

Herzlich Willkommen!



Prävention von Essstörungen: Was kann ich als Mutter oder Vater tun?

**Ernährungspädagogische und suchtpräventive Aspekte
zum Thema Essen und Essstörungen**

Referentin:

Dipl.-Päd. Marlies Kleinberger

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit

VIVID, die Fachstelle für Suchtprävention, wurde **1997** eröffnet und setzt **im Auftrag des Gesundheitsressorts des Landes** langfristige suchtvorbeugende Maßnahmen in der ganzen Steiermark um.

Trägerkuratorium: Volkshilfe Steiermark und Caritas der Diözese Graz-Seckau

Wir verhindern Sucht, bevor sie entsteht.

Caritas
Diözese Graz-Seckau

volkshilfe. 

- Suchtprävention lässt sich nicht durch eine einmalige Aktion erreichen, sie ist ein **langfristiges Unternehmen: Kontinuität** statt Einzelaktionen und Aktionismus
- Nicht die Suchtmittel / das Suchtverhalten sind das Problem, sondern unser **Umgang mit ihnen / ihm**
- **Zielgruppenorientierung**
- Personen- **und** strukturorientierte Maßnahmen

Sucht hat viele Formen

Substanzgebundene Süchte

LEGALE SUBSTANZEN

- Alkohol
- Tabak
- Medikamente
- Schnüffelfstoffe

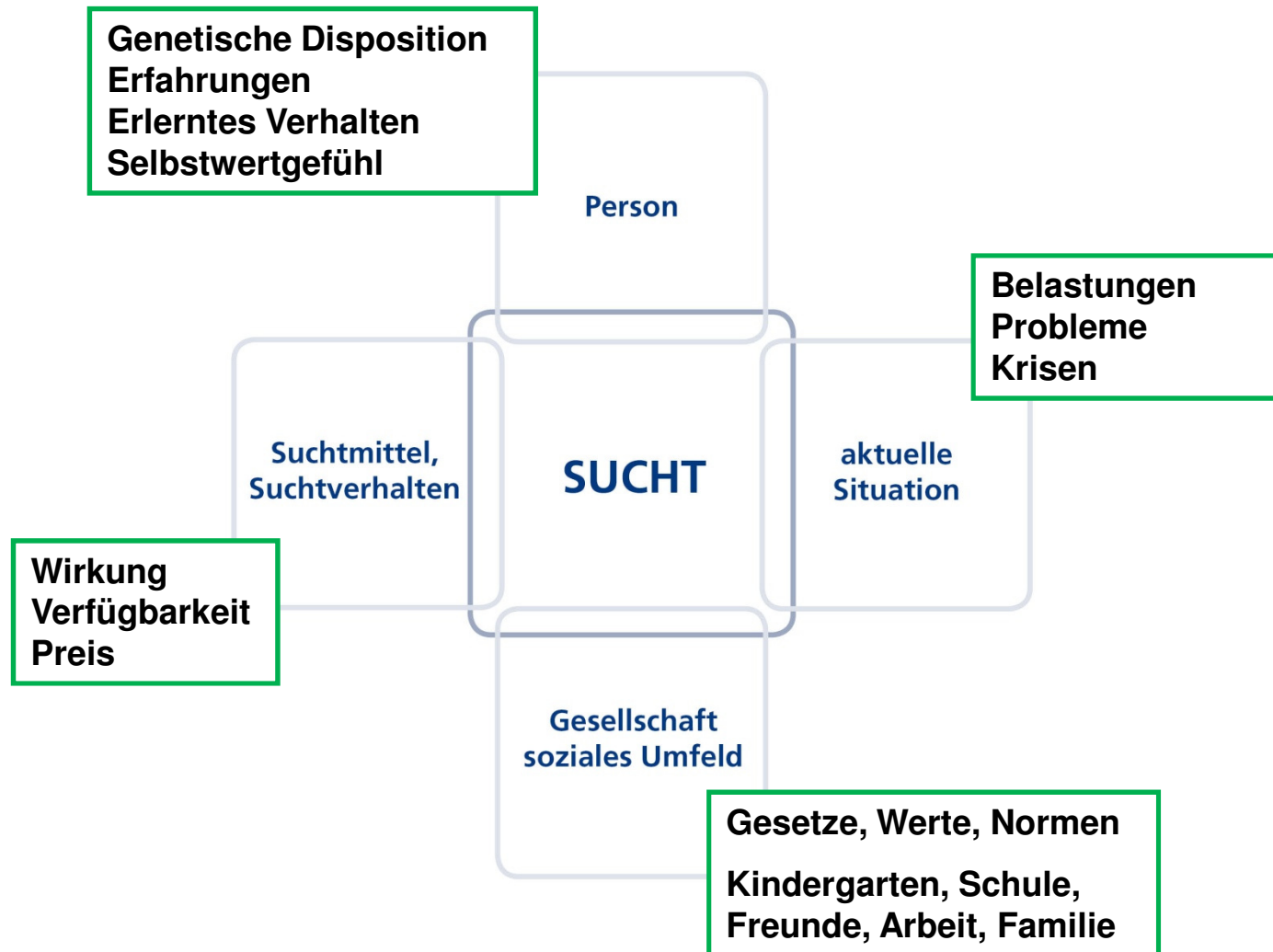
ILLEGALE SUBSTANZEN

- Cannabisprodukte
- Stimulantien (Kokain, Crack)
- Opiate (Opium, Heroin)
- Designerdrogen (Ecstasy)
- uvm.

Substanzungebundene Süchte

- Essstörungen
- Spielsucht
- Internetsucht
- Konsumsucht
- Arbeitssucht

Sucht hat viele Ursachen



Merkmale einer Sucht lt. ICD 10

- starker aktueller Wunsch oder Zwang
- verminderte Kontrollfähigkeit
- körperliches Entzugssyndrom
- Toleranzentwicklung
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen
- Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen
- Konsum in sozial unangemessenen Situationen.

„Psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter“

Erstmanifestation:

meist in der Adoleszenz
zum Teil auch präpubertär
vereinzelt im Erwachsenenalter

Geschlechtsverhältnis **Mädchen : Burschen = 10 : 1**

Tendenz Burschen steigend

Ca. 200.000 Österreicherinnen erkranken einmal in ihrem Leben an einer Essstörung.

Formen von Essstörungen

- Anorexia nervosa (Magersucht)
- Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)
- Binge-Eating-Disorder (Esssucht ohne Erbrechen)

Nicht klassifiziert aber immer häufiger:

- Latente Esssucht, Orthorexie, Adipositas

Woran erkennt man gestörtes Essverhalten?

Essen ist...

- angstbesetzt
- chaotisch
- abwechselnd starr und chaotisch
- Mittel zur Stressbewältigung
- in starkem Maße stimmungsabhängig
- stark gewichtsabhängig
- Essverhalten überwiegend durch äußere Bedingungen bestimmt
- Essverhalten ist starr und unnachgiebig
- Essverhalten kontrolliert die Gedanken

Ursachen von Essstörungen

Immer eine **Mischung** aus

- biologischen,
- psychischen und
- psychosozialen Aspekten und Ursachemöglichkeiten.

Idealisierung eines künstlich geschaffenen Frauen- und Männerbildes durch:

- Werbung, Printmedien, Fernsehen, Kino

Viele Mädchen und Burschen koppeln ihr Selbstwertgefühl an Figur und Gewicht.

Diäten sind häufig eine „Einstiegsdroge“

Sinn & Unsinn von Diäten

Sollen:

- Erkrankungen vorbeugen
- Heilung von Erkrankungen unterstützen
- Stoffwechsellage des Kranken unterstützen
- Manche Krankheiten können durch richtige Diät geheilt werden

Übergewicht gefährdet die Gesundheit:

- Koronare Herzkrankheiten
- Belastung des Stütz- und Bewegungsapparats
- Stark erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2
- Arthritis & Gicht

Sinn & Unsinn von Diäten

Unseriöse Angebote:

- Schnell, problemlos, ohne eigenes Zutun
- Unrealistische Gewichtsverluste
- Zusatzkäufe erforderlich, Geld-Zurück-Garantien

Achtung vor: Fastenkuren, Radikaldiäten, Einseitigkeit,
Shakes, Pillen

3 wesentliche Bereiche:

Ernährung

Bewegung

Psyche

Ansatzpunkte in der Prävention sind ...



- ... Reduktion von Risikofaktoren
- ... Erhöhung von Schutzfaktoren

Individuelle Ebene

Risikofaktoren

- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Umbruchsituation
- Ständige Unterdrückung aggressiver Impulse
- Definition der Persönlichkeit nur über das Aussehen
- Chronisches Ausweichen von Konflikten

Schutzfaktoren

- Selbstvertrauen
- Realistische Einschätzung
- Gefühle zulassen und ernst nehmen
- Positives Körperbild, Körperwahrnehmung
- Konfliktfähigkeit
- Grenzen setzen
- Eigeninitiative
- Problemlösestrategien
- Genussfähigkeit

Risikofaktoren

- Wenig/einseitige Anerkennung und Aufmerksamkeit
- Starre und überkommene Geschlechtsrollen und Abwertung des weiblichen Verhaltens
- Wechselnde Bündnisse in der Familie
- Negieren von negativen Gefühlen
- Grenzüberschreitungen
- Fehlende Essensrituale

Schutzfaktoren

- Unterstützende Beziehung und positive männl. und weibl. Vorbilder
- Grenzen akzeptieren
- Streitkultur
- Förderliche Kommunikationsstile und Wertschätzung in der Familie
- Ess-Kultur

Risikofaktoren

- Krankhafte Schönheitsideale
- Widersprüchliche und überhöhte Anforderung an Frauen
- Leistungs- und Anpassungsdruck
- Diätangebote
- Rigide Essenskulturen

Schutzfaktoren

- Hinterfragen von Schönheitsidealen
- Rollenvielfalt
- Anerkennung verschiedener Lebensformen
- Kritische Auseinandersetzung mit der Wirksamkeit der Medien

- Wann? Wo? Mit wem?
- Rituale
- Ernährungsgewohnheiten
(Kochen, Ess- und Genussskultur)
- Vorbildrolle
- Umgang mit dem eigenen Körper
- Umgang mit Hunger- und Sättigungssignalen

„Oft ist die Stimmung in der wir Essen wichtiger, als der Inhalt des Essens.“

- Wie wird gegessen
- Wo, mit wem
- Atmosphäre
- Optik
- Zeit

Verunsicherung beim Thema „Gesundes Essen“

Gesund oder ungesund? Richtig oder falsch?

Laut SchülerInnen:

Gesund z.B.:

- Putenfleisch
- fettarmes Schweinefleisch
- Salat
- Nudeln
- Sushi / Fisch
- Schwarzbrot
- Obst & Gemüse
- Bio
- Nüsse

Ungesund z.B.:

- Chicken McNuggets
- Fast Food
- Süßigkeiten
- Salziges
- Fett
- Nudeln
- Weißbrot
- Nüsse

→ So einfach ist es nicht!

Gesund oder ungesund

Aufhören, die Lebensmittel in Gut und Böse einzuteilen!

- **Abwechslung** verhindert Fehlernährung
– **so einfach ist es!**

- Bewegung, Leistung

„**Die Dosis macht das Gift.**“

Genussvoll & lustvoll essen

Alles ist erlaubt



3 Regeln

- 1.) **reichlich pflanzliche Lebensmittel** (z.B.: Obst, Gemüse, Brot, Nudeln,...)
- 2.) **mäßig tierische Lebensmittel** (z.B.: Fleisch, Wurst, Eier)
- 3.) **sparsam süße Lebensmittel** (z.B.: Kuchen, Limonade, Schokolade)

oder:

- **Mehr Brot**, weniger Belag
- **Mehr Beilage**, weniger Fleisch
- **Mehr Wasser**, weniger gesüßte Getränke

Das kann man tun!

Gesund & suchtpräventiv sind Abwechslung & Genuss!

- Begegnungen zur Kommunikation
- Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen & Vorbildern
- Umgang mit Werbung und Rollenbildern
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Akzeptanz des eigenen Körpers
- Funktionen des Essens, Rituale, Normen
- Freude an der Bewegung
- Verbesserung der Kommunikations- und Problemlösefertigkeit

→ Lebenskompetenz!

Konstruktive Kommunikation



ICH-Botschaften

Sich nach dem Tempo
des Gegenübers
richten

Nonverbale Signale
beachten

Positive Aspekte
hervorheben

Ansätze zur
Verhaltensänderung
unterstützen

Aktives Zuhören

Offene Fragen

Ziele und Vereinbarungen
treffen

Das kann man tun!

- Hunger- und Sättigungssignale richtig deuten und respektieren
- Gemeinsam regelmäßig eingenommene Mahlzeiten
- Genussfähigkeit fördern
- Gesunde Kost individuell definieren
- Essen nicht als Erziehungsmittel benutzen
- Eltern, Erwachsene = Vorbilder
- Extreme Vorgaben vermeiden, keine Ge- und Verbote
- Keine Verunsicherung durch Mengenangeben
- Essen positiv und stressfrei gestalten
- Essen Sie - genussvoll und vielseitig!

Adressen

b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen
www.bas.at

Drogenberatung des Landes Steiermark
www.drogenberatung.steiermark.at

Essstörungen-Hotline
Bundesweit, 0800 20 11 20
www.essstoerungshotline.at

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz
www.kinderpsychosomatik.at