

# Expertentreff „Essstörungen“

## Möglichkeiten und Grenzen

### Ambulante Ernährungstherapie

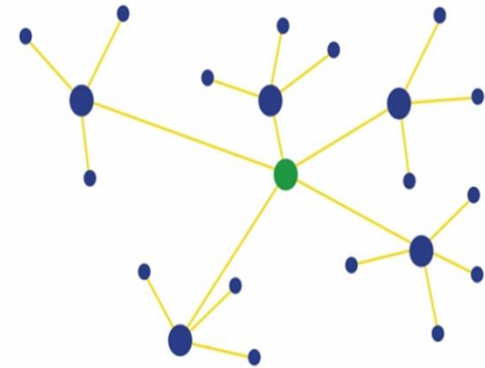
### Schwerpunkt Adipositas und Essstörungen

Dipl. oec. troph. Barbara Dohmen, Langgasse 45, 63571 Gelnhausen



# Experten im Essstörungsnetz?

- Mediziner
- Kliniken
- **Ernährungstherapeuten**
- Psychotherapeuten, Psychiater
- Jugend-, Sozial- und Familienhilfe
- Suchtberatung
- Angehörige
- Betroffene



lokale Vernetzung

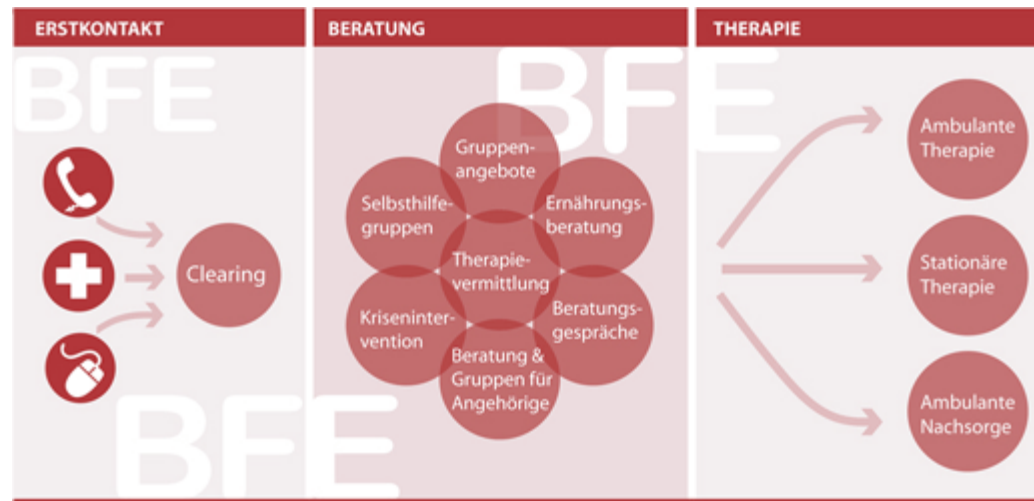
# S3-Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von Essstörungen

- Patienten sollten im Hinblick auf eine angemessene Nahrungsmenge und –zusammensetzung beraten werden.
- Das Hinzuziehen einer **Ernährungsberaterin/eines Ernährungsberaters sollte** bei einer ambulanten Behandlung **erwogen werden**. Voraussetzung sind auf Seiten der Ernährungsberatung **umfangreiche Erfahrungen (Qualifikation?) im Umgang mit essgestörten Patientinnen** und eine **engmaschige Abstimmung mit dem behandelnden Psychotherapeuten**.
- Ernährungsberatung sollte **nicht als alleinige Behandlung** angeboten werden **(Wartezeiten?)**, dies gilt auch für Interventionen im Anschluss an stationäre Behandlung.

Aktuell: Die **KV Hessen** will die derzeitige ambulante Versorgungssituation von Patientinnen und Patienten mit Essstörungen (insbesondere Bulimie und Anorexie) verbessern. Ein Entwurf für einen **Sondervertrag § 73c SGB V "Essstörungen"** liegt aktuell den Krankenkassen vor. **Ernährungstherapeuten mit Expertise** sind im interdisziplinären Therapeutenteam benannt und findet Berücksichtigung bei der Vertragsgestaltung. (Tel. Info vom 25.06.2014)

# Bundesfachverband Essstörungen e. V.

## Der Behandlungsprozess bzw. die Behandlung nach BFE Richtlinien bei Essstörungen



[http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/n/behandlung\\_essstoerungen.html](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/n/behandlung_essstoerungen.html)

# Ernährungstherapie als Anlaufstelle

S3-Leitlinien Diagnostik und Therapie der Essstörungen, 06.12.2011

„Patientinnen mit Essstörungen haben häufig initial kaum Kontakt mit Ärzten für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder Ärztlichen bzw. Psychologischen Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendpsychotherapeuten. **Andere Berufsgruppen des Gesundheitssystems**, beispielsweise Ärzte für Allgemeinmedizin, Zahnärzte oder Gynäkologen, können daher wichtige Funktionen bei der Früherkennung von Essstörungen übernehmen.“

<http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-026.html>

# Ernährungstherapie als Beratungs- und Schaltstelle

## Bundesfachverband Essstörungen, Leitlinien zur Behandlung

„In der professionellen Versorgungskette bei Essstörungen ist **Beratung** häufig der erste und entscheidende Abschnitt, in dem wesentliche weitere **Weichenstellungen** getroffen werden, die **für den gesamten weiteren Verlauf der Erkrankung entscheidend** sein können. In dem Versorgungssystem für Essstörungen spielt Beratung eine eigenständige und wesentliche Rolle. Beratung hat eine aufklärende, unterstützende, die Selbstverantwortung fördernde und vermittelnde Funktion. Beratungsleistungen müssen kurzfristig und niedrigschwellig erreichbar sein. Das heißt auch, das Beratungsangebote für Betroffene **lokal erreichbar** sein müssen. Zudem sind Beratungsangebote für Essstörungen als solche **gesondert auszuweisen, damit sie von Betroffenen und Angehörigen auch erkannt und gezielt wahrgenommen werden können**“.

[www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/8/leitlinien\\_behandlung\\_essstoerungen.html](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/8/leitlinien_behandlung_essstoerungen.html)

# Was kommt auf den „Therapietisch“?

## Formen der Essstörung

- Anorexia nervosa (Magersucht)
- Bulimia nervosa (Essattacken mit Gegenregulation)
- Binge-Eating-Störung (Essattacken ohne Gegenregulation)
- Atypische Essstörungen

[http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/7/formen\\_von\\_esstoerungen.html](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/7/formen_von_esstoerungen.html)

Mögliche Komorbiditäten, z. B.: Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Borderline- und Persönlichkeitsstörung, Suchterkrankung

# In der Anamnese: Risikofaktoren

- Vererbung zu Essstörungen, Depressionen, Zwangsverhalten
- introvertierte, angepasste, unsichere, ehrgeizige, perfektionistische Persönlichkeit
- Geringes Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl
- Geringe Frustrations-/Stresstoleranz, mangelnde Regulationskompetenz
- Sexueller Missbrauch
- Emotionale Vernachlässigung
- Ausgeprägtes Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit und Harmonie in der Familie (Autonomie?)
- Schönheits- und Schlankkeitsideale (Medien, Freunde, Mitschüler, Familie)
- „Diäten“ und Hungern (Mutter?)
- Negatives Körperbild (Mutter?)

BZgA: Essstörungen, Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte, 2010



# Themen mit Angehörigen und Betroffene

- Ursachen von Essstörungen
- Aufrechterhaltende Bedingungen
- Prognose und zu erwartender Verlauf
- Körperliche Risiken und mögliche Folgeschäden
- Adäquate Behandlungsmöglichkeiten
- Individuelle Behandlungsplanung
- Methoden der Psychotherapie **bzw. Ernährungstherapie**
- und Risiken und mögliche Nebenwirkungen der Behandlung
- Empfehlungen für den Umgang mit der Patientin

<http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-026.html>

# Themen mit Betroffenen

- Essen ist mit Ängsten verbunden (*Essen macht dick*)
- Essen bestimmt das Körpergefühl (*Wahrnehmungsstörung*)
- Essen gegen den Stress (*negative Emotionen*)
- Essen beherrscht das Denken (*Kaloriendenken*)
- Essen unter Kontrolle (*ohne Lust und Genuss, mit Verboten*)
- Essen außer Kontrolle (*unregelmäßig*)
- Essen ohne Maß (*für normale Portionen*)
- Essen ohne Gefühl (*Hunger und Sättigung*)

Test: Habe ich eine Essstörung. Aus „Interdisziplinäre Ernährungstherapie, Wunderer/Schnebel, Beltz, 2008

# Ziel der Ernährungstherapie

„....ist es, eine Ernährungsweise zu erreichen, die angstfrei, natürlich und bedürfnisorientiert ist, ohne rigide Nahrungskontrolle, ohne zwanghaftes Kalorienzählen und ohne diätetische Einschränkungen.“

Anti-Diät-Konzept: Aus „Interdisziplinäre Ernährungstherapie, Wunderer/Schnebel, Beltz, 2008

# Herausforderungen in der Ernährungstherapie!?

## Funktionen der Essstörung

„Ja, ich habe eine Essstörung. Und ich habe gute Gründe, eine Essstörung zu haben. Die Essstörung hat mir geholfen bestimmte Gefühle nicht wahrzunehmen, weniger zu leiden. Sie war eine natürliche Reaktion auf das, was ich in mir oder in meiner gegenwärtigen oder vergangenen Umwelt erlebt habe.“

Valerija Sipos/Ulrich Schweiger: Therapie der Essstörung durch Emotionsregulierung

# Veränderung - kein schmerzloser Prozess

„Wenn Sie sich dazu entscheiden, an einer mehrwöchigen Expedition durch ein unbekanntes Gebirge teilzunehmen, können Sie voraussehen, was auf Sie zukommt: sie werden schwitzen, frieren, Angst und Schmerzen erleben, Muskelkater haben, schlecht schlafen und am Ende vermutlich stolz darauf sein, was sie geschafft haben. Sie müssen während der ganzen Zeit Ihre gesamte körperliche und seelische Kraft aufwenden, um die Expedition erfolgreich zu bewältigen. Ähnliches gilt für die Überwindung einer seelischen Störung: Sie müssen wesentliche Teile Ihrer seelischen Energie in den Veränderungsprozess investieren und den Schmerz der Veränderung hinnehmen.“

Valerija Sipos/Ulrich Schweiger: Therapie der Essstörung durch Emotionsregulierung

# Bundesfachverband Essstörungen e. V.

## Beratung für Betroffene und Angehörige bei Essstörung

- telefonisch
- via Internet *und ggfs. mobil*
- ambulant
- Erstberatung (Clearing)
- Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige
- Beratungsreihen und fokussierte Beratung
- Selbsthilfegruppen
- Krisenintervention
- Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige
- Vermittlung in ambulante und stationäre Therapieeinrichtungen
- **Ernährungsberatung**

[http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/n/behandlung\\_essstoerungen.html](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/n/behandlung_essstoerungen.html)

## Möglichkeiten und Grenzen in der Ernährungstherapie:

Kassenzuschlag für max. 5 Sitzungen (1 x 60 Min., 4 x 30 Min.) und 126 bis 160 €

# Wann ist eine stationäre Behandlung erforderlich?

- Keine Fortschritte in der ambulanten Therapie
- Schwere Verlauf der Essstörung mit massivem Untergewicht oder anhaltenden Essattacken, anhaltendem Erbrechen oder Medikamentenmissbrauch oder anhaltender Selbstverletzung
- Starke Verschlechterung des seelischen und körperlichen Zustands
- Zusätzliche Beschwerden und Begleiterkrankungen
- Gefahr der Selbsttötung
- Zunehmend erschwerte Alltagsbewältigung
- Zunehmende familiäre Konflikte (Trennung erforderlich)
- Erschöpfung der Familie

BZgA: Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte, 2010

# Und jetzt?

- Christian Frommert (47), eh. Journalist und Manager des T-Mobile Radsportteams, an Magersucht erkrankt



[augsburger-allgemeine.de](http://augsburger-allgemeine.de)



# Nachsorge im Netz nach der Klinik!?

**„Das Leben war ein einziger Behandlungspfad.“**

Zuhause:

„Ein Außerirdischer auf seinem Heimatplaneten. Und jetzt? Fragte ich mich laut. Und niemand antwortete. Anna lachte leise in sich hinein und das bisschen Christian in mir blieb stumm. Wer sagt mir denn nun, was ich zu tun hatte? Wann ich wo zu sein hatte? Was es zu essen gab?

Ich ertappte mich dabei, Sehnsucht nach dem See zu verspüren. Nach den Menschen, nach den Möglichkeiten, im Mangel verwaltet zu werden.“

Christian Frommert: Dann iss halt was? Meine Magersucht – wie ich gekämpft habe – wie ich überlebe, Mosaik Verlag, 2013

# Hilfe zur Selbsthilfe

## Was finden Frauen mit Essstörungen in der SelbstHilfeGruppe?

- Zuhörer und Gesprächspartner
- Verständnis
- Wertschätzung
- Motivation
- Stärkung
- Trost
- Wohlfühl
- Ablenkung
- Spaß
- Gemeinsame Aktivitäten
- Erfahrungsaustausch
- Informationsaustausch
- Hilfe und Tipps für die tägliche Konfrontation
- Unterstützung durch geladene Experten



Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen



Zertifizierte Selbsthilfekontaktstelle

### Gruppentreffen:

**Frauen mit Essstörungen**  
am ersten Dienstag des Monats um 19.00 Uhr, Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen Bahnhofstraße 12

**Angehörigengruppe**  
am letzten Dienstag des Monats um 19.00 Uhr Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen Bahnhofstraße 12

Interessierte können sich in der Praxis von Dipl. Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Barbara Dohmen, Tel. 06051 7884962, oder bei der SEKOS, Herrn Dr. Bauer, Tel. 06051 4162 / 4163 informieren und anmelden.

## SelbstHilfeGruppe für Frauen mit Essstörungen SelbstHilfeGruppe für Angehörige

„Als ich mich selbst zu lieben begann...“

Charlie Chaplin



[http://www.swantje-crone.de/Un\\_Pueblo](http://www.swantje-crone.de/Un_Pueblo)

Die Gruppe ist offen für Frauen mit Essstörungen wie Anorexie (Magersucht), Bulimie (Fressattacken mit Gegenregulation) oder Binge Eating (Fressattacken ohne Gegenregulation).

# Adressen

- [www.anad.de](http://www.anad.de)
- [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) (Info über Pro Ana und Pro Mia!!)
- [www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)
- [www.dge.de](http://www.dge.de)
- [www.esstoerungen-frankfurt.de](http://www.esstoerungen-frankfurt.de)
- [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)
- [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)
- [www.psychotherapeuten-liste.de](http://www.psychotherapeuten-liste.de)
- [www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)
- [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

# Manuale für die Ernährungstherapie

## Manuale

- Berking, Training emotionaler Kompetenzen, Springer 2010
- Bertolino, Kiener, Patterson: Therapietools – Lösungs- und ressourcenorientierte Therapie
- Fuller, Taylor: Therapie Tools – Motivierende Gesprächsführung
- Kalutza: Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer 2005
- Munsch, Biedert, Schlup: Binge Eating - Kognitive Verhaltenstherapie bei Essanfällen, Beltz 2011
- Sipos, Schweiger: Therapie der Essstörungen durch Emotionsregulation, Kohlhammer 2012
- Wunderer, Schnebel: Interdisziplinäre Essstörungstherapie – Psychotherapie, Medizinische Behandlung, Sozialpädagogische Begleitung, Ernährungstherapie, Beltz 2008

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Als ich mich selbst zu lieben begann...

„Wir brauchen uns nicht weiter Auseinandersetzungen, Konflikten Und Problemen mit uns und anderen Fürchten, denn sogar Sterne knallen Manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.“

Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag  
Am 16. April 1959