

# Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen

## Erkrankung mit Suchtcharakter

Essstörungen werden als psychosomatische Erkrankung mit Suchtcharakter verstanden. Kennzeichnend für eine Essstörung ist die Tatsache, dass der Alltag zwanghaft um das Thema Essen kreist und die Nahrungsaufnahme ihren eigentlichen Sinn verloren hat. Streng kontrolliertes Essen und Diäten sind häufig der Einstieg in eine Essstörung.

## Verschiedene Erscheinungsformen

Unter dem Begriff der Essstörungen werden die Erscheinungsformen Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) sowie Binge Eating Disorder (Heißhunger Attacken ohne Erbrechen) und verschiedene Mischformen zusammengefasst. Diese Formen können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und ineinander übergehen. Die Essstörung kann nicht alleine an Unter-, Normal-, oder Übergewicht festgemacht werden, sondern sie muss immer im Zusammenhang mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten verstanden werden.

Laut einer Studie der Universität Jena an Schülern und Studenten zeigen rund 29 Prozent der Frauen und 13 Prozent der Männer Frühzeichen von Essstörungen. Dazu gehören etwa chro-

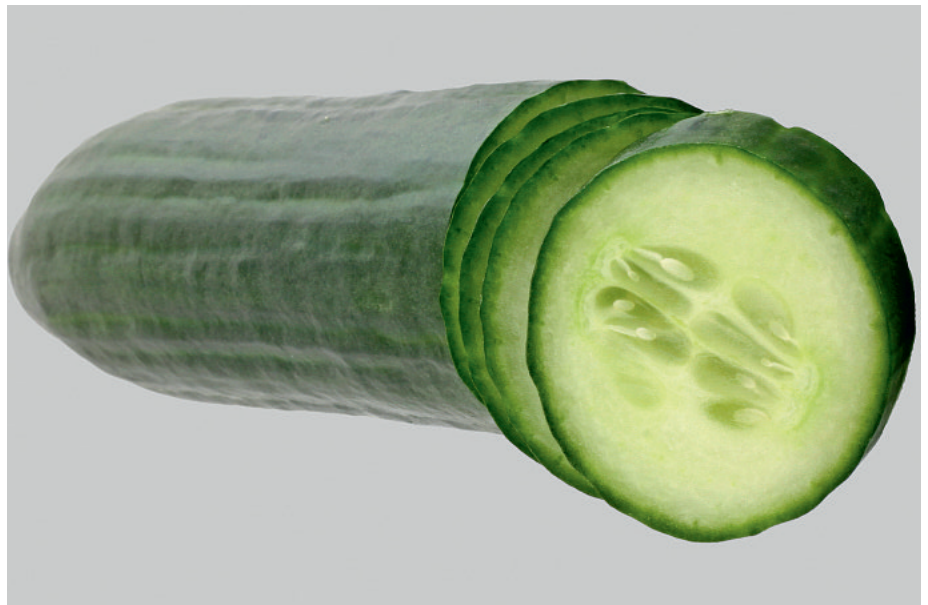


Foto: Thomas Siepmann (pixelio.de)

nisches Diäthalten und exzessives Sporttreiben.

Essstörungen haben in der Regel schwerwiegende nicht nur gesundheitliche - bis zu 20 Prozent der Betroffenen sterben an ihrer Erkrankung -, sondern auch psychische und soziale Folgen.

Zweifelsfreie Ursachen für das Entstehen der Krankheit konnten bislang noch nicht ermittelt werden. Prinzipiell wird aber davon ausgegangen, dass

gesellschaftlich normierte Rollenbilder und -ideale wesentlich dazu beitragen.

## Kontinuierliche Zunahme

In den vergangenen Jahren hat die Zahl der Erkrankten stark zugenommen. Man kann davon ausgehen, dass dieser Trend sich auch in der Zukunft fortsetzt. Ursachenforschung und die Bereitstellung von Hilfs- und Unterstützungsangeboten für Betroffene und Angehörige werden daher zunehmend wichtig.

# Salut

## Professionell begleitetes Online-Selbsthilfeprogramm bei Bulimie

Das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen bietet seit Januar 2012 ein begleitetes internetbasiertes Selbsthilfeprogramm bei Bulimie. Das Projekt „Salut“ bietet die Chance, insbesondere junge Menschen frühzeitig zu erreichen und dadurch die Heilungschancen der Betroffenen zu verbessern.

Das Selbsthilfeprogramm für Menschen mit Bulimie wurde 2001 von dem Softwareentwickler NetUnion und dem Universitätsklinikum Genf konzipiert. Das Computerprogramm ist visuell sehr ansprechend gestaltet und einfach bedienbar. „Salut“ kann flexibel in verschiedene Behandlungsphasen integriert werden (wie Frühintervention, Rückfallprophylaxe etc.). Die Inhalte des Programms basieren auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie.

Bislang ist das Hilfsangebot im Bereich der qualifizierten niederschweligen Beratung bei Essstörungen regional sehr unterschiedlich entwickelt, oftmals lückenhaft und nur schwer zugänglich. Insbesondere in ländlichen Regionen bestehen nur wenige qualifizierte Angebote. Ambulante psychotherapeutische Angebote sind zudem mit hohen Zugangshürden (Wartelisten, Krankheitseinsicht, Therapiemotivation) verbunden. Vor allem für die Zielgruppe Jugendliche und junge Erwachsene ist ein bedarfsgerechter Ausbau der Versorgungsangebote notwendig.

In der heutigen Zeit spielt das Internet insbesondere im Alltag von jungen Menschen eine große Rolle. Das Medium besitzt ein enormes Potenzial zur schnellen, kostengünstigen, unkomplizierten sowie orts- und zeitunabhängigen Information, Kommunikation und Interaktion. Internetbasierte Informations- und Beratungsportale sowie Online-Selbsthilfeforen zu gesund-

heitsbezogenen Themen verzeichnen in den letzten Jahren einen erheblichen Zuwachs an NutzerInnen.

Die Besonderheit des Selbsthilfeprogramms „Salut“ besteht darin, dass die Teilnehmenden in ihrem Veränderungsprozess von einer Fachkraft begleitet werden. Das Angebot umfasst die Unterstützung durch eine Mitarbeiterin des FZE. In wöchentlichen E-Mails gibt die Mitarbeiterin ein Feedback, bietet Ermutigung und Verstärkung bei erzielten Fortschritten und steht bei Fragen und Problemen als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Vor Programmbeginn findet ein persönliches Beratungsgespräch im FZE statt. Nach drei Monaten wird ein weiteres Gespräch mit den Teilnehmenden geführt. In Krisensituationen steht zusätzlich das telefonische Beratungsangebot der Einrichtung zur Verfügung. Das Programm endet nach sechs Monaten mit einem abschließenden Auswertungsgespräch.

Das Selbsthilfeprogramm besteht aus sieben aufeinander aufbauenden Teilschritten mit psychoedukativen Elementen. Jeder Abschnitt liefert spezifische Informationen, die durch Übungen, Auswertungsgrafiken, Beispiele und Diskussionen bearbeitet werden. „Salut“ unterstützt die Teilnehmenden darin, allmählich wieder Kontrolle über ihr Essverhalten zu erlangen. Der Fokus liegt auf der Einhaltung regelmäßiger Mahlzeiten und der Entwicklung von Strategien zur Vermeidung von Essanfällen. Zu den wichtigsten Übungen zählen das Esstagebuch und die wöchentlichen Auswertungen. Die NutzerInnen geben ihre Mahlzeiten, Heißhungeranfälle, kompensatorische Maßnahmen (z.B. Erbrechen) sowie auslösende Situationen und Gefühle an. Das Programm erstellt eine Reihe von Grafiken, z. B. über die

Anzahl der Mahlzeiten, die Häufigkeit der Essanfälle und die Auslöser für die Essattacken. Die Grafiken ermöglichen es, den Veränderungsprozess zu beobachten. Die einzelnen Programmabschnitte können von den Teilnehmenden individuell in ihrem eigenen Tempo bearbeitet werden.

### Vorteile des Programms SALUT

- Niederschwelliges Angebot
- Frühzeitige Interventionsmöglichkeit
- Direkter Zugang für Betroffene von Zuhause aus
- Flexible Zeiteinteilung
- Räumliche Mobilität
- Einfache Handhabung
- Fortlaufender Überblick durch Essstagebücher
- Begleitung und individuelles Feedback durch eine Fachkraft
- Evidenzbasiertes Programm

### Teilnahmevoraussetzungen

- Bulimia nervosa vom Purging-Typus (Essanfälle mit Erbrechen und/oder Abführmittelmissbrauch)
- Alter mindestens 18 Jahre
- BMI > 17,5
- Fähigkeit und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Internetzugang

### Ausschlusskriterien

Suizidalität, schwere Depressionen, Selbstverletzungen, Suchtmittelabhängigkeit

### Ergebnisse bisheriger Studien

Eine europäische Multicenter Studie, die von 2002 bis 2004 in Deutschland, der Schweiz, Spanien und Schweden durchgeführt wurde, bestätigt die Wirk-

samkeit des internetbasierten Selbsthilfeprogramms „Salut“. So zeigten die Teilnehmerinnen nach Abschluss des Programms eine signifikante Verbesserung ihrer Essproblematik. Zudem stellte sich bei vielen Teilnehmenden eine Linderung der depressiven Symptomatik ein.

Insbesondere die E-Mail-Kontakte wurden von den Nutzerinnen als sehr hilf-

reich empfunden. Positiv wurde auch der Aspekt der „Selbstbehandlung“ bewertet. Die Ergebnisse der Studien be-

legen, dass der Einsatz neuer Technologien in der Behandlung von Essstörungen eine sinnvolle Ergänzung ist.

## Kontakt und Beratung

Andrea Reitz  
Frankfurter Zentrum  
für Ess-Störungen gGmbH  
Hansaallee 18

60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 55 73 62  
mail: info@essstoerungen-frankfurt.de

# Workshop „Spieglein, Spieglein an der Wand ...“

Jeden Tag lernen Kinder und Jugendliche, wie sie auszusehen haben. Wobei diese Lektion in keinem Lehrbuch zu finden ist. Vielmehr zeigen Fernsehsender und Zeitschriften, was schön ist. Dabei führen die Bilder der Mode- und Musikbranche ein extrem einseitiges Schönheitsbild vor Augen. Und das mit enormer Überzeugungskraft.

Junge Menschen sind besonders verletzlich, was ihr Aussehen angeht. Sie sind an der Schwelle zum Erwachsenwerden, lediglich mit den Gefühlen und Erfahrungen ihrer Kindheit ausgerüstet. Das fragile Selbstbewusstsein kann leicht durch einen einzigen gehässigen Kommentar verletzt werden. Und auch Gruppen von Freunden, die sonst sehr unterstützend wirken, können einen Einzelnen ziemlich grausam ausschließen. Bei dem Druck, dem ein durchschnittlicher Teenager durch Gleichaltrige und die Medien ausgesetzt wird, ist es kein Wunder, dass das negative Folgen haben kann.

Der Workshop soll Mädchen das richtige Werkzeug mitgeben, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken und zu verstehen, wie Gedanken über ihr Aussehen ihr Leben bestimmen können.

Der Workshop dauert vier bis sechs Schulstunden und ist für Schülerinnen von 12 bis 16 Jahren geeignet. Der Workshop wird nur für Mädchen ange-

boten, da eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und den damit verbundenen Unsicherheiten in dieser Altersgruppe in gemischtgeschlechtlichen Gruppen nicht funktioniert.

„Spieglein, Spieglein an der Wand ...“ bezieht die Mädchen der gesamten Klasse mit ein: Zu diversen Gesprächsrunden, zum Meinungsaustausch sowie zu Aktivitäten in Kleingruppen. Das Ziel des Workshops ist die Entwicklung der Fähigkeit, die Bilder in den Medien kritisch zu hinterfragen, die eigenen Gefühle besser auszudrücken, einander dabei zu unterstützen und ein stärkeres Selbstwertgefühl aufzubauen.

Das Präventionsprojekt beinhaltet auch eine kritische Auseinandersetzung mit dem überzogenen gesellschaftlichen Schlankheits- und Schönheitsideal, dem Mädchen heute ausgesetzt sind. Zu viele Kinder und Jugendliche entwickeln ein geringes Selbstwertgefühl, weil sie mit ihrem eigenen Äußeren unzufrieden sind, und ver-



passen es dadurch, ihr eigenes Potenzial im späteren Leben voll auszuschöpfen. „Spieglein, Spieglein an der Wand ...“ wurde entwickelt, um diesem Potenzialverlust entgegenzuwirken, damit Kinder und Jugendliche mit einem gesunden Selbstwertgefühl aufwachsen. Sie sollen ermutigt werden, ihre eigene Definition von Schönheit zu entwickeln und zu erweitern.

## Kontakt

Kabera e. V.  
Goethestr. 31  
34119 Kassel  
Tel.: 0561 / 7013310  
Fax: 0561 / 70133222,  
mail: kabera@t-online.de  
www.kabera.de

Das neue Online-Portal

# Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt

Ein Jahr nach Veröffentlichung der Arbeitshilfe „Schutz vor sexualisierter Gewalt in Diensten und Einrichtungen“ leistet der PARITÄTISCHE mit dem neuen Portal einen weiteren Beitrag zur Prävention und Intervention von sexualisierter Gewalt in Einrichtungen der sozialen Arbeit.

Auf dem Portal der PARITÄTISCHEN Homepage können Unterstützung Suchende die über eine Hessenkarte verlinkten Beratungsstellen von beispielsweise Wildwasser, pro familia und dem Deutschen Kinderschutzbund direkt in ihrer Stadt oder Region finden. Mit der Suchfunktion wird es Führungs- und Fachkräften in Einrichtungen und auch Betroffenen ermöglicht, schnell zur nächstgelegenen Beratungsstelle zu gelangen. Gegebenenfalls kann diese auch nur eine erste Anlaufstelle sein, und je nach Anfrage an weitere fachkompetente Stellen oder Behörden vermitteln.

Im Bereich der Präventionsarbeit bieten zahlreiche der aufgelisteten Beratungsstellen Fortbildungen für Fachkräfte, Informationsveranstaltungen für Jugendliche zu den Themen Sexualität und sexualisierte Gewalt in Schulen, Workshops zur Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen in Kindergärten und Grundschulen, Elternabende sowie Inhouse-Schulungen zur Erarbeitung einrichtungsspezifischer Präventions- und Interventionskonzepte an.

„Vor knapp zwei Jahren erschütterte die beispiellose Aufdeckung zahlreicher Fälle sexuellen Missbrauchs an Kindern und Jugendlichen in Institutionen und Internaten Politik und Gesellschaft, und auch uns Wohlfahrtsverbände gleichermaßen. Für den PARITÄTISCHEN ist es nicht hinzuneh-



men, dass immer noch Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene Opfer von Machtausübung, Grenzverletzungen und sexuellem Missbrauch werden. Darauf haben wir nach der Veröffentlichung der Arbeitshilfe mit dem internetgestützten Angebot zum schnellen Finden professioneller Hilfe reagiert“, so Günter Woltering, Landesgeschäftsführer des PARITÄTISCHEN Hessen.

Das neue Portal des PARITÄTISCHEN Hessen soll darüber hinaus zur Vernetzung der vielfältigen Angebote und des profunden Fachwissens der Mitgliedsorganisationen im Bereich der Bekämpfung sexueller Gewalt innerhalb und außerhalb von Institutionen beitragen. Mit dem Portal wird daher eine Platt-

form angeboten, auf der die Mitgliedsorganisationen auf Fortbildungen, Arbeitshilfen, Broschüren und aktuelle Informationen zum Thema hinweisen können.

Das Portal ist zu finden unter:  
<http://www.paritaet-hessen.org>.

## Kontakt

Maria-Theresia Schalk  
Der PARITÄTISCHE LV Hessen e. V.  
Auf der Körnerwiese 5  
60322 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 / 955262-37  
mail: [maritz.schalk@paritaet-hessen.org](mailto:maritz.schalk@paritaet-hessen.org).