

Essstörungen in der Familie: Wie Sie Warnsignale erkennen und Ihr Kind unterstützen können

AUSZUG – WEITERGABE NICHT GESTATTET



Carolin Martinovic

Diplom Sozialpädagogin (FH)

Systemische Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (SG, DGSF)

Geschäftsleitung ambulanter Bereich

Agenda

- 1. Essstörungen erkennen**
2. Formen der Essstörungen
3. Essstörungen erklären
4. Behandlung
5. Hinweise für Angehörige
6. Literatur und Informationen



Essstörungen erkennen

Zur Unterscheidung:

Normales Essverhalten:

1) Essen ist ein körperliches Bedürfnis, gesteuert von

- Hunger und Sättigung
- Appetit und Geschmackssinn

2) Essen verursacht angenehmes körperliches und seelisches Befinden.

3) Essen nimmt relativ wenig Raum in den Gedanken ein.

Essstörungen erkennen

Zur Unterscheidung:

Gestörtes Essverhalten:

- 1) Essen erfüllt psychische Bedürfnisse,
Reaktion auf Traurigkeit, Frust, Stress, Ärger, Langeweile...
- 2) Essen verursacht starke negative Gefühle wie Angst, Selbsthass, Schuldgefühle, Scham, Ekel...
- 3) Das Thema Essen beherrscht die Gedanken in extremem Maß.

Essstörungen erkennen

Normal:

- 1) Der Mensch reagiert von Natur aus auf Stress, Ärger, Frust etc. mit einer leichten Änderung der Essensmenge.
- 2) Bei starken emotionalen Erlebnissen (Trauer, Schock, Gewalterleben) ist das veränderte Essverhalten ausgeprägter und dauert länger .

Störung:

- 1) Wenn jemand auf schwierige emotionale Situationen dauerhaft, ausschließlich und in starkem Maß mit zu viel oder zu wenig Essen reagiert.
- 2) Wenn sich die Trauer-/Schockreaktion nach einigen Wochen/Monaten nicht zurückbildet, sondern das Essverhalten verändert bleibt.

Agenda

1. Essstörungen erkennen

2. Formen der Essstörungen

3. Essstörungen erklären

4. Behandlung

5. Hinweise für Angehörige

6. Literatur und Informationen



Formen der Essstörungen

Diagnostische Kriterien der Anorexia nervosa (Magersucht)

- Body Mass Index (BMI) von 17,5 kg/m² oder weniger
bzw. Körpergewicht mindestens 15 % unter zu erwartendem Gewicht
- Selbst herbeigeführter Gewichtsverlust durch Diät, Erbrechen, körperliche Aktivität, Abführmittel, Appetitzügler oder Diuretika
- Tief verwurzelte Angst, zu dick zu werden
- Körperschemastörung

Formen der Essstörungen

Alltägliche Merkmale der Magersucht

Rund um das Essen

- Viel trinken, einseitig essen
- Exzessive Beschäftigung mit Essen
- Andere zum Essen verführen, Nahrungsmittel horten
- Auffälliges Verhalten bei Tisch
- Lügen bzgl. Nahrungsaufnahme

Zwanghafte Züge

- Ständige Gewichtskontrolle
- Sich selbst nichts gönnen, kein Geld ausgeben
- Zwänge, z.B. Rituale, zwanghafte Tagesplanung

Hyperaktivität/ Bewegungsdrang

Formen der Essstörungen

Körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen der Magersucht

- Ständiges Frieren (Körpertemperatur sinkt)
- Herzfrequenz und Blutdruck sinken → Schwindel, Ohnmacht
- Trockene, schuppige Haut
- Haarausfall
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Unregelmäßige oder ausbleibende Menstruation (Libidoverlust bei den Männern)
- Tod, durch Herz-Kreislaufzusammenbruch, extremen Unterzucker, Elektrolytstörungen, Nierenversagen, massiver Anstieg der Leberwerte, Suizid (ca. 30% der Todesursachen)

Formen der Essstörungen

Diagnostische Kriterien der Bulimia nervosa (Ess-/Brechsucht)

- Essattacken (Kontrollverlust, meist große Mengen in kurzer Zeit)
- Gegensteuernde Maßnahme: Selbstinduziertes Erbrechen, Sport, Missbrauch von Medikamenten, Hungern
- Übermäßige Beschäftigung mit Essen, Figur und Gewicht
- Krankhafte Furcht, dick zu werden
- Bei einem Teil der Patientinnen und Patienten mit Bulimia ging eine Anorexia voraus

Formen der Essstörungen

Alltägliche Merkmale der Bulimia nervosa (Ess-/Brechsucht)

- Starke Beschäftigung mit Figur, Gewicht und Essen
- Oft restriktives Essverhalten
- Verbotene Nahrungsmittel
- Rückzug nach den Mahlzeiten, um erbrechen zu können
- Essanfälle leugnen
- Stehlen von Nahrungsmitteln und Geld
- Sozialer Rückzug
- Depressive, gereizte Stimmung
- z.T. weiteres selbstschädigendes Verhalten

Formen der Essstörungen

Körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen der Bulimia nervosa (Ess-/Brechsucht)

- Entzündungen im Rachen und in der Speiseröhre
- Zahnschäden
- Bisswunden und Narben an Finger- und Handrücken
- Geschwollene, verhärtete Speicheldrüsen
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Gereiztheit, Müdigkeit
- Kreislaufstörungen, Schwindel

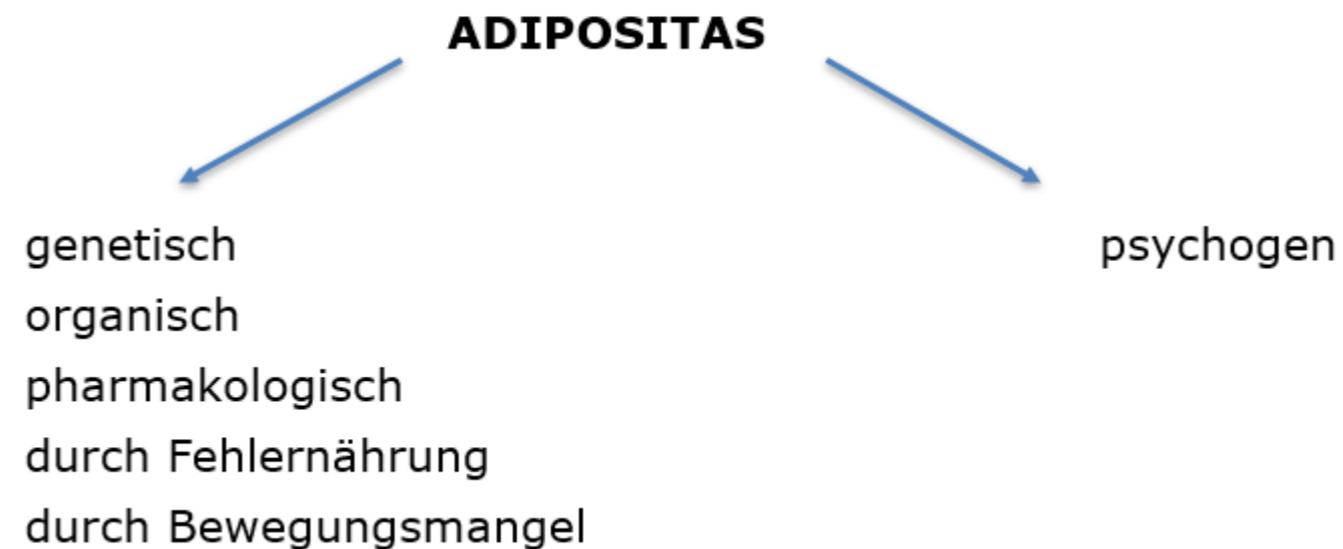
Formen der Essstörungen

Merkmale der Binge Eating Disorder

- Essattacken an 2,5 bis 5 Tagen/Woche (Essattacke geringer als bei Bulimia: 600-3000kcal)
- Heimliches Essen
- Große Portionen
- Essen, bis zu einem unangenehmen Völlegefühl
- Essen, ohne hungrig zu sein
- Andauernde Beschäftigung mit dem Thema Essen, unbeschreibliche Gier
- Schuldgefühle, Scham, Ekel nach der Essattacke
- Unzufriedenheit mit dem Körper
- **Keine Gegensteuerung**
- Kontrollverlust
- Häufig in Zusammenhang mit Adipositas

Formen der Essstörungen

Adipositas (Fettleibigkeit) = Übergewicht BMI > 30



Formen der Essstörungen

Körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen der Adipositas

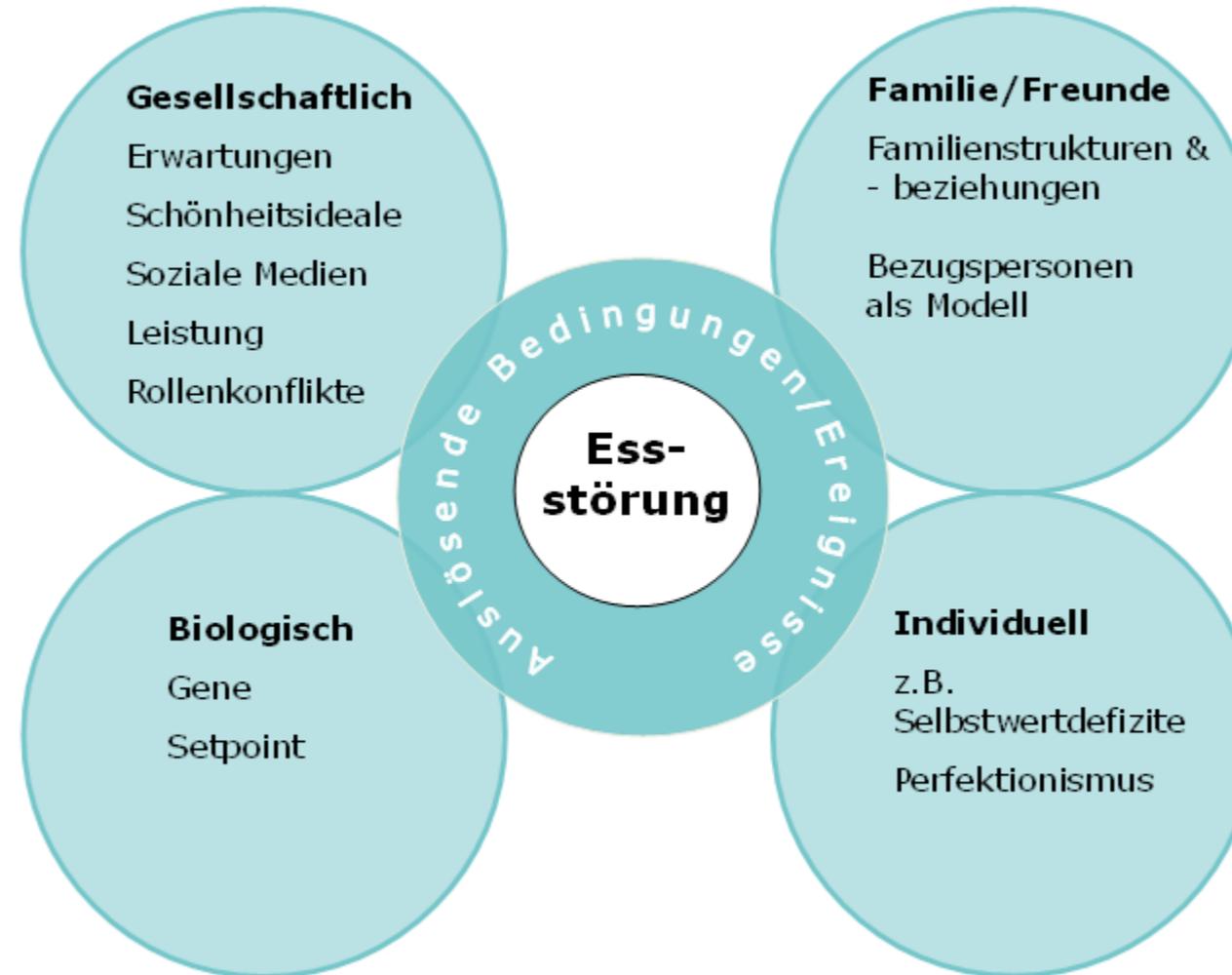
- Hohe Prävalenz von Bluthochdruckerkrankungen
- Herzkrankheiten
- Diabetes mellitus
- Gicht
- Schlaganfälle
- Vorzeitige Gelenkverschleißerscheinungen
- Bandscheibenvorfälle
- Zyklusstörungen etc.

Agenda

1. Essstörungen erkennen
2. Formen der Essstörungen
- 3. Essstörungen erklären**
4. Behandlung
5. Hinweise für Angehörige
6. Literatur und Informationen



Essstörungen erklären



Essstörungen erklären

Eltern

- Vermitteln Eltern die Botschaft, Mädchen müssen schlank(er) sein bzw. Jungs muskulös(er), sagt das ein negatives Körperbild und Körperunzufriedenheit beim Kind voraus.
- Gestörtes Essverhalten der Eltern z.B. auch Diät halten geht häufig Hand in Hand mit gestörtem Essverhalten der Kinder und wirkt sich negativ auf intuitives Essen und Körperwertschätzung aus.
- Unterscheidung direkte und indirekte Einflüsse

Indirekt: Vorleben von z.B. Diäthalten, Fat-Talk über eigenen Körper

Direkt: an das Kind gerichtet Kommentare zu Figur, Aussehen

Quelle: Dr Julia Tanck, Podcast Deutschlandfunk Nova, Hörsaal, 9.11.23

Essstörungen erklären

- Aufmerksamkeitsprozesse können übertragen werden - so wie die Mutter auf Körper ihrer Tochter schaut, kann einen Einfluss haben, wie die Tochter ihren eigenen Körper anschaut. Je wohlwollender, desto wohlwollender.
- Mütter, die positiv über ihren eigenen Körper sprechen beeinflussen die Weise, wie Töchter deren eigenen Körper sehen. Je wohlwollender der Blick auf den eigenen Körper umso wohlwollender der Blick der Tochter auf den eigenen Körper

Quelle: Dr Julia Tanck, Podcast Deutschlandfunk Nova, Hörsaal, 9.11.23

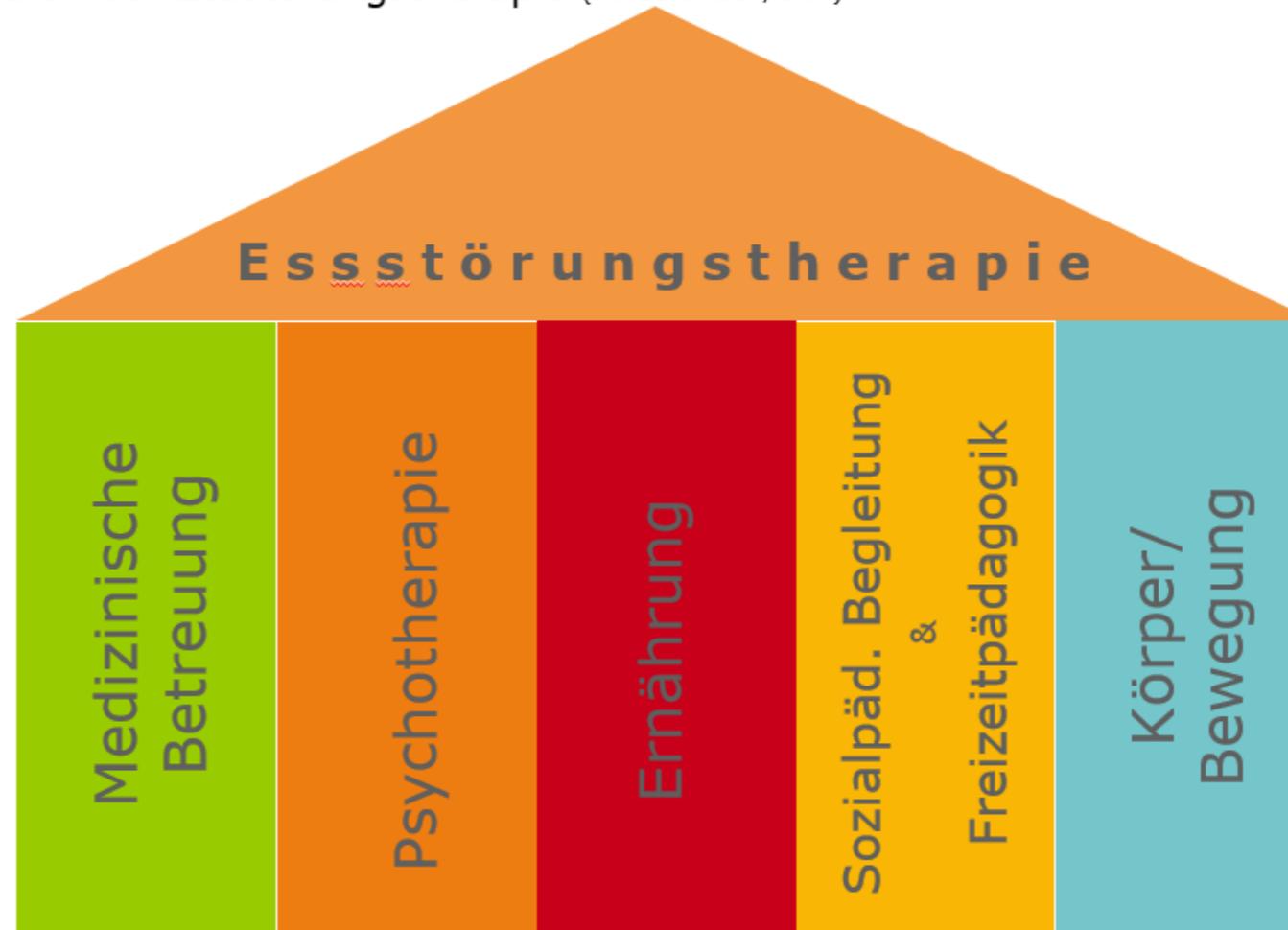
Agenda

1. Essstörungen erkennen
2. Formen der Essstörungen
3. Essstörungen erklären
- 4. Behandlung**
5. Hinweise für Angehörige
6. Literatur und Informationen



Essstörungen behandeln

Säulen der Essstörungstherapie (Wunderer et al., 2007)



Hilfe vor Ort: 11 Anlaufstellen in Bayern



- Ingolstadt
- Landsberg a. Lech
- Nürnberg (BV)
- Rosenheim
- Weilheim
- **München (Zentrale)**
- Augsburg (BV)
- Bad Reichenhall
- Dachau
- Erding
- Garmisch-Partenkirchen

Beratungsstellen



Persönlich

- 1-5 Termine kostenlos
- **Ziel**
Weitervermittlung an adäquates Therapie oder Beratungs-Angebot
- **Vorgehen**
bisherige Erfahrungen
Weitere Schritte
Art der Unterstützung



Telefonisch

- Telefonisches Gespräch mit Fachberatung
- Beratung zur Abklärung der nächsten möglichen Schritte
- Adresse(n) von Beratungsstellen & Therapieangeboten vor Ort (Deutschlandweit)



Mail und Chat

- Beratung zur Abklärung der nächsten möglichen Schritte
- Adresse(n) von Beratungsstellen & Therapieangeboten vor Ort (Deutschlandweit)

Behandlung

Therapienetz:

- Besondere Versorgung
- Ernährungsberatung
- (therapeutische) Gruppen / Elternselbsthilfegruppe
- Elternseminare
- Ambulante Erziehungshilfen
- Reha-Nachsorge
- Präventionsangebote (Sonnenseite e.V.)

Extern:

- Psychotherapie
- Kliniken
- Andere Beratungsangebote wie z.B. Erziehungsberatungsstellen

Agenda

1. Essstörungen erkennen
2. Formen der Essstörungen
3. Essstörungen erklären
4. Behandlung
- 5. Hinweise für Angehörige**
6. Literatur und Informationen



Hinweise für Angehörige

Schutzfaktoren: was können Eltern tun?

„Schönheitsideal“

- Vorbild sein: Zufriedenheit mit dem eigenen Körper vermitteln
- positive Botschaften über das Aussehen des Kindes geben
- andere Werte betonen als Aussehen
- keine Negativbewertungen über normale/dicke Körper geben
- keine Positivbewertungen über Schlanksein/Abnehmen geben
- kein Diätverhalten als Vorbild
- kritische Rückmeldungen zu Schlankheitsidolen in den Medien geben
- Unterstützung bei individueller Geschmacksentwicklung (Kleidung etc.)

Hinweise für Angehörige

Schutzfaktoren: was können Eltern tun?

„Selbstwertgefühl“

- Vorbild sein: eigenes Selbstwertgefühl vermitteln
- positive Botschaften über Eigenschaften und Fähigkeiten des Kindes geben
- so oft wie möglich ehrlich loben
- andere Werte betonen als Leistung
- Individualität fördern
- Hobbies unterstützen, die den Fähigkeiten und Neigungen des Kindes entsprechen
- unbedingte Akzeptanz vermitteln, auch bei Frustrationen/Konflikten
- Stärken und Schwächen gleichermaßen wahrnehmen und annehmen

Hinweise für Angehörige

Schutzfaktoren: was können Eltern tun?

„Essverhalten“

- Vorbild sein: regelmäßiges, ausgewogenes eigenes Essverhalten
- gemeinsame Mahlzeiten in der Familie
- regelmäßige Essstruktur
- positive Atmosphäre bei den Mahlzeiten (Zeit, Gespräch)
- Nahrungsauswahl ausgewogen zw. Gesundheit und Genuss
- keine „verbotenen“ Nahrungsmittel, keine Diätprodukte
- Hunger- und Sättigungsgefühl des Kindes ernst nehmen
- keine rigiden Essensregeln („Der Teller muss leer werden,“ ...)
- Essen nicht als Belohnung/Trost/Beruhigung einsetzen
- Regeln für Süßigkeiten (regelmäßig, aber in Maßen)

Hinweise für Angehörige

Schutzfaktoren: was können Eltern tun?

„Gefühlsregulation“

- Vorbild sein: eigene Gefühle zeigen und adäquat ausdrücken
- Raum in der Familie für Schwieriges (nicht „heile Familie“)
- Aggressionen, Enttäuschungen, Verletzungen innerhalb der Familie dürfen gezeigt und ausgedrückt werden
- Versuche, in der Familie Konflikte konstruktiv zu klären
- Erlaubnis an die Familienmitglieder, auch außerhalb der Familie über Probleme zu sprechen
- Zeit und Raum für das Kind, über Probleme (Schule etc.) zu sprechen
- Unterstützungsangebote für Probleme des Kindes, evtl. auch von Fachleuten außerhalb der Familie
- keine „Bündnisse“ und Rollenverwechslungen in der Familie
- Vorsicht bei den „perfekten“ Kindern, die „nie Probleme machen“! Kein Lob dafür und nicht weniger Aufmerksamkeit geben als „problematischeren“ Geschwistern

Hinweise für Angehörige

Schutzfaktoren: was können Eltern tun?

„Klarheit & Offenheit“

- Das Gespräch suchen, dabei persönlich, ehrlich und offen sein
- Aussteigen aus dem Geheimnis der Essstörung
- Mut zur Konfrontation, auch bei Widerstand
- eigene Beobachtungen klar und sachlich schildern
- eigene Sorgen und Ängste ausdrücken
- Hintergrundinformationen zur Begründung bereithalten
- Nachfragen nach Einschätzung/Erleben des Kindes
- die Wahrnehmung des Kindes anhören und ernst nehmen
- Gleichzeitig Vorsicht: Bei Essstörungen ist die Gefahr von Leugnung/Vertuschen/Wahrheitsverzerrung sehr hoch!

Hinweise für Angehörige

Schutzfaktoren: was können Eltern tun?

„Für sich selbst sorgen“

- Sich selbst Unterstützung holen (Gespräche, Beratung, Therapie)
- eigene Gefühle ernst nehmen und zeigen, auch Ärger, Angst etc.
- beim Essen dem eigenen Appetit und Sättigungsgefühl folgen
- ein eigenes Leben führen, ausgehen, eigene Interesse verfolgen

Vorsicht vor der Falle der Schuldgefühle, *stattdessen:*

- Kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Anteil an der Essstörung des Kindes (Verantwortung statt Schuld)
- Bereitschaft zu Veränderungen in der Familie/bei sich selbst
- evtl. Bereitschaft zu Familienberatung/Familientherapie
- Bewusstsein, dass eine Essstörung viele Ursachen hat (Entlastung)

Agenda

1. Essstörungen erkennen
2. Formen der Essstörungen
3. Essstörungen erklären
4. Behandlung
5. Hinweise für Angehörige
- 6. Literatur und Informationen**



Literatur und Information

Weiterführende Literatur

- Wardetzki, Bärbel: Iss doch endlich mal normal. Hilfen für Angehörige von essgestörten Mädchen und Frauen. ISBN 3-466-30406-7
- Treasure, Janet: Gemeinsam die Magersucht besiegen. Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige. ISBN 3-593336259-7
- Schmidt/ Treasure: Die Bulimie besiegen. Ein Selbsthilfeprogramm. ISBN 3-593-83495-0
- Treasure et.al: Unterstützung für Angehörige von Menschen mit Essstörungen. ISBN 9783708917603
- Baeck, Silvia: Essstörungen. Was Eltern und Lehrer tun können. ISBN 978-3-86739-009-5

www.therapienetz-essstoerung.de

www.bzga.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Therapienetz Essstörung

Sonnenstr. 2 | 80331 München

www.tness.de



Mit dieser Präsentation sprechen wir ausdrücklich alle Geschlechter gleichermaßen an.

Der **gemeinnützige Verein Sonnenseite e.V.** vom Therapienetz Essstörung unterstützt wichtige und wertvolle **Präventionsarbeit bei Essstörungen** gezielt mit Informations- und Fortbildungsangeboten, die sich an **Eltern, Angehörige, Schülerinnen und Schüler** aber auch **Fachkräfte** und **Unternehmen** richten.

