



# Umgang mit Essstörungen in der Onlineberatung

Friederike Brändlein & Wiebke Heins

# Waage e.V. online

- › Onlineberatung: [www.essstoerungen-onlineberatung.de](http://www.essstoerungen-onlineberatung.de)
  - geschützte virtuelle Beratungsplattform
  - per Mail oder Chat
  - für Betroffene und Angehörige jeden Alters und Geschlechts
  - Hamburg und bundesweit
  - kostenfrei, vertraulich, sicher und anonym
  - DGOB zertifizierte Onlineberaterinnen
- › Fortbildungen und Supervisionen für Fachkräfte
- › Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

# Was sind Essstörungen?

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter

Gemeinsame Merkmale aller Essstörungen:

- › Zwanghafter Umgang mit Essen und Gewicht
- › Suchtartige Verhaltensweisen (Hungern /Essen /Erbrechen)
- › Ständige gedankliche Beschäftigung mit Essen, Gewicht und Körperbild
- › Extreme Angst vor Gewichtszunahme

# Erscheinungsformen von Essstörungen

- › Anorexie: Magersucht
- › Bulimie: Ess-Brech-Sucht
- › Binge-Eating-Disorder: Ess-Sucht
- › Orthorexie: zwanghafte „gesunde“ Ernährung
- › Bigorexie: Muskel/Sportsucht
  
- › Mischformen und Übergänge kommen häufig vor
- › Prävalenz: ca. 6% bei Frauen und ca. 2% bei Männern
- › hohe Dunkelziffer

# Symptome auf psychischer Ebene

- › Selbstekel, Scham und Hass auf den eigenen Körper
- › Gedankliche Fixierung auf Gewicht, Figur, Ernährung
- › Meist überhöhte Leistungsanforderungen an sich selbst
- › Instabiler Selbstwert
- › Soziale Isolation, Verheimlichung des Essverhaltens
- › Schwierigkeiten, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu regulieren
  
- › Hohe Komorbidität mit anderen psychischen Erkrankungen

→ Therapeutische Behandlung ratsam

# Symptome auf physischer Ebene

- › Gewichtsveränderungen
- › Verlust eines natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühls
- › Störung des Hormonhaushaltes, z. B. Stoffwechselfunktionen
- › Lebensbedrohliche Herz-Kreislaufstörungen

→ Medizinische Behandlung ratsam

# Unser Krankheitsverständnis

- › Hungern/ Erbrechen/ Essen kann als Bewältigungsversuch tieferliegender emotionaler Konflikte gesehen werden
- › Essstörungssymptome haben eine hohe Funktionalität
- › Die Funktion zu verstehen kann den Betroffenen helfen, einen Lösungsprozess zu beginnen
  - › Freundin oder Feindin? Was hat das Erbrechen/Hungern/Essen für Vorteile? Was gewinne ich durch das essgestörte Verhalten?
  - › Was „will“ die Krankheit von mir? Was will sie mir sagen?
  - › Was soll an die Stelle der Essstörung treten? Was muss geschehen, damit die Strategien verzichtbar werden?

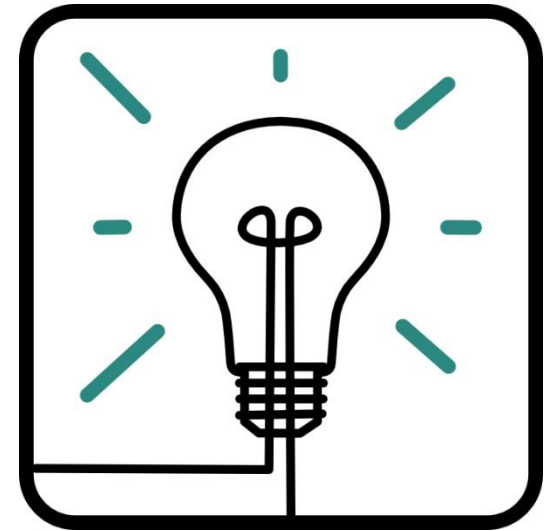
# Herausforderungen für Betroffene

- › Ständige Konfrontation mit dem Thema Essen und Gewicht
- › Umgang und Konfrontation mit Schönheitsideal (vor allem Social Media)
- › Umgang mit starken Schamgefühlen
- › Gesellschaftliche Stigmatisierung
- › Loslassen der Funktionalität der Essstörung und Erlernen von Alternativen



# Praktische Hinweise

- › Sensibilisierung für Essstörungssymptome
- › Auffällige Äußerungen ansprechen
- › Nachfragen und abgleichen
- › Keine Wertung oder Diagnosen aufstellen
- › Eigene Haltung zu Körper und Gewicht hinterfragen
- › Eigene fachliche Grenzen anerkennen und an spezialisierte Anlaufstellen weitervermitteln



**Vielen Dank für  
die Aufmerksamkeit!**

