

# Störungen des Essverhaltens bei Jugendlichen

## Möglichkeiten der Prävention



---

Prof. Dr. med. Barbara Buddeberg-Fischer

PD Dr. phil. Richard Klaghofer

Prof. Claus Buddeberg



# Epidemiologische Studie zum Essverhalten von Jugendlichen

---

- Untersuchung der Gewichtsverteilung und Häufigkeit von gestörtem Essverhalten bei 14-19jährigen Schülerinnen und Schülern unterschiedlicher Schultypen des Kantons Zürich 1993-1996
- N = 1'944 Studienteilnehmende



# Kontrollierte prospektive Interventionsstudie zur Prävention von Essstörungen auf der Basis der epidemiologischen Studie

---

- Thematik der Essstörungen im Kontext einer Reifungskrise in der Adoleszenz
- Jugendliche sollten auf der kognitiven, emotionalen und auf der Verhaltensebene angesprochen werden.
- 20 Klassen mit hohem Anteil an essgestörten Jugendlichen (10 Klassen erhielten je drei Interventionslektionen, 10 Klassen dienten als Kontrollgruppe), n = 314 SchülerInnen

# Gesellschaftliche und individuelle Aspekte in der Entstehung und Aufrechterhaltung von Ess-Störungen





# Themenbereiche der drei Interventionslektionen

---

- Geschlechtsunterschiede in der psychosexuellen Reifung
- Geschlechter differentes Schönheitsideal und Körperbild
- Essverhalten und Ernährungsphysiologie
- Erkennen von Frühsymptomen von Essstörungen
- Therapeutische Möglichkeiten zur Behandlung von Essstörungen
- Umgang mit essgestörten Mitschülerinnen im Klassenverband

# Intervention I

Ziele	Inhalte	Methodik der Präsentation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilisierung für Unterschiede in der Körperwahrnehmung (individuell, geschlechtsabhängig)</li> <li>- Wahrnehmung der Diskrepanz zwischen Schönheitsideal und individueller Körperrealität</li> <li>- Vermittlung von Wissen über biologische und psychologische Entwicklung in der Adoleszenz</li> </ul>	Schönheitsideal	<p>Diaserie zum Wandel des Schönheitsideals über die Jahrzehnte, Unterschiede in der Darstellung von Frauen und Männern in der Werbung</p> <p>Diskussion in gleichgeschlechtlichen Gruppen:            "Wie erlebe ich die Diskrepanz zwischen gesellschaftlichem Schönheitsideal und meiner individuellen Erscheinung?"            "Wie werde ich durch Werbung beeinflusst?,"</p> <p>Diskussion in gemischtgeschlechtlichen Gruppen:            "Welche Merkmale machen mich für das andere Geschlecht attraktiv?"</p>
	Körperwahrnehmung	Bedeutung von Musik für das Körpererleben (Zuhören, Tanzen, Diskutieren einzeln und in Gruppen)
	Geschlechtsunterschiede in der biologischen Entwicklung	Physiologische Entwicklung der jungen Männer entspricht heutigem Schönheitsideal, diejenige der Frauen verläuft gegenläufig zum gynandroiden Model in der heutigen Werbung.
	Geschlechtsrollen in der heutigen Gesellschaft	Diskussion nach der Diapräsentation – geschlechtsabhängige Rollenzuschreibungen
	Adoleszenz aus entwicklungspsychologischer und sozialer Perspektive	Wahrnehmen des Wandels auf körperlicher, psychologischer und sozialer Ebene. Hauptthemen: Beziehungen zu Eltern, Lehrpersonen und Ausbildungsplätze

# Intervention II

Ziele	Inhalte	Methode der Präsentation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsphysiologie</li> <li>- Wahrnehmung und Reflexion des individuellen und familiären Essverhaltens</li> <li>- Erkennen von gestörtem Essverhalten und seinen Auswirkungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essen als soziales Phänomen</li> <li>- Soziokulturelle Aspekte der Ernährung</li> </ul>	<p><b>Klassenpicknick</b>  Mittagsbuffet im Klassenzimmer. Schüler wurden gebeten, sich mit anderen Mitschülern als üblicherweise zusammenzusetzen. Erleben von Gemeinsamkeit, Möglichkeit zum Gespräch und Austausch innerhalb der Klasse in einer unüblichen Zusammensetzung, besseres Kennenlernen.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheit und Ernährung</li> <li>- Physiologische Grundlagen der Ernährung</li> </ul>	<p><b>Ernährungsphysiologie</b>  Information and Diskussion folgender Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammensetzung einer wohlausgewogenen Nahrung, Regelmässigkeit von über den Tag verteilten Mahlzeiten, notwendige Nahrungsmenge (abhängig vom einzelnen Individuum, Alter, Geschlecht und Aktivitätsniveau)</li> <li>- Wahrnehmung des eigenen Essverhaltens und der Körpersignale</li> <li>- Information zu den gewichtsbestimmenden Faktoren, Set-point Theorie und negative Auswirkungen von Diätieren und Essstörungen</li> <li>- Erklären des Body Mass Index und der breiten Spanne des Normalgewichts</li> </ul>

# Intervention III

Ziele	Inhalte	Methode der Präsentation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung von Zeichen einer Reifungskrise</li> <li>- Information über psychosomatische Symptomentwicklung am Beispiel einer Essstörung</li> </ul>	<p>Krise als Bedrohung und Chance</p>	<p><b>Rollenwandel und Statusveränderung</b>            Gruppendiskussionen: “ Auf was freue ich mich beim Verlassen der Schule und Eintritt in die Lehre oder ins Studium ?”, “Was beunruhigt mich und vor was habe ich Angst?”, “Wie verändern sich meine Beziehungen zu meinen Eltern ?”, “Auf welche Rechte freue ich mich als Erwachsener und welche Verpflichtungen machen mir Sorgen ?”</p> <p><b>Symptomentwicklung als Zeichen für Schwierigkeiten bei der Adaptation an die neue Lebenssituation:</b>            Da Essstörungen vorwiegend bei jungen Frauen vorkommen, sollten auch andere Symptome angesprochen werden, welche bei beiden Geschlechtern auftreten wie z.B. Suizidalität und Depression. Überblick über Symptombildungen auf der physischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Ebene, welche Zeichen für Schwierigkeiten im Anpassungsprozess sein können.            Hauptdiskussionspunkt war, wie eine Klasse mit einer essgestörten Schulkollegin umgehen soll und welche therapeutischen Massnahmen es bei der Behandlung einer Essstörung gibt.</p>
	<p>Häufigkeit und Geschlechtsunterschiede bei psychiatrischen Störungen, bes. bei Depressionen und Essstörungen.</p>	<p><b>Psychophysische Reaktionen</b>            Übung: Nach einer einleitenden Entspannungsübung sollte sich jede/r Jugendliche überlegen, wie sie/er physisch und psychisch auf Stress reagiert. Danach Erfahrungsaustausch. Diskussion and Information zu individuellen psychophysischen Reaktionen.</p> <p><b>Symptomentwicklung am Beispiel einer Essstörung:</b>            Videodemonstration eines vom Fernsehen produzierten Films zur Entwicklung einer Anorexia nervosa bei einer Jugendlichen. Der Suchtасpekt der Erkrankung, die Unfähigkeit der Betroffenen, den Teufelskreis zu durchbrechen, die sozialen Auswirkungen der Essstörung sowie die notwendigen therapeutischen Schritte wurden dargestellt.</p>
	<p>Erkennen und Einschätzen von Hintergründen und Auswirkungen von Essstörungen, therapeutische Massnahmen</p>	



# Interventionsergebnisse I

---

- Beim Klassenvergleich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe zeigte sich bei beiden Gruppen eine Verbesserung des Essverhaltens.
- Bei Schülerinnen, die ein deutlich gestörtes Essverhalten aufwiesen, zeigte sich bei denen der Interventionsgruppe eine signifikante Besserung der Symptomatik im Vergleich zu denen aus der Kontrollgruppe.



# Interventionsergebnisse II

---

- Tendenzielle Verbesserung der physischen und psychischen Befindlichkeit und des Diätierens bei Schülerinnen mit subklinischen Symptomen
- Erkennen eigener Essstörung und Motivation zur Therapie bei einigen Schülerinnen
- Neben Individuum-zentrierten Interventionseffekten hat ein Schul-basiertes Interventionsprogramm längerfristige Wirkung im systemischen Umfeld



# Zusammenfassung

---

- Präventionslektionen haben
  - auf **individueller Ebene** einen Sensibilisierungseffekt für Fehlvorstellungen und Fehlverhalten im Bereich von Essen, Körpergewicht und Figur
  - im **systemischen Umfeld** (Schule, Elternhaus) länger dauernde Auswirkungen im Erkennen von Auslösesituationen, im professionelleren Umgang mit essgestörten Jugendlichen und bei der Triage mit dem therapeutischen Netzwerk