Überregionales Beratungs- und Förderzentrum
für kranke Schülerinnen und Schüler
Martin-Luther-Schule
Schulamtsbezirke Gießen/Vogelsberg - Wetterau - Fulda

Ess-störungen

Informationsreihe zum Umgang mit psychischen Erkrankungen im Schulalltag

Schulamtsbezirk Gießen und Vogelsberg
Martin-Luther-Schule
Leppermühle 1, 35418 Buseck
üBFZ-Telefon: 06408 - 509 - 144
Fax: 06408 - 509 - 145

Schulamtsbezirk Wetterau
Ballhaus Schule,
Schloßstr. 17, 35510 Butzbach
üBFZ-Telefon: 06033 - 74618 - 13/-14
Fax: 06033 - 74618 -19

Schulamtsbezirk Fulda
Martin-Luther-Schule
am Kompetenzzentrum
An der Röthe 15
36100 Petersberg
üBFZ-Telefon: 0661 - 6006 – 9370
Fax: 0661 - 6006 – 9371

Weitere Informationen über das üBFZ unter
➡ www.mls-buseck.de/beratungsarbeit

Haftung für Links: Dieser Flyer enthält Links zu externen Webseiten Dritter auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Stand Januar 2023

Die bekanntesten und häufigsten Essstörungen sind Magersucht (Anorexia Nervosa), Bulimie (Bulimia Nervosa) und Esssucht (Binge-Eating-Störung). Oft sind die Symptome der Magersucht und Bulimie nicht klar voneinander abgrenzbar. Sie wechseln einander ab und die Übergänge sind fließend. Die Ursachen sind unterschiedlich und können mit lebensgefährlichen und körperlichen Funktionsstörungen einhergehen.

Magersucht

- Körpergewicht mindestens 15% unterhalb der Norm (selbst herbeigeführtes Untergewicht)
- Die große Furcht vor dem Zunehmen führt häufig zu einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers (Körperschemastörung).
- Durch das selbst auferlegte Hungern kommt es zu hormonellen Störungen. Die Erkrankung kann zu einer lebensbedrohlichen Situation führen.
- Die Betroffenen haben starke innere Spannungen mit aggressiven und depressiven Phasen.
- Es kommt zu einer eingeschränkten Nahrungsauswahl sowie übertriebenen körperlichen Aktivitäten.
- Im schulischen Kontext können Schüler*innen mit Magersucht ein verstärktes Arbeitsverhalten und einen gesteigerten Ehrgeiz zeigen.
- Häufig geht die Erkrankung mit der Vermeidung von sozialen Kontakten einher.
- Bei einem Erkrankungsbeginn vor der Adoleszenz werden die pubertäre Entwicklung sowie das Wachstum häufig gestört. Dies kann nach Gesundung meist wieder aufgeholt werden.
- Magersucht nimmt mit dem Alter der Adoleszenz zu.
- Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen.

Bulimie

- Die Bulimia nervosa / Bulimie ist eine psychiatrische Störung, die sich in wiederkehrenden, impulsiv-zwanghaften Essattacken und anschließenden gegenregulativen Maßnahmen zeigt.
- Gegenregulative Maßnahmen sind selbst herbeigeführtes Erbrechen, Medikamentenmissbrauch (Schilddrüsenhormone, Appetitzügler), zeitweiliges Hungern oder extreme körperliche Aktivitäten.
- Das sich wiederholende Erbrechen oder Abführen kann zur lebensbedrohlichen Situationen führen.
- Die große Furcht vor dem Zunehmen führt ebenfalls häufig zu einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers (Körperschemastörung).
- Die Betroffenen zeigen eine seelische Belastung und eine innere über den Tag zunehmende Anspannung mit depressiven oder aggressiven Stimmungslagen.
- Wie bei der Anorexia nervosa / Magersucht können die sozialen Medien (besonders spezielle Foren) die Symptomatik verstärken.
- Den Betroffenen ist das Abnorme ihres Essverhaltens bewusst und sie können die Symptomatik lange verheimlichen. Die Bulimia nervosa gehört daher zu den „heimlichen Erkrankungen“ und bleibt häufig selbst engen Bezugspersonen lange Zeit unbemerkt.
- Bulimie tritt häufiger als die Magersucht auf - oft im Alter zwischen 16 und 19 Jahren.
- Mädchen sind 20-fach häufiger betroffen als Jungen.

Binge-Eating-Störung

- Wiederholte Episoden von Essanfällen mit mindestens drei der folgenden Symptome
  - Wesentlich schneller essen als normal
  - Essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl
  - Essen großer Nahrungsmengen, wenn man sich körperlich nicht hungrig fühlt
  - Essen alleine aus Verlegenheit über die übermäßige Menge
  - Ekelgefühle gegenüber sich selbst, Deprimiertheit oder große Schuldgefühle nach dem Essen
- deutlicher Leidensdruck aufgrund der Essanfälle
- treten durchschnittlich mindestens einmal wöchentlich für mindestens drei Monate auf
- gehen nicht mit dem regelmäßigen Einsatz von gegenregulativen Maßnahmen einher. Deshalb sind die Betroffenen oft übergewichtig.
- treten nicht ausschließlich im Verlauf einer Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa auf
- Betroffene von Binge-Eating-Störung beschäftigen sich viel mit ihrer Figur und ihrem Gewicht, allerdings nicht so extrem wie Betroffene von Magersucht oder Bulimie.

Tipps für den Schulalltag – Pädagogische Hilfen in der Schule

1. Früherkennung ist wichtig

Eine besondere Schwierigkeit in der Einschätzung ist, dass Betroffene kaum auffallen („heimliche Erkrankung“). Sie verhalten sich eher angepasst, unauffällig und sind meist sehr leistungsorientiert.

Die Betroffenen weisen in der Magersucht ein starkes Untergewicht auf und verbergen dies meist unter weiter Kleidung.

Körperliche Begleiterscheinungen bei Untergewicht wie Kreislaufprobleme, trockene und schuppige Haut, Lanugobehaarung, Frieren und Karies können auftreten.

- Sie fehlen häufig im Unterricht oder bei schulischen Veranstaltungen mit Übernachtung oder Essen.
- Es kann bei den Schüler*innen zu einer abrupten Veränderung der Schulleistungen kommen: Phasen des extremen Perfektionismus und Ehrgeizes bis hin zu Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall und Verweigerungstendenzen.
- Video: Unsichtbar werden

2. Vorbeugen - Prävention umsetzen

Der Schule kommt als Ort der Unterstützung von Entwicklungsaufgaben besonders in der Pubertät (z.B. Akzeptanz des eigenen Körpers, die Entwicklung einer eigenen (neuen) Identität, die allmähliche Ablösung vom Elternhaus, die Übernahme der Geschlechterrolle und die Überprüfung von Werten bzw. die Entwicklung eigener Werte) eine besondere Bedeutung zu.

- Ent-Tabuisierung der Erkrankung mithilfe von Aushängen, entsprechende Links auf der Homepage, Informationsmaterial und Informationsabende
- Präventionsprogramme zur
  - Entwicklung einer positiven Körpererfahrung, einem kreativen Umgang mit Schönheitsidealen und positiver Rollenidentität
  - Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und kritische Reflexion perfektionistischer Leistungsantreiber
  - Förderung des konstruktiven Umgangs mit Konflikten, z.B. Nein-Sagen-Lernen in Selbstbehauptungstrainings
  - Stärkung des Selbst-Vertrauens, Selbstwertgefühls, Durchsetzungsvermögens und der Abgrenzung
  - zur Entspannung und Genussfähigkeit und zur Wahrnehmung von Bedürfnissen und Wünschen
  - zur Qualifizierungen, mit pos. Feedback/ Anerkennung sowie mit Kritik/ Versagen angemessen umzugehen
  - zur Befähigung zum Umgang mit Gefühlen wie Frustration, Schmerz und Kränkung

➡ Unterrichtsvorschläge aus "Essenslust und Körperfrust"

➡ Unterrichtseinheit: Der Feind auf meinem Teller...

3. Durch Vernetzung gemeinsam handeln

- Eigene Beobachtungen mit Kolleg*innen und Fachkräften (rBFZ[1], Schulsozialarbeit, UBUS[2], Schulpsychologie, üBFZ) auszutauschen (Datenschutz beachten!)
- Ansprechperson festlegen, die weitere Schritte plant, ein klärendes Gespräch mit den Betroffenen führt und Kontakt mit Erziehungsberechtigten aufnimmt
- Wichtig ist im Gespräch mit Schüler*innen das „Aktive Zuhören“ in Ruhe und Zeit; dabei Sorgen und Beobachtungen formulieren und spiegeln
- In der Lehrerrolle bleiben! Grundsätzliche Haltung: Verstehen, aber sich nicht zum „Verbündeten“ machen lassen; Hilfen anbieten, die Problematik aber nicht nur auf das Essen bzw. das Gewicht reduzieren
- Auf zeitnahe therapeutische Behandlung und medizinische Behandlung drängen. Auf Beratungsstellen hinweisen
- Schulleitung und wenn nötig, im Einvernehmen mit den Eltern das Jugendamt informieren

➡ Ursachen und Folgen bei Nichtbehandlung

➡ Vortrag von Frau Dipl. Psych. Pfeffermann

[1] **r**egionales **B**eratungs- und **F**örderzentrum

[2] **u**nterrichts**b**egleitende **U**nterstützung durch **s**ozialpädagogische Fachkraft

4. Links für Informationen/ Kontakte

schulische Beratungsmöglichkeiten

➡ Liste der rBFZ und üBFZ in Hessen

➡ Fachberater*innen im Staatlichen Schulamt

➡ Beratung Schulpsychologie und Prävention

➡ Unterrichtsprogramm IMPRES

➡ Beantragung einer üBFZ-Beratung

Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten

➡ Beratung beim Hausarzt empfehlen

➡ Telefonberatung: Nummer gegen Kummer

➡ Telefon-/ Online- Beratung Frankfurt

➡ Liste von Fachärzten in Mittelhessen

➡ Liste für Psychotherapeut*innen in Mittelhessen

➡ Universitätsklinikum Gießen/ Marburg

➡ VITOS-KJP Ambulanz Marburg

➡ VITOS-KJP Ambulanz Herborn

➡ Mindmeals: Selbsthilfeprogramm "Leichter"

Psychotherapeutische Wohnmöglichkeiten

➡ Beratung beim zuständigen Jugendamt empfehlen

➡ Freiplatzmeldung sozialer Einrichtungen

➡ Wohnmöglichkeiten für Kinder- und Jugendliche

Bundesverbände

➡ Bundesfachverband Essstörungen

➡ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung “Essstörungen”

➡ ANAD

Link zu einem interaktiven Comic

➡ „Ninette: Dünn ist nicht dünn genug“

Podcast über psychiatrische Erkrankungen

➡ Jung und Freudlos - Dein Podcast aus der Psychiatrie

Weiterführende Literatur

- Pauli, Dagmar, Steinhausen, Hans-Christoph (2011): Ratgeber Magersucht. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag