

## **Essstörungen als Thema in der Jugendarbeit**

Viele Jugendliche achten darauf, wie viel sie essen. Sie vermeiden bestimmte Lebensmittel oder verzichten auf Mahlzeiten oder versuchen ihr Gewicht durch Diäten zu verringern. Andere wiederum essen ständig zuviel und nehmen dadurch kontinuierlich zu.

Dies alles muss noch keine Essstörung sein, kann aber zu einer Essstörung führen.

Essen und Nicht-Essen kann eine Bedeutung im alltäglichen Leben bekommen, die über die Nahrungsaufnahme und den genussvollen Umgang mit Essen hinaus geht. Das Essen oder Nicht-Essen kann zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und Selbstzufriedenheit werden.

### **Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Essstörungen:**

#### **Magersucht (Anorexie)**

Hier wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder auch durch Medikamente das Körpergewicht stark reduziert.

Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufstörungen, Verdauungsstörungen und Organschäden.

Circa 10-15% der Betroffenen sterben an der Magersucht.

#### **Ess-Brecht-Sucht (Bulimie)**

Sie ist durch Heisshungeranfälle, bei denen große Nahrungsmengen aufgenommen werden, und anschließend selbst herbei geführtem Erbrechen, gekennzeichnet. Zu dem Erscheinungsbild gehören aber auch Phasen des strengen Diät-Haltens und möglicherweise der Missbrauchs von Abführmitteln. Die Schäden der Bulimie sind unter Anderem Schäden an der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungsstörungen.

#### **Ess-Sucht (Adipositas)**

Dies ist ein Essverhalten, bei dem man sich dauerhaft überisst. Durch Heisshungeranfälle, „pausenlosem“ Essen oder nächtlichem Essen werden große Nahrungsmengen zu sich genommen, die bei Weitem den körperlichen Bedarf überschreiten. Körperlichen Folgen können Gelenkschäden, Diabetes und andere organische Beeinträchtigungen sein.

### **Persönlicher Check: Bin ich essgestört?**

Von einer Essstörung spricht man, wenn mehrere der folgenden Punkte zutreffen:

- wenn sich deine Gedanken sehr viel ums Essen oder Nicht-Essen drehen
- wenn dein Gewicht, deine Figur zum Mittelpunkt deines Lebens werden
- wenn du vor einer Gewichtszunahme große Angst hast
- wenn du versuchst, dein Gewicht durch strenges Hungern, Viel-Essen und/oder absichtliches Erbrechen zu verringern
- wenn du versuchst, dein Gewicht durch Abführmittel oder Appetitzügler zu verringern
- wenn du dich ständig überisst, indem du sehr viel und große Mengen isst
- wenn du dich sehr häufig wiegst und sich deine Tagesstimmung je nach Gewichtsangabe deutlich verbessert oder verschlechtert

- wenn du unabhängig von einer Krankheit viel abgenommen hast und damit deutlich unter dem Durchschnittsgewicht deiner Klassenkameradinnen liegst
- wenn deine Periode aufgrund der unregelmäßigen Ernährung ausbleibt

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nicht mit Appetitmangel zu tun. Essstörungen sind ein körperlicher Ausdruck für Schwierigkeiten und Konflikte. Warum jemand eine Essstörung entwickelt kann unterschiedliche Ursachen haben. Neben dem gesellschaftlichen Schönheitsideal, können schwierige Familienbeziehungen und frühe Kindheitserfahrungen eine Rolle spielen. Bei der Suche nach dem Weg aus einer Essstörung gibt die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen wichtige Hinweise.

**Essstörungen sind ernstzunehmende Störungen, bei denen man fremde professionelle Hilfe in Anspruch nehmen darf und dies auch tun sollte.**

Was kann ich in der Jugendarbeit machen, wenn ich vermute jemand hat eine Essstörung?

- Wichtig ist, nichts im Alleingang zu unternehmen, sondern Beobachtungen dem Team mitzuteilen und ein Vorgehen gemeinsam zu planen.
- Ihr könnt das Thema Essstörungen in den Gruppenstunden mit verschiedenen Methoden aufgreifen. Erfahrungsgemäß melden sich im Anschluss an solche Gruppenstunden Freundinnen/ Freunde, die sich Sorgen machen oder die Betroffenen selbst, so dass ein weiteres Vorgehen besprochen werden kann.
- Betroffene über Sorge ansprechen: Hier ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die/der Betroffene zuerst alles abstreiten wird, nur wenige reagieren mit Erleichterung bzw. gestehen dies zu. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass Infekte, psychische Verfassung und Veranlagung als Erklärungen heran gezogen werden. Es ist wichtig, auf die Sorge zu bestehen, und der/dem Betroffenen signalisieren, dass man sie/ihn in einigen Wochen erneut ansprechen wird (eventuell neuen Termin vereinbaren).
- Keinen Druck aufbauen, aber klare Vereinbarungen für die Gruppe/ die Einrichtung vereinbaren (Werden ärztliche Kontrollen angemahnt/ Einrichtung spuckfreier Zone?)
- Beziehung und Thema strukturieren (zeitlich und thematisch) und klare Grenzen vereinbaren. Essstörungen oder essgestörte Mädchen und Jungen dürfen nicht zum Mittelpunkt des Gruppenalltags werden!
- Wenn die Betroffene/ der Betroffene jegliche Unterstützung verweigert, ist es wichtig, die Verantwortung abzugeben („Essstörung hat nichts mit mir zu tun“) und nächste Schritte im Team zu klären.

**An wen kann man sich wenden?**

Wenn ihr jemanden kennt, der eine Essstörung hat, selbst betroffen seid oder Anregungen für eure Gruppenstunden braucht, könnt ihr euch in Stuttgart an den MädchenGesundheitsLaden wenden.

MädchenGesundheitsLaden  
 Lerchenstraße 54, 70176 Stuttgart  
 Telefon: 0711-2239982  
[maedchengesundheitsladen@t-online.de](mailto:maedchengesundheitsladen@t-online.de)

[www.maedchengesundheitsladen.de](http://www.maedchengesundheitsladen.de)

Weitere Anlauf- und Kontaktstellen sind:

ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen

Telefon: 0711-120069-90

[info@abas-stuttgart.de](mailto:info@abas-stuttgart.de)

[www.abas-stuttgart.de](http://www.abas-stuttgart.de)

Sowie unterschiedliche psychologische Beratungsstellen.

Außerhalb Stuttgarts könnt ihr euch an die kommunalen Suchtbeauftragten wenden.