

Esstörungen: Systemisch lösungsorientierte Ernährungsberatung bei Kinder und Jugendlichen

Shima Wyss

Abteilungsleiterin
Ernährungsberatung /-therapie



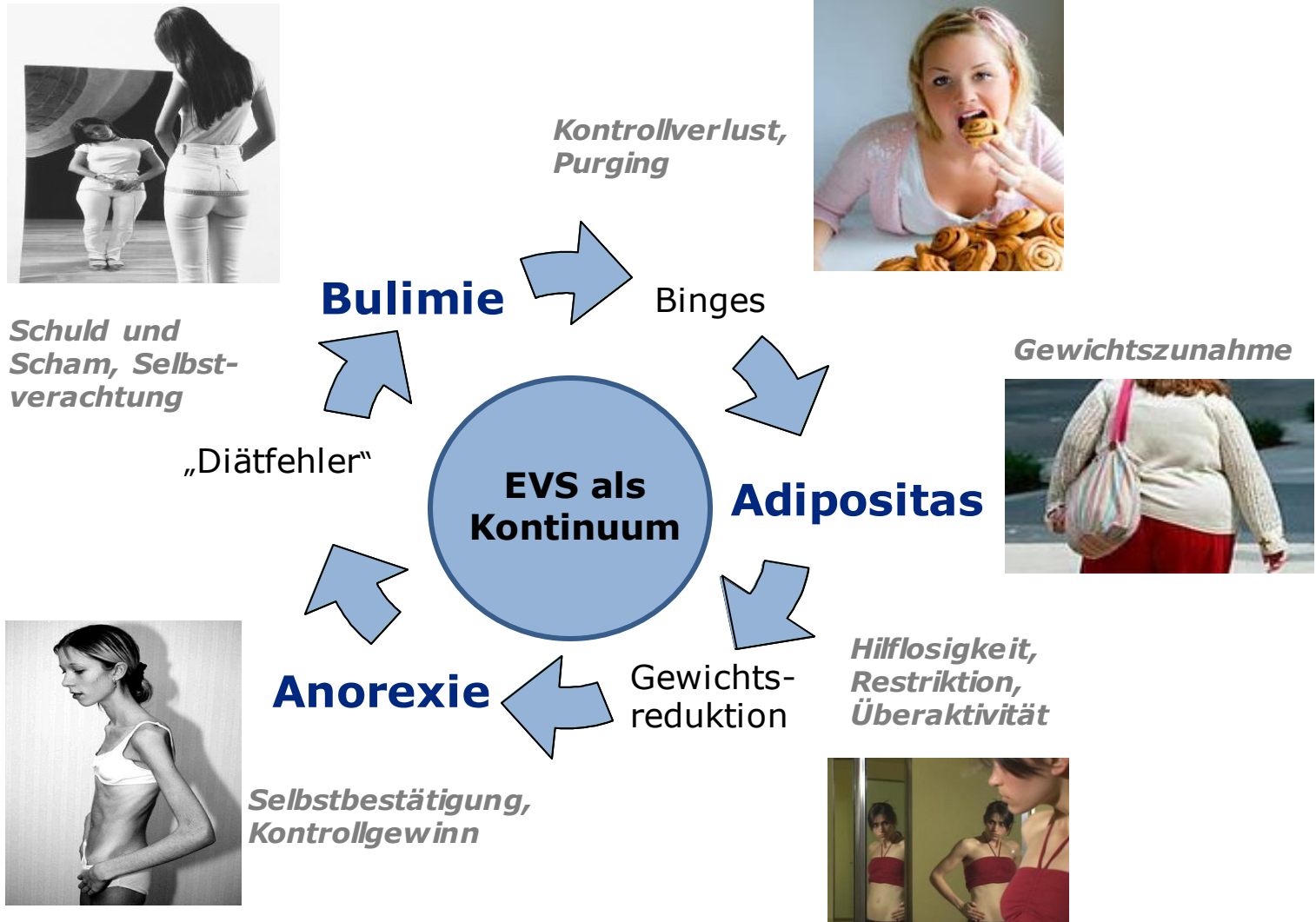
**Der Mensch
steht im
Mittelpunkt**

Fallbeispiel L.

- Patientin: L., adipös, 12-jährig
- 8. Sitzung in der Ernährungsberatung
- Setting: Patientin kommt alleine

- L.: „Ich möchte, dass ich beim Abendessen, nach einem Teller mit dem Essen aufhören kann. Meistens bin ich nämlich nicht mehr hungrig – es schmeckt einfach so gut!“

Wie weiter?



Essstörungen bei Übergewicht

Anorexie

Binge eating disorder

Bulimie

Formen der Essverhaltensstörungen

Sport – und Fitnesssucht

Übergangs – und Mischformen

Sekundäre Essstörungen

Orthorexie

Formen der kindlichen Ess – und Fütterstörung

Was sind Essstörungen?

- Bei einer Essstörung isst ein Mensch nicht gemäss seinen körperlichen Bedürfnissen.
- Irritation Hunger – und / oder Sättigungsgefühl (Rigides EV – Kontrollverlust)
- Übermässige Beschäftigung mit dem Essen
- Körperwahrnehmungsstörungen
- Beeinträchtigung und Vernachlässigung der sozialen Kontakte / Aktivitäten
- Selbstabwertung, Scham oder Schuldgefühle
- körperlichen Begleit- und Folgeerscheinungen, Einschränkung der Lebensqualität

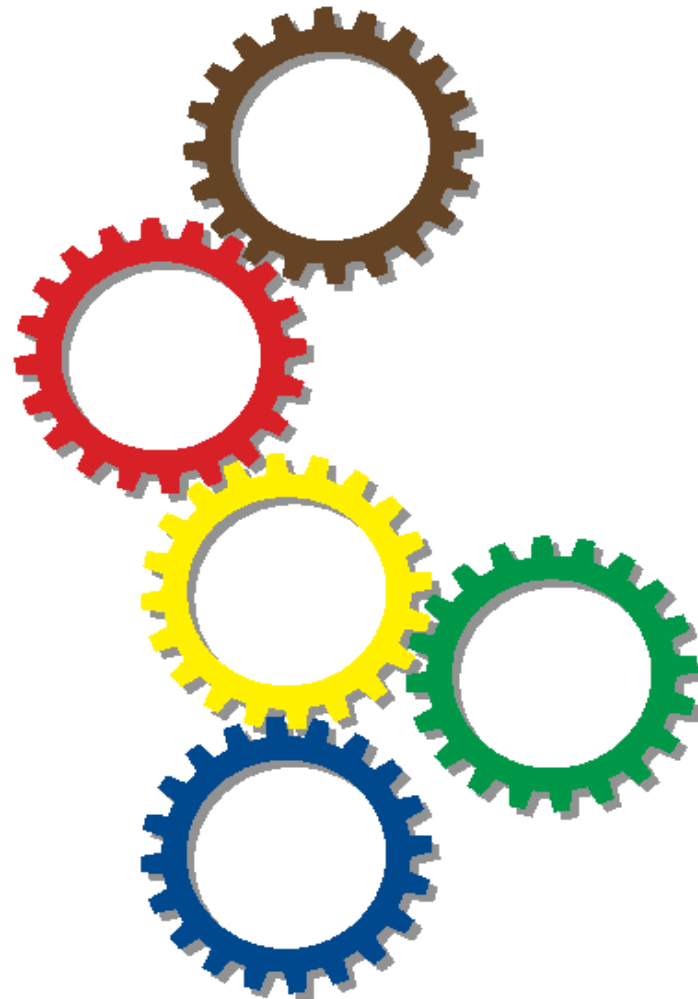
Ursachen

- Multifaktoriell: Erbanlagen, **Persönlichkeit, Ressourcen und Bewältigungsstrategien, Familie, Umfeld**, Lebensumstände, Gesellschaft und einen Auslöser
- Umgang mit Herausforderungen, zB Schönheitsideal
- Essstörungen können in jeder Lebensphase auftreten

Therapiemöglichkeiten

- Ärztliche Fachperson
- Psychotherapeutische Behandlung mit Einbezug der Familien
- Ernährungsberatung
- Körperwahrnehmungstherapie
- Selbsthilfegruppen oder geleiteten Gruppen

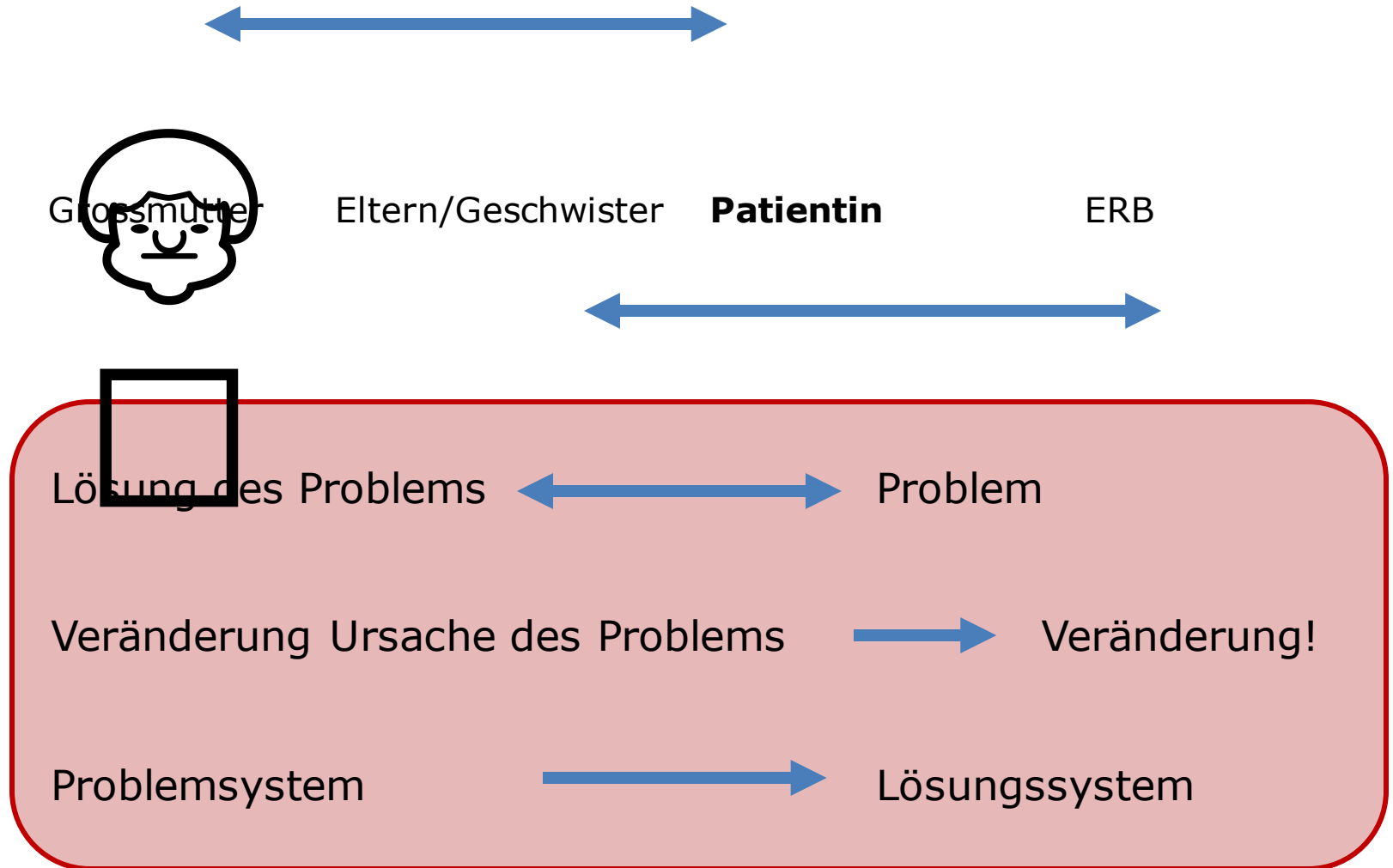
Was bedeutet systemisch?



Murmelrunde: Kindheits- & Geschwister-Bingo

- ... eigene Kinder hat
- ... einem Nesthäckchen zusammen lebt.
- ... einen Bruder hat.
- ... in Partnerschaft lebt mit einem Mittelkind
- ... Einen Altersunterschied von mehr als 8 Jahren zu einem Geschwistern hat
- ... Ein Einzelkind ist.
- ... Zwillinge in der Familie hat
- ... Auch eine gute Frage für dich zum Thema hat

Grundsätze der systemischen Therapie



Was bedeutet lösungsorientiert?

„Reden über die Probleme, lässt die Probleme wachsen. Reden über die Lösungen, lässt die Lösungen wachsen.“

Steve de Shazer

- Respekt für den Patienten und dessen bisherige Lösungen
- Erweiterung „Fächer der Möglichkeiten“ und können kreativer als bisher mit dem Problem umgehen.
- Für die Praxis: Unter Einbezug der bisherigen Lösungsansätze sowie Ressourcen weitere Schritte zu fokussieren, die in die Richtung eines definierten Zieles führen werden (Vogt-Hillmann et al, 1999)

Ressourcenorientiert in der Ernährungsberatung / -therapie

“Der Mensch kennt die Lösung seines Problems, er weiss nur nicht, dass er sie kennt.“

Milton Erickson

- Der systemisch lösungsorientierte Ernährungsberater /-therapeuten geht davon aus, dass Patienten alle notwendigen Ressourcen haben, um Probleme selbst lösen zu können.
- Der Auftrag des spezialisierten Ernährungsberaters /-therapeuten liegt darin, die Ernährungsedukation und die Wissensvermittlung rund um das Thema Essen und Ernährung zu gestalten und gleichzeitig die Ressourcen im Gespräch mit den Betroffenen zu aktivieren, sodass der Betroffene die Umsetzung selbstständig gestalten kann.

Auftragsklärung

“Wer will was von wem zu welchem Zeitpunkt, und wer nicht?”

- Mögliche Tools:
 - Zirkuläre Fragen
 - Wunderfrage
 - PELZ Modell
 - Skalierung
 - ...



PELZ - Modell

P roblem- wahrnehmung /-beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Wer hatte die Idee, dass wir uns in der ERB treffen?• Bist du (und andere) einverstanden, hier zu sein?• Wer ist dagegen und aus welchen Gründen?• Was ist der aktuelle Anlass, Beratung aufzusuchen?
E rklärungsmodelle	<ul style="list-style-type: none">• Wie erklärst du dir, dass du in der ERB bist?• Welche Erklärung hast du über die Entstehung des Problems? Wie erklären es sich die anderen?• Welche anderen mögliche Erklärungen gibt es, die noch nicht besprochen wurden?
L ösungsversuche	<ul style="list-style-type: none">• Was hast du bisher versucht, um eine Lösung zu finden?• Wie genau hast du etwas ausprobiert?• Was und wie haben andere versucht, Lösung zu finden?• Wie waren die Ergebnisse? Was war besonders hilfreich?• Welche Lösungen gab es, die noch nicht versucht wurden?
Z iele	<ul style="list-style-type: none">• Welches Ziel hast du für die ERB? Und die anderen?• Woran wirst du- oder andere -merken, wenn das Ziel erreicht ist?• Wann war es bisher schon so ein bisschen wie der Zielzustand?

Skalierung

- Idee
 - Der Übergang zwischen Krankheit und Gesundheit ist ein Kontinuum und nicht ein „Entweder – Oder“ (Antonowski, 1997)
 - Diese Methode ermöglicht das Entwickeln von Therapiefortschritten
 - Skalieren erlaubt eine Einschätzung darüber, wie viel Gesundheit und wie viel Krankheit noch da ist.

- Indikationen
 - Skalen sind für alle Symptome und „Zustände“ geeignet, die „im Fluss“ sind. Praktisch alle Gemütszustände können skaliert werden.

- Kontraindikation
 - Keine



Fallbeispiel L. Teil 1

- Patientin: L., adipös, 12-jährig
- 8. Sitzung in der Ernährungsberatung
- Setting: Patientin kommt alleine

- L.: „Ich möchte, dass ich beim Abendessen, nach einem Teller mit dem Essen aufhören kann. Meistens bin ich nämlich nicht mehr hungrig – es schmeckt einfach so gut!“

Wie weiter?

Fallbeispiel L. Teil 2

“Externalisieren ist die sprachliche Trennung von Problem und Person. Dies ermöglicht die Sichtweise des Problems auf etwas Separates.”

Michael White

Interventionsmöglichkeit: Kiste mit diversen Fingerpuppen



Grenzen der ambulanten Ernährungsberatung bei Kinder und Jugendlichen mit Essverhaltensstörungen

- Kritische Zustandsverschlechterung und rascher Gewichtsverlust
- Schutzbedürftigkeit durch ein engmaschigeres System
- Compliance
- Suizidalität



Take Home

- ✓ Ausprägung der EVS haben viele Gesichter eines gemeinsamen Problems – Kontinuum.

- ✓ Ziele der Ernährungsberatung:
 - Ernährungsedukation / Ernährungstherapie
 - Prozessbegleitung / Beratung des Systems

- ✓ Die Erkrankung als Störung in seinem Beziehungsgeflecht und als Chance und Ressource für den Betroffenen und deren Umfeld



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit