

Was kann ich tun? Wer kann helfen?

Essstörungen haben körperliche, seelische und soziale Auswirkungen. Es gibt daher Beratungs-, Betreuungs- und Behandlungsangebote von verschiedenen Berufsgruppen, die sich ergänzen und miteinander vernetzt wirken. So können Betroffene gut unterstützt werden.

Beratungseinrichtungen sind erste Anlaufstellen für Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten, Abklärung der persönlichen Situation, Planung und Begleitung bei nächsten Schritten, Unterstützung bei sozialen Fragestellungen. Sie bieten auch Unterstützung für Angehörige, Bezugspersonen, Partner*innen, Freund*innen...

Ärztliche Behandlung umfasst regelmäßige medizinische Kontrollen, damit gesundheitliche Risiken nicht übersehen und körperliche Folgen eingedämmt werden können.

Psychotherapeutische Behandlung ist die zentrale Behandlungsform. In Einzel- und/oder Gruppengesprächen werden die seelischen Ursachen

und Auswirkungen bearbeitet und neue Wege zur Krankheits- und Lebensbewältigung erarbeitet.

Ernährungsberatung gibt Informationen und Unterstützung, um Hunger- und Sättigungsgefühle wieder wahrzunehmen und lustvolles, genussorientiertes Essenverhalten neu zu erlernen.

Physiotherapie und Bewegungsangebote sind Möglichkeiten, wieder mit dem Körper in Kontakt zu kommen und ihn positiv wahrzunehmen.

Stationäre Behandlung auf psychiatrischen und psychosomatischen Stationen oder in speziellen Kliniken gewährleistet alle notwendigen Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten gebündelt vor Ort. Sie ist notwendig, wenn akute gesundheitliche Gefahr besteht oder ambulante Angebote keinen Erfolg bringen.

Selbsthilfegruppen bieten Austausch mit anderen Betroffenen in Bezug auf die Erkrankung, über Folgen und Hilfsmöglichkeiten. Sie sind kein Ersatz für eine Psychotherapie!



Du möchtest dich weiter informieren oder beraten lassen?
Dann melde dich bei uns...

Das Beratungsangebot ist anonym, vertraulich und kostenfrei.



MEHR INFOS
GIBT ES HIER

Equaliz
Gemeinsam vielfältig
Karfreitstraße 8/2,
9020 Klagenfurt
t +43 (463) 50 88 21
e office@equaliz.at
www.equaliz.at

Entwicklung und inhaltliche Verantwortung: Equaliz

WENN ESSEN
ZUM PROBLEM WIRD...

Eine Orientierungshilfe bei Essstörungen



Essstörungen – Was ist das?

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, d.h. seelische Probleme werden über den Körper ausgedrückt. Sie kommen bei 5-10% der Mädchen* und jungen Frauen* und bei 0,5% der Jungen* vor¹.

Die drei wichtigsten Formen von Essstörungen und ihre Symptome sind:

Magersucht (Anorexie)

- in kurzer Zeit bewusst viel abnehmen
- sich trotz Untergewicht als dick wahrnehmen
- große Angst vor dem Zunehmen haben
- Figur und Gewicht ständig kontrollieren
- in vielen Bereichen perfekt sein wollen
- Gedanken kreisen ständig ums Essen oder Nicht-Essen

Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

- heimlich große Mengen an Lebensmitteln verschlingen und dabei die Kontrolle verlieren
- Essen wird ungeschehen gemacht durch Erbrechen, viel Sport, Einnahme von Abführ- und Entwässerungsmitteln, ...

„Unbeschwert essen“ - für viele Kinder und Jugendliche ist das nicht möglich. Warum? Weil sie an einer Essstörung leiden. Bereits jede/r zehnte 10- bis 18-Jährige weist ein erhöhtes Risiko auf, an einer Essstörung zu erkranken.

Als Gesundheitsreferentin des Landes Kärnten ist es mir ganz wichtig, ja, ein Herzensanliegen, Kindern und Jugendlichen ein gesundes Körperbewusstsein zu vermitteln - statt eines verzerrten Schönheitsideals, das an Körper und Psyche zehrt und krankmacht.

Die vorliegende Broschüre enthält wichtige Informationen zu ersten Anzeichen, Ursachen und Entwicklungen von Magersucht, Bulimie und anderen Formungen von Essstörungen. Zudem gibt sie Anregungen, wie Betroffenen geholfen werden kann. Wir möchten Mut machen! Wir möchten Wege aus der Essstörung aufzeigen! Und wir möchten signalisieren: Betroffene sind nicht alleine - es gibt Unterstützung!

Gesundheitsreferentin LHStv.ⁱⁿ Beate Prettnner

- große Angst vor dem Zunehmen haben
- immer sehr gute Leistung erbringen wollen

Binge Eating

- heimlich große Mengen an Nahrung verschlingen und dabei die Kontrolle verlieren
- nach dem Essen schlechtes Gewissen, Ekelgefühle und/oder starke Traurigkeit
- Essanfälle werden nicht ungeschehen gemacht
- Betroffene sind nicht immer stark übergewichtig
- Mischformen, der Wechsel zwischen unterschiedlichen Essstörungen sowie atypische Essstörungen (nicht alle Symptome sind vorhanden) kommen sehr häufig vor.

Weitere auffällige Formen von Essverhalten:

Ausspucken von Essen nach dem Kauen, Essen von nur wenigen ausgewählten Nahrungsmitteln, Essanfälle bei Nacht, Essen als Ersatz für Gefühle (bei Traurigkeit, Wut...), Essen von Nicht-Lebensmitteln (zB. Watte, Fensterkitt, Haare, ...)

¹Quelle: <https://kjp.meduniwien.ac.at> (2021)

Bin ich gefährdet?

	Ja	Nein
Kannst du Essen genießen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du überwiegend das, worauf du Lust hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du dich meist satt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du zufrieden mit deinem Gewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magst du deinen Körper?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du diese Fragen mit JA beantwortet hast, ist das ein gutes Zeichen. Es ist eher unwahrscheinlich, dass du an einer Essstörung leidest.

Hast du mehr als eine der Fragen mit NEIN beantwortet, mache weiter mit den folgenden Fragen:

Kontrollierst du regelmäßig dein Gewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du große Angst zuzunehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Bauch/Beine/Po deine Problemzonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treibst du täglich länger als eine Stunde Sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreisen deine Gedanken ständig um Essen oder Nicht-Essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zählst du Kalorien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versuchst du Mahlzeiten auszulassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du in letzter Zeit versucht bestimmte Lebensmittel wegzulassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du ausschließlich „gesunde“ Lebensmittel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kannst du manchmal einfach nicht aufhören zu essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du nach dem Essen Schuldgefühle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmst du Abführ- oder Entwässerungsmittel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du lieber allein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du schonmal absichtlich nach dem Essen erbrochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du oft, wenn du traurig, wütend, einsam oder gestresst bist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du hier vier JA-Antworten angekreuzt hast, ist dein Umgang mit Essen und mit deinem Körper angespannt. Eine Beratung ist ein sinnvoller Schritt und kann dir Klarheit verschaffen.

Wenn du mehr als vier JA- Antworten angekreuzt hast, solltest du dir unbedingt Hilfe und Unterstützung holen.