Multiplikator*innen. Die Beratung kann einmalig oder fortlaufend stattfinden und zwar in Präsenz, telefonisch oder per Video.

77 angeleitete Gruppentermine für 11 Gruppen mit jeweils 7 Terminen für 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Hier stehen angeleitete Übungen zur verbesserten Körperwahrnehmung und die gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt. Die Themen werden von den Teilnehmenden festgelegt und von der Leitung moderiert. Die Gruppe hat verbindlichen Charakter und arbeitet mit festen Regeln.

Der Gruppenbeginn war jeweils im März und Oktober 2025. Die Gruppen wurden 14tägig angeboten.

3 Trialog-Abende fanden gemeinsam mit der Jugendberatung mit je 12 Teilnehmenden im Februar, Juli und Oktober in der Königstraße statt.

78 datengeschützte Online-Beratungskontakte

344 Beantwortungen von E-Mail-Anfragen

850 Follower auf Instagram

13 mal Versand von Informationsmaterial auf Anfrage per Post oder E-Mail

Infoveranstaltungen und Seminare für Multiplikator*innen

07.05. Vorstellung in der Tagesklinik Roth (90 Min.)

24.06. Gastvortrag TH Nürnberg, Sozialwissenschaften (90 Min.)

20.11. Inhouse Workshop für Wohngruppe der Lebenshilfe Nbg. (2 Std.)

03.12. Inhouse-Vortrag für CleanEx und BeWo Mudra e.V. (60 Min.)

4.2 Jugendberatung

Die Leistungen wurden mit einer Personalstelle, verteilt auf 3 Personen erbracht:

168 telefonische Beratungen

Diese dienen zur ersten Abklärung, Informationsvermittlung und Vereinbarung von persönlichen Beratungsterminen. Direkte Erreichbarkeit: Di 14-16 Uhr, Mi 10-12 Uhr und Do 16-18 Uhr oder Anfrage über Anrufbeantworter, E-Mail und online.

356 persönliche Beratungen

Die Beratung kann einmalig oder fortlaufend stattfinden. Die Wartezeit auf einen Ersttermin betrug durchschnittlich 3 Wochen, die Abstände bei fortlaufender Beratung 4 Wochen.

1 Jugendgruppe als themengeleitetes und moderiertes Angebot

5 Termine mit 5 Teilnehmenden ab Mai

1 Elternworkshop (dreiteilig) für bis zu 8 Teilnehmende

Präsenzveranstaltung im November/Dezember in unseren Räumen in der Königstraße.

3 Dialog-Abende mit bis zu 12 Teilnehmenden im Februar, Juli und Oktober gemeinsam mit der Erwachsenenberatung

13 Beantwortungen von E-Mail-Anfragen

60 datengeschützte Online-Beratungskontakte für 17 Klientinnen

Fortbildungen, Workshops und Austausch für Multiplikator*innen

05.05. Fachakademie Sozialpädagogen Fürth

12.05. Workshop beim Fachtag organisiert durch den Präventionswegweiser e.V.

19.05. Vortrag und Podiumsdiskussion zu „Klang meines Körpers“ in Lauf

11.06. Fortbildung für SOS Kinderdorf Nürnberg (3 Std.) und

10.09. Fortbildung für SOS Kinderdorf Nürnberg (3 Std.)

09.07. Vorstellung der Jugendberatung bei Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Klinikum Nürnberg (1 Std.)

22.10. Workshop beim Fachtag für Ambulante Dienste Nürnberg, organisiert durch Verein für sozialpädagogische Jugendbetreuung vsj e.V. und die Stadt Nürnberg (2x 90 Min.)

18.11. Workshop beim Fachtag für Jugendsozialarbeit an Schulen Region Nürnberg Süd (90 Min.)

15.12. Fortbildung für Wohngruppe des Step e.V. Dresdnerstr. 5 Nürnberg (3 Std.)

Veranstaltungen für Eltern

11.11. Digitaler Elternabend: „Wenn Essen zum Problem wird“ im Rahmen von „Klang meines Körpers“, zusammen mit dem Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg (90 Min.)

Prävention für Schüler*innen

02.09. Heilpädagogische Wohngruppe des Kinder- und Jugendhilfezentrum (3 Std.)

„Der Klang meines Körpers“ im Gesundheitsamt Nürnberg 17.11. -01.12.2025

19.11. Auftaktveranstaltung: Allgemeine Öffnungszeit mit Vortrag „10 Jahre essgestört – Einblick hinter die Kulissen“ von Sabrina Scharf

20./26./27.11. und 01.12. 7 Führungen zur Ausstellung für Schulklassen



Auftaktveranstaltung „Der Klang meines Körpers“

5 Gruppen

5.1 Erwachsenenberatung

Angeleitete Gruppen

Wir nahmen ca. 76 neue Interessent*innen in unsere Gruppenanmeldung auf, die zu einem Infogespräch eingeladen wurden. Im März und Oktober starteten die Gruppen, besetzt mit Teilnehmenden aus dem vorherigen Turnus, die weitermachen sowie neuen Teilnehmenden. Die Gruppengröße lag bei jeweils 5-8 Teilnehmenden. Alle Gruppen fanden in der Königstraße statt. Insgesamt gab es übers Jahr verteilt 11 verschiedene Gruppen für erwachsene Betroffene mit 77 Terminen.



Angeleitete Gruppen für Frauen* mit Essstörungen ab 18 Jahren

Hier steht der Austausch von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung durch die Teilnehmerinnen im Mittelpunkt. Zu Beginn jeder Stunde bieten wir Achtsamkeitsübungen an, um die Gefühle und den Körper besser wahrzunehmen.

Beginn: März 2025

Zeit: Dienstagvormittag, Dienstag-, Mittwoch-, Donnerstagabend
Samstagnachmittag
Die genauen Uhrzeiten erfahren Sie bei der Anmeldung

Kosten: 35 €/49 € (nach Selbsteinschätzung) für 7 Termine, Ermäßigung 17,50 € nach Absprache

Voraussetzung: Teilnahme an einer Infoveranstaltung (nur mit Anmeldung), sowie ein BMI ab 16

Infoveranstaltungen: Dienstag, den 11.03.2025 um 10:00 Uhr und um 19:00 Uhr
Mittwoch, den 12.03.2025 um 17:30 Uhr
Donnerstag, den 13.03.2025 um 18:30 Uhr

Kontakt: 0911 - 4 7 17 11 oder gruppen@essstoerungen-mittelfranken.de

Ort: Fachberatung bei Essstörungen
dick und dünn Nürnberg e.V.
Königstraße 29, 90402 Nürnberg

dick und dünn Nürnberg e.V. • Kühnertsgasse 24 • 90402 Nürnberg • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de



Angeleitete Gruppen für Männer* (ggf. gemischte Gruppe) mit Essstörungen ab 18 Jahren

Hier steht der Austausch von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung durch die Teilnehmer im Mittelpunkt. Zu Beginn jeder Stunde bieten wir Achtsamkeitsübungen an, um die Gefühle und den Körper besser wahrzunehmen.

Beginn: März 2025; Gruppe am Donnerstagabend
7 Termine, 14-täglich, 35 €/49 € (nach Selbsteinschätzung) Gruppengebühr (ermäßigter Betrag: 17,50 € in Absprache möglich)

Leitung: Tobias Bauernschmitt, Sozialpädagoge B.A., Suchthilfe M.Sc., Suchttherapeut (VT)

Voraussetzung: Teilnahme an einer Infoveranstaltung (nur mit Anmeldung), sowie ein BMI ab 16

Infoveranstaltung: Termine werden noch bekanntgegeben

Kontakt: 0911 - 47 17 11 oder gruppen@essstoerungen-mittelfranken.de

Ort: Fachberatung / Jugendberatung bei Essstörungen
Königstraße 29
90402 Nürnberg


dick und dünn Nürnberg e.V. • Kühnertsgasse 24 • 90402 Nürnberg • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de



5.2 Jugendberatung

Gruppe für Jugendliche (ca.15 bis 17 Jahre) mit Essstörungen

Im Mai startete eine Gruppe mit 5 Jugendlichen unter der Leitung von Teresa Dorscht.



Jugendberatung
bei Essstörungen

Gruppe für Jugendliche mit Essstörungen

(ab 15 Jahre)

Beschäftigst du dich viel mit Essen, Nicht-Essen, Aussehen und Gewicht und fühlst dich manchmal alleine mit diesem Thema?
In der Gruppe kannst du dich mit anderen Jugendlichen, die in einer ähnlichen Situation sind, austauschen. Gemeinsam besprechen wir Themen, die im Zusammenhang mit einer Essproblematik auftauchen, und unterstützen uns gegenseitig.

Termine: donnerstags 8.5., 15.5., 22.5., 5.6. und 26.6.2025, jeweils von 16:30 – 18 Uhr

Gruppengröße: max. 6 Personen

Kosten: kostenfrei

Leitung: Teresa Dorscht, Sozialpädagogin B.A., Körperpsychotherapeutin M.A.

Voraussetzung: Persönliches Gespräch


Anmeldung: 0911 - 471711 oder jugendberatung@essstoerungen-mittelfranken.de

Ort: Fachberatung / Jugendberatung bei Essstörungen
Königstraße 29
90402 Nürnberg

dick und dünn Nürnberg e.V. • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de

Elternworkshop (dreiteilig)

Der Workshop fand ab November mit 7 Teilnehmenden in unseren Räumen in der Königstraße statt. Geleitet wurde er von Silke Tauschek-Hertzberg und Svenja Gläßge-Winter.



Jugendberatung
bei Essstörungen

Elternworkshop zu Essstörungen in 3 Teilen

Der Elternworkshop soll Eltern von betroffenen und gefährdeten Jugendlichen unterstützen und begleiten. Wichtige Bausteine dabei sind Infovermittlung, Erfahrungsaustausch und Selbsterfahrung.

Termine: Di. 25.11., Mo. 01.12. und Di. 09.12.2025
jeweils von 17 - 19 Uhr

Gruppengröße: max. 8 Personen

Leitung: Silke Tauschek-Hertzberg, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (DGSF)
Svenja Gläßge-Winter, Diplom-Sozialpädagogin M.A., Systemische Therapeutin (DGSF)

Kosten: 80 € pro Person, 130 € pro Paar, ermäßigter Betrag: 55 €/80 € in Absprache möglich

Rückfragen: 0911 - 471711 oder jugendberatung@essstoerungen-mittelfranken.de,
Teilnahme nach persönlichem Vorgespräch

Ort: Fachberatung / Jugendberatung bei Essstörungen
Königstraße 29
90402 Nürnberg


dick und dünn Nürnberg e.V. • 90402 Nürnberg • 0911 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de • www.essstoerungen-mittelfranken.de

6 Öffentlichkeitsarbeit: Veranstaltungen der Erwachsenenberatung und der Jugendberatung

Durch vielfältige Veranstaltungen geben wir dem Thema Essstörungen Raum. Wir sprechen dabei Betroffene, Angehörige und Multiplikator*innen an.

- **Dialog-Abend**
moderierte Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachleute am 18.02., 08.07. und 14.10.
- **Infoveranstaltungen und Seminare für Multiplikator*innen in der Erwachsenenberatung** siehe S. 8
- **Infoveranstaltungen und Seminare für verschiedene Zielgruppen der Jugendberatung und Prävention in Schulklassen** siehe S. 9 und 10
- **Öffentliche Aktionen**
- Video-Statement „Scham und Essstörungen“ anlässlich des Themas „Die Scham muss die Seite wechseln“ auf Initiative der Politbande

Das Video finden Sie hier auf Instagram:
https://www.instagram.com/p/DGoCn6JtZC_/



Dialog - Gesprächsrunde zum Thema Essstörungen
Dieses Angebot richtet sich an erwachsene Betroffene, Angehörige (von Betroffenen ab 13 Jahren) und an Fachleute

Welche Erfahrung machen Sie als Betroffene*r, Angehörige oder beruflich Tätige mit dieser Erkrankung? Was erleben Sie als schwierig und hilfreich? Darüber möchten wir auf Augenhöhe mit Ihnen diskutieren.

Termin: 18. Februar 2025
19 - 20:30 Uhr

Gruppe: 10 Personen, mit Anmeldung, kostenfrei

Moderation: Silke Tauschek-Hertzberg
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin (DGSF)

Anmeldung: kontakt@essstoerungen-mittelranken.de
oder datenschutz über <https://fachberatungessstoerungendickundduennnb.assistio.online/>

Ort: Fachberatung / Jugendberatung bei Essstörungen
Königsstraße 29, 90402 Nürnberg

DBK und Coop Nürnberg e.V. • Kühnertgasse 24 • 90402 Nürnberg • 0911 - 47 17 11 • kontakt@essstoerungen-mittelranken.de • www.essstoerungen-mittelranken.de



politbande und dickundduenn_nbgev
Original-Audio

politbande @dickundduenn_nbgev
Wir sind die Fachberatung bei Essstörungen, dick und dünn Nürnberg e.V. und sind für ganz Mittelfranken Ansprechpartner*innen rund um das Thema Essstörungen. Generell hören wir bei unseren Klient*innen, die von Essstörungen betroffen sind, häufig Scham und Schuld (direkt/indirekt) heraus. In Form von Scham für ihren Körper, ihr Essverhalten, aber auch häufig für ihre Unfähigkeit, ihr (falsches) Dasein. Das verhindert oft das Aufsuchen von Hilfen. Betroffene isolieren und verschließen sich – und nehmen sich letztlich selber nicht ernst (genug). Dieses Gefühl „falsch zu sein“ entsteht recht früh und unsere Gesellschaft trägt weiterhin dazu bei. Daher möchten wir mit unserem Aufruf zeigen worauf es uns ankommt und an der Aktion teilnehmen, damit sich etwas ändert! Das Thema Scham ist zentral und es ist unlaublich wichtig! endlich

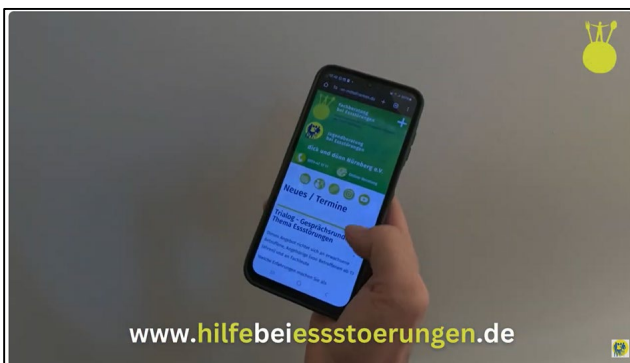


- **Öffentliche Aktionen**

- Dreh eines Videospots Beratung für Männer mit Essstörungen zur Werbung im Nahverkehr im April/Mai und auf unserer HP

Das Video finden sie hier auf YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=x47NRxwa_50



- **Öffentliche Aktionen**

- Video-Spot über die Beratungsstelle für die Startseite unserer Homepage

Das Video finden sie hier auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=6mziHSiWERc>



- **Öffentliche Aktionen**

- Teilnahme an den Stadtverführungen: Öffnung der Beratungsstelle und Diskussion eines Dokumentarfilms einer Betroffenen am 05.09.



- Filmdreh mit dem Frankenfernsehen: Unsichtbare Kämpfe – der Weg aus der Essstörung am 24.09.

Zum Video auf Frankenfernsehen TV:

<https://www.frankenfernsehen.tv/mediathek/video/unsichtbare-kaempfe-der-weg-raus-aus-der-essstoerung/>



- Fahnenaktion gegen Gewalt an Frauen am 25.11.



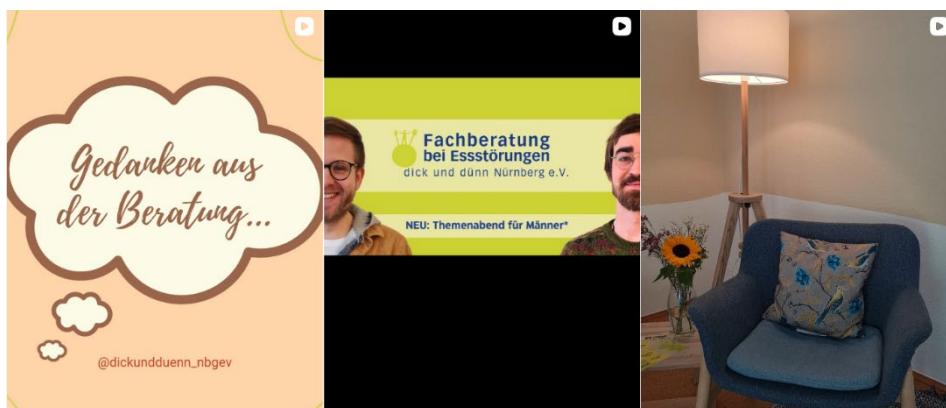
Instagram-Account mit 850 Follower*innen


Ende 2025 verzeichneten wir um die 850 Follower*innen und damit einen Anstieg von rund 100 Personen innerhalb von einem Jahr.

Weiterhin fällt auf, dass die Aufteilung der Aufrufe unserer Inhalte in etwa bei 70% von Follower*innen und ca. zu 30% bei Nicht-Follower*innen liegt. Der Trend bleibt weiterhin bei einer steigenden Offenheit psychischer Erkrankungen.

Nach wie vor möchten wir Instagram als niederschweligen Kanal nutzen, um Psychoedukation so einfach wie möglich Interessierten zu präsentieren. Ebenfalls wollen wir zum Nachdenken und Reflektieren anregen, um die komplexe Psyche des Menschen besser verstehen zu können. Social Media ist in der heutigen Zeit ein wichtiger Einflussfaktor für das Selbstbild der Nutzer*innen, weswegen wir auch hier präsent sein möchten und hilfreiche Posts und Accounts teilen möchten. Im Jahr 2025 veröffentlichten wir 25 Posts (nun insgesamt 168) auf unserem Account. Unter anderem:

- Weitere Reels aus der Reihe „Ernährungstherapie bei Essstörungen“ mit Sonja Osiander
- Neues Angebot: Themenabende für Männer – hierzu wurde auch ein Spot gedreht, welcher ebenfalls in den Öffentlichen Verkehrsmitteln der VAG zu sehen war
- Wir unterstützten die Aktion von politbande zum 8. März „die Scham muss die Seite wechseln“
- 800 Follower*innen Special: Sinnes-Anker (Körperorientierte Interventionen von @ulrikejuchmann)
- Feste Angebote Trialog, Elternworkshop und Jugendgruppe wurden als kurzes Reel für die Werbung per Story aufgenommen



 dickundduenn_nbgev
Original-Audio

 dickundduenn_nbgev 🎧 800 Follower*innen Special!

Eine Sinnesanker-Übung aus den Therapie-Tools: Körperorientierte Interventionen von @ulrikejuchmann; gesprochen von unserem Semesterpraktikant David! Lieben Dank für dieses tolle Projekt 🍌

Täglich bewegen sich etwa 70.000 Gedanken durch unseren Geist. Die meisten von ihnen sind durch Wiederholung automatisiert und weisen oft auf Probleme und negative Themen hin. Durch die schnellen, oft unbewussten Gedankengänge bleibt die Frage wie ein „guter“ Umgang mit Gedanken aussehen...



Vernetzung in Arbeitskreisen und Politik

Arbeitskreise

- AK Essstörungen (bezirkswweit) Treffen am 24.06. und 28.10.
- Online-Arbeitskreise des Bundesfachverbands Essstörungen:
 - Beratungsarbeit
 - Adipositas
- AK Sucht der Stadt Nürnberg und Unterarbeitskreis KLAGS (Kleine Arbeitsgruppe Sucht für Präventionsangebote bei Jugendlichen zum Thema Sucht)
- AK Gemeindepsychiatrie
- AK Weitere Soziale Fachdienste (WSFD) des Bezirks
- Netzwerk Jungen- und Männergesundheit
- AK Beratungsstellen
- PSAG Nürnberg

Politik

- Einladung des Verwaltung des Gesundheitsamtes zur Antragsbesprechung am 09.01.
- Bezirksversammlungen Paritätischer 14.01. und 19.03.
- Die Freien Wähler des Bezirkstags besuchen unsere Beratungsstelle, 02.09.
- Bezirkstagspräsident Peter-Daniel Forster besucht unsere Beratungsstelle, 27.11.
- Einladung des Gesundheitsreferats zur Christkindlesmarkteröffnung

Zusammenarbeit mit Hochschulen

- Hochschule Ansbach, Journalismus, Interview zum Projekt „Schönheit in der Werbung“
- Durchführung eines Teilzeitpraktikums (WS24/25) und Jahrespraktikums (SS25) Evangelische Hochschule
- Teilnahme am Praxisanleitungstag der Evangelischen Hochschule und Dozentenbesuch in unserer Stelle, 09.05. und 27.06.
- Gastvortrag TH Nürnberg, Sozialwissenschaften, 24.06.

Fortbildungen und Tagungen

- Systemische Therapie Weiterbildung, miramis Institut, 01.02.2025 bis 26.01.2026
- Online-Gratisvortrag „Raus aus dem Gefühlssumpf!“ von Gitta Jacob, Beltz Verlag, 13.02.
- Online TaiChi Selbstlernkurs, David Spoden, Zugriff auf Inhalte vom 17.02. – 16.08.
- Online Fortbildung „Jungen und Männer mit Essstörungen“, Ruhr-Universität Bochum - Campus OWL, Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 13.02.
- Fortbildung „Arbeit mit Bezugspersonen mit surf&scout“, Waagnis Straubing, 18.03.
- Online Fortbildung „Führen in Teilzeit – geteilte Führung“, Paritätische Akademie Süd, 06.05.
- Traumasensibles Yoga, Zertifikatskurs Baumgartner und Weinman GbR, Prien am Chiemsee, 10. – 17.08.
- Achtsame Yogapraxis und Kontemplation, Benediktushof, 02. – 06.11.
- Teilnahme am Fachtag des Bundesfachverbands Essstörungen BFE, München, 11.09.
- Asana und Sequenzierung Zertifikatskurs YACEP, 11.-12.2025

Teaminterne Fortbildungen und Klausurtag

- Interner Klausurtag am 25.02.
- Ernährungsberatung: Austausch mit unserer Ernährungsberaterin Sonja Osiander 17.12.
- Betriebssicherheit (fortlaufend) und Erste-Hilfe-Schulung 16.12.

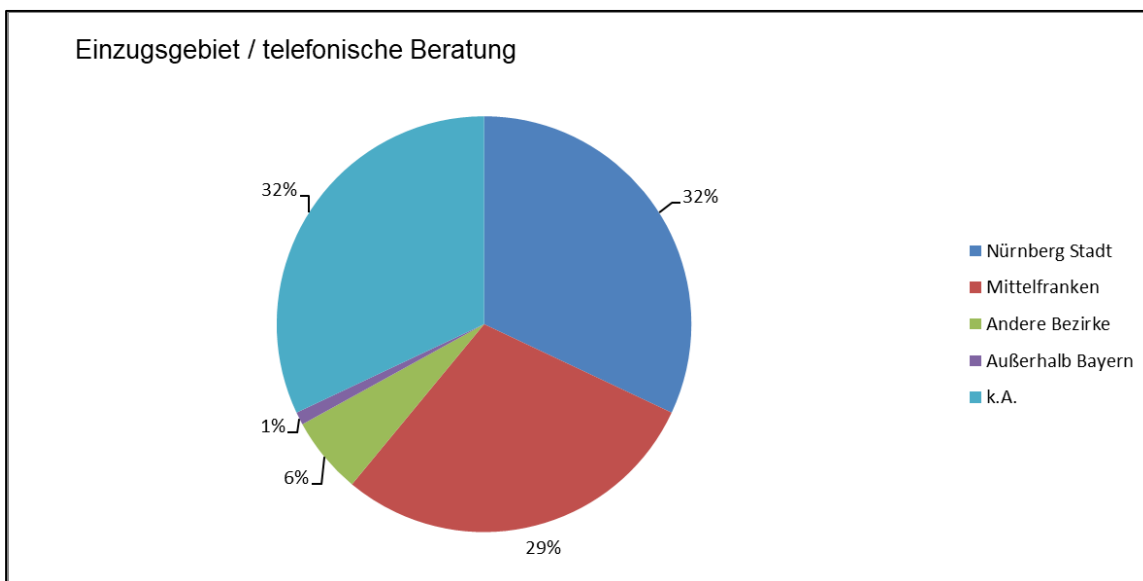
7 Erwachsenenberatung

7.1 Telefonische Beratung

Es wurden 357 telefonische Beratungsgespräche zur Erstaufnahme geführt. Alle folgenden klient*innenbezogenen Daten basieren auf Angaben der anrufenden Personen. Die Niedrigschwelligkeit der telefonischen Beratung begründet die Anzahl von fehlenden Daten.

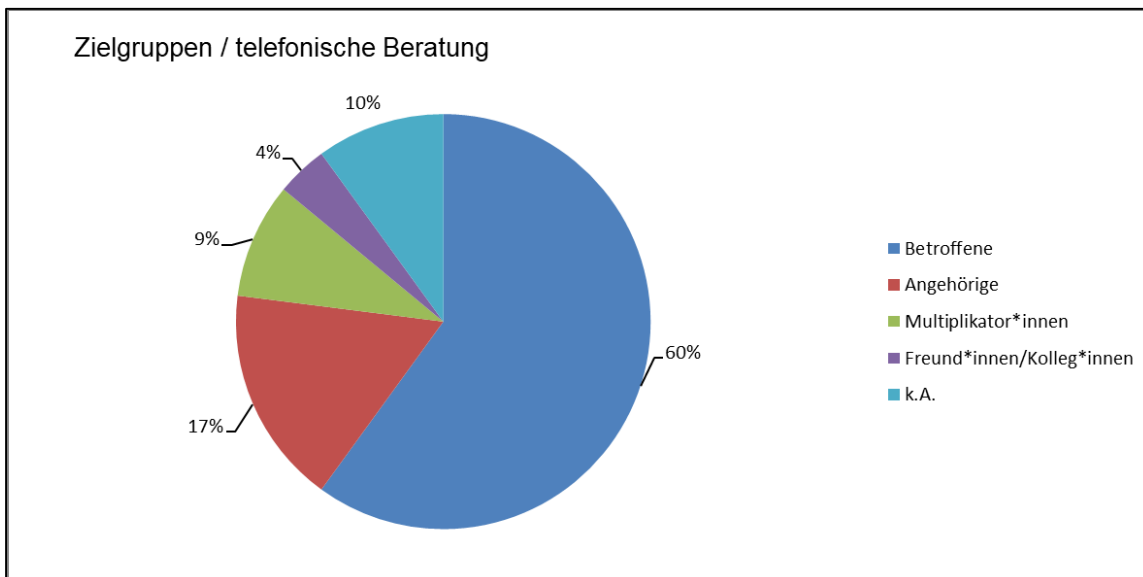
Einzugsgebiet

Der Aussagegehalt dieser Statistik ist als schwach einzustufen, da 32% der Anrufenden keine Ortsangabe machten. Wir verweisen auf aussagekräftigere Zahlen der persönlichen Beratung. 61% der Anrufenden kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 32% aus der Stadt Nürnberg. 7% der Anrufe kamen aus anderen Bezirken oder Bundesländern.



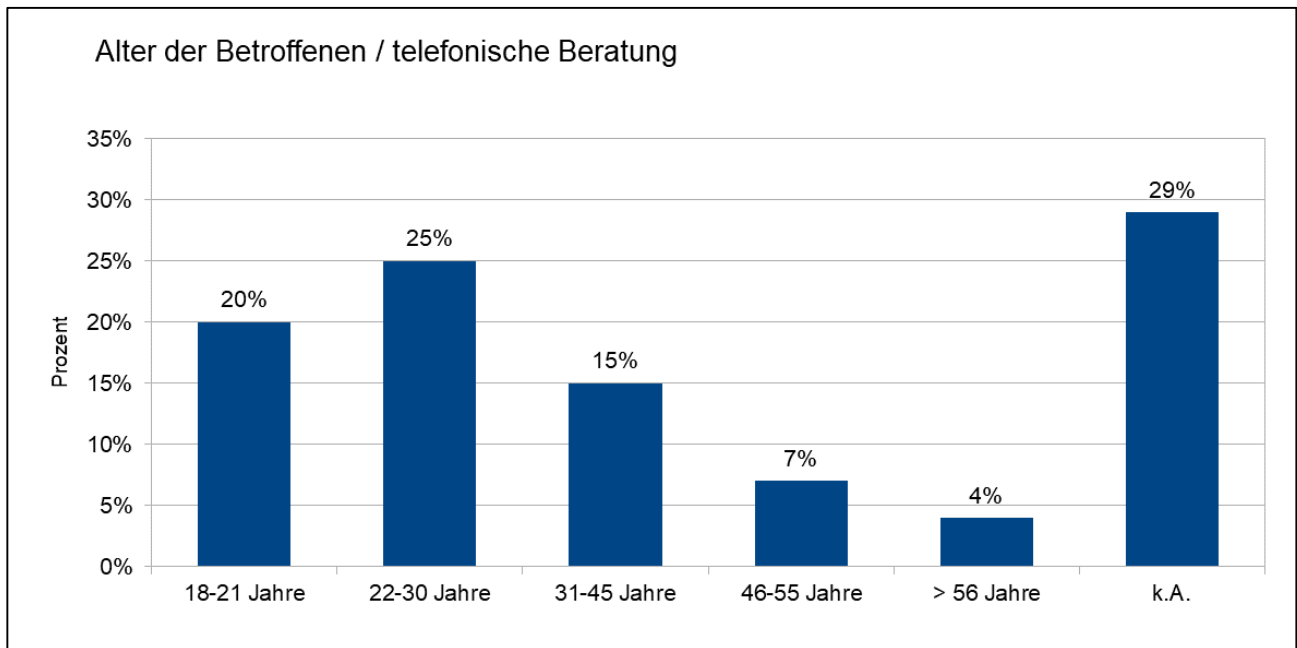
Zielgruppen

60% der Anrufenden waren Betroffene, 17% waren Angehörige, 9% Multiplikator*innen und 4% Freund*innen oder Kolleg*innen.



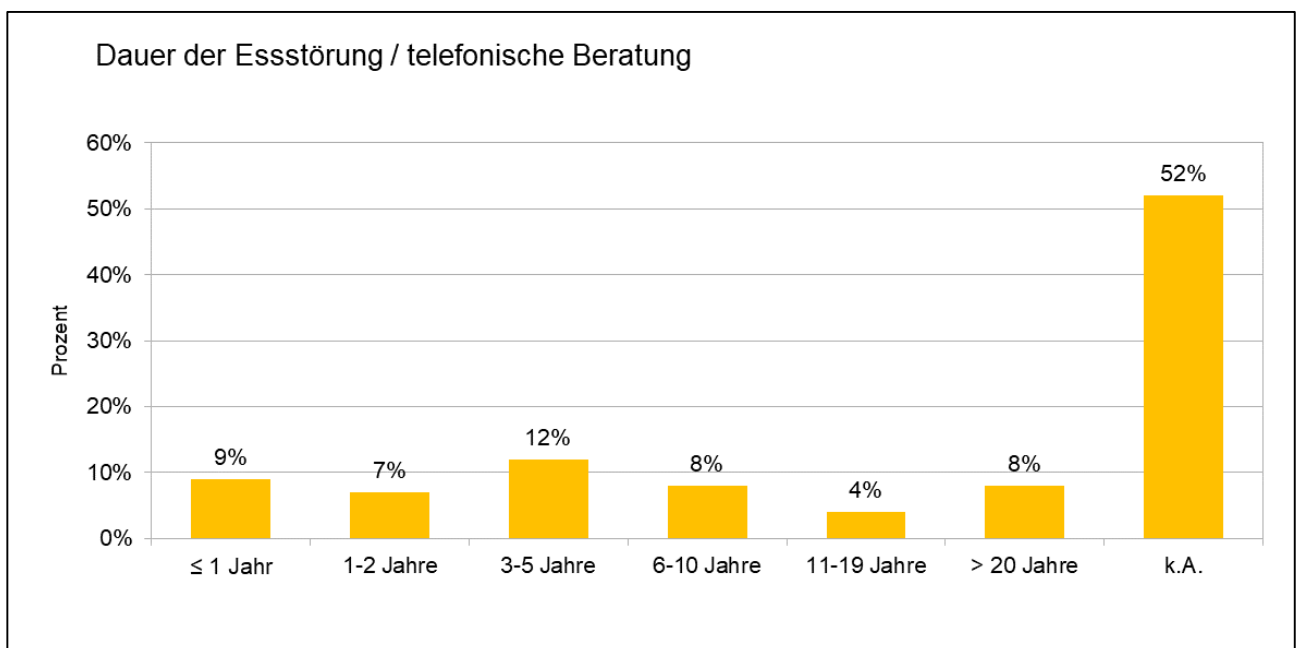
Alter der Betroffenen

Im Folgenden ist das Alter der Betroffenen ersichtlich, allerdings machten 29% der Personen keine Angaben.



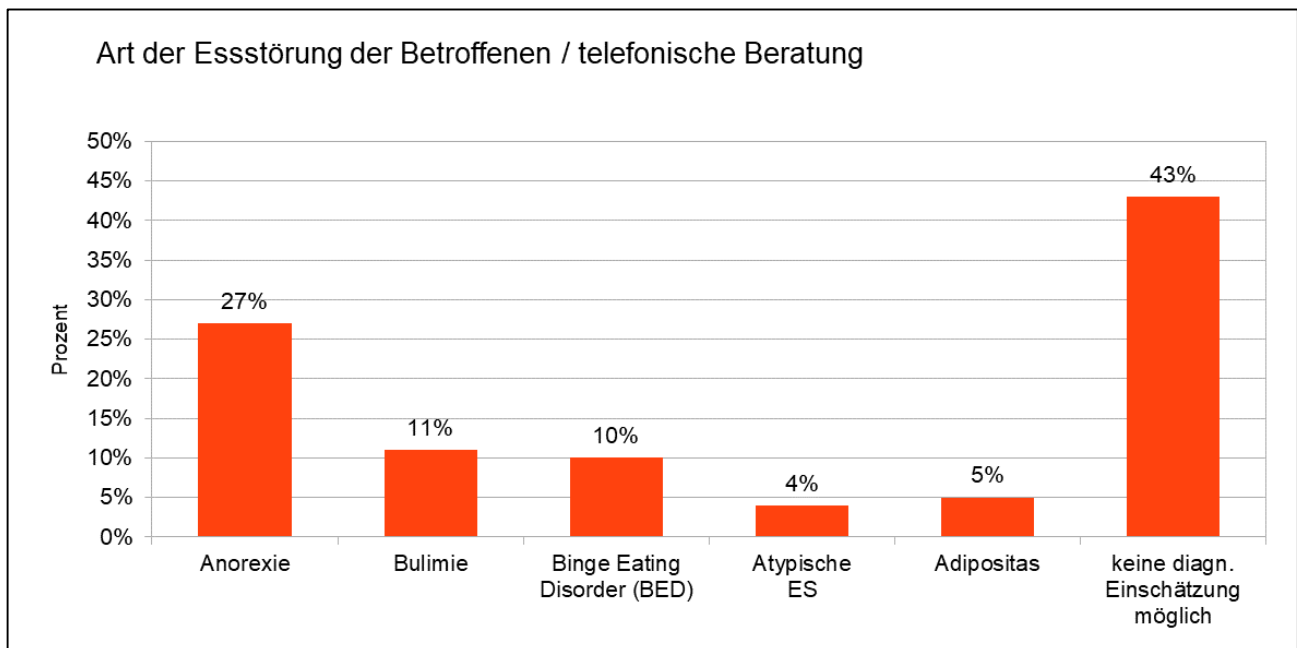
Dauer der Essstörung

Die zeitliche Dauer ist für die meisten Betroffenen im telefonischen Kontakt selbst nur schwer oder nicht einzuschätzen (52%). Laut der Personen, die eine Angabe machen konnten, ist die Dauer der Erkrankung mit Ausnahme der 3-5 Jahre und 11-19 Jahre in etwa gleich verteilt.



Art der Essstörung

43% der Anrufenden konnten sich nicht zur Art der Essstörung äußern. Einordnungen zu Magersucht lagen bei 27%, zu Bulimie bei 11% und Binge Eating Disorder bei 10%. Atypische Essstörungen liegen bei 4% und Adipositas bei 5%.



Bisher von den Anrufenden in Anspruch genommene Maßnahmen

8% der Betroffenen oder deren Angehörigen gaben an, bisher keine Maßnahmen zur Bewältigung der Essstörung ergriffen zu haben. 49% waren bereits in ambulanter und/oder stationärer Therapie. Bei Letzteren ging es um einen erneuten Behandlungsbedarf und zusätzliche Möglichkeiten der Unterstützung.

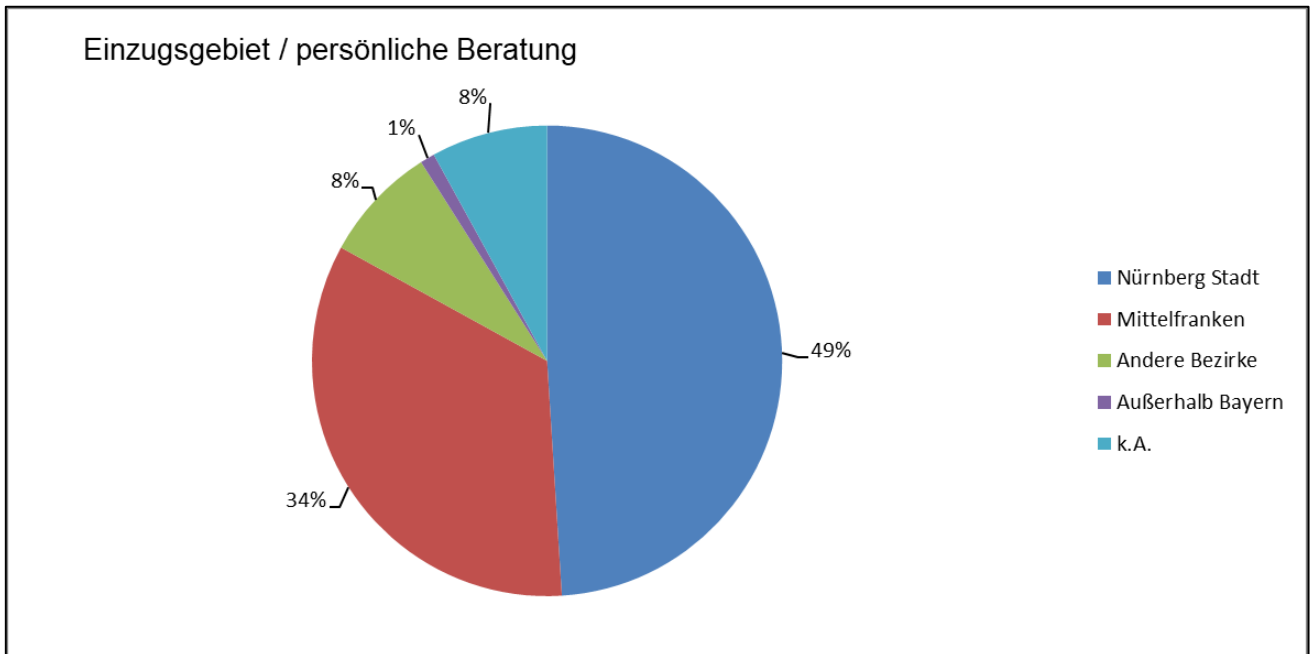
Ergebnisse der telefonischen Beratung

257 Anrufende (72%) vereinbarten einen persönlichen Beratungstermin, 76 Personen meldeten sich für die Infoveranstaltungen für Gruppen an. Ansonsten ging es um erste Beratungshilfen zu Umgangs- und Verhaltensmöglichkeiten sowie allgemeine Informationen zu Essstörungen, Krisenberatung und Weitervermittlung.

7.2 Persönliche Beratung

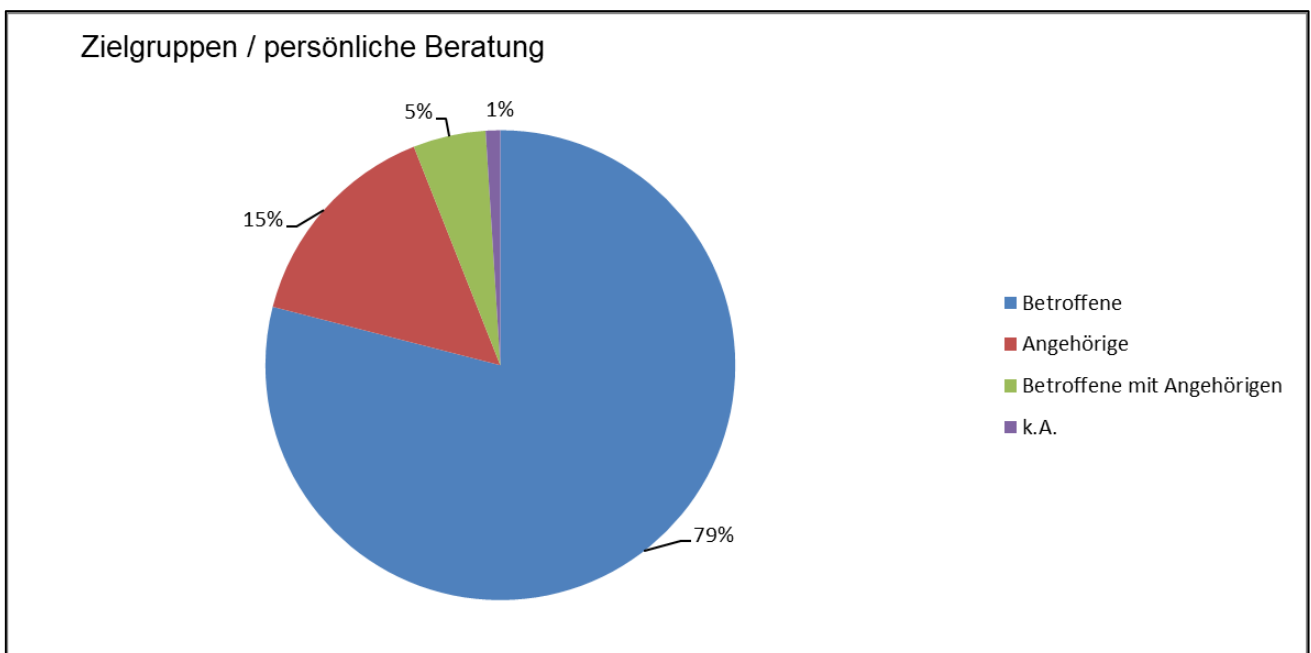
Einzugsgebiet

83% der persönlich Beratenen kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 49% aus dem Stadtgebiet Nürnberg. 8% kamen aus anderen Bezirken und 1% aus anderen Bundesländern.



Zielgruppen

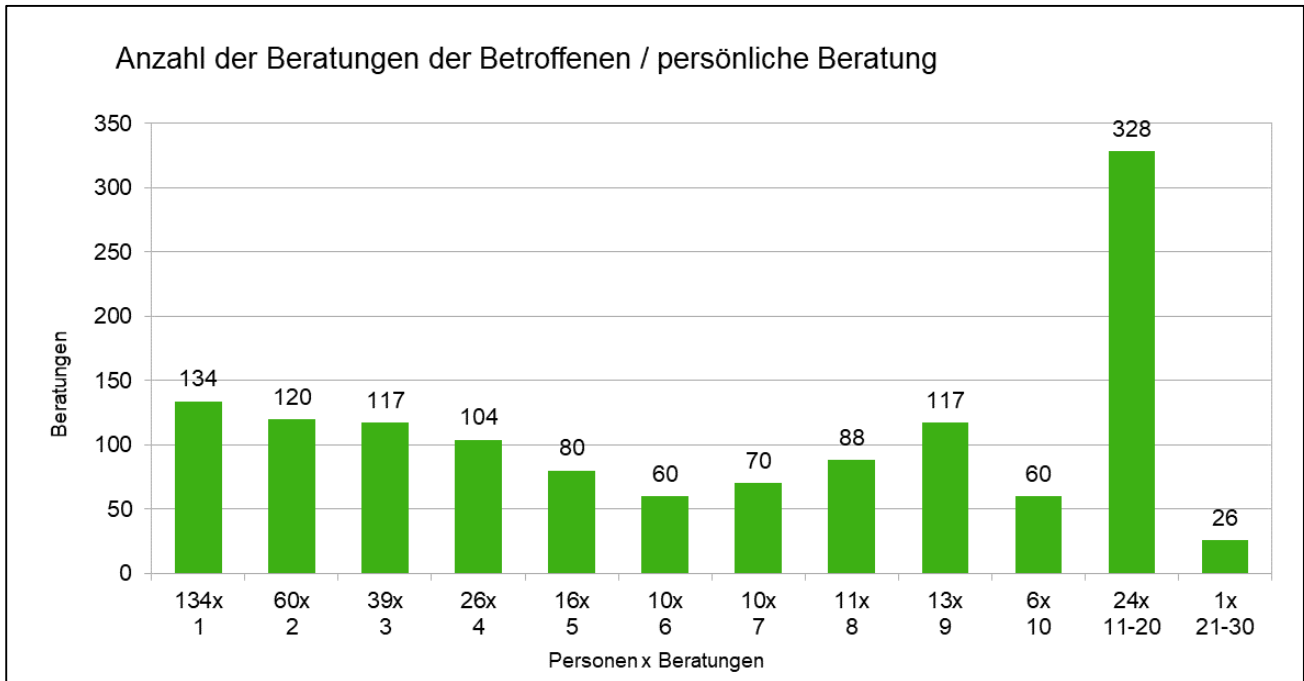
79% der Gespräche fanden mit den Betroffenen selbst statt. Angehörige, Multiplikator*innen sowie Kolleg*innen und Freund*innen (insgesamt 20%) wurden sowohl gemeinsam mit den Betroffenen (5%) als auch ohne sie (15%) beraten.



Anzahl der Beratungen der Betroffenen

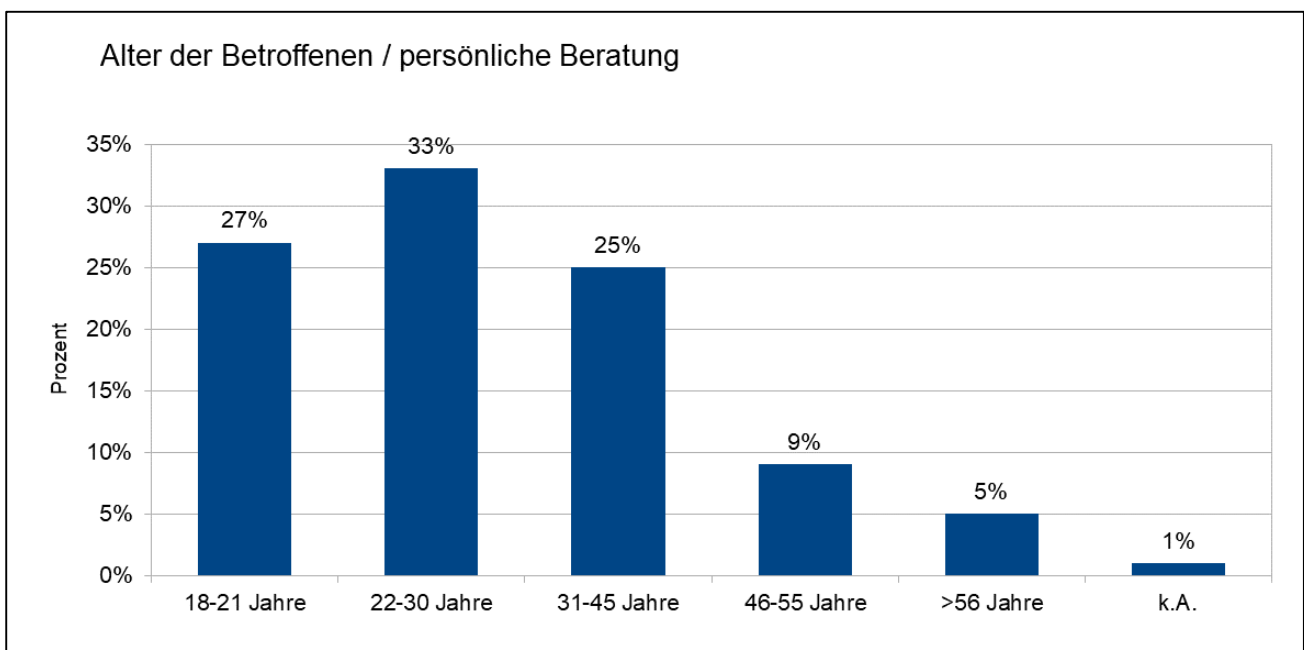
Es wurden **350 Klient*innen, 26 davon männlich***, in **1304 persönlichen Gesprächen** beraten.

Es fanden 134 einmalige Beratungen statt. 216 Personen nahmen insgesamt 1170 laufende Gespräche mit 2-30 Einheiten in Anspruch. Die fortlaufenden Beratungen fanden in zwei- bis vierwöchigem Abstand statt.



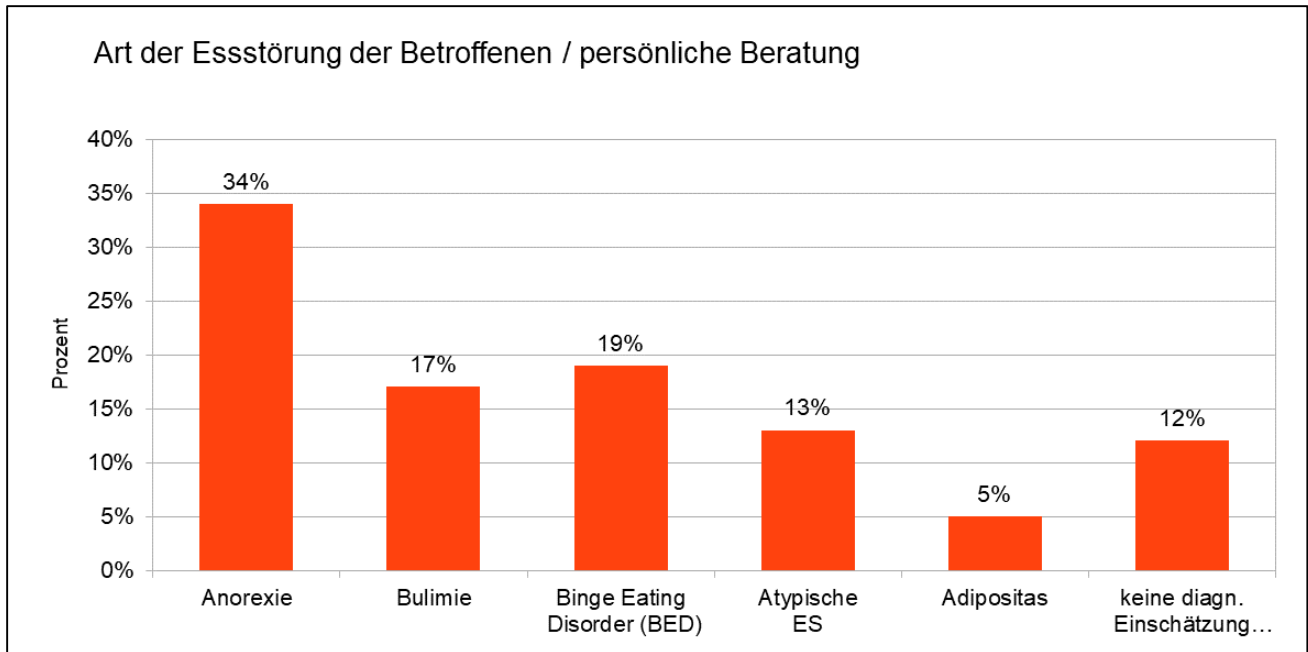
Alter der Betroffenen

Die Hauptaltersgruppen waren die 22- bis 30-Jährigen (33%) und die 18-21-Jährigen (27%) mit jeweils ca. einem Drittel aller Beratenen. 25% der Betroffenen waren 31-45 Jahre alt. 9% der Betroffenen waren 46-55 Jahre alt und 5% waren 56 Jahre und älter.



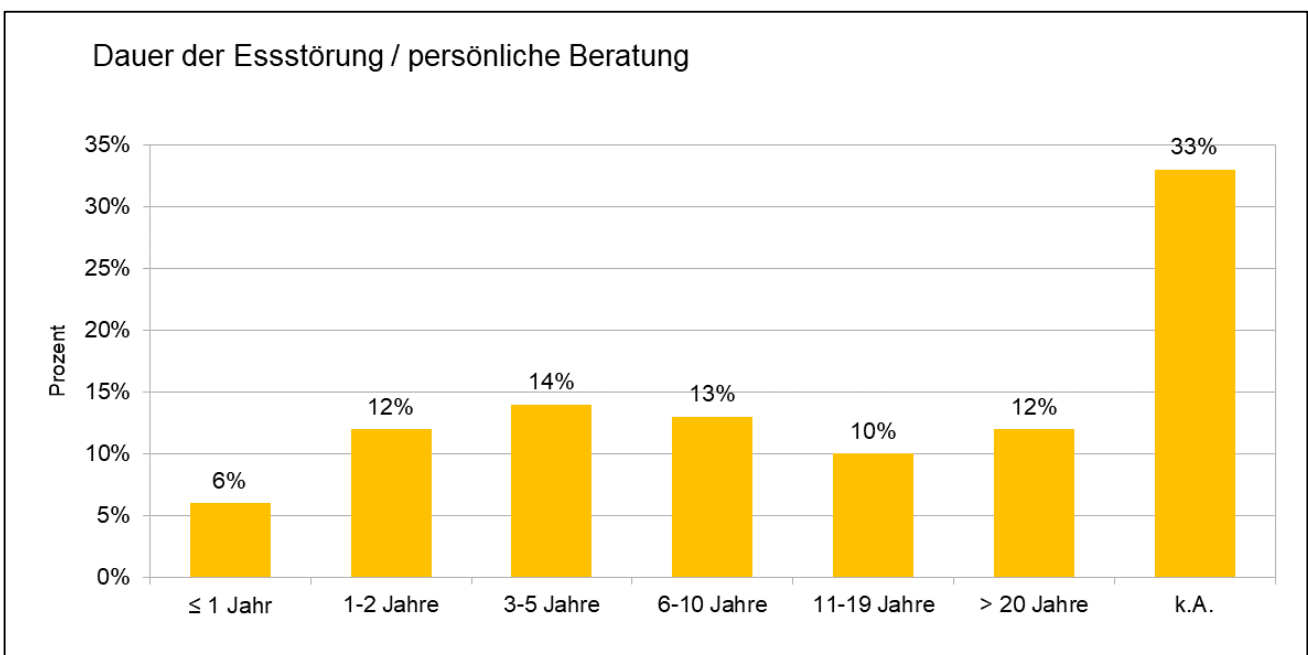
Art der Essstörung

Betroffene mit Magersucht wurden am häufigsten beraten (34%). Ratsuchende mit Binge-Eating-Störung wurden am zweithäufigsten beraten (19%) und Ratsuchende mit Bulimie am dritthäufigsten (17%). Atypische Essstörungen und Adipositas wurden zu 13% bzw. zu 5% beraten.



Erkrankungsdauer

Die Statistik zeigt, dass wir genauso häufig bei lang andauernder Erkrankungsdauer (ab 6 bis über 20 Jahren) beraten wie bei einer Erkrankungsdauer unter 6 Jahren. Ein großer Teil (33%) der zu Beratenden konnte keine Angaben zur Erkrankungsdauer machen, so dass die Verteilung nur ein ungefähres Bild abgeben kann.



Bisherige Hilfen

12% der Klient*innen gaben an, noch nie Hilfe in Anspruch genommen zu haben. Ein großer Teil der Klient*innen hatte bereits therapeutische und ärztliche Hilfe, vom Arztbesuch (41%) oder psychiatrischer Behandlung (21%), über ambulante Therapie (59%) bis zu stationären Aufenthalten (43%).

Begleiterkrankungen

Bei den Betroffenen treten häufig begleitende psychische Erkrankungen auf. Depressionen wurden am häufigsten genannt. Des Weiteren wurden Posttraumatische Belastungsstörungen, Angststörungen sowie andere Suchterkrankungen genannt.

Ergebnisse und Inhalte der persönlichen Beratungen (z.T. Mehrfachnennung)

Häufigstes Ergebnis war, weitere Beratungen in Anspruch zu nehmen (69%) oder/und den Weg in die ambulante Therapie vorzubereiten (43%). 25% wurden über stationäre Aufenthalte informiert, 33% waren ärztlich nicht versorgt und wurden in Behandlung empfohlen. 51% wünschten eine Beratung zu eigenen Wegen aus der Essstörung. Eine immer wichtiger werdende Rolle spielte auch der Verweis auf eigene Gruppen (9%) sowie Gruppen- und Veranstaltungsangebote anderer Institutionen (8%).

Wichtige Inhalte in der Beratung sind zunächst Aufklärung über die Erkrankung und Informationen über Behandlungsmöglichkeiten. Bei vielen Klient*innen steht die Krankheitseinsicht und die realistische Einschätzung des Schweregrads der eigenen Essstörung im Fokus. Aufbau oder Aufrechterhaltung der Behandlungsmotivation ist ein wichtiges Ziel bei den überbrückenden Gesprächen während der Wartezeit auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz. Die Beratungsgespräche beinhalten also Information, ggf. Ernährungsberatung, Motivationsarbeit, Überbrückungsstrategien, und Erarbeitung erster Veränderungsschritte. In manchen Fällen lässt sich trotz Bemühungen kein ambulanter Therapieplatz finden. Für diese Klient*innen sind wir ein Teil ihres ambulanten Helfer*innennetzwerks, um im Alltag möglichst stabil zu bleiben.

8 Jugendberatung

8.1 Telefonische Beratung

Alle folgenden klient*innenbezogenen Daten basieren auf Angaben der anrufenden Person.

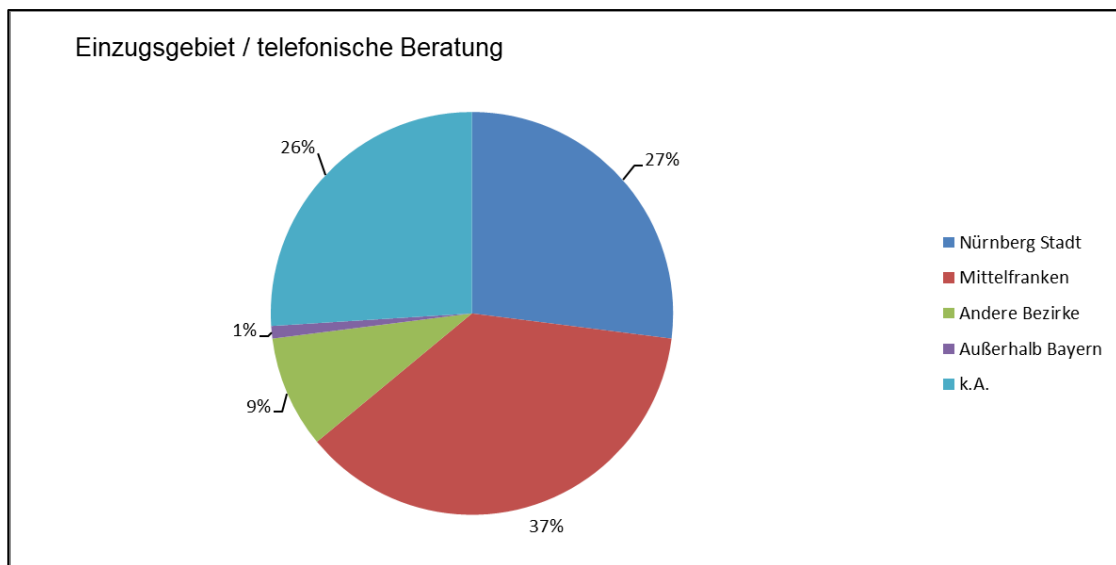
Es wurden 168 telefonische Beratungsgespräche geführt.

Einzugsgebiet

26% machten keine Angabe, daher ist die Aussagekraft als schwach einzustufen. Wir verweisen an dieser Stelle auf die genaueren Daten der persönlichen Beratung.

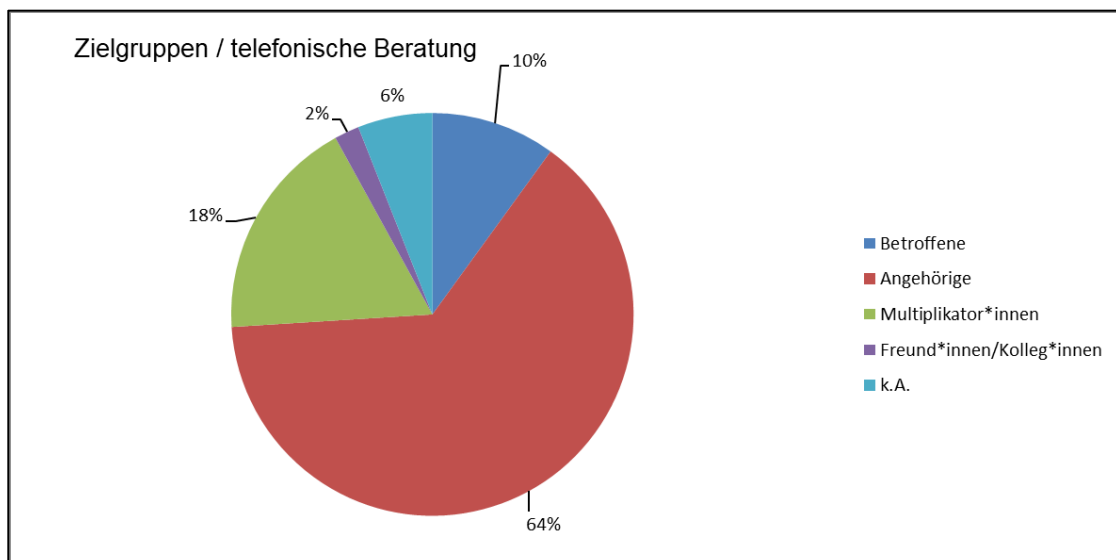
64% der Anrufenden kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 27% aus der Stadt Nürnberg.

10% der Anrufe kamen aus anderen Bezirken oder Bundesländern.



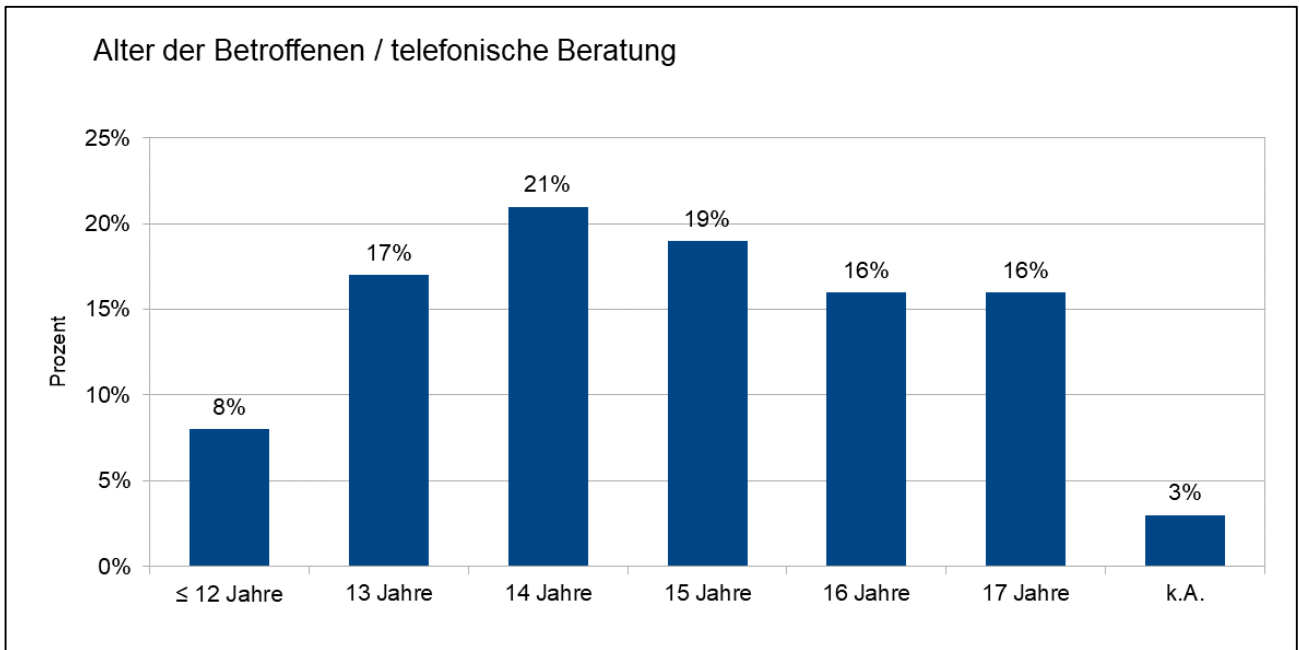
Zielgruppen

64% der Anrufenden waren Angehörige, 10% Betroffene, 18% Multiplikator*innen und 2% Freund*innen oder Kolleg*innen.



Alter der Betroffenen

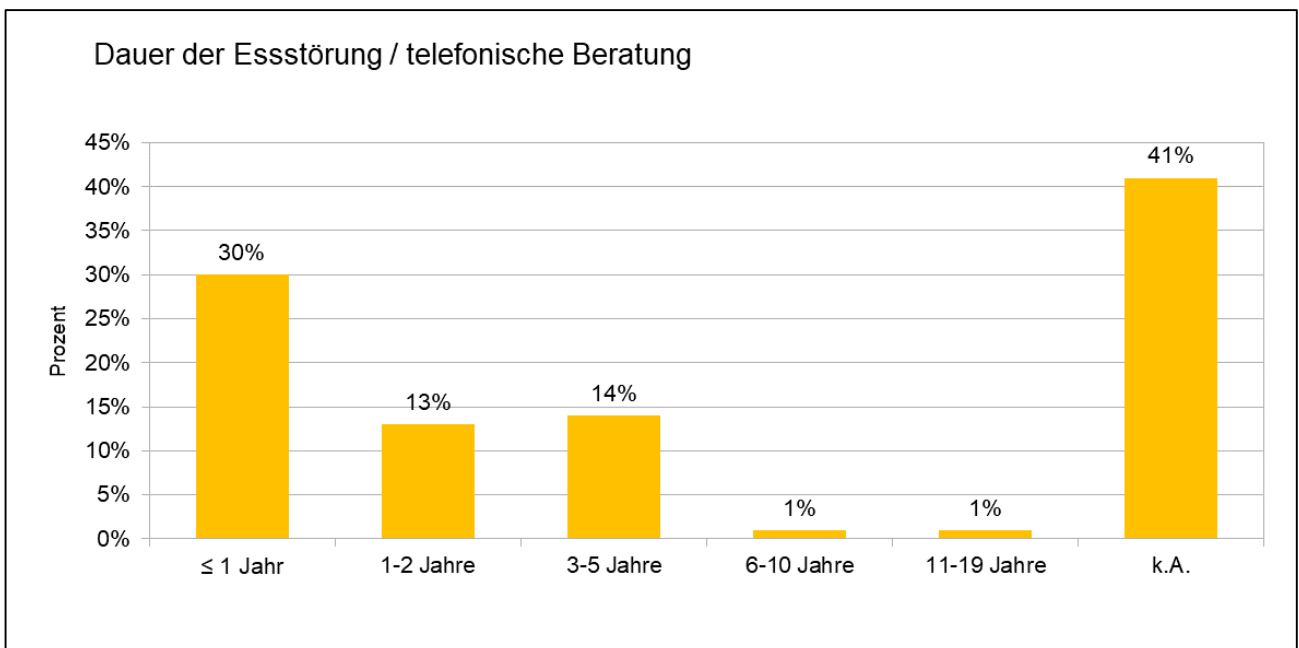
Am häufigsten waren die Betroffenen 14 Jahre alt (21%). Die weitere Hauptaltersgruppe sind die 15-Jährigen (19%), gefolgt von den 13-Jährigen mit 17%. Die 16- und 17-Jährigen sind mit je 16% vertreten, die bis 12-jährigen mit 8%.



Dauer der Essstörung

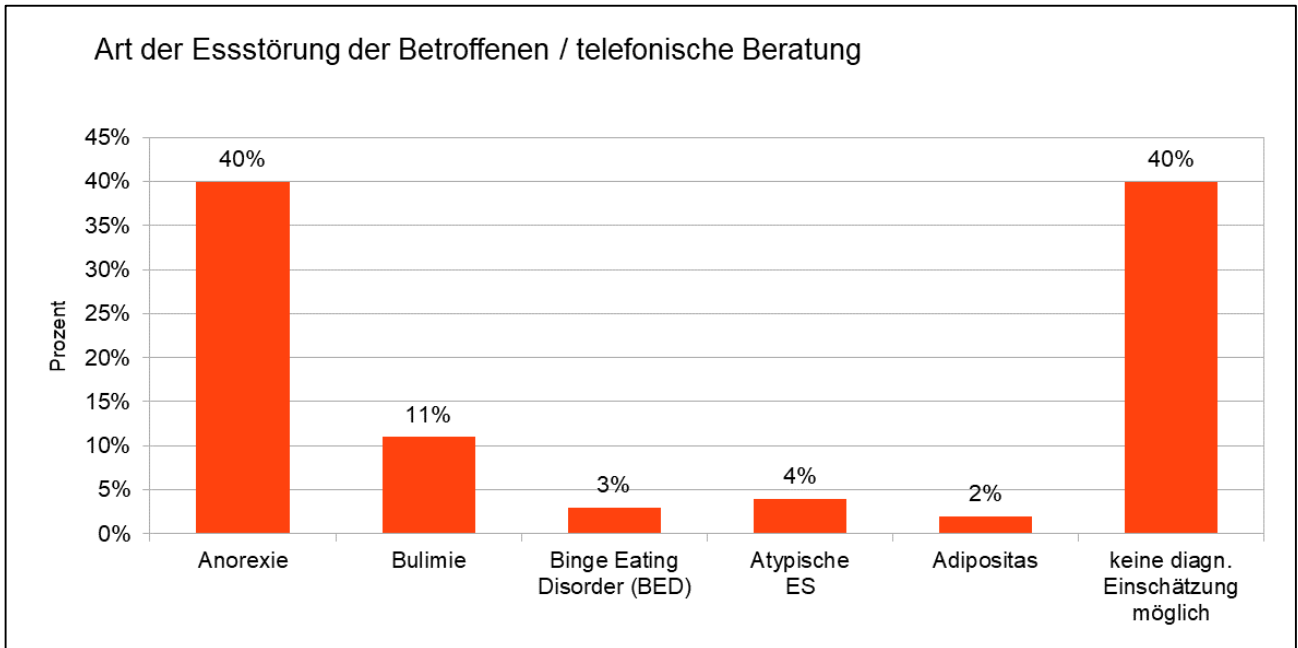
Die Dauer der Erkrankung ist für 41% der Anrufer im telefonischen Kontakt nur schwer oder nicht einzuschätzen. Die Angaben haben daher nur eine schwache Aussagekraft. Wir verweisen an dieser Stelle auf die genaueren Daten der persönlichen Beratung.

Die Personen, die Angaben machen können, geben als häufigste Dauer unter einem Jahr (30%) an, gefolgt von 3-5 Jahren mit 14%. 13% der Betroffenen gaben eine Dauer von 1-2 Jahren an. Je 1% gaben an 6-10 Jahre und 11-19 Jahre die Essstörung zu haben.



Art der Essstörung

Anfragen zu Magersucht (40%) bildeten den Schwerpunkt in der telefonischen Beratung. Anfragen zu Bulimie lagen bei 11%. Zu Binge Eating Disorder bei 3%, Atypischen Essstörungen bei 4% und Adipositas bei 2%. Bei 40% war keine diagnostische Einschätzung möglich.



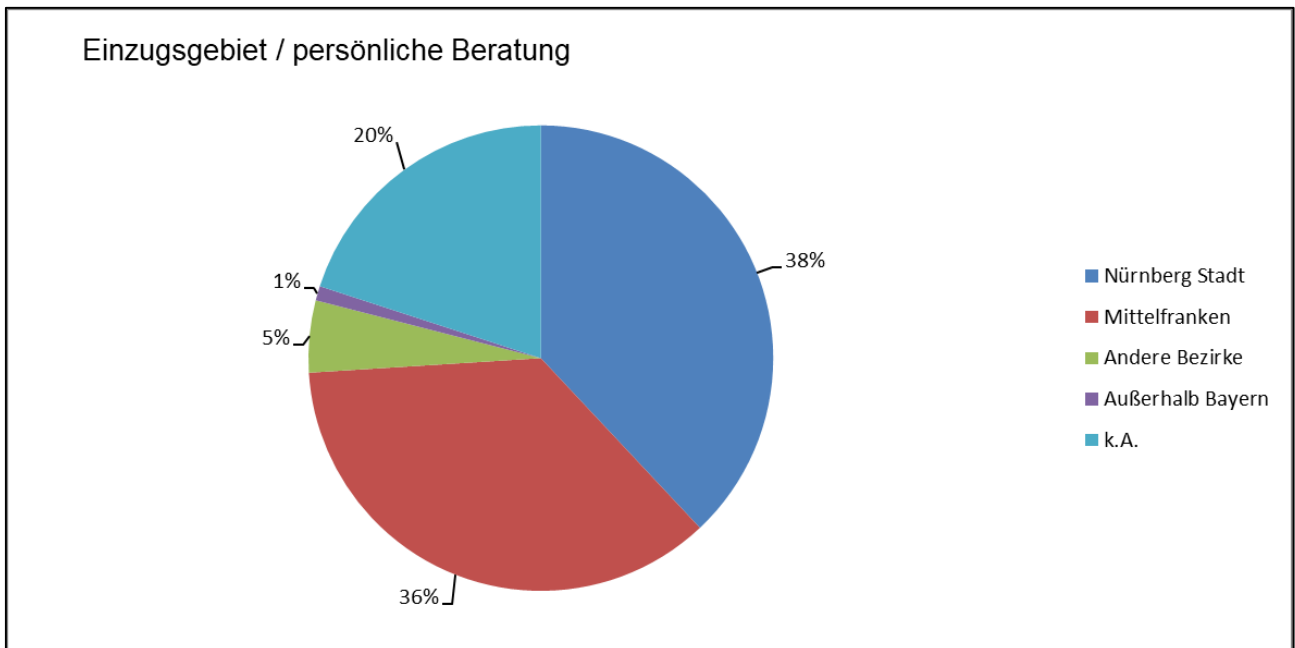
Ergebnisse der telefonischen Beratung

83% vereinbarten einen persönlichen Beratungstermin. Häufig ging es um erste Beratungshilfen zu Umgangs- und Verhaltensmöglichkeiten sowie allgemeine Informationen zu Essstörungen. Im Übrigen wurden Informationen zu Ernährungsberatung und anderen Beratungsstellen (Erziehungsberatung, etc.) gegeben.

8.2 Persönliche Beratung

Einzugsgebiet

74% der persönlich Beratenen kamen aus dem Bezirk Mittelfranken, davon 38% aus dem Stadtgebiet Nürnberg. 5% kamen aus anderen Bezirken und 1% außerhalb von Bayern.

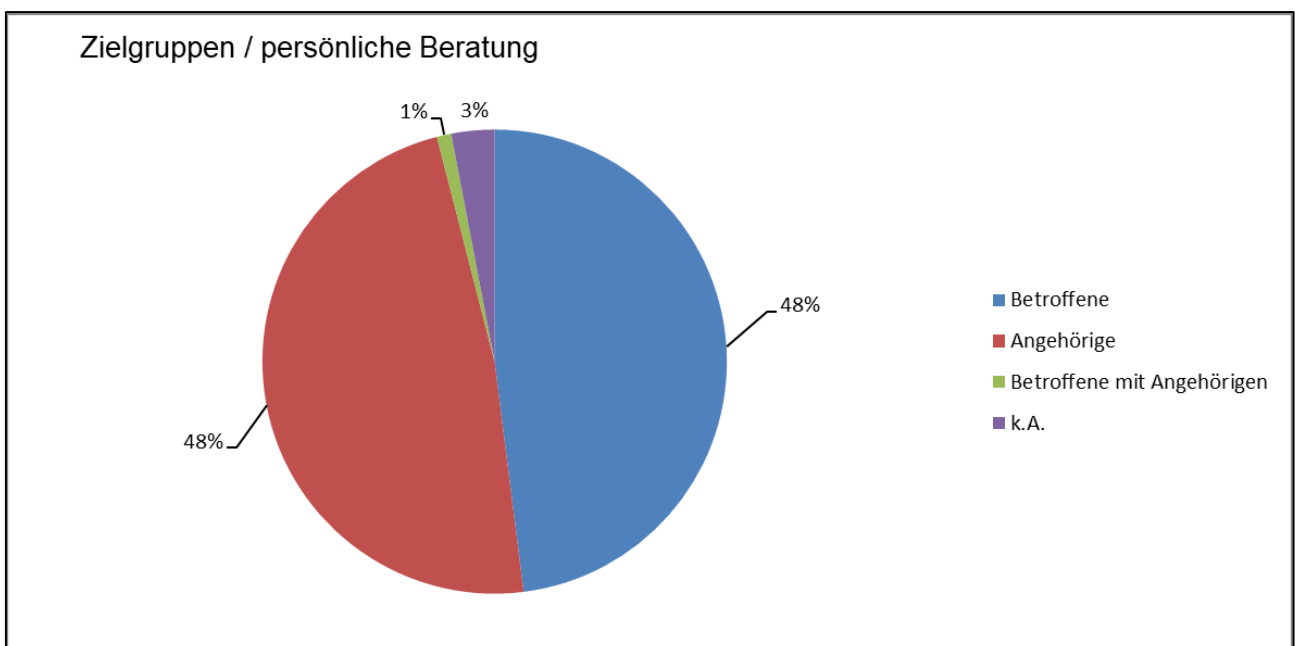


Zielgruppen

44% der Beratungsgespräche wurden mit Jugendlichen geführt. Angehörige, Multiplikator*innen sowie Freund*innen wurden je nach Bedarf mit einbezogen (1%), sonst fand die Beratung alleine statt.

48% der Beratungsgespräche nahmen Angehörige, Multiplikator*innen sowie Freund*innen für sich in Anspruch.

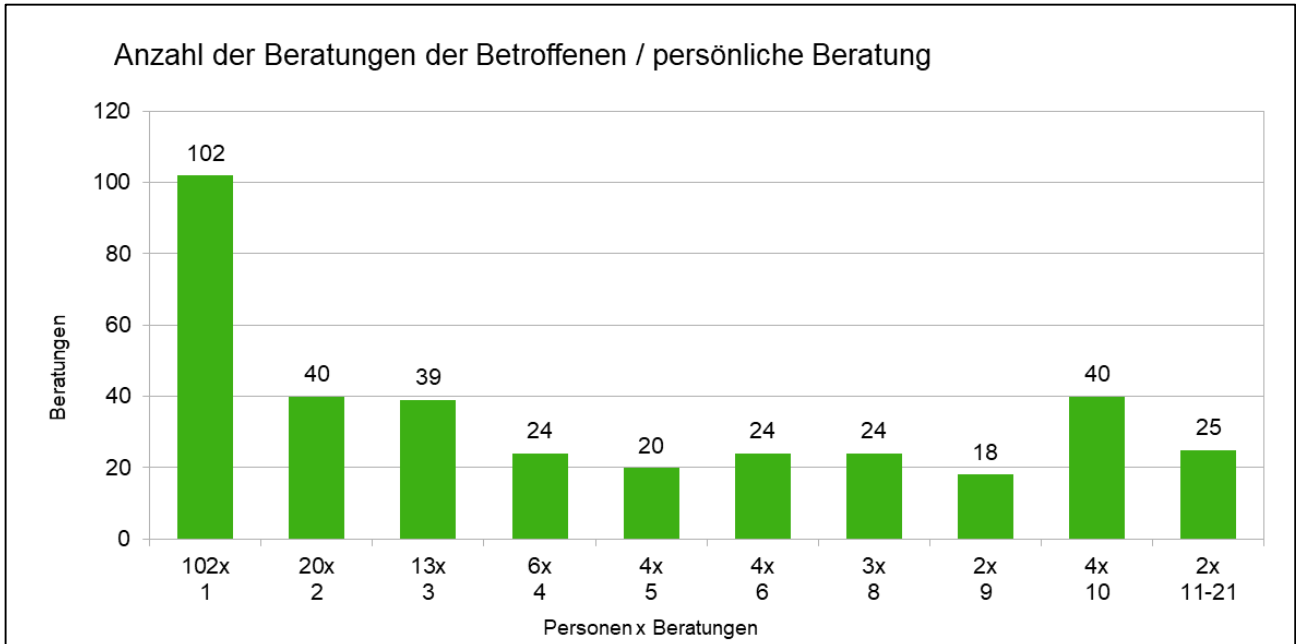
Betroffenes Kind und Elternteil(e) haben nicht dieselbe/denselben Berater*in.



Anzahl der Beratungen der Betroffenen

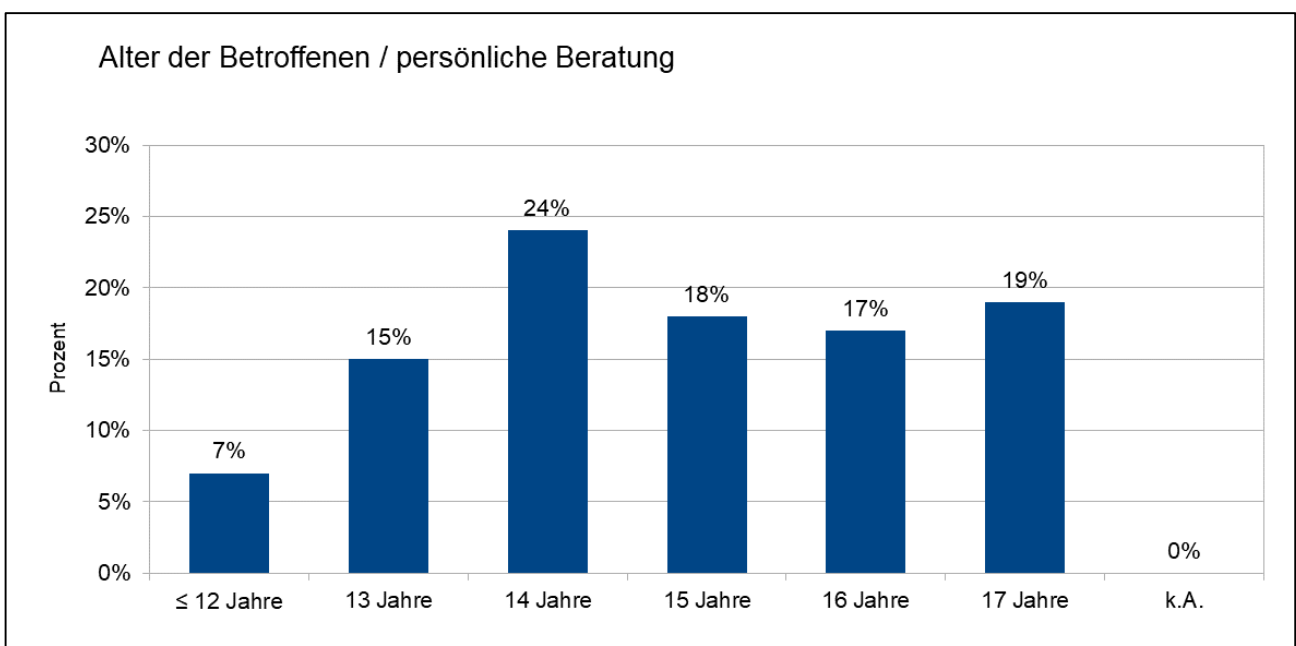
Es wurden **160 Klient*innen (Jugendliche/Angehörige) in 356 persönlichen Gesprächen** beraten. Bei den Jugendlichen ging es in 5 Fällen um männliche* Betroffene.

102 Klient*innen kamen einmalig in die Beratung. 58 Klient*innen nahmen insgesamt 254 Beratungen mit 2 bis 21 Einheiten in Anspruch.



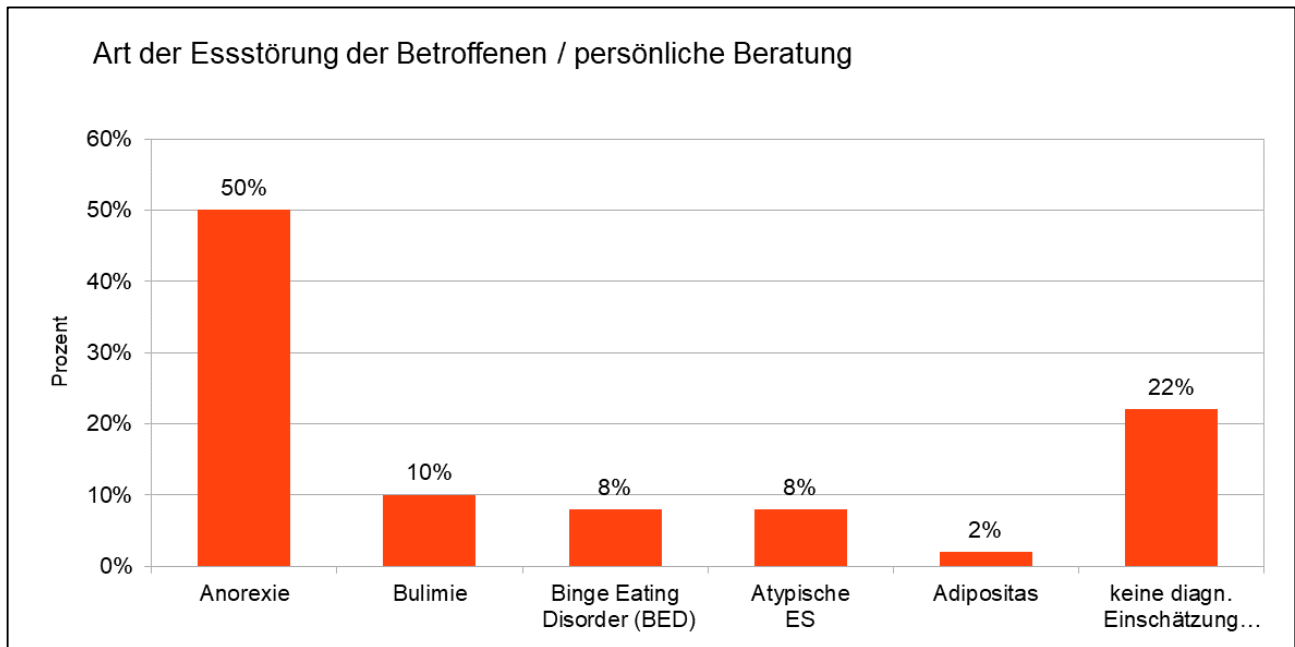
Alter der Betroffenen

Die 14-Jährigen waren die Hauptaltersgruppe in der persönlichen Beratung (je 24%), gefolgt von den bis 17-Jährigen (19%). Die 16-Jährigen waren mit 17% vertreten, die 15-Jährigen mit 18% und die 13-Jährigen mit 15%. Die bis 12-Jährigen mit 7%.



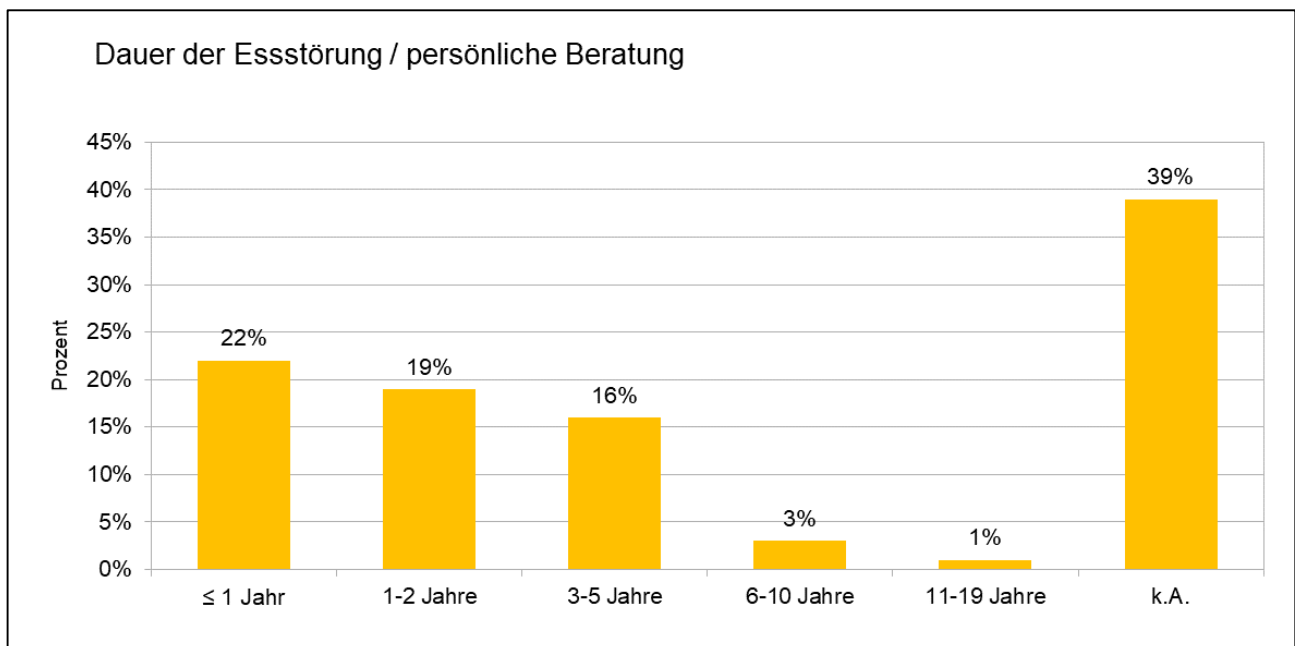
Art der Essstörung

Die Hälfte der Beratungen hatte die Thematik Magersucht zum Anlass (50%). Gespräche aufgrund von Bulimie, Binge-Eating-Störung und Atypische Essstörungen folgen mit 10%, 8% und 8%. Beratungen zu Adipositas fanden zu 2% statt.



Erkrankungsdauer

Im Zeitraum der bis 1-jährigen Erkrankungsdauer gab es die meisten Ratsuchenden (22%), gefolgt von denen mit 1-2-jähriger Dauer (19%). 16% gaben eine Dauer von 3-5 Jahre an. Längere Verläufe kommen zu 4% vor. Leider konnte ein großer Teil (39%) der zu Beratenden keine Angaben zur Erkrankungsdauer machen, so dass die Verteilung nur ein ungefähres Bild abgeben kann.



Begleiterkrankungen

Bei den Betroffenen treten häufig begleitende psychische Erkrankungen auf. Depressionen (16%) wurden am häufigsten genannt.

Aufbau und Inhalte der persönlichen Beratungen

Damit die persönliche Beratung stattfinden kann, haben wir mehrere niedrighschwellige Zugangswege geschaffen: online, per Telefon oder per E-Mail, sowie durch Veranstaltungen für alle Zielgruppen.

Zunächst steht der Aufbau der Beziehung im Vordergrund. Der Wunsch, die Essstörung aufzugeben, wird nicht vorausgesetzt. Zentrale Themen der Beratung sind Motivation, Veränderungsbereitschaft und -umsetzung. Weitere Inhalte sind Informationen zur Erkrankung, zu Behandlungsmöglichkeiten und die Begleitung bei der Suche nach geeigneten Hilfen.

Die zuletzt genannten Themen sind für Angehörige ebenso relevant. Wichtig sind bei Angehörigen auch die Themenfelder Umgang mit der Erkrankung des Kindes, konkrete Verhaltensweisen dem Kind (Jugendliche*n) gegenüber, u.U. den Geschwisterkindern, Selbstfürsorge, sowie Beziehungsthemen in Familie und Partnerschaft.

Ergebnisse der Beratung (z.T. Mehrfachnennung)

48% der Beratenen in den verschiedenen Settings nahmen weitere Beratungen in Anspruch, viele wollten den Weg in die ambulante Therapie vorbereiten (25%). 16% der Beratenen wurden über stationäre Aufenthalte informiert, 30% waren ärztlich nicht versorgt und wurden in Behandlung empfohlen. Eine weitere Rolle spielte auch der Verweis auf Gruppenangebote (11%) und Angebote anderer Institutionen (12%).

9 Resümee Jugendberatung

Auch im Jahr 2025 war der Bedarf an Unterstützung bei betroffenen Jugendlichen und Angehörigen wieder sehr hoch. Nahezu gleich viele Klient*innen wie im Vorjahr nahmen Kontakt zur Beratungsstelle auf – insgesamt 160 Personen.

Die Altersverteilung blieb ähnlich, nur die Beratungsanfragen von unter 12-jährigen Personen sind um 10% zurückgegangen. Dies lässt sich sicherlich damit erklären, dass die Beratungsstelle nun seit längerem klarer kommuniziert, dass die Beratung für Jugendliche erst ab 13 Jahren startet.

Bezüglich der einzelnen Essstörungsformen manifestiert sich folgendes: Weiterhin ungefähr die Hälfte der Beratungsanfragen werden aufgrund einer Magersucht getätigt. Die Diagnosen Bulimie (10%) und Binge-Eating (8%) sind mehr vertreten, Adipositas hingegen seltener (2%).

Im ersten Erkrankungsjahr melden sich ungefähr ein Fünftel der Betroffenen, um einen Beratungstermin zu vereinbaren. Die Zahl hat sich fast halbiert. Der Anteil der Betroffenen, der sich erst nach mehr als 3 Jahren Erkrankungszeit meldet, ist gestiegen (20%).

Dass sich Betroffene tendenziell später melden kann unterschiedliche Ursachen haben. Durch Rückschlüsse aus Beratungsinhalten, lässt sich die große Scham benennen, die Betroffene lange hindert, Unterstützung aufzusuchen. Gleichzeitig lässt sich unserer Statistik entnehmen, dass mehr Personen als im Vorjahr bereits ambulante Psychotherapie, stationäre Therapie und/oder Beratung in Anspruch genommen haben.

Diese Hypothese der Scham wird auch von folgender Angabe gestützt: Im Vergleich zum Vorjahr haben sich mehr Klient*innen über die datengeschützte Onlineberatungsplattform gemeldet (Anstieg von 12 auf 17 Personen) und haben diese intensiver genutzt, sodass es zu einem deutlichen Anstieg der Nachrichten (60 Stück) kam, die an diese Klient*innen geschrieben wurden.

Anonymität und Niedrigschwelligkeit sind bei diesem Angebot extrem hoch.

Erfreulich ist, dass deutlich mehr Klient*innen nach der Erstberatung einen/mehrere Folgetermine vereinbart haben (Anstieg von 29% auf 48%). Diese Zahl bestärkt unser Gefühl, dass die Beratung für viele Personen als hilfreich und stimmig empfunden wird. Gleichzeitig könnte dies auch eine Folge davon sein, dass es leider weiterhin schwierig ist, einen ambulanten Psychotherapieplatz zu finden.

Gleichzeitig fehlte 2025 bei 30 % der Klient*innen eine ärztliche Anbindung, was deutlich mehr waren als im Jahr davor (2%). Dies zeigt nochmal mehr, wie wichtig es ist, dass die Beratungsstelle in den Beratungen darüber informiert, wie wichtig unter anderem die ärztliche Anbindung ist.

Wie bereits 2024 vermutet, bildeten Multiplikator*innen eine größer werdende Zielgruppe unserer Jugendberatung ab.

Der Aufwärtstrend bei Anfragen für Workshops setzte sich fort (1/3 mehr). Vor allem von Wohngruppenteams und zu Fachtagen wurden wir angefragt, um über das Thema Essstörungen zu informieren und anhand der konkreten Rahmenbedingungen den möglichen Umgang mit (vermuteten) Essstörungen zu besprechen.

Um den Anfragen gerecht zu werden, haben wir ein Konzept erarbeitet, welches neben theoretischem Input einen Anteil an Fallarbeit und Selbstreflexion beinhaltet.

Entsprechend hierzu haben sich auch die Anfragen von Multiplikator*innen in der Telefonberatung (von 11 auf 18%) erhöht.

Deutlich wird, dass das Thema Essstörungen auch in der Jugendhilfe immer präsenter wird und Multiplikator*innen in den verschiedensten Settings mit dem Thema konfrontiert sind.

Bei all den vielfältigen und sich verändernden Bedarfen und Anfragen wird deutlich, wie wichtig eine Fachberatung für Jugendliche ist.

10 Resümee der Erwachsenenberatung und Ausblick

Trotz Personalveränderungen können wir auf ein stabiles Jahr zurückschauen.

Leider mussten wir uns von unserem Kollegen, der die Männerberatung als Schwerpunkt hatte, verabschieden und es ließ sich kein Nachfolger finden. So erklärt sich auch der leichte Rückgang an Beratungszahlen und männlichen Klienten (jeweils ca 7,5%). Die Stelle ist bis heute unbesetzt und wir nehmen gern Bewerbungen (m/d) entgegen. Gerne würden wir die inhaltliche Arbeit und Vernetzungsarbeit zu Männern mit Essstörungen wieder intensivieren.

Erfreulicherweise ist trotz der unbesetzten Teilzeitstelle die Anzahl an Klient*innen im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen. Erneut führten wir dabei häufig fortlaufende Beratungen in sehr hoher Anzahl durch. Nur 10% der Beratenden kamen zu einer einmaligen Sitzung. Am häufigsten wurden Beratungsprozesse mit 2 bis 4 Beratungen durchgeführt. 11-30 Sitzungen wurden am vierthäufigsten wahrgenommen.

Auch die Gruppenangebote mussten wir wegen Personalmangel reduzieren, konnten aber alle Interessentinnen unterbringen. Durch die Anstellung einer Psychologin auf geringfügiger Basis konnte einen Großteil des Bedarfs sowohl an Gruppenteilnahme als auch Beratung aufgefangen werden. Insgesamt war die Stellensuche inklusive Bewerbungsverfahren überaus zeit- und energieaufwändig.

Inhaltlich beschäftigen wir uns seit ca. zwei Jahren vermehrt mit körperorientierten Interventionen. Um hierzu auch ein eigenes Gruppenangebot zu erstellen, besuchte eine Mitarbeiterin die Fortbildung zum Traumaisensiblen Yoga und entwickelte ein Konzept für die Teilnehmenden der angeleiteten Gruppen. So wird in der nächsten Turnuspause ein dreiteiliger Kurs mit achtsamen Bewegungen und der Möglichkeit der bewertungsfreien Körperwahrnehmung platziert.

Auch in Bezug auf Veranstaltungen gehen wir einen großen Schritt weiter und veranstalten 2026 einen Fachtag für Multiplikator*innen mit einem umfangreichen Tagesprogramm und dem Schwerpunkt auf Workshop-Arbeit. Da wir uns verschiedenen Aspekten widmen wollen, haben wir den Fachtag „Über den Tellerrand geschaut“ genannt und hoffen, viele Interessierte abholen zu können. Erste Infos sind bereits jetzt auf unserer Homepage zu finden.

Gemeinsames Thema mit der Jugendberatung: „I didn't ask“

Auf dem ersten Gruppenfoto unten ist das Team mit selbstentworfenen Pullovern zu sehen. Anlässlich der alljährlichen Aktion „Tag der seelischen Gesundheit“ vom 10.10. entstand die Idee, einen eigenen Pullover zu kreieren. Anstelle von „mental health matters“ sollte das Kleidungsstück ein aussagekräftiges Statement gegen ungefragte Äußerungen im Allgemeinen schmücken. Das Team entschied sich für „i didn't ask“ auf der Rückseite des Pullovers. Diese kraftvolle Aussage soll auf die menschenunwürdige Haltung, beispielsweise Körper und Essverhalten zu kommentieren, aufmerksam machen. Geplant ist, Kleidungsstücke mit diesem Print auf dem Fachtag 2026 zu verkaufen.



Team-Foto Jugend- und Erwachsenenberatung mit den Statement-Pullovern

stehend v. l. n. r.: Christine Ertl, Silke Tauschek-Hertzberg, Ella Ferrand, Bettina Laubach, Teresa Dorscht, David Jestaedt, Astrid Bartsch
Vorne im Bild v.l.n.r.: Karolina Harwart und Svenja Gläßge-Winter



Team-Foto Jugend- und Erwachsenenberatung

v. l. n. r.: Christine Ertl, Silke Tauschek-Hertzberg, Svenja Gläßge-Winter, Karolina Harwart, Astrid Bartsch, Ella Ferrand, Bettina Laubach und Teresa Dorscht

Nicht im Bild: David Jestaedt

Der Verein freut sich über jeden Euro.

Selbstverständlich sind monatliche Förderbeiträge und einmalige Spenden steuerlich absetzbar; dick und dünn Nürnberg e.V. ist als gemeinnütziger Verein anerkannt.

Spendenkonto:

dick und dünn Nürnberg e.V.

Evangelische Bank eG

IBAN DE40 5206 0410 0003 5003 06

BIC GENODEF1EK1

V.i.S.d.P.: Christine Ertl