

Wann können Klinische PsychologInnen unterstützen?

Klinische PsychologInnen unterstützen Sie zum Beispiel beim Thema Essstörungen, wenn

- ... Sie mit Ihrem Körper und/oder Essverhalten häufig unzufrieden sind.
- ... Sie sich sehr intensiv mit Ihrem Körper, Gewicht und/oder Diäten beschäftigen.
- ... Sie nach Mahlzeiten oft Schuldgefühle haben, zu viel gegessen zu haben.
- ... Sie ein bestimmtes Essverhalten und die intensive Beschäftigung mit dem Essen nicht willentlich beeinflussen können.
- ... Sie sehr empfindsam reagieren, wenn Ihr Aussehen bzw. Ihr Körper Aufmerksamkeit durch andere bekommt.
- ... Sie Mahlzeiten in Gesellschaft aus Scham- oder Schuldgefühlen vermeiden.
- ... Sie sich zunehmend aus Beziehungen zurück ziehen und soziale Kontakte vermeiden.
- ... Sie emotionale Bedürfnisse mit Ihrem Essverhalten befriedigen.
- ... Ihre Stimmung von Ihrem Körpergewicht abhängt.
- ... Sie häufig niedergeschlagen und depressiv sind.
- ... Sie körperliche Veränderungen als Folge Ihres Essverhaltens bemerken.
- ... Sie sich für Ihr Essverhalten schämen.
- ... Sie eine Person in Ihrem Umfeld auf dem Weg aus einer Essstörung unterstützen möchten.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Essstörungen?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn, Klinische/n PsychologIn oder GesundheitspsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Essstörungen
Magersucht, Bulimie,
Binge-Eating

Wie kommt es zu einer Essstörung?

Menschen jeden Alters und Geschlechts können eine Essstörung entwickeln. Dabei handelt es sich um eine ernstzunehmende psychische Erkrankung. Nach außen wird vor allem eine Veränderung des Essverhaltens (z. B. häufige Diäten) bemerkbar. **Ursache** für die Erkrankung ist jedoch nicht die Ernährung selbst, sondern eine Kombination vielfältiger psychischer, persönlicher, sozialer und/oder biologischer Faktoren.

Betroffene leiden häufig unter perfektionistischen Leistungsansprüchen und einem sehr niedrigen Selbstwertgefühl. Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden meist vernachlässigt bzw. über das Essen reguliert. Viele haben ein verzerrtes Schönheitsideal verinnerlicht und berichten, dass Stimmung und Selbstwert von ihrem Gewicht abhängen. **Auslöser** der Erkrankung können akute Belastungen oder Herausforderungen sein (z. B. verstärkte Konflikte in der Familie, die Pubertät, eine Krankheit oder Scheidung).

Mehr als die Hälfte der Betroffenen leidet darüber hinaus unter **körperlichen oder seelischen Begleiterkrankungen**, besonders häufig unter Depressionen und Ängsten. Viele isolieren sich zudem von ihrem sozialen Umfeld. Auch Scham ist oft ein großes Thema. Umso wichtiger ist die Aufklärung und Information über Essstörungen. Und: **Je früher Betroffene Unterstützung erhalten, desto schneller verbessert sich auch ihre physische und psychische Befindlichkeit.**

Die Begriffe **Übergewicht / Adipositas** bzw. Fettsucht bezeichnen ein stark erhöhtes Körpergewicht. Es handelt sich dabei nicht um Essstörungen im klinischen Sinn. Häufig besteht jedoch ein Leidensdruck (z. B. Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht oder Körper). Daher ist auch hier psychologische Unterstützung hilfreich.

Arten von Essstörungen

Magersucht / Anorexia Nervosa

Meist steht am Beginn einer Magersucht eine selbst herbeigeführte, starke Gewichtsabnahme. Betroffene versuchen das geringe Körpergewicht im Anschluss längerfristig zu halten (z. B. durch eine eingeschränkte Nahrungsaufnahme, Abführverhalten oder exzessives Betreiben von Sport). Trotz ihres Untergewichts, nehmen sie sich selbst häufig als „zu dick“ wahr und haben große Angst vor einer Gewichtszunahme. Körperliche und psychische Folgen sind z. B. Osteoporose, Herzrhythmusstörungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, bei Frauen auch das Ausbleiben der Regelblutung.

Ess-Brech-Sucht / Bulimia nervosa

Bei der Ess-Brech-Sucht kommt es zu unkontrollierbaren Essanfällen. Aus Angst vor einer Gewichtszunahme versuchen Betroffene dieser z. B. durch Fastenperioden oder Erbrechen bzw. exzessivem Betreiben von Sport gegenzusteuern. Die Gedanken von Betroffenen kreisen oft um die Themen Essen, Gewicht und Figur. Körperliche und psychische Folgeerscheinungen sind z. B. Haarausfall, häufig sogar verfaulte oder fehlende Zähne, Depressionen oder sozialer Rückzug.

Binge-Eating

Auch für Binge-Eating sind unkontrollierbare Essanfälle charakteristisch. Betroffene nehmen schnell und ohne Hungergefühl große Nahrungsmittelmengen zu sich. Die Folge sind ein unangenehmes Völlegefühl und Ekel sich selbst gegenüber. Betroffene zeigen kein kompensatorisches Verhalten wie z. B. Erbrechen. Das häufig resultierende Übergewicht führt meist zu körperlichen Problemen (z. B. Bluthochdruck, Leberschäden oder Diabetes). Psychische Folgen sind z. B. Depressionen oder sozialer Rückzug.

Behandlung von Essstörungen

Klinische PsychologInnen helfen Menschen, die unter Magersucht, Ess-Brech-Sucht oder Binge-Eating leiden, sowie deren Angehörigen bei der Bewältigung der Erkrankung. Dabei ist die Bearbeitung innerpsychischer Konflikte zentral. Denn: **Essstörungen sind nicht allein durch eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten heilbar.**

Psychologische Beratung

Im Rahmen einer psychologischen Beratung informieren PsychologInnen in erster Linie über die Erkrankung, ihre Ursachen, Auslöser, Folgen sowie Risiken, und legen Ziele für eine Behandlung fest.

Klinisch-psychologische Diagnostik

Die klinisch-psychologische Diagnostik und Befunderstellung dient u. a. der Abklärung von möglichen Begleiterkrankungen (z. B. Depressionen oder Angststörungen) und stellt die Grundlage für die Erstellung eines Behandlungsplanes dar.

Psychologische Therapie

Teil der Psychologischen Therapie bei Essstörungen sind u. a. die

- Psychoedukation
- Auseinandersetzung mit den Ursachen der Essstörung, eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- Konfliktbewältigung und Stärkung der Konfliktfähigkeit
- Förderung von Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit
- Stärkung der Frustrationstoleranz
- Förderung von Selbstfürsorge
- Stärkung des Selbstwerts und Stabilisierung
- Ressourcenmobilisierung

Essstörungen weisen, u. a. aufgrund des starken Untergewichts vieler Betroffener und der Entgleisung des Elektrolyt- und Mineralstoffhaushalts, die höchste Sterblichkeitsrate unter psychischen Erkrankungen auf. Daher ist eine **begleitende medizinische Behandlung** enorm dringlich und wichtig!