

**Tipps und Informationen
für Jugendleiter/-innen**



**WISSEN
TO GO!**

ESSSTÖRUNGEN

BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Essstörungen äußern sich durch ein gestörtes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper. Sie zählen zu den nicht stoffgebundenen Süchten. Man unterscheidet in der Regel Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimie), Binge Eating Disorder (wiederkehrende Heißhungerattacken) und Adipositas (Fettleibigkeit). Kombinationen und Übergänge zwischen z. B. Magersucht und Bulimie sind nicht ungewöhnlich. Auch wenn die Krankheitsbilder unterschiedlich sind, ihre wesentliche Gemeinsamkeit ist eine nachhaltig gestörte Körperwahrnehmung. Die Mehrzahl der Betroffenen leidet zudem an Selbstwertproblemen und/oder depressiven Verstimmungen.

Betroffen sind vor allem Mädchen und junge Frauen, aber auch ältere Frauen, Männer und Jungen haben Essstörungen. In der Altersgruppe der 13- bis 18-Jährigen kommen Essstörungen am häufigsten vor. Der Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) des Robert Koch-Instituts zeigt: Bei etwa einem Fünftel aller 11- bis 17-Jährigen in Deutschland liegt ein Verdacht auf eine Essstörung vor. Bei den jüngsten Befragten ist der Anteil von auffälligen Jungen und Mädchen etwa gleich hoch. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch der Anteil der auffälligen Mädchen zu. Bei jedem dritten Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren gibt es Hinweise auf eine Essstörung, bei den Jungen sind 13,5 Prozent auffällig.

Für ein gestörtes Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen gibt es nie nur eine einzige Ursache. In der Regel kommen mehrere äußere und innere Risikofaktoren zusammen. Zudem geht es oft mit weiteren psychischen Störungen wie Ängsten, Depressionen, Aggressionen und Störungen im Sozialverhalten einher. Die seelischen wie auch die körperlichen Folgen können gravierend sein und in extremen Fällen bis zum Tod führen. Die Heilungschancen von Magersucht sind im Jugendalter besser als bei Erwachsenen.

TIPPS ZUR KRISENINTERVENTION

- Unterstützung anbieten: Manchmal fällt es Betroffenen leichter, z. B. ihre Eltern in die Problematik einzuweißen, wenn noch eine neutrale dritte Person dabei ist. Auch die Kontaktaufnahme zu einer Beratungsstelle oder Arztpraxis können wir vorschlagen bzw. dazu motivieren.
- Im Umgang mit Betroffenen müssen wir in der Essenssituation selbst versuchen, gelassen zu bleiben. Diskussionen über die Essensmenge und das Körpergewicht bringen insbesondere in dieser Situation nichts, sondern erhöhen für die Betroffenen lediglich das Stressniveau beim Essen.
- Wenn ein Kind im Rahmen einer Ferienfreizeit o. ä. über mehrere Tage hinweg zu wenig Nahrung aufnimmt und sich dieses Verhalten auch nach einer sensiblen Thematisierung durch die Leitung nicht ändert, muss die Leitung die Eltern informieren und dafür sorgen, dass das Kind das Lager verlässt. Ein Kind, das nicht genug isst und trinkt, ist weniger belastbar. Die damit verbundenen, gesundheitlichen Risiken stehen der weiteren Teilnahme entgegen.
- Wenn es im Extremfall die Vermutung gibt, dass bei einem Kind oder Jugendlichen die Gefahr einer Selbstverletzung besteht oder vielleicht sogar Suizidgedanken geäußert wurden, muss gehandelt werden! Informiert die Leitung, die weitere Schritte (Information der Eltern, Kontakt zu einer Beratungseinrichtung suchen etc.) vornehmen muss. Wenn ihr mit den Betroffenen im Gespräch seid, sagt ihnen, dass ihr Hilfe einschalten werdet.



FOLGENDE DINGE MÜSST IHR BERÜCKSICHTIGEN



- Als Gruppenleiter und Gruppenleiterin sind wir Vorbild! Das gilt natürlich auch für die Bereiche Ernährung, Gesundheit und Körperwahrnehmung. Es gilt daher zu prüfen: Wie ist meine eigene Einstellung zu meiner Figur und meinem Gewicht? Welche Rolle spielt mein Aussehen für mein Selbstbewusstsein?
- In unseren Gruppenstunden können wir interessante präventive Angebote machen, z. B. zu den Themen gesunde Lebensführung, Schönheitsideale oder Sucht. Möglich ist generell auch, gemeinsam eine Beratungsstelle zu besuchen oder Mitarbeiter/-innen von dort in die Gruppenarbeit einzubeziehen.
- Gibt es einen Verdacht? Hinweise auf die Entwicklung einer Essstörung können sein: große Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (Gewicht, Körperform, Aussehen), übertriebene Beschäftigung mit dem Thema Nahrung bzw. das Vermeiden von Essen. Wichtig: All dies können Hinweise sein, es kann sich aber auch um normale Entwicklungen im Jugendalter handeln. Bei Unsicherheit tauscht euch mit anderen Gruppenleiterinnen oder -leitern aus und prüft, ob sich euer Verdacht erhärtet. Es ist gut, wenn alle die Augen aufhalten: Je frühzeitiger gehandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen!
- Gerade bei Ferienfreizeiten passiert es leider häufig, dass einige Kinder nichts oder zu wenig essen wollen. Hier liegt in den seltensten Fällen allerdings wirklich eine Essstörung vor. Dennoch: Ein Kind ohne ausreichende Nahrungszufuhr ist im Ferienlager nicht richtig aufgehoben. Der Gruppenleiter oder die Gruppenleiterin sollte mit dem betroffenen Kind sprechen und Konsequenzen aufzeigen.

DAS SOLLTET IHR UNBEDINGT VERMEIDEN

- Bei präventiven Angeboten hat sich gezeigt, dass Information und Aufklärung zum Thema Essstörungen bei manchen Jugendlichen sogar im Sinne eines „Nachmacheffekts“ das Risiko für eine Essstörung erhöhen können. Hilfreicher ist es, wenn die Mädchen und Jungen selbst Argumente finden und lernen, diese aktiv zu vertreten.
- Ironische Bemerkungen über Figuren und Gewicht, auch von Dritten oder Prominenten, können wir vermeiden! Auch hier können wir Vorbild sein und durch unser eigenes Beispiel vermitteln, dass jeder Mensch wertvoll ist, unabhängig von seinem individuellen Aussehen.
- Als (ehrenamtliche) Gruppenleiter/-innen sind wir nicht dazu ausgebildet, eine Diagnose zu stellen oder gar eine vermeintliche Erkrankung zu behandeln. Therapie und Behandlung überlassen wir den Profis! Für betroffene Kinder und Jugendliche in unseren Gruppen als Ansprechperson da zu sein und ein offenes Ohr zu haben, ist natürlich dennoch möglich. Wenn das Thema allerdings zu belastend wird, holt euch auch selbst Unterstützung, z. B. bei der Leitung.
- Vorsicht bei manchen Websites oder auch WhatsApp-App-Gruppen (Stichwort: „Pro-Ana“ oder auch „Pro-Mia“)! Sie bieten auf den ersten Blick lediglich eine Hilfe z. B. beim Abnehmen, unterstützen oder verherrlichen Essstörungen aber sogar. Über strenge Regeln, Essensvorschriften und teils tägliche Fotos wird Druck auf die Betroffenen ausgeübt, die im Gegenzug eine verlockende Gruppenzugehörigkeit erfahren. Aber: Verbote helfen hier nicht weiter. Wichtig ist, einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien zu lernen.



WICHTIGE KONTAKTADRESSEN

www.anad.de

Der Verein ANAD unterhält mehrere Beratungsstellen im süddeutschen Raum sowie Wohngruppen, in denen Essstörungstherapien angeboten werden. Eine Beratung wird aber auch online und telefonisch angeboten. Empfehlenswert: der Online-Selbsttest mit ausführlicher Auswertung.

www.bzga-essstoerungen.de

Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema. Das Angebot richtet sich an Betroffene, deren Angehörige sowie Lehrkräfte und Übungs- oder Gruppenleiter/-innen. Neben Informationen zu den einzelnen Krankheitsbildern und Behandlungsformen können hier auch deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen abgerufen werden.

www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de

Bei der Beratungsstelle Cinderella gibt es viele Informationen zum Thema kompakt zusammengefasst. Betroffene können sich zudem online beraten lassen.

www.hungrig-online.de

Der Verein bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen oder Angehörigen über ein Forum, Mailinglisten oder die virtuellen Selbsthilfegruppen auszutauschen.

www.kmdd.de/gruppenstunde-genuss-und-sucht.htm

Ideen für eine Gruppenstunde zum Thema „Genuss und Sucht“. Die Jugendlichen lernen, dass die Grenzen dazwischen fließend sind und wie eine Suchtentwicklung ablaufen kann.

IMPRESSUM

Diese Information wird herausgegeben von der

**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e. V.**

Schillerstraße 44 a

48155 Münster

Telefon: 0251 54027

in Zusammenarbeit mit dem

**Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.**

Carl-Mosterts-Platz 1

40477 Düsseldorf

Telefon: 0211 44935-0

Text: Gesa Bertels

Druck: Joh. Burlage, Kieseckampweg 2, 48157 Münster

Münster 2017