

Pressemitteilung

05. Oktober 2026

Weltmädchentag: Mädchen mit Essstörungen brauchen frühzeitig Unterstützung

SOS-Kinderdorf e.V. stärkt Mädchen mit speziellen Beratungsangeboten

MÜNCHEN – Fast 6.000 Mädchen zwischen 10 und 17 Jahren wurden zuletzt in Deutschland wegen einer Essstörung stationär behandelt – mehr als doppelt so viele wie noch 20 Jahre zuvor [1]. „Mädchen und junge Frauen sollen ihre Stärken frei entfalten können. Dafür brauchen sie Selbstvertrauen, positive Beziehungserfahrungen und Menschen, die sie ernst nehmen und unterstützen“, sagt Astrid Brandl, Vorstandsmitglied des SOS-Kinderdorf e.V.

Auch bei den Jugendlichen bleibt der Unterstützungsbedarf hoch: 2024 erhielten hochgerechnet rund 23.000 Mädchen zwischen 15 und 17 Jahren eine Diagnose wegen einer Essstörung – 38 Prozent mehr als 2019 [2]. „Gerade bei Essstörungen kann eine vertrauensvolle Beziehung ein wichtiger erster Schritt sein, damit Mädchen Hilfe annehmen und wieder Zugang zu ihren eigenen Stärken finden“, sagt Astrid Brandl.

Genau hier setzen Beratungsangebote des SOS-Kinderdorf e.V. an: Das Angebot Schneewittchen des SOS-Kinderdorf Augsburg beispielsweise unterstützt Betroffene mit Essstörungen und deren Familien frühzeitig und schafft geschützte Räume, in denen Belastungen eingeordnet und neue Perspektiven entwickelt werden können.

Beratung setzt bei Mädchen und ihren Lebenswelten an

Im Mittelpunkt der Beratung steht die individuelle Begleitung: Die Fachkräfte hören zu, stärken das Vertrauen der Mädchen in sich selbst und unterstützen sie dabei, neue Wege im Umgang mit ihren Belastungen zu finden. Auch Eltern und andere Bezugspersonen werden einbezogen.

Die Beratung setzt dabei nicht allein bei der Erkrankung an. Im Fokus stehen die Mädchen mit ihren individuellen Bedürfnissen, Beziehungen und Ressourcen. Ziel ist es,

Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken und frühzeitig Unterstützung zu ermöglichen.

„Wir schauen gemeinsam mit den Betroffenen darauf, was sie im Zusammenhang mit ihrem Essverhalten und ihrem Körperbild beschäftigt und was ihnen Kraft gibt. Ein zentraler Baustein in unserer Beratung ist die Vernetzung mit Therapeuten, Ärzt*innen und unterstützenden Diensten“, erläutert Sophia Rehm, Erziehungswissenschaftlerin und systemische Beraterin in der Beratungsstelle Schneewittchen des SOS-Kinderdorf Augsburg. „Dabei möchten wir Orientierung geben und die eigenen Ressourcen stärken. So erleben die Betroffenen: Ich kann etwas verändern und muss meinen Weg nicht allein gehen.“

Mädchen stärken heißt Perspektiven eröffnen

Für SOS-Kinderdorf e.V. ist die Unterstützung von Mädchen mit Essstörungen Teil einer umfassenden Mädchenförderung. Mädchen sollen ihre Stärken entdecken, Vertrauen in sich selbst entwickeln und ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten.

„Starke Mädchen brauchen gute Beziehungserfahrungen. Sie sind eine wichtige Grundlage dafür, dass Mädchen Selbstwert entwickeln und ihren eigenen Weg gehen können“, sagt Brandl. „Mit unseren Angeboten schaffen wir genau solche Räume: Mädchen werden gehört, ernst genommen und ermutigt. Gerade bei Essstörungen kann das ein wichtiger Schritt sein, damit sie wieder Vertrauen in sich selbst und ihre Zukunft entwickeln. Mit unseren Angeboten zeigen wir auf, dass Veränderung möglich ist.“

Quellen:

- [1] Statistisches Bundesamt (Destatis), Krankenhausdiagnosestatistik, Datenjahr 2024;
- [2] DAK-Gesundheit, Kinder- und Jugendreport 2025 – Angststörungen, Depressionen und Essstörungen, Datenjahre 2019–2024.

Über SOS-Kinderdorf e.V.

Der SOS-Kinderdorf e.V. begleitet Kinder, Jugendliche und Familien in schwierigen Lebenslagen. Jährlich erreicht er deutschlandweit mehr als 140.000 Menschen. Als Kinder- und Jugendhilfeträger sowie Hilfsorganisation bietet er über 800 offene, ambulante und stationäre Angebote für junge Menschen und Familien – von Familien- und Mütterzentren, Beratung und Frühförderung bis zu Wohngruppen, Kinderdorffamilien und Hausgemeinschaften für Menschen mit Behinderung. Darüber hinaus engagiert sich der SOS-Kinderdorf e.V. in 17 Fokusländern an 32 Standorten. Für den Verein sind bundesweit rund 5.200 Mitarbeitende tätig.

Weitere Informationen: www.sos-kinderdorf.de