

Essstörungen! Und nun?

Tipps für Eltern und Angehörige

Falls Sie vermuten, dass Ihr Kind unter einer Essstörung leidet, bleiben Sie erst einmal gelassen. Zwei Dinge vorweg: Es gibt kein Patentrezept, wie mit Essgestörten umgegangen werden soll. Jeder Fall, jede Person ist anders, die Hintergründe, warum es zu Essstörungen kommt, sind verschieden. Und häufig ist das Problem innerhalb der Familie nicht lösbar. Es ist fachliche Unterstützung von außen notwendig. Es ist schwierig, aber bleiben Sie am Ball.

Was wichtig ist:

- Eine Essstörung ist eine Krankheit, die medizinisch und psychotherapeutisch behandelt werden muss. Wenn Sie den Verdacht haben, lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe beraten. Adressen finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.
- Verschließen Sie nicht die Augen davor, sondern besprechen Sie als Eltern Ihre Beobachtungen untereinander. Sie müssen gemeinsam zum Wohle Ihres Kindes an einem Strang ziehen und dürfen sich nicht gegenseitig mit Vorwürfen konfrontieren.
- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn. Machen Sie keine Vorwürfe, sondern bekunden Sie Ihre Sorge um ihre/seine Gesundheit.
- Sprechen Sie nicht über den Gewichtsverlust, sondern über das veränderte Verhalten Ihres Kindes. Erfahrungsgemäß wird das veränderte Verhalten abgestritten oder Ausreden gesucht. Bleiben Sie dran und lassen Sie sich nicht abweisen.
- Bestehen Sie auf einen Arztbesuch. Hier stehen Sie als Erziehungsberechtigter in einer besonderen Verantwortung, denn eine Essstörung kann lebensgefährlich werden.
- Begründen Sie Ihre Forderungen, dass Sie bei Verdacht auf Blinddarmentzündung auch zum Arzt gehen würden. Das gleiche gilt bei einem Verdacht auf eine Essstörung.
- Bleiben Sie offen für Gespräche. Reden Sie mit Ihrem Kind ohne sich aufzudrängen. Es lohnt sich.

Weitere Tipps, Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen sowie im Internet unter folgenden Adressen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.bzga.de/infomaterialien/

Hungrig-Online e.V. – Information und Kommunikation bei Essstörungen

www.hungrig-online.de

Beratungs- und Informationsserver zu Essstörungen und Übergewicht.

www.ab-server.de

Beratungs- und Anlaufstellen im Schwarzwald-Baar-Kreis

Ambulante Psychotherapeuten, Haus- und Kinderärzte sind auch Ihre ersten Ansprechpartner. Auch Schulen bieten häufig psychologische Beratungen an.

bekj - Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Beratungsstelle Villingen
Herdstraße 4
Tel.: 07721 913-7676
Mo., Di., Do., Fr. 08:30 - 11:30 Uhr
Mo. bis Do. 14:00 - 16:00 Uhr
beratungsstelle-bekj-vs@lraskb.de

Beratungsstelle Donaueschingen
An der Donauhalle 5
Tel.: 07721 913-7950
Mo. bis Fr. 08:30 - 11:30 Uhr
beratungsstelle-bekj-ds@lraskb.de

Beratungsstelle Furtwangen
Marktplatz 27
Tel.: 07721 913-7940
Mo., Di., Do. 13:00 - 16:00 Uhr
Mi., Fr. 08:30 - 11:30 Uhr
beratungsstelle-bekj-fw@lraskb.de

Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis

Gesundheitsamt · Selbsthilfekontaktstelle
Ansprechpartnerin: Stefanie Kaiser
Herdstraße 4
78050 Villingen-Schwenningen
Tel.: 07721 913-7165
s.kaiser@lraskb.de

Mit freundlicher Unterstützung durch



Ein Präventionsprojekt der

AOK - Die Gesundheitskasse
Schwarzwald-Baar-Heuberg
www.aok-bw.de/sbh



Püppchen

Das Theaterstück zur Prävention von Essstörungen

von Sarah Gros NF & Monika Wieder

Püppchen an die Schule holen:
www.pueppchen.info

Begleitende Information für Eltern

Liebe Eltern,

die Zahl der an Essstörungen erkrankter jungen Menschen nimmt stetig zu. In der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg gibt es aktuell mehr als 1.200 Betroffene und die Zahlen steigern sich von Jahr zu Jahr. Besonders gefährdet sind Mädchen bzw. junge Frauen im Alter zwischen 15 und 29 Jahren. Bereits in der frühen Pubertät werden die Weichen für ein gestörtes Essverhalten gestellt.

Das Theaterstück „Püppchen“ bietet die Chance frühzeitig, und damit präventiv, junge Menschen zu erreichen und auf das Problem Essstörungen aufmerksam zu machen. In dem Stück geht es um zwei Mädchen, die an Essstörungen leiden. Die Schülerinnen und Schüler sollen durch das Theaterstück spielerisch über das Thema informiert und sensibilisiert werden. Im Anschluss diskutieren die Schauspielerinnen mit den Schülerinnen und Schülern über das Theaterstück, um die Eindrücke besser einordnen und verarbeiten zu können.

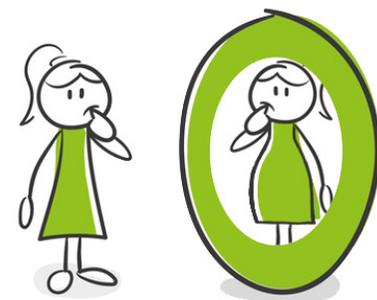
Sie als Eltern können einen sehr wichtigen Beitrag dazu leisten.

Dieser Flyer bietet Ihnen erste Informationen zum Thema Essstörungen und zeigt Anlaufstellen auf, wenn Sie professionelle Unterstützung suchen. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch und nehmen Sie ernstzunehmende Zeichen wahr.



Klaus Herrmann
Geschäftsführer der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg

Essstörungen – Antworten auf grundsätzliche Fragen



Was sind eigentlich Essstörungen?

Die Betroffenen haben ein gestörtes Verhältnis zu ihrem eigenen Körper und zum Essen. Das Essen und das Körpergewicht bekommen einen besonderen Stellenwert im Leben. Entweder wird das Essen gemieden oder massiv in sich hinein geschaufelt. Das gesunde Essverhalten ist aus dem Gleichgewicht.

Welche Formen von Essstörungen gibt es?

• Magersucht (Anorexie)

Bei Magersüchtigen wird der Gewichtsverlust zum Inhalt des Denkens und Handelns. Magersüchtige haben häufig einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst – und das in allen Lebenslagen, ob Schule, Freundeskreis oder beim Sport.

• Bulimie

Bei Bulimie haben die Betroffenen wiederholt Essattacken. Später wird das Gekessene durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder Abführmittel wieder ausgeschieden. Menschen mit Bulimie sprechen ständig über das Essen, die eigene Figur und Diäten. Während Magersüchtige massiv Gewicht verlieren, können Bulimie-Erkrankte auch normal- oder sogar übergewichtig sein.

• Binge-Eating

Binge-Eating ist ebenfalls mit Essattacken verbunden, aber sie versuchen nicht, wieder das Essen loszuwerden. Viele Binge-Eater sind übergewichtig.

Wieso entstehen Essstörungen?

Über das Essverhalten senden junge Menschen Botschaften aus. Sie finden keine andere Ausdrucksform, sondern zeigen so ihre Wünsche und Nöte auf. Essstörungen sind psychosomatische Krankheiten, das heißt Seele (Psyche) und der Körper (Soma) sind daran beteiligt.

Die Gründe, warum es zu einer Essstörung kommt, sind vielfältig. Ein zu hoher Erwartungsdruck an sich selbst kann einer der Gründe sein – etwa das Erreichen eines bestimmten Schönheitsideals oder als vorbildliche Tochter oder vorbildlicher Sohn funktionieren zu müssen. Dahinter stecken oftmals psychische Probleme, die sich vor allem während der Pubertät verstärken können.

Aufgaben, die in der Pubertät anstehen, können einige Jugendliche überfordern – Loslösung vom Elternhaus, Frau oder Mann werden, einen Platz in der richtigen Gruppe oder im Freundeskreis finden. Es kann auch ein Protest gegen die Eltern oder Lehrer sein – die jungen Menschen fühlen sich zu stark kontrolliert und gegängelt. Deshalb haben sie umso mehr das Bedürfnis, wenigstens ihr Essverhalten unter Kontrolle zu bringen. Menschen mit Essstörungen haben zudem häufig ein schwaches Selbstwertgefühl, welches wieder gestärkt werden muss.

Wie erkennt man Essstörungen?

Natürlich erkennt man es oft am massiven Gewichtsverlust innerhalb kürzester Zeit der Betroffenen. Ein weiterer Hinweis ist das Essverhalten, wenn Dinge, die früher gerne gegessen wurden, nicht mehr angerührt werden. Wenn das Essen, die eigene Figur und Diäten ständige Diskussionsthemen sind und vermehrt Sport getrieben wird, können dies erste Anzeichen sein. Gerade bei Pubertierenden ist es normal, dass ihr Verhalten in verschiedene Extreme ausarten kann. Sie versuchen ihre Rolle im Leben zu finden und wollen sich vom Elternhaus abnabeln.

Selbstwertgefühl stärken – das Kind unterstützen

Eltern fragen sich häufig, was sie für die Stärkung Ihres Kindes tun können, so dass das Kind nicht an einer Essstörung erkrankt.

Dazu gibt es kein Patentrezept, eine Essstörung kann jeden treffen. Aber es gibt Schutzfaktoren, die das Risiko einer Essstörung stark vermindern.

Hierzu einige Vorschläge:

• Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes

Ein Lob ist immer besser als Kritik. Gerade Pubertierende suchen ihren Platz und ihre Rolle im Leben. Sie brauchen Anleitung von ihren Eltern. Diese Anleitung soll positiv unterstützend beim Kind ankommen.

• Pflegen Sie eine gemeinsame Gesprächskultur

Reden Sie über Probleme sachlich, im angemessenen Ton, respektvoll dem Kind gegenüber. Lassen Sie sich nicht reizen. Und geben Sie Ihrem Kind genügend Freiraum seine Wünsche zu äußern und sich selbst auszuprobieren. Sie dürfen auch klare Grenzen setzen.

• Vermitteln Sie ein positives Körperbild

Wenn Sie selbst mit sich unzufrieden sind und sich sehr oft abfällig über Ihren eigenen Körper und den von anderen äußern, senden Sie Ihrem Kind die Botschaft, dass das Aussehen sehr wichtig sei. Das fördert nicht die gesunde Entwicklung eines Kindes. Innere Werte – Warmherzigkeit, Großzügigkeit und Humor – sind viel wichtiger als der Bauchumfang oder irgendwelche Proportionen.

• Legen Sie Regeln am Esstisch fest

Es sollte keinen Zwang geben, dass das Kind den Teller leer essen muss. Das Kind sollte die Möglichkeit haben, Essen zu probieren. Doch wenn sich das Kind den Teller „voll haut“ und zu guter Letzt nicht alles isst, dann dürfen Sie klare Regeln vorgeben. Und ganz wichtig: Familiäre Probleme sollten nicht während der Mahlzeiten besprochen werden.

• Gemeinsam aktiv werden

Statt über das Essen zu sprechen, ist es viel wichtiger mit dem Kind gemeinsam gesund zu kochen, Spaß an der Bewegung zu vermitteln, damit es ein gesundes Körpergefühl entwickeln kann. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über so genannte Schönheitsideale und das Bild, das vor allem über Frauen im Fernsehen, in Spielfilmen und Modezeitschriften gezeichnet wird.

• Seien Sie ein Vorbild – Lassen Sie es sich gut gehen

Kinder brauchen Vorbilder. Nur wenn die Eltern sich auch um sich selbst kümmern – also nicht nur um die Kinder – und gelassen bleiben, lernen Kinder innerhalb vorgegebener Leitplanken ihren eigenen Weg zu gehen.