

Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:

www.psychnet.at

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

BÖP - Helpline:
01/504 80 00

Das Beratungs- und Infotelefon der Psychologinnen und Psychologen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

Impressum: BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Möllwaldplatz 4/4/39, A-1040 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Text: Mag. Johanna Foltinek



Essstörungen

Esssucht, Bulimie, Magersucht?



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

www.psychnet.at
helpline@boep.or.at

Wer ist betroffen

Mädchen und Frauen aller Altersgruppen können von einer Essstörung oder von einigen Symptomen einer Essstörung betroffen sein. Nach außen werden vor allem eine Veränderung des Umganges mit dem Essen und das Bestreben, möglichst schlank zu sein, sichtbar. Im Inneren der betroffenen Mädchen und Frauen geht es häufig um die Bewältigung von Konflikten und Gefühlen und das Ringen um ihr seelisches Gleichgewicht.

Essstörungen betreffen auch das männliche Geschlecht.

Warnsignale

- intensive Beschäftigung mit Gewichtsreduktion und Diäten
- ein bestimmtes Essverhalten und die intensive Beschäftigung mit dem Essen können nicht willentlich beeinflusst werden
- starke Empfindsamkeit, wenn das eigene Aussehen, der eigene Körper Aufmerksamkeit durch andere bekommt
- Vermeidung gemeinsamer Mahlzeiten aus Scham- oder Schuldgefühlen
- Rückzug, Vermeidung sozialer Kontakte
- starke Niedergeschlagenheit, depressive Symptome

Risikofaktoren

- Diäten
- Gefühle der Hilflosigkeit
- perfektionistische Ansprüche an eigene Leistungen
- belastende Lebensereignisse
- belastende familiäre Situation
- Phasen der Neuorientierung, z.B.: Pubertät

Magersucht/ Anorexia Nervosa

Bei Magersucht kommt es bei einem schleichenden Beginn zu einer selbst herbeigeführten, starken Gewichtsabnahme, deren Bedrohlichkeit ignoriert wird. „Dickmachende“ Speisen werden vermieden, das Körpergewicht wird streng kontrolliert.

Der eigene Körper, oder einzelne Körperteile werden weiterhin als dick empfunden. In Folge der Gewichtsabnahme kommt es bei Frauen zum Ausbleiben der Regelblutung und zu körperlichen Folgeerkrankungen.

Ess-Brech-Sucht / Bulimie

Bei Ess-Brech-Sucht stehen häufige Essanfälle, die nicht kontrolliert werden können, im Vordergrund. Da der Gedanke an eine Gewichtszunahme Furcht auslöst, wird versucht, dieser entgegenzusteuern, etwa durch Fastenperioden oder durch Erbrechen. Betroffene sind überzeugt, dick zu sein; ihre Gedanken kreisen häufig um die Themen Essen, Gewicht und Figur. Körperliche Folgeerscheinungen treten auf.

Binge-Eating

Auch für Binge-eating sind unkontrollierbare Essanfälle charakteristisch. Dabei wird schnell und ohne vorhergehendes Hungergefühl gegessen, danach stellen sich Ekelgefühle und eine unangenehme Völle ein. Es wird nicht versucht, den Essanfällen durch Maßnahmen zur Gewichtsabnahme entgegenzuwirken.

Übergewicht

Die Begriffe Übergewicht und Adipositas bzw. Fettsucht stellen keine psychischen Störungen und damit auch keine Essstörungen im klinischen Sinn dar, sondern bezeichnen ein stark erhöhtes Körpergewicht. Tritt starkes Übergewicht in Kombination mit einigen der oben beschriebenen Warnsignale auf, ist psychologische Unterstützung zu empfehlen.

Behandlung von Essstörungen

Eine Kombination von psychologischer und medizinischer Behandlung ist notwendig. Eine allgemeinmedizinische oder internistische Abklärung und begleitende Behandlung helfen die Körperfunktionen zu stabilisieren und körperliche Folgeschäden gering zu halten.

Psychologische Beratung

- Informationsvermittlung
- Motivation und Entwicklung von Zielen für die Behandlung

Klinisch-psychologische Diagnostik

Testpsychologische Abklärung und Befunderstellung:

- Testergebnisse geben Rückmeldung über Befinden und Verhaltensmuster
- Grundlage für die Erstellung eines Behandlungsplanes
- Grundlage für Überweisungen zu FachärztInnen oder PsychotherapeutInnen

Psychologische Behandlung

Ziele der psychologischen Behandlung:

- Auseinandersetzung mit dem Essverhalten
- Bewältigung von Krisen
- Entwicklung von Eigenverantwortung
- Verstehen von Zusammenhängen
- Entwicklung von Handlungsalternativen
- Erlernen von Möglichkeiten zur Stressverarbeitung
- Steigerung des Selbstwertgefühls