



# (M)ein Kind hat eine Essstörung

**Was Erkrankte fühlen und wie Eltern und Lehrkräfte  
helfen können**

# Inhalt:

- 1. Essstörungen – Ein Überblick**
- 2. Risikofaktoren für eine Essstörung (Ursachen)**
- 3. Auslöser einer Essstörung**
- 4. Häufige Begleiterkrankungen**
- 5. Folgen einer Essstörung**
- 6. Hinweise/Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte**
- 7. Offene Fragerunde**

# Inhalt:

- 1. Essstörungen – Ein Überblick**
2. Risikofaktoren für eine Essstörung (Ursachen)
3. Auslöser einer Essstörung
4. Häufige Begleiterkrankungen
5. Folgen einer Essstörung
6. Hinweise/Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte
7. Offene Fragerunde

- **Alle Essstörungen können Lebensbedrohlich werden!**
- **Essstörung nicht gleich Gewichtsstörung!**
- **Das Kind ist nicht gestört sondern krank!**
- **Essstörungen sind keine „Phase“!**
- **Kein Kind sucht sich eine Essstörung aus!**
- **Essstörungen sind ein Ausdruck dafür, dass ein Kind Hilfe braucht!**

## Magersucht

(Anorexia Nervosa)

- 0,5 -1,5% 12-25 Jährigen
- Häufung: 14-19 Jahre
- Verändertes Essverhalten
- Reduktion der Essensmenge
- Gewichtsabnahme
- Untergewicht
- Kalorien zählen
- Falsche Körperwahrnehmung

## Bulimie

(Bulimia Nervosa)

- Häufung 16-25 Jahre
- Ess-Brech-Sucht
- Kompensation von Essanfällen
- „Geheime Essstörung“
- Mangelde Impulskontrolle
- Häufig Normalgewicht
- Häufig einhergehend mit Selbstverletzen dem Verhalten

## Orthorexie

(Orthorexia Nervosa)

- „Neue Essstörung“
- Zwanghaft gesundes Essen
- Übermäßiger Sportkonsum
- Häufig auch Jungs betroffen
- Fokus: Muskelaufbau; Fettabbau

## Binge-Eating-Störung

- Essanfälle ohne Gegenmaßnahmen

- Ablehnung des Körpers
- Abrupt Verändertes Sportverhalten
- Häufiges Wiegen
- Vergleichen mit FreundInnen
- Ausreden und Lügen, um nicht essen zu müssen
- Streitigkeiten ums Essen
- Kontrolliertes Essen/Verändertes Essverhalten
  - Viel/Wenig Süßigkeiten
  - Verschwindende Lebensmittel
  - Auslassen von Lebensmitteln



# Inhalt:

1. Essstörungen – Ein Überblick
- 2. Risikofaktoren für eine Essstörung (Ursachen)**
3. Auslöser einer Essstörung
4. Häufige Begleiterkrankungen
5. Folgen einer Essstörung
6. Hinweise/Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte
7. Offene Fragerunde

## Biologie/ Genetik

- Vererbung
- Stoffwechselfvorgänge
- Pubertät
- Frühgeburtlichkeit

## Gesellschaftliche Faktoren

- Schönheitsideale
- Vorbilder
- Soziale Medien

## Temperament/ Persönlichkeit

- Selbstwert
- Ehrgeiz
- Perfektionismus
- Ängstlichkeit
- Impulsivität
- Starkes Anpassungsverhalten
- Leistungsstreben
- Beharrlichkeit

## Soziales Umfeld und Familie

- Meinung von FreundInnen
- Einsamkeit
- Schulisches Umfeld
- Verhalten von LehrerInnen
  
- Erziehung (im frühen Kindesalter) und Umgang mit Gefühlen
- Trennung der Eltern
- Tod einer nahestehenden Person
- Traumatische Erlebnisse
  - Sexueller Missbrauch
  - Physische und Psychische Gewalt



# Inhalt:

1. Essstörungen – Ein Überblick
2. Risikofaktoren für eine Essstörung (Ursachen)
- 3. Auslöser einer Essstörung**
4. Häufige Begleiterkrankungen
5. Folgen einer Essstörung
6. Hinweise/Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte
7. Offene Fragerunde

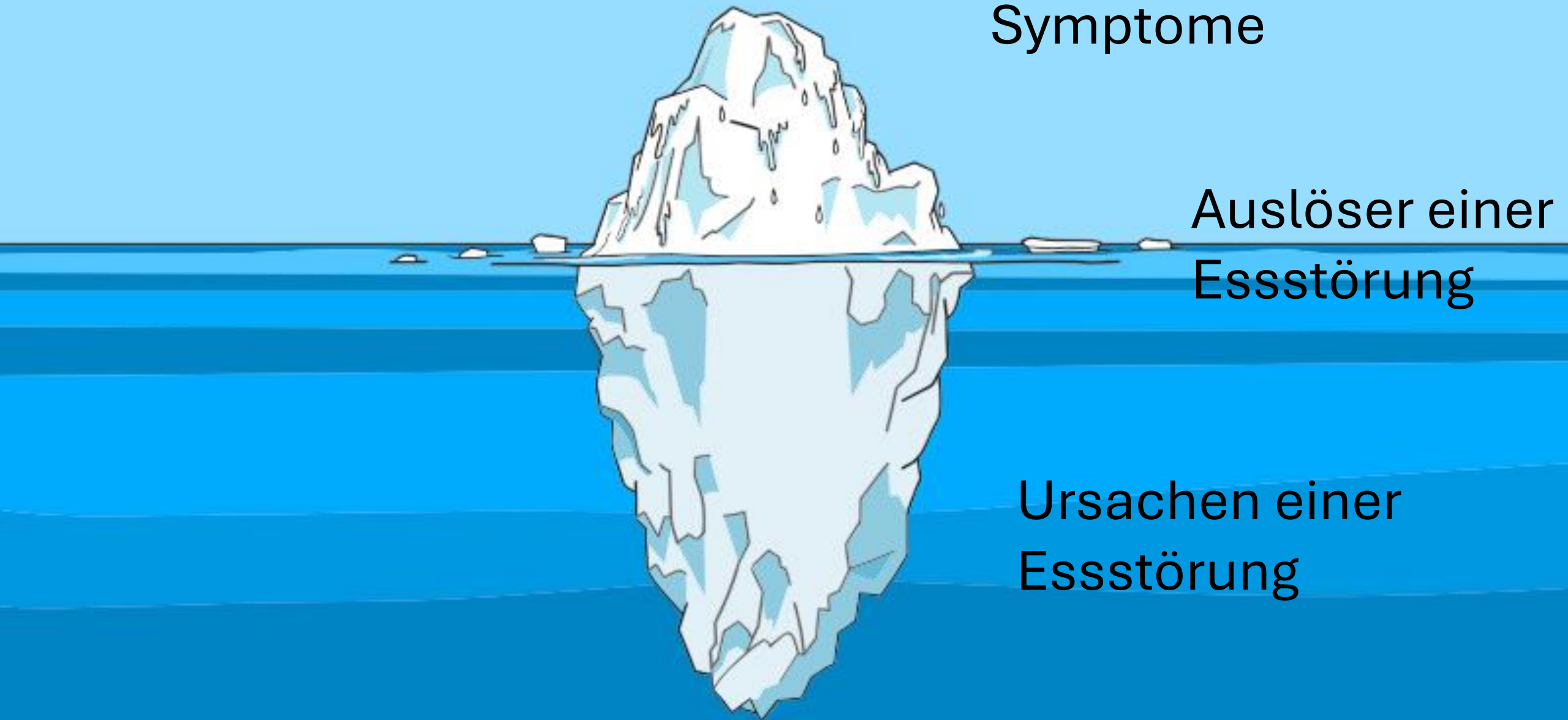
# **„Alles“ kann zum Auslöser einer Essstörung werden!**

- Traumatische Erlebnisse
- Abbruch von Beziehungen (Freunde/Familie)
- Kommentare über das Aussehen/Essverhalten/Verhalten des Kindes
- Infektion/Krankheit
- Foto
- Sommerferien/Zeugnisse

Essstörung und  
Symptome

Auslöser einer  
Essstörung

Ursachen einer  
Essstörung



# Inhalt:

1. Essstörungen – Ein Überblick
2. Risikofaktoren für eine Essstörung (Ursachen)
3. Auslöser einer Essstörung
- 4. Häufige Begleiterkrankungen**
5. Folgen einer Essstörung
6. Hinweise/Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte
7. Offene Fragerunde

- Depression
- Angst- und Zwangsstörung
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Persönlichkeitsstörung
  - (Borderline; emotional instabile Persönlichkeitsstörung )
- Substanzenabhängigkeit
  - (Medikamente; Alkohol und illegale Drogen)

# Inhalt:

1. **Essstörungen – Ein Überblick**
2. **Risikofaktoren für eine Essstörung (Ursachen)**
3. **Auslöser einer Essstörung**
4. **Häufige Begleiterkrankungen**
5. **Folgen einer Essstörung**
6. **Hinweise/Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte**
7. **Offene Fragerunde**



- Haarausfall
- Schrumpfende Gehirnmasse
- Graue Augen
- Geschwollene Backen/Lymphdrüsen
- Trockene Haut
- Störungen im Magen-Darm-Trakt
- gestörtes Hunger-und Sättigungsempfinden
- Kaputte Zähne
- Ständiges frieren
- Wachsende Körperbehaarung
- Brüchige Fingernägel
- Ausbleiben der Periode/gestörter Hormonhaushalt



- Keine Lust auf Hobbys
- Leistungsabfall in der Schule
- Abwenden von Freunden
- Isolation
- Entwicklungsverzögerungen
- Emotionale Unverfügbarkeit
- Erinnerungslücken
- Ständiges Lügen Streit in der Familie
- Abwenden von der Familie



# Inhalt:

1. Essstörungen – Ein Überblick
2. Risikofaktoren für eine Essstörung (Ursachen)
3. Auslöser einer Essstörung
4. Häufige Begleiterkrankungen
5. Folgen einer Essstörung
- 6. Hinweise/Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte**
7. Offene Fragerunde

# Frühste Frühwarnzeichen erkennen

(Für Eltern und Klassenleitung)

- Verhaltensänderungen des Kindes
  - Übermäßiges Lernen/Plötzliches Nichtlernen
  - Übermäßiges Weinen
  - Aggression
  - Rückzug
  - Keine Lust mehr an „normalen“ Aktivitäten
  - Kein Treffen mit FreundInnen
- Abwertende Kommentare ggü. d. Körpers
- Ankündigen einer Diät

# Wie Eltern helfen können:

- **Es gibt kein Patentrezept!**
- Nicht tatenlos zusehen! Das Problem ansprechen
  - Nicht beim Essen oder auf „frischer Tat“
- Früh offen ansprechen/offen sein für Gespräche
  - „Ich-Botschaften“
  - Keine Vorwürfe machen
  - Annehmen, falls kein Gespräch angenommen wird
- Beratung/Informieren
- Anlaufstellen aufsuchen
- Arztbesuch aufdrängen
- Das Problem Akzeptieren -> **Niemand hat Schuld!**

# Wie Eltern helfen können:

- Um Therapeuten kümmern
- Behandlung: ExpertInnen überlassen (kein „Kontrollwiegen“)
- Mit dem Schulsozialarbeiter/LehrerInnen sprechen
- Absprachen für das gemeinsame Essen treffen
- Keine Bemerkungen über das Aussehen des Kindes
- Verwandte ernst nehmen!
- Sich selbst nicht vernachlässigen

**Auf das Bauchgefühl vertrauen – Sie kennen Ihr Kind am Besten!**

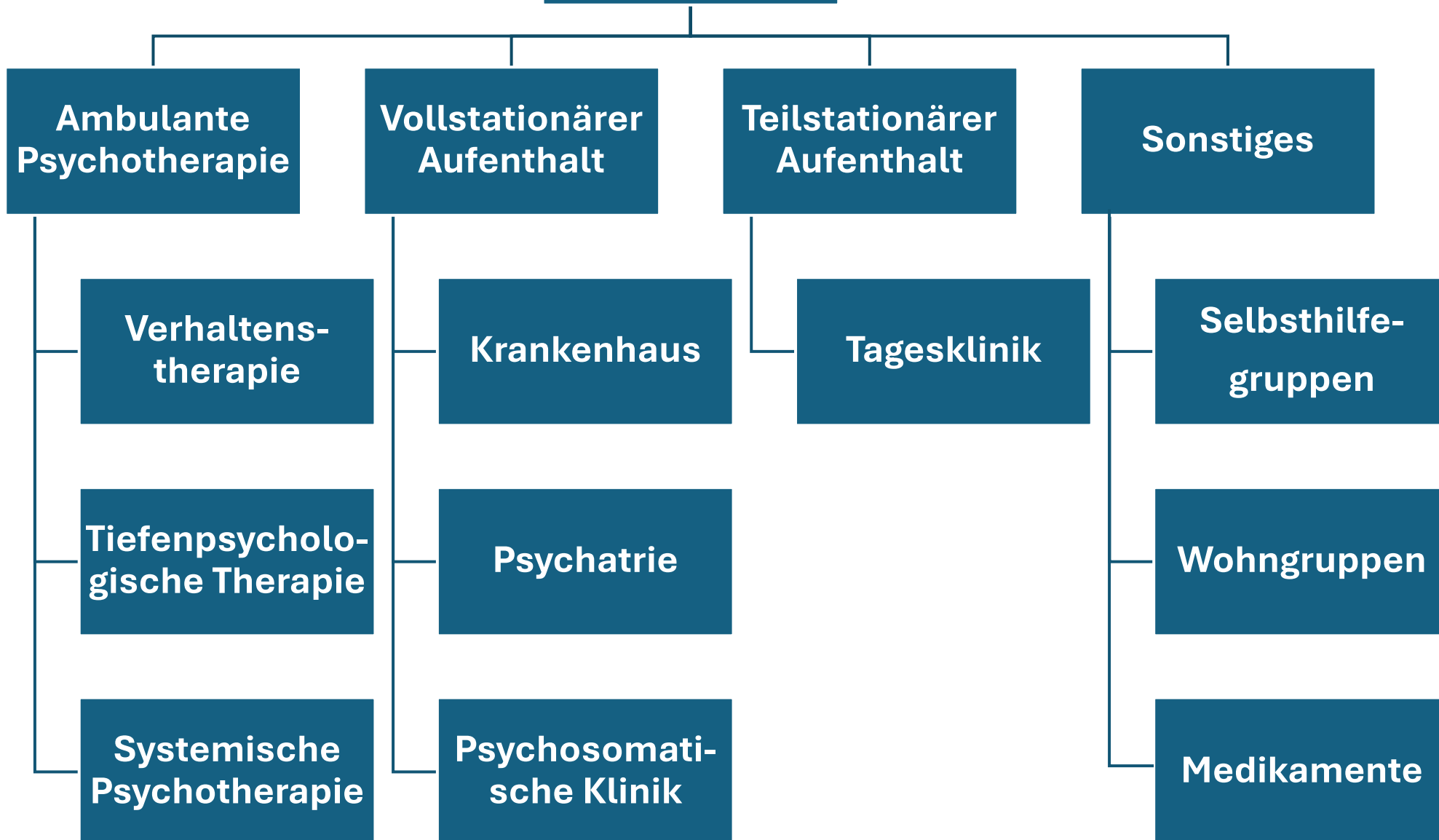
# Wie LehrerInnen helfen können:

- Es gibt kein Patentrezept, hören Sie auf ihr Bauchgefühl!
- Das Gespräch mit dem Kind suchen -> Nicht für alle Kinder ist das Zuhause ein sicherer Ort!
- Kontakt mit dem Kind halten
- Weitere Möglichkeiten aufzeigen
  - BeratungslehrerIn/Redezeit/SchulsozialarbeiterIn
- Austausch mit anderen FachlehrerInnen
- **Schule, Schule sein lassen**

# An Eltern und LehrerInnen:

- **Die Schule ist nicht das Wichtigste!**
- Je früher Hilfe kommt, desto milder der Verlauf (kürzer, weniger lebensbedrohlich)
- Es gibt viele und gute Behandlungsmöglichkeiten!

# Behandlung von Essstörungen



# Literatur/Broschüren

- [Essstörungen - Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte \(uni-wuerzburg.de\)](http://uni-wuerzburg.de)
- [Essstörungen - eine Orientierung \(bzga-essstoerungen.de\)](http://bzga-essstoerungen.de)
- [160531\\_UKJ\\_Flyer\\_Esstoeerung\\_web.pdf \(bundesgesundheitsministerium.de\)](http://bundesgesundheitsministerium.de)
- [Fütter- und Essstörungen | SpringerLink](http://SpringerLink)
- [Schaubild\\_Esstoeerungen\\_Sich-Helfen-Lassen\\_Stand\\_02.22.pdf \(bzga-essstoerungen.de\)](http://bzga-essstoerungen.de)
- [Essstörungen ein Überblick - Für alle die sich informieren möchten \(bzga-essstoerungen.de\)](http://bzga-essstoerungen.de)



# Literatur/Broschüren

- [Bei Essstörungen Hilfe finden: BZgA Essstörungen \(bzga-essstoerungen.de\)](https://bzga-essstoerungen.de)
- [Schön Klinik Roseneck \(schoen-klinik.de\)](https://schoen-klinik.de)
- [OHG: Schulsozialarbeit \(ohg-nagold.de\)](https://ohg-nagold.de)
- [OHG: Redezeit \(ohg-nagold.de\)](https://ohg-nagold.de)
- [OHG: Beratungslehrer \(ohg-nagold.de\)](https://ohg-nagold.de)
- [Psychotherapeutische Ambulanz | Universitätsklinikum Tübingen \(uni-tuebingen.de\)](https://uni-tuebingen.de)
- [Info-Telefon für Essstörungen: BZgA Essstörungen \(bzga-essstoerungen.de\)](https://bzga-essstoerungen.de)