



Essstörungen

Informationen für Jugendliche und Eltern über unser stationäres Behandlungskonzept

**Liebe Jugendliche, lieber Jugendlicher,
liebe Eltern,**

Du merkst, dass du das Essen zur Zeit nicht mehr im Griff hast.... Sie als Eltern glauben, dass Ihr Kind seit einiger Zeit unter einer Essstörung leidet.

Um aus dem Teufelskreis einer Essstörung ausbrechen zu können bedarf es manchmal einer stationären Behandlung. Damit du weißt, was dabei auf dich zukommt, wollen wir versuchen, dir auf den nächsten Seiten einen ersten Einblick in unser stationäres Behandlungskonzept zu geben.

Blättern Sie, lesen Sie, gerne darfst du / dürfen Sie Fragen stellen.

Wir sind für dich da.

Konstanz, im Jahr 2007

Inhalt

Behandlungskonzept.....

Behandlungskonzept auf einen Blick
Ziele der stationären Behandlung
Phasen der Behandlung
Das Behandlungsteam
Ansprechpartner
Behandlungsschwerpunkte

Was sonst noch wichtig ist

Was ist "Magersucht"?.....

Behandlungskonzept

Das Behandlungskonzept unserer Klinik basiert auf einer Kombination von Verhaltens- und Systemischer Familientherapie.

In der interdisziplinär angelegten Behandlung setzen wir drei Schwerpunkte: die gezielte Bewältigung der Symptome, die einzeltherapeutische Arbeit mit dem betroffenen Jugendlichen mit dem Ziel der Lösung der zugrundeliegenden Schwierigkeiten und den Einbezug der Familie.

Wie das im Einzelnen aussieht, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Ziele der stationären Behandlung

Das vorrangige Ziel der stationären Behandlung ist, dass du dich aus der Umklammerung deiner Magersucht lösen und dein Leben wieder in Freiheit leben kannst. Nach unserem Verständnis ist eine Essstörung nicht allein ein „Essensproblem“; Essstörungen können nicht allein mit dem Willen überwunden werden, sondern stellen oft einen Hilferuf dar und sind als Lösungsversuch für andere schwierige Lebenssituationen zu verstehen. Manchmal ist den betroffenen Jugendlichen selbst noch nicht so richtig klar, um was es eigentlich geht. Hier wollen wir uns mit dir und deinen Eltern auf den Weg machen, nach anderen Lösungen zu suchen.

In den ersten Gesprächen werden wir sehen, wie sehr die Magersucht schon dein Leben bestimmt, und mit dir und deinen Eltern die **Therapieziele** vereinbaren. Das sind in der Regel:

- Abwendung eines bedrohlichen Gesundheitszustandes
- Behandlung der körperlichen Beschwerden infolge von Mangel- oder Fehlernährung oder Erbrechen und Verbesserung deines körperlichen Zustandes
- Vereinbarung und Erreichung deines individuellen gesunden Zielgewichtes
- Normalisierung deines Essverhaltens
- Erkennen der Problembereiche, die deiner Essstörung zugrunde liegen könnten (z.B., Schwierigkeiten in deiner Familie und im Freundeskreis, Schul- und anderer Stress, hohes Leistungsdenken, Minderwertigkeitsgefühle usw.)
- Erarbeitung von Problemlösungsstrategien
- Rückfallverhütung

Phasen der Behandlung

In einem Vorgespräch mit unserer Psychologin und einem Kinderarzt wird gemeinsam geprüft, ob die stationäre Behandlung der Essstörung ein für dich gangbarer und richtiger Weg ist. Sie als Eltern müssen möglicherweise entscheiden, ob Sie bei dringlicher ärztlicher Empfehlung nötigenfalls gegen den Willen ihres Kindes - aber zu seinem Schutz - eine stationäre Aufnahme wünschen.

Der stationäre Aufenthalt in der Kinderklinik beginnt mit einer **Beobachtungsphase**, deren Ziel es ist, die Stärke deiner Magersucht zu beobachten, zu beurteilen und zu sehen, ob sich bei dir eine Motivation zum Gesundwerden entwickelt. Die Beobachtungsphase dauert maximal eine Woche. Sie kann jederzeit aufgrund einer Verschlechterung deiner körperlichen und/oder seelischen Gesundheit vorzeitig beendet werden. Auch ist es möglich, dass in dieser Zeit medizinische Maßnahmen ärztlich verordnet werden (z.B. Sondenbehandlung, siehe unten). Während oder im Anschluss an die Beobachtungsphase wird gemeinsam mit dir und deinen Eltern über die weitere Behandlung entschieden und, falls nötig, die Überweisung in eine andere Einrichtung veranlasst.

Es folgt die **Aufbauphase**. Hier ist es für die Zusammenarbeit zwischen dir und dem Behandlungsteam notwendig, dass du dich auf verschiedene **Anforderungen** einlässt, z.B., kontinuierlich Gewicht zuzunehmen und wieder ein normales Essverhalten zu erlernen, das Einhalten von regelmäßigen Mahlzeiten, Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten und den wöchentlichen Familiengesprächen usw. Diese Anforderungen werden wöchentlich in einem schriftlichen Vertrag festgehalten. Getroffene Vereinbarungen müssen eingehalten werden; Nichteinhalten führt zu Konsequenzen. Wenn du die festgesetzten Gewichtsgrenzen erreichst und auch andere Anforderungen, die wir mit dir vereinbart haben, erfüllst, werden wir gemeinsam größere individuelle Freiräume diskutieren.

Vertrag
zwischen
Claudia Mustermann
und
dem Team der Kinderklinik Konstanz

Du, Claudia, bist seit dem 3. März 2005 wegen deiner Magersucht hier in der Kinderklinik Konstanz in Behandlung. Dies kann für Dich, wenn Du weiterhin abnimmst, lebensbedrohlich werden. Entsprechend unserer Absprache ergibt sich daraus folgendes:

Dein „gesundes Zielgewicht“ beträgt 55 kg (25.-50. Gewichtsperzentile, 19,5. BMI-Perzentile).

Ziel für Deine Entlassung:

Du nimmst bis auf **50 kg** (12. Gewichtsperzentile, 8. BMI-Perzentile) zu und hältst dieses Gewicht über **drei** Tage.

Damit hast Du die Voraussetzung für **Deine Entlassung** erfüllt.

Auch **nach** der stationären Therapie sollst Du weiterhin an Gewicht zunehmen, um Dich körperlich entwickeln zu können.

Zur Erreichung des Ziels werden zwischen Dir und dem Team der Kinderklinik **folgende Punkte** vereinbart:

Wird dein Gesundheitszustand als kritisch beurteilt - was es zu verhindern gilt -, muss manchmal eine Sondenbehandlung ärztlich verordnet werden. Sondenbehandlung bedeutet, dass du über einen gewissen Zeitraum per Magensonde ernährt wirst. Auch dann ist es immer möglich, zusätzlich auf dem normalen Weg zu essen, so dass du die Sonde bald wieder loswirst. Je nachdem, wie sich dein Gewicht entwickelt, kannst du einzelne Nachmittage und auch Tage außerhalb der Klinik verbringen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Aufbauphase folgt die **Übergangsphase**. In dieser Phase sollst Du weiterhin Gewicht zunehmen, das neu erlernte Verhalten im Umgang mit dem Essen stabilisieren und diesbezüglich mit Blick auf Rückkehr in den Alltag Selbständigkeit erlangen. Dies bedeutet, dass du in einem ersten Schritt von der Kinderklinik aus wieder die Schule oder den Ausbildungsbetrieb besuchen und zunehmend Tage zu Hause zusammen mit deiner Familie verbringen wirst. Stabilisiert sich dein Gewicht und dein Essverhalten auch unter diesen Bedingungen, wird deine Entlassung aus der Kinderklinik geplant und die Frage der Nachbehandlung (z. B. ambulante Einzel- oder Familientherapie, Aufnahme in eine andere stationäre Einrichtung usw.) geklärt. Du siehst, die stationäre Behandlung in der Kinderklinik ist immer nur Teil eines längeren und möglichst gut aufeinander abgestimmten Behandlungsprozesses.

Behandlungsteam

Das **Behandlungsteam**, das dir und deinen Eltern während des Klinikaufenthalts zur Seite steht, setzt sich zusammen wie folgt:

- Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin
- Pflegedienst/Bezugsbetreuerinnen
- Psychologin
- Physiotherapeutin
- eine Klinikpädagogin
- eine Kunstpädagogin
- Lehrer/ Lehrerin
- Kinder- und Jugendpsychiaterin
- Ernährungsberaterin (konsiliarisch)

Jeden Dienstag trifft sich das Behandlungsteam zu einer gemeinsamen Sitzung, um deinen Behandlungsverlauf zu besprechen. Am Mittwoch treffen wir uns dann mit dir und den anderen betroffenen Jugendlichen, um dir zu sagen, was wir an deiner Entwicklung in der vergangenen Woche gut fanden, wie wir dein aktuelles Befinden einschätzen, welche Neuerungen in der Behandlung auf dich zukommen werden und welche Entscheidungen getroffen werden müssen. Hier liegt uns besonders dar-

an, dass du uns sagst, wie du die Woche fandest und was dir für die folgende Woche wichtig ist.

Wer ist dein Ansprechpartner?

Die Kinderklinik hat rund um die Uhr geöffnet. Da auch wir Fachleute mal Freizeit brauchen, sind wir nicht jederzeit erreichbar, und die ärztlichen und pflegerischen Ansprechpartner wechseln bedingt durch die verschiedenen Arbeitsschichten regelmäßig. Jemand vom Pflegepersonal ist immer auf der Station anwesend und für dich zuständig. Das Pflegepersonal wird dir helfen, dich im Klinikalltag zurechtzufinden. Du wirst einen Wochenplan führen, woraus du entnehmen kannst, wann die verschiedenen Angebote wie Einzeltherapie, Familiengespräche usw. stattfinden werden. Die Pflegepersonen sind deine ersten Ansprechpartner hinsichtlich Tagesablauf, Essen, Terminen und Aktivitäten.



Sie sind aber auch dann für dich da, wenn du plaudern möchtest, wenn dir etwas Sorge bereitet, wenn dich etwas plagt oder besonders freut. Sie werden mit anderen Mitgliedern des Behandlungsteams (z.B. dem Kinder-/Jugendarzt, der Psychologin etc.) Kontakt aufnehmen, wenn du dies außerhalb der Reihe wünschst und das Hinzuziehen angemessen und notwendig ist.



Behandlungsschwerpunkte

Medizinische Betreuung



Im Rahmen der ersten Kontakte in der Kinderklinik wird ein Kinder-/Jugendarzt mit dir sprechen und dich auch körperlich untersuchen um zu klären, was aus medizinischer Sicht behandlungsbedürftig ist. Während des stationären Aufenthaltes wirst du weiterhin regelmäßig Kontakt mit einem Kinder-/Jugendarzt haben. Er wird bei verschiedenen Gesprächen anwesend sein, insbesondere wenn es darum geht, Fragen zur Gewichtsnormalisierung und zu deiner medizinischen Behandlung zu klären und zu entscheiden. Er wird dir und deinen Eltern Wissen darüber vermitteln, welche Folgewirkungen Unterernährung, Untergewicht, Mangelzustände und Erbrechen auf deinen Körper haben, sowie dein individuelles Zielgewicht errechnen. Regelmäßig (Mo, Mi und Fr) wirst du von einer Krankenschwester gewogen, um deinen Gewichtsverlauf zu erfassen.

Einzeltherapie

Zwei- oder dreimal pro Woche wirst du ein Gespräch mit unserer Psychologin (Einzeltherapeutin) führen. Sie kann eine wichtige Begleitperson für dich werden auf deinem Weg, mehr über deine Essstörung und dich selbst zu erfahren. Sie wird dich unterstützen, deine Gedanken und Gefühle, die dich während des Klinikaufenthalts begleiten und die dein Essverhalten beeinflussen, wahrzunehmen. Sie wird dich anleiten, verstehen zu lernen, welche Funktion die Essstörung in deinem Leben hat, welches die auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen sind. Sie wird mit dir Strategien entwickeln, um problematische Situationen rund ums Essen besser zu bewältigen und dich anhalten, deine Kompetenzen und Interessen wahrzunehmen und zu entwickeln, um dein Essverhalten selber aktiv und konstruktiv zu beeinflussen. Ein wichtiger Teil der Gespräche mit deiner Einzeltherapeutin wird sein, deine Wünsche und Zielperspektiven auf dem Weg zu deinem Gesundwerden herauszuarbeiten. Sie wird dir helfen, diese zu definieren

und - falls möglich - umzusetzen bzw. zu erreichen.

Familiengespräche

Deine Eltern, oft auch deine Geschwister, werden in die stationäre Behandlung einbezogen. Ca. einmal pro Woche wird ein Gespräch mit deiner Einzeltherapeutin, dir und deiner Familie stattfinden. Ziel dieser Gespräche sind gemeinsame Standortbestimmungen hinsichtlich deiner Behandlung. Weiter werden Fragen angegangen wie z.B.: Welchen Stellenwert haben Essen, Gewicht, Diäten, Aussehen und Leistung in deiner Familie? Wie erleben deine Eltern und Geschwister die Situation? Gibt es noch andere Themen, die dir bzw. deiner Familie Sorgen machen und über die wir im Rahmen dieser Treffen sprechen sollten? Wie kann dich deine Familie während der stationären Behandlung und auch hinterher auf dem Weg zum Gesundwerden unterstützen?

Gruppentreff

Zweimal in der Woche nimmst du verbindlich am "Gruppentreff" teil. Der Gruppentreff ist ein Angebot für alle Kinder und Jugendlichen der Kinderklinik und wird durch eine Klinikpädagogin organisiert und betreut.

Schule

Sobald es aufgrund deines Gesundheitszustandes angemessen ist, wirst du in der Kinderklinik die Schule besuchen. Das bedeutet, dass unser/e Lehrer/in mit dir nach Absprache mit deiner Klassenlehrerin deinen aktuellen Schulstoff punktuell bzw. in den für dich wichtigen Fächern bearbeitet. Der Unterricht findet in der Regel im Rahmen einer Stunde Einzelunterricht an allen Werktagen statt. Ziel ist es dir zu ermöglichen, trotz Krankenhausaufenthalt keine großen Stofflücken entstehen zu lassen und ohne größere Probleme wieder den Anschluss an deine Klasse zu finden. Möglich ist auch, dass du hier Klassenarbeiten aus deiner Schule schreibst, die von deinem Lehrer zuhause benotet werden.

Physiotherapie



Je nach ärztlicher Verordnung wirst du 3-5x pro Woche das Angebot der Physiotherapie nutzen können. Die Physiotherapeutin wird dir helfen, deinen Körper und seine Signale wahrzunehmen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und mit dir - je nach Gesundheitszustand - die körperliche Fitness und Belastbarkeit gezielt und kontrolliert aufbauen. Wichtig ist, dass du in einer Form Sport machen kannst, die dir gut tut und wirklich Spaß macht.

Ernährungsberatung



In der Übergangsphase wird die Ernährungsberaterin dir und deinen Eltern - je nach Wissensstand - wertvolle Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung, über die Tücken von Fehl- und Mangelernährung sowie über den täglichen Energiebedarf und -verbrauch vermitteln.

Essbegleitung

Du wirst in der Regel auf der Station vor dem Aquarium essen und danach noch 20 Minuten dort bleiben. Beim Essenbestellen kannst du gemeinsam mit der Schwester aus 3 Wahles- sen aussuchen. Im Rahmen eines Punkte- Belohnungssystems werden wir wöchentlich kleine aber wichtige Schritte vereinbaren, die dir helfen, weiterzukommen. Die gewonnenen Punkte kannst du in zusätzliche Aktivitäten, wie z.B. Schwimmen, Internet-Chatten o.ä.

einlösen. Im Verlauf der Wochen werden wir mit dir einen Essensplan ausarbeiten, der deinen notwendigen Energiebedarf deckt. Werktags wirst du dabei einmal pro Tag durch ein Mitglied des Behandlungsteams begleitet. Deine Eltern werden in diesen Prozess teilweise mit einbezogen, was konkret heißt, dass sie verschiedene Mahlzeiten zusammen mit dir in der Kinderklinik einnehmen werden - mit oder ohne fachliche Begleitung - zur Vorbereitung auf die zukünftigen Mahlzeiten zu Hause. Einmal pro Aufenthalt werden bei Bedarf Videoaufnahmen von der Esssituation gemacht.



Im Folgenden sind weitere therapeutische und pädagogische Angebote aufgeführt, deren Durchführung davon abhängig ist, ob weitere Patientinnen mit Essstörungen in der Kinderklinik stationär sind und diese Angebote ebenfalls nutzen werden.

Gruppenaktivitäten

1. Psychotherapiegruppe

Alle Jugendlichen, die wegen Essstörungen in der Kinderklinik stationär behandelt werden, treffen sich in der Regel einmal wöchentlich zur Psychotherapiegruppe.

Hier geht es darum, sich auszutauschen, die anderen am eigenen Therapieprozess teilhaben zu lassen und von den anderen zu lernen. Gerne darfst du selbst Themen vorschlagen, die dich bewegen. Zum Teil werden wir hier auch kreative Mittel (Traumreisen, Collagen, Malen, Rollenspiele usw.) einsetzen. Themen könnten sein: Fähigkeiten und Stärken, Wut und Ärger, Ängste und Befürchtungen, Umgang „draußen“ mit der Magersucht, Sinn des Lebens usw. Es werden auch Themen bearbeitet, die einen direkten Bezug zu Essstörungen haben, z.B.: Schlankheit und Attraktivität; Umgang der Medien mit dem Schönheitsideal; Leistungs- und Perfektionsdenken usw. Wenn in der Gruppe Probleme und Konflikte entstehen, wie es ja normal ist, wenn mehrere Menschen zusammenleben, können diese hier besprochen und angegangen werden.

2. Kreativtreff

Zweimal in der Woche findet der Gruppentreff =Kreativtreff statt. Die Zeit im Gruppentreff soll für die Begegnung mit anderen Kindern und Jugendlichen, für gemeinsame Spiele und insbesondere für gestalterische Arbeiten



genutzt werden. Die Klinikpädagoginnen werden dich nach Möglichkeit unterstützen, deine handwerklichen Interessen umzusetzen oder neue zu entdecken (siehe "Wichtiges, das du und deine Eltern zusätzlich wissen sollten..."). Ziel der Aktivität im Gruppentreff ist es, Beschäftigungen zu finden, die es dir zunehmend ermöglichen, dich von der ständigen Fixierung auf Inhalte rund ums Essen zu distanzieren. Die im Kreativtreff begonnenen Arbeiten können an den anderen Tagen der Woche in der Zeit, wo die Klinikpädagogin eine allgemeine Betreuung für alle Kinder auf der Station anbietet, fortgeführt werden.



3. Treff zum Einkaufen, Kochen, auswärts Essen

Wir führen dich Schritt für Schritt an konkrete Aktivitäten rund ums Essen heran: So die selbständige Auswahl deiner Mahlzeiten, die Planung einer Mahlzeit, das Einkaufen der dazu nötigen Lebensmittel, die Vorbereitung und das Kochen der Speisen, das selbständige Schöpfen von angemessenen Portionen und das Bestellen und Essen in einem öffentlichen Restaurant. Du sollst dabei damit verbundene Ängste und Befürchtungen oder auch falsche Vorstellungen und Bilder abbauen. Wir

möchten dir helfen, Situationen rund ums Essen möglichst realistisch zu erleben und sie unter fachlicher Begleitung immer besser zu bewältigen. Hierzu trifft sich unsere Heilpädagogin einmal wöchentlich mit dir und den anderen Patientinnen mit Essstörungen.

Wichtiges, was du und deine Eltern zusätzlich wissen sollten...

Nun noch einige Hinweise, die in erster Linie deine Eltern, aber durchaus auch dich betreffen:

- Verlässt du ohne Einwilligung die Kinderklinik oder sollten andere Krisen/Notsituationen eintreten, werden wir Sie (die Eltern) umgehend informieren.
- Wir möchten Sie informieren, dass im Rahmen der Behandlung auch Aktivitäten außerhalb der Klinik stattfinden werden (Kino, Museumsbesuche). Ihr Kind wird zudem eventuell Ausgangsmöglichkeiten mit Gleichaltrigen ohne fachliche Begleitperson erhalten, falls Sie damit einverstanden sind. Wenn Sie Wünsche und Erwartungen bezüglich dieser unbegleiteten Ausgangsangebote haben, teilen Sie uns diese bitte mit.
- Bitte beachten Sie darüber hinaus, dass Kosten, die für Kinobesuch, Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel oder für auswärtiges Essen und Trinken usw. anfallen werden, zu Ihren Lasten gehen. Bitte legen Sie mit Ihrem Kind einen für Sie angemessenen Budgetrahmen für diese Auslagen fest und teilen uns diesen mit.
- Wir empfehlen Ihnen u.a. wegen oben genannter Punkte, dass Ihr Kind ein angemessenes Taschengeld für kleinere Auslagen, die es direkt bezahlen kann (Busticket, Getränk in Restaurant usw.), zur Verfügung hat.
- Schließlich möchten wir Sie noch ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Kinderklinik keine Haftpflicht gewährleistet, wenn sich Ihr Kind - auch nur vorübergehend - außerhalb des Klinikgeländes aufhält.

Was ist Magersucht

Anorexie oder "Magersucht"

Mit dem Begriff Anorexie bezeichnet man eine Form der Essstörung, die v.a. durch ein starkes Untergewicht gekennzeichnet ist. Trotz dieses offensichtlichen Untergewichts besteht eine starke Angst davor, zu dick zu werden. In der Regel werden der gesamte Körper oder einzelne Bereiche des Körpers, z.B. Bauch oder Oberschenkel, als zu dick erlebt. Somit wird aus Angst vor der Gewichtszunahme trotz des offensichtlichen Untergewichts die Nahrungsaufnahme weiter eingeschränkt.

Dieses gestörte Essverhalten entsteht durch das Zusammenspiel von verschiedenen Bedingungen, die aufeinander treffen und auch dafür sorgen, dass die Anorexie bestehen bleibt.

Auf der Suche nach der eigenen Persönlichkeit

Mit zunehmendem Alter und besonders zu Beginn des Jugendalters muss der Mensch eine Anzahl von neuen Entwicklungsschritten tun. Dies betrifft die Schule mit ihren wachsenden Anforderungen nach guten Leistungen als Vorbereitung auf die berufliche Zukunft wie auch die Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie sowie die Notwendigkeit, sich allmählich von den Eltern zu lösen und eigene Wege zu gehen.

Der Körper unterliegt in dieser Zeit großen Veränderungen und nimmt neue Formen an, so dass deutlich wird, dass du kein Kind mehr bist. Alle diese Veränderungen können eine starke Verunsicherung hervorrufen. Vielleicht kennst du auch das Gefühl, nicht mehr du selbst zu sein oder die Angst, dies alles nicht bewältigen zu können. Wenn du dann noch von Kindheit an gewohnt warst, alles so gut wie nur möglich zu machen, hast du vielleicht festgestellt, dass das nicht mehr so einfach ist.

Gelegentlich entsteht dann die Neigung, nur mit dem Besten zufrieden zu sein. Häufig bedeutet dies, dass du mit nichts mehr zufrieden bist: Die Schulnoten sind nicht gut genug, am körperlichen Aussehen ist immer irgend etwas nicht in Ordnung, möglicherweise fühlst du dich im Vergleich zu anderen unterlegen, vielleicht fühlst du dich auch zu Hause zunehmend einsam und unverstanden.

Dies kann dich zu allerlei Reaktionen veranlassen, z.B. dazu, dass du dich immer mehr in dich selbst zurückziehst, dass du die ganze Zeit zum Lernen verwendest, dass du unbedingt einen perfekten Körper haben willst. Vor

allem letzteres kann nach und nach deine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen.

Wie eine Anorexie beginnen kann

Am Anfang einer Anorexie steht häufig der Wunsch, nur ein paar Kilogramm abzunehmen und dann das angestrebte "Wunschgewicht" zu halten. Zunächst reagiert die Umwelt darauf eher positiv: Freunde und Freundinnen finden die Gewichtsabnahme gut und bewundern vielleicht auch die dazu nötige Selbstdisziplin. Diese erste Bestätigung gibt den Anstoß, die Gewichtsabnahme fortzusetzen.

Oft ist es dann nicht mehr das angestrebte Wunschgewicht, sondern das Abnehmen selbst, das Befriedigung und Selbstbestätigung verschafft. Gerade in einer Entwicklungsphase, in der viele Veränderungen anstehen, die schwierig oder unvorhersehbar erscheinen, wird es plötzlich sehr wichtig, wenigstens in einem Lebensbereich die Kontrolle zu behalten und immer neue Erfolge erleben zu können. Dies betrifft sowohl die Kontrolle über das Gewicht als auch den Verzicht auf kalorienreiche Lebensmittel - häufig gerade auf die Dinge, die man zuvor besonders gern gegessen hat.

Dieses Hungern und das daraus entstehende Untergewicht haben bedeutsame Auswirkungen auf das Gefühlsleben, das Kontaktverhalten und das Denken über den Körper:

- *Veränderungen im Gefühlsleben:*
Schwermütige Stimmungen, Gereiztheit und Wutausbrüche
- *Veränderungen im Kontaktverhalten:*
Vermeiden von Kontakten aus Angst vor Situationen, in denen gegessen werden könnte, größere Einsamkeit, Verlust von sexuellem Interesse
- *Veränderungen im Denken:*
Zunehmende Einengung der Gedanken auf Nahrung und alles, was damit zusammenhängt, bis hin zur Besessenheit. Verminderte Konzentrationsfähigkeit, Beeinträchtigung der Merkfähigkeit (in der Folge Probleme beim Lernen in Schule, Ausbildung und Beruf)
- *Allerlei körperliche Veränderungen*, über die später noch gesprochen wird.

Viele dieser Auswirkungen der Anorexie verschwinden nach Normalisierung des Essverhaltens und des Gewichtes wieder. Gelingt dir dies nicht, gerätst du in immer größere Schwierigkeiten - besonders dann, wenn neben dem Hungern auch selbst herbeigeführtes Erbrechen und/oder die missbräuchliche Ein-

nahme von Abführmitteln, wassertreibenden Mitteln (Diuretika) oder Appetitzüglern praktiziert wird.

Es entsteht ein Kreislauf, der sich selbst in Gang hält.

Der Körper aus dem Gleichgewicht

Das Körpergewicht ist nicht etwas, das „einfach so“ mit viel Willenskraft umgeformt werden kann. Unser Körper bemüht sich um die Aufrechterhaltung eines angemessenen Gewichtsniveaus: Dieses wird "Gleichgewichtspunkt" (Set-Point) genannt.

Spontan und ohne Berechnungen sind Energieaufnahme (Nahrung) und Energieverbrauch (Grundumsatz des Körpers für die lebenswichtigen Funktionen, z.B. Herzschlag und Temperatur, sowie die Bewegung) im Gleichgewicht.

Wie reagiert unser Körper auf eine Diät? Durch das Abmagern geht der Körper auf "Sparflamme", indem er seinen Grundverbrauch verringert. Je länger man fastet, und je größer das Untergewicht ist, desto stärker sind auch die lebenswichtigen Funktionen bedroht.

Eine weitere ernstzunehmende Nebenerscheinung ist das Verschwinden des normalen Hunger- und Sättigungsgefühls: beginnt man nach langen Hungerzeiten wieder zu essen, werden oft schon geringe Nahrungsmengen zum Auslöser von Völlegefühl und dem Gedanken, gleich "platzen zu müssen". Andererseits treten nach langen Hungerzeiten auch "Essanfälle" auf, bei denen man wesentlich mehr isst, als man sich vorgenommen hatte. Dies wird oft als Verlust der Kontrolle über das Essverhalten erlebt und löst große Angst aus, nun ganz schnell an Gewicht zuzunehmen.

Solche "Essanfälle" werden hervorgerufen durch die natürliche Tendenz des Körpers, wieder ein gesundes Gewicht erreichen zu wollen. Sie sind also eine Folge des Hungers und des Untergewichts und nicht ein Zeichen dafür, dass dein Gewicht ins Unermessliche steigen wird, sobald du anfängst, regelmäßig etwas mehr zu essen.

Körperliche Folgen und Komplikationen des Hungers sind

- Untergewicht
- Auszehrung
- Verlangsamung des Herzschlags
- Herzrhythmusstörungen
- Kreislaufstörung und niedriger Blutdruck
- Ausbleiben der Menstruation
- trockene Haut
- Störungen des Blutbildes
- Stoffwechselstörungen
- Schädigung der Niere

- Durchfall, Blähungen, Verstopfung

Körperliche Folgen von Erbrechen/ Abführmittelmissbrauch sind

- Stoffwechselstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Muskelkrämpfe
- andauernde Schläppheit
- Austrocknung
- Haarausfall
- Nierenschäden
- Zahnschäden

Die beschriebenen körperlichen Komplikationen können bei einer Magersucht – wenn sie länger andauert - so schwerwiegend sein, dass sie zum Tod der Betroffenen führen; durchschnittlich 6 % der Betroffenen sterben an den Folgen der Anorexie, oft passiert indes trotz der langjährigen Erkrankung doch relativ plötzlich.

60-70% der von Magersucht betroffenen Mädchen haben zusätzlich Depressionen, d.h. sie leiden dauerhaft oder immer wieder phasenweise an traurigen Stimmungen, Lustlosigkeit oder sind sogar suizidgefährdet; die Bewältigung des Alltags fällt ihnen unendlich schwer.

Behandlungsschritte

Die erste Bedingung für eine Behandlung ist Ehrlichkeit sowohl sich selbst gegenüber als auch gegenüber den Behandelnden. Da der Wille zur Ehrlichkeit allein oft nicht ausreicht, um die Neigung zu überwinden, sich selbst und anderen die Situation beschönigend oder verschlimmernd darzustellen, ist das Führen eines Tagebuchs oder bestimmter Selbstbeobachtungsblätter hilfreich für die gesamte Behandlung. In diesen Aufzeichnungen notierst du alles über dein Essverhalten: Was, wie viel, wo und wann habe ich gegessen? Gab es einen besonderen Anlass (Auslöser) für das Essen oder für den Verzicht auf Mahlzeiten? Wie fühlte ich mich vor und nach dem Essen? usw. Mit Hilfe einer solchen ehrlichen Aufzeichnung lernst du, dich realistischer einzuschätzen, und kannst Erfolge und Misserfolge genau überprüfen.

Ein wesentliches Ziel der Behandlung ist die Gewichtszunahme. Damit ist zugleich die Notwendigkeit verbunden, das Essverhalten zu stabilisieren. Zu Beginn der Behandlung wird mit dir dein Mindestzielgewicht festgelegt, welches du im Laufe der Behandlung erreichen sollst. Dieses Gewicht ist das unterste Körpergewicht, mit dem du nicht mehr körperlich gefährdet bist. Um dieses Mindestzielgewicht zu erreichen, wird zu Beginn der Behandlung vereinbart, dass du pro Woche mindestens

500g zunehmen sollst. Das Fasten soll so schnell wie möglich beendet und allmählich durch ein normales Essverhalten ersetzt werden (3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten täglich).

Vergiss nicht, dass dein Hungergefühl und dein Sättigungsgefühl gestört sind und du dich am Anfang nicht auf diese verlassen kannst. Hinzu kommt noch die Angst vor einer Gewichtszunahme und den Veränderungen des Körpers, die dir eher rät, lieber zu wenig zu essen. Deshalb ist es notwendig, Absprachen über die Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten und die Essensmengen zu treffen.

Langsam müssen die Lebensmittel, auf die du bisher bewusst verzichtet hast, meistens kalorienreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Eis etc., in die Mahlzeiten einbezogen werden. Ziel ist es hier, dass du lernst, beim Essen wieder deinen Bedürfnissen zu folgen ohne Angst zu haben, dadurch die Kontrolle zu verlieren und zu viel zu essen oder übermäßig an Gewicht zuzunehmen.

Diese Veränderungen im Essverhalten und die Gewichtszunahme machen anfangs oft große Angst. Es erscheint schwierig, Veränderungen am eigenen Körper auszuhalten, die du so lange vermieden hast. Deshalb liegt ein weiterer Schwerpunkt der Therapie auf der Auseinandersetzung mit deinem Körper und seinen Veränderungen. Es ist wichtig, dass du lernst, auch das an deinem Körper wahrzunehmen, was positiv ist, und dich mit den äußeren Veränderungen zu befassen und diese zu akzeptieren. Nach und nach entwickelst du dadurch ein neues Körpergefühl.

Einigen Patienten reicht schon die Absprache über die wöchentliche Zunahme von 500g, die Mahlzeiten und Essensmengen, um kontinuierlich bis zu einem gesunden Zielgewicht zuzunehmen und dieses zu halten.

Bei anderen Patienten ist die Angst vor dem Zunehmen und/oder vor Veränderungen jedoch so groß, dass sie dieses Ziel nicht aus eigener Kraft schaffen. Für diesen Fall bieten wir dir die Möglichkeit einer stationären Behandlung an. Sie kann dir helfen, die Angst vor Veränderungen zu überwinden, die sonst oft jeden Fortschritt verhindert.

Ein normalisiertes Essverhalten und die Gewichtszunahme sind eine wichtige Voraussetzung dafür, wieder eigene Gefühle erleben und wahrnehmen zu können.

Wichtig ist aber auch, den Bedingungen, die zu deiner Magersucht geführt haben, auf die Spur zu kommen. Die Gedanken und Gefühle,

die sich auf Nahrung, Gewicht und Körperformen richten, werden mit dir gemeinsam analysiert. Oft stecken ganz andere Sehnsüchte dahinter. Weitere wichtige Bereiche, die irgendwie mit deiner Essstörung zusammenhängen - perfektionistische Ansprüche, ein geringes Selbstwertgefühl, Misserfolge oder Konflikte mit anderen Menschen - rücken nun in den Mittelpunkt. Essstörungen sind als Botschaften der Seele zu verstehen und stellen oft den Versuch dar, schwierige Situationen zu lösen.

Essprobleme können auch nach der Behandlung in Zeiten von Stress erneut auftauchen. Du solltest deine Essprobleme als deinen "wunden Punkt" betrachten: Das ist deine Form, auf Schwierigkeiten zu reagieren. Wenn du herausgefunden hast, was das eigentliche Problem ist, kannst Du nach Lösungsmöglichkeiten suchen und für dich einen Lösungsplan erstellen.

Hier noch ein paar Tipps zur Vermeidung eines Rückfalls in die Anorexie

1. Nimm dir Zeit, über deine Schwierigkeiten nachzudenken, nach Lösungen zu suchen und einen Aktionsplan auszuarbeiten. Einige Lösungen helfen, andere nicht.
2. Beginne wieder mit dem Führen eines Tagebuchs über dein Essen.
3. Versuche, gezielt 3 Haupt- und 2-3 Zwischenmahlzeiten einzuhalten. Lege dir für jeden Tag die Essenszeiten im Voraus fest. Wenn du merkst, dass du dennoch bei den einzelnen Mahlzeiten zu wenig isst oder dir bereits kleine Mengen wieder als zu viel erscheinen, dann plane deine Mahlzeiten detailliert vor. Orientiere dich bezüglich der für dich notwendigen Nahrungsmengen an Essensprotokollen aus Zeiten, in denen du zugenommen bzw. dein Mindestzielgewicht gehalten hast.
4. Überlege, ob dir das Essen allein oder in Gesellschaft leichter fällt. Versuche, möglichst oft die für dich günstigen Bedingungen zu den Mahlzeiten herzustellen.
5. Lege gemeinsam mit deinem Arzt oder Therapeuten ein Mindestgewicht fest, welches du auf keinen Fall unterschreiten wirst. Sinnvoll ist es, dass du dich dabei an dem hier festgelegten Mindestzielgewicht orientierst. Im Rahmen eines Gewichtshaltevertrages solltest du mit deinem Arzt oder Therapeuten genau festlegen, welche für dich negativen Konsequenzen eintreten werden, sobald du diese Gewichtsgrenze unterschreitest.

6. Plane deine Tagesaktivitäten. Vermeide Situationen wie "nicht wissen was tun" ebenso wie "zu viel tun wollen".

7. Wenn du wieder zuviel über dein Gewicht nachzugrübeln beginnst, dann lege dir die Beschränkung auf, dich höchstens zweimal pro Woche, am besten bei deinem Arzt oder Therapeuten, zu wiegen. Denke daran, dass dein Mindestzielgewicht eine untere Gewichtsgrenze ist und dein gesundes Gewicht einiges oberhalb dieser Grenze liegt. Gewichtsschwankungen sind dabei ganz natürlich. Behalte dein stabiles Essverhalten bei, auch wenn du kurzfristig an Gewicht zugenommen hast.

8. Wenn du zuviel an deine Figur denkst, mag das daher kommen, dass du dich ängstlich und bedrückt fühlst. Immer wenn es dir nicht gut geht, läufst du Gefahr, dies wieder vorschnell auf das Gefühl dick zu sein zurückzuführen. Versuche, die zugrunde liegenden Probleme aufzuspüren und sie zu lösen.

9. Entferne die Kleidung aus deiner untergewichtigen Zeit aus deinem Kleiderschrank. Gib sie weg! Sorge dafür, dass du ausreichend Kleidungsstücke besitzt, die dir *jetzt* gut passen.

10. Vertraue anderen. Oft ist es hilfreich, mit Freunden über sich, seine Probleme, aber auch andere Dinge zu reden.

11. Setze dir überschaubare und erreichbare Ziele. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor! Wenn es dann trotzdem einmal nicht so klappt, wie du es dir vorgenommen hast, ist das kein Beweis dafür, dass nun alles bergab geht. Zu jedem Leben gehören auch Misserfolge und Umwege. Du kannst immer wieder umkehren. Das Wichtigste ist, nicht aufzugeben, immer wieder einen neuen Anfang zu suchen, neue Wege auszuprobieren und sich selbst gegenüber ehrlich zu bleiben.