



## AES-Nachrichten

2/98

### Editorial

Liebe Mitglieder,  
Sehr geehrte Damen und Herren,

Prävention: eine aktuelle Frage, eine dringende Notwendigkeit – auch bei Essstörungen. Wir haben uns darum entschlossen, sie zum Schwerpunktthema dieses Bulletins zu machen. Dank der freiwilligen Mitarbeit einer Sozialpädagogin und einer Journalistin können wir Ihnen heute einige grundlegende Überlegungen und originelle Initiativen vorstellen. Wir sind gespannt auf Ihre Reaktionen.

Wir blicken auf ein fruchtbares und arbeitsintensives Jahr zurück. Unser Verein – Ihr Verein – lebt und gedeiht. Ich möchte allen danken, die in diesem Jahr in irgendeiner Art dazu beigetragen haben.

Im Namen des Vorstands wünsche ich Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Dominique Naegeli, Präsidentin

Im Dezember 1998

### Schwerpunktthema: Die Prävention von Essstörungen

Elke von Kracht und Annette Bischof

#### Allgemeine Überlegungen

Aufgrund der besorgniserregenden Zunahme von Essstörungen in der Schweiz stellt sich immer drängender die Frage, in wiefern man ihnen vorbeugen kann. Was kann jeder einzelne, was können Ärzte, Eltern, Lehrer tun? Gibt es schulische oder staatliche Präventionsprogramme? Diesen Fragen sind wir nachgegangen. Unser Fazit: Präventive Massnahmen sind nicht nur sinnvoll, sondern dringend nötig. Und: Es tut sich einiges – aber noch viel zu wenig.

Die Prävention von Essstörungen – wie auch die Prävention anderer Süchte – ist nicht einfach damit getan, dass man über ihre Gefahren informiert. Wichtiger ist es, auf die ihnen zu-

grunde liegenden persönlichen und gesellschaftlichen Probleme aufmerksam zu machen und Strategien zum Umgang mit diesen Problemen zu fördern. Der Grundgedanke dahinter ist, dass der Mensch weniger Gefahr läuft, süchtig zu werden, wenn er über mehr Fertigkeiten zur Lebensbewältigung verfügt.

Essstörungen haben ihre Wurzeln meist in der Pubertät oder gar Präpubertät. Die problematische Selbstfindung, die Ablösung vom Elternhaus, die erste Konfrontation mit dem Druck der Gesellschaft und ihren (Schönheits-)idealen – dies alles sind wichtige Faktoren, die bei Jugendlichen zu einer Essstörung führen können. Daher sollte sich die Prävention besonders an diese Altersgruppe richten. Es ist sinnvoll, Jungen und Mädchen getrennt anzusprechen, da Essstörungen viel mit dem Geschlecht zu tun haben. Mädchen in der Adoleszenz bilden nach wie vor die Hauptrisikogruppe – und damit die wichtigste Zielgruppe bei der Prävention. Darüber sollte man aber die Anzeichen nicht übersehen, dass auch Jungen im steigenden Masse gefährdet sind.

#### Verschiedene Ebenen der Prävention

Man unterscheidet die primäre, die sekundäre und die tertiäre Prävention von Essstörungen:

Bei der **primären Prävention** wird der Entstehung von Essstörungen grundsätzlich entgegengewirkt. Einerseits sollen die Umweltrisiken reduziert, andererseits die Widerstandskräfte der Zielgruppe gestärkt werden. Als zentrale Anlaufstelle werden Schulen angesprochen, wichtig ist aber auch der Einbezug der Eltern und des sozialen Umfeldes.

Massnahmen der primären Prävention sind:

- das kritische Hinterfragen des Schlankheitsideals, um diesem seine Attraktivität zu nehmen
- das Bewusstmachen des Zusammenhangs von Diäten und der Ausbildung von Essstörungen
- das kritische Beleuchten des Essverhaltens in der Familie, da die Eltern diesbezüglich eine Modellfunktion haben
- die Aufklärung der Eltern, die motiviert werden sollen, Aussehen und Schlankheit nicht zu überbewerten
- ein einfühlsames Verhalten gegenüber Jugendlichen (siehe Kasten «Tips für Eltern»)

Diese Massnahmen werden auch bei der **sekundären Prävention** angewendet. Diese

richtet sich an Personen, die einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, an einer Essstörung zu erkranken – was bei den meisten Mädchen in der Pubertät der Fall ist –, oder die bereits Anfangssymptome einer Erkrankung aufweisen. Wichtig ist es, diese Symptome zu erkennen und zu behandeln. Diesbezüglich sollten insbesondere auch Hausärzte, Zahnärzte und Gynäkologen aufgeklärt werden.

Was lässt auf eine erhöhte Suchtgefährdung oder gar das Anfangsstadium einer Essstörung schliessen?

- Andauernde Unzufriedenheit mit dem Äusseren, insbesondere dem Gewicht
- Auffälliges Abnehmen/Zunehmen
- Gezügeltes Essverhalten, Diät halten, Fasten, Kalorien zählen
- Ständiges Denken ans Essen bzw. Nicht-Essen, wobei das Essen als bedrohlich angesehen wird
- Unkontrolliertes Essen
- Fernbleiben gemeinsamer Mahlzeiten
- Exzessives Treiben von Sport
- Experimentieren mit Erbrechen und/oder Abführmitteln
- Zusätzliche Persönlichkeitsveränderungen, etwa Antriebsschwäche, Resignation, Lethargie, extreme Aktivitäten, Unruhe, Konzentrationsschwäche, unerklärliche Aggressionen usw.

Die **tertiäre Prävention** wirkt bei bereits bestehenden Essstörungen dem Rückfall entgegen. Hier sind vor allem Therapeuten angesprochen. Ziel ist es, langfristige Verhaltensänderungen herbeizuführen. Welche Art der Therapie in Frage kommt, muss individuell geprüft werden.

### **Beispiele aus der Praxis**

Da die Prävention von Essstörungen noch in den Kinderschuhen steckt, gibt es bis anhin keine genaue Unterteilung verschiedener Präventionsmethoden oder -programme. Ebenso fehlen Studien über ihre Wirksamkeit. Da mittlerweile aber in der Schweiz doch hier und dort etwas läuft, können wir einige Beispiele anfügen, die wir als nachahmenswert erachten.

#### **1. Suchtpräventionsstelle Winterthur**

Die Suchtpräventionsstelle Winterthur führt regelmässig Lehrerweiterbildungen zum Thema «Sucht oder Gesundheitsförderung» durch. Ausserdem veranstaltet sie für Primar- und

SekundarlehrerInnen Fortbildungstage über Essstörungen. Mit 14jährigen GymnasiastInnen findet jedes Jahr ein Projekt zum Thema «dick oder dünn sein» statt, das zum Ziel hat, das Selbstbewusstsein von Mädchen zu steigern sowie mehr Verständnis für das andere Geschlecht aufzubringen. Daneben werden auf Anfrage Projekte für Schulklassen veranstaltet. Als etwa eine Schülerin an Magersucht erkrankte, wurde ihre Klasse über Essstörungen informiert. Ausserdem behandelten Jungen und Mädchen getrennt Themen wie «Schönheitsideal», «Wie können sich Jugendliche abgrenzen?» und «Wie hilft man dem betroffenen Mädchen?».

*Kontaktadresse:*

*Suchtpräventionsstelle Winterthur*

*Katrin Neuweiler Tel.: 052 267 63 80*

#### **2. Psychiatrische Poliklinik, Inselspital Bern**

Seit Januar 1998 läuft ein zweijähriges Forschungsprojekt, das Frau Dr. Isenschmid von der Sprechstunde für Essstörungen gemeinsam mit einer Sekundarlehrerin und einer Ernährungsberaterin leitet. Es wird vom Suchtpräventionspool der Stadt Bern unterstützt und wendet sich in erster Linie an städtische Schulen.

Im Rahmen dieses Projektes werden Unterrichtsmaterialien zum Thema Essstörungen gesammelt, fachlich kommentiert und in einen Katalog aufgenommen, der im Frühjahr 1999 im Bernischen Lehrmittel- und Medienverlag erscheint. Daneben werden Unterrichtseinheiten vorbereitet und die Lehrer bei deren Umsetzung begleitet. Und schliesslich findet im Quartierzentrum «Breitsch-Träff» ein «Mittagstisch» für junge Frauen statt, an dem diese über die eigene Betroffenheit reden können. Für das nächste Jahr soll zudem in Zusammenarbeit mit dem Berner Lehrmittelverlag, dem Berner Lokalradio und Radio DRS eine CD für Lehrer herausgegeben werden, auf der Betroffene und Fachpersonen zu Wort kommen.

*Kontaktadresse:*

*Psychiatrische Poliklinik, Inselspital Bern*

*Dr. Bettina Isenschmid, Sprechstunde für Essstörungen Tel.: 031 632 88 11*

#### **3. Samovar, Bezirk Meilen**

Die Massnahmen dieser Suchtpräventions- und Jugendberatungsstelle werden meist im schulischen Rahmen durchgeführt. Sie erfolgen auf Anfrage der Klassenlehrer oder auf Anregung

von Samovar. Oft liegt ein aktueller Vorfall vor.

Folgende Projekte haben sich dabei bisher ergeben:

- Veranstaltungen zu Themen wie Suchtentstehung, Konfliktbewältigung u.ä., an denen sowohl geschlechtsspezifisch wie auch mit Jungen und Mädchen gemeinsam gearbeitet wird
- Kritisches Betrachten der «Schulhauskultur» mit dem Ziel, ein Klima zu schaffen, in dem Konflikte angesprochen werden und in dem sich SchülerInnen und LehrerInnen wohl fühlen
- Weiterbildung von LehrerInnen. Auf der einen Seite steht die Beratung im Umgang mit betroffenen SchülerInnen. Auf der an-

deren Seite erhalten LehrerInnen nach Wunsch Hilfe im Unterricht.

- Vermittlung und finanzielle Unterstützung von Theaterveranstaltungen zu Themen wie Dicksein, Konkurrenz unter Mädchen usw.
- Workshops für Mädchen zum Thema «Frauen, Schönheit und Sucht»
- Teilnahme an Podiumsdiskussionen
- Organisation von Vorträgen

*Kontaktadresse:*

*Samovar, Suchtpräventions- und Jugendberatungsstelle Bezirk Meilen*

*Rita Steiner*

*Tel.: 01 923 27 70*

### **Erfahrungsbericht einer Kursleiterin**

Sibylle Neidhart, Schulpsychologin in Allschwil (BL), führte im Frühling 1998 den Kurs «**Ich werde eine Frau – Gewicht, Figur und Selbstvertrauen**» durch.

Sieben 13-17jährige Teilnehmerinnen trafen sich an sechs Abenden. Sie hatten in der Mehrheit schon Erfahrung mit Erbrechen. Ihr Selbstbild war äusserst abwertend; es fiel ihnen schwer, positive Eigenschaften an sich zu finden. Um so natürlicher fielen Sprüche wie «mein Po ist wie eine Weltkugel». Wohlgemerkt waren alle Mädchen normal- oder gar untergewichtig.

Nach der Devise, dass Prävention nicht im Kopf, sondern vielmehr auf der **Gefühlsebene** wirkt, legte Frau Neidhart ein besonderes Gewicht auf das persönliche Erleben der Kursteilnehmerinnen und auf das Mitfühlen bei den anderen. Angewendete **Methoden** waren das Gespräch, Schreiben und Malen – u.a. auf Plakate und eine Wandtafel – sowie Rollenspiele und das gemeinsame Betrachten von Fotos.

Der **Aufbau** des Kurses geschah in rollender Planung, d.h. aus jedem Kursabend ergab sich der nächste. Pro Kursabend stand einer der folgenden **Themenbereiche** im Zentrum:

- Selbstbild, Gewicht, Aussehen, Wunschbild, Zukunftswünsche
- Persönliche Haltung zum Essen, Stellenwert des Essens in der Familie, Erfahrung mit Diäten, Fressattacken
- Hinterfragen des Schönheitsideals bei Frauen und Männern
- Problematik der Bestätigung durch den Körper, Finden möglicher Alternativen
- Sexualität: Was heisst es, eine Frau zu werden? Auswirkung der Veränderungen auf das Umfeld, auf Jungen und Eltern; Auseinandersetzung mit dem anderen Geschlecht, Abgrenzung
- Auseinandersetzung mit weiblichen Vorbildern, insbesondere der Mutter; Ablösung von den Eltern

Das Thema **Essen** war immer präsent; bewusst stellte es die Kursleiterin aber zugunsten anderer, ihm zugrunde liegender Themen zurück. Wenn auch da und dort Enttäuschung zu spüren war, weil hier kein Patentrezept zum Abnehmen geboten wurde, war das **Feedback** der Kursteilnehmerinnen durchwegs positiv. Die bewusste **Auseinandersetzung** mit ihren Problemen, der **Austausch** untereinander und das Erlebnis, dass **Selbsteinschätzungen subjektiv** sind, war für alle eine wichtige Erfahrung.

Den Haupterfolg sieht Frau Neidhart darin, dass die Teilnehmerinnen lernten, ihre **Gefühle auszudrücken** und offen miteinander zu reden. Als nicht unwesentlich sieht sie auch ihre eigene Rolle als **Bezugsperson** und begründet dies wie folgt: «Junge Mädchen brauchen neben der Mutter weitere Bezugspersonen, die sie ernst nehmen, sich für sie interessieren, ohne sie aber zu bedrängen und ihren Privatraum zu stören, und ohne etwas von ihnen zu verlangen».

*Kontaktadresse:*

*Sibylle Neidhart*

*Schulpsychologischer Dienst*

*Baselstrasse 255, 4123 Allschwil*

*Tel. 061 486 25 64*

## Tips für Eltern

Auch Sie als Eltern können Ihren Teil zur Prävention von Essstörungen beitragen. Hier sind einige Tips:

- Räumen Sie Ihren Kindern nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg, sondern erziehen Sie zur **Selbständigkeit**.
- In der Pubertät bedarf es wegen der grossen körperlichen Veränderungen einer besonderen Stärkung des **Selbstwertgefühls**. Machen Sie Ihren Kindern Mut, zu sich selbst zu stehen. Sie sollten **Gesprächsbereitschaft** zeigen und **Zuneigung** geben.
- Sprechen Sie offen über Gefühle, gehen Sie dabei **Konflikten** nicht aus dem Weg und setzen Sie Ihren Kindern **Grenzen**, damit sie sich daran reiben und ihrerseits lernen können, Grenzen zu setzen. Diese sollten Sie akzeptieren, denn sie helfen den Jugendlichen, ihre Fähigkeiten zu erfahren und zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu gelangen – kurz: ihre eigene **Identität** zu finden. Essstörungsgefährdete Jugendliche haben oft besondere Schwierigkeiten, sich von ihren Eltern abzugrenzen und von zuhause abzulösen. Sie können ihnen helfen, in dem Sie ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie **ihren eigenen Weg** finden dürfen, auch wenn er von Ihren Vorstellungen abweicht, ohne dafür ausgestossen zu werden.
- Das **Aussehen** ist nur ein Aspekt unter vielen – aber ein wichtiger: Machen Sie keine negativen Bemerkungen über das Äussere Ihrer Kinder, insbesondere was das Gewicht angeht. Sie verschlechtern damit nur ein möglicherweise schon angeschlagenes Selbstbild. Lassen Sie lieber beiläufig **Komplimente** fallen.
- Scheuen Sie sich nicht davor, **Unterstützung** in Elternkreisen, bei Schulpsychologen und/oder Beratungsstellen zu holen. Dies gilt besonders, wenn Sie merken, dass Ihr Kind Probleme mit dem Essen hat oder diesbezüglich besonders gefährdet scheint. Versuchen Sie nicht, diese Probleme für Ihr Kind zu lösen. Jugendliche reagieren oft allergisch darauf, wenn sich ihre Eltern «einmischen»; ausserdem sind Essstörungen ein so heikles Thema, dass man viel «verschlimmbessern» kann.
- Die Heranwachsenden sollten ihre **Essgewohnheiten** soweit wie möglich selbst bestimmen dürfen, damit das Gefühl für die eigenen **Körpersignale** erhalten bleibt. Machen Sie **keine Diätvorschriften**, überwachen Sie das Essverhalten Ihrer Kinder nicht offensichtlich. Ideal wäre hingegen das Vorleben eines gesunden Essverhaltens (keine Diäten!) mit geregelten Mahlzeiten. **Hinterfragen Sie** Ihre eigenen Essgewohnheiten: Welchen Stellenwert hat das Essen bei Ihnen selbst? Welchen Stellenwert hat es in der Familie? Wird es zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt?
- Klären Sie Ihre Tochter über die negativen Auswirkungen von Diäten auf, **da auf diese Weise Essstörungen am besten verhütet werden können**.

## Literatur:

Sylvia Baeck  
Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen  
Ein Ratgeber für Eltern, Angehörige, Freunde und Lehrer  
Lambertus Verlag

Kuni Becker  
Die perfekte Frau und ihr Geheimnis  
Ess- und Brechsucht:  
Hilfen für Betroffene und Angehörige  
Rororo

Marlene Stein- Hilbers/Marion Becker  
Wie schlank muss ich sein, um geliebt zu werden?  
Zur Prävention von Essstörungen  
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Bonn

## Allgemeine Informationen

### Selbsthilfe

#### Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit Bulimie und Esssucht, Zürich

Am Donnerstag 4.2.1999 beginnt in **Zürich** eine angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen

mit Bulimie und Esssucht. Die Gruppe findet an zehn Abenden von 19.30 bis 21.30 Uhr statt und kostet Fr. 200.– (Ermässigung möglich). Im Anschluss besteht die Möglichkeit, als Selbsthilfegruppe weiterzuarbeiten.

Ziele der Gruppe sind: