

Wenn Essen nicht mehr selbstverständlich ist...

Heutzutage wird durch die Medien immer wieder das Bild vom schlanken, schönen Menschen publiziert. Die Versuche diesem Bild zu entsprechen enden teilweise gesundheitsschädigend und unter Umständen mit einer Essstörung. Der Übergang von einem gestörten Essverhalten zu einer krankhaften Essstörung verläuft meist fließend.

Oftmals wird das gestörte Essverhalten als Bewältigung anderer Konflikte im persönlichen, beruflichen oder sozialen Umfeld eingesetzt. Damit dient Essen oft zur Stressbewältigung oder Spannungsreduktion. Entweder wird sehr rigide oder sehr chaotisch gegessen, teilweise wechseln sich diese beiden Verhaltensmuster auch ab. Essen ist nicht mehr ein natürliches Verhalten, nur Hunger zu stillen. Betroffene verlieren den Zugang zu ihren inneren Signalen. Essen erfolgt überwiegend aufgrund äußerer Umstände und auch oft stimmungsabhängig und angstbesetzt.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter, die einer Therapie bedürfen.

Ihre BKK und das Forum für Ess-Störungen helfen Ihnen, wieder ein natürliches Verhältnis zum Essen und zu einem selbstbewussten Leben zu finden.



Nähere Informationen...

...bekommen Sie hier:

BKK Landesverband Hessen
Integrierte Versorgung
Telefon: 0 69-9 63 79-0
E-Mail: info@bkk-hessen.de
www.bkk-hessen.de

oder beim

Forum für Ess-Störungen, Wiesbaden
Psychotherapeutische Praxis mit
mehrdimensionalem Behandlungskonzept
Telefon: 06 11-59 92 00, Fax: 06 11-5 89 58 58
www.forum-ess-stoerungen.de

Informieren Sie sich bei Ihrer BKK über die Rundum-Versorgung bei Essstörungen. Aus den angebotenen Therapiebausteinen wird das für Sie oder Ihren Angehörigen passende Behandlungskonzept zusammengestellt.

Impressum

Herausgeber:
BKK Landesverband Hessen, Frankfurt
www.bkk-hessen.de

Gestaltung
idüll, Anstalt für Zeichen & Wunder
www.iduell.de

Druck
Seltersdruck, Selters/Ts.
www.seltersdruck.de

Stand: April 2005



Mehrdimensionaler Therapieansatz

Rundum-Versorgung bei Essstörungen

Mir geht's gut -
auch ohne Waage



Die häufigsten Formen einer Essstörung sind:

- Übergewicht (Adipositas)
- Ess-Brech-Sucht (Bulimie)
- Magersucht

Da die meisten Menschen, die unter einer Essstörung leiden, nicht das Gefühl haben krank zu sein, sollte auf typische Merkmale und Warnzeichen geachtet werden. Bei Beobachtung und Einschätzung des gestörten Essverhaltens können auch Angehörige und andere Bezugspersonen hilfreich mitwirken.

Warnzeichen für Essstörungen:

- zwanghaftes Diäthalten
- Essen verweigern
- heimlich Essen
- häufige Gewichtskontrolle
- übermäßige sportliche Aktivitäten
- sich zu dick fühlen
- Sorge um das Aussehen
- depressive Verstimmungen
- Kälteempfindlichkeit
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- soziale Isolation
- Bauchschmerzen
- Verstopfung
- Verwendung von Abführmitteln und/oder Entwässerungstabletten
- kein geregelter Essrhythmus
- rigides Essen zu festen Zeiten mit „erlaubten“ Nahrungsmitteln und monotonen Essplänen
- angstbesetztes Essen (Was? Wann? Wie viel?)
- Essen ist stark gewichtsabhängig
- Essen ist Mittel zur Stressbewältigung
- Essverhalten kontrolliert die Gedanken
- Ausbleiben der Monatsregel ohne Schwangerschaft

Das Therapiekonzept

Die BKK bietet in Zusammenarbeit mit dem Wiesbadener Forum für Ess-Störungen eine neuartige Versorgungsmöglichkeit an. Das Forum für Ess-Störungen ist eine psychotherapeutische Praxis mit mehrdimensionalem Behandlungskonzept. Denn als Krankenkasse sind wir an einer ganzheitlichen, ambulanten Therapie interessiert, damit nicht nur Symptome bekämpft, sondern der ganze Mensch in das Therapiekonzept einbezogen wird.

Mit diesem Therapieansatz bekommt jeder, entsprechend seiner Essstörung, eine individuelle Behandlung zusammengestellt und kann dabei in seinem gewohnten Umfeld bleiben.

Zudem sorgt die BKK für einen schnellen Behandlungsbeginn und eine unkomplizierte Abwicklung. Durch die Kombination der einzelnen Therapie-Bausteine kann außerdem die Dauer von stationären Aufenthalten verringert oder ganz verhindert werden.

■ Psychotherapie

Im therapeutischen Prozess werden die Ursachen und Funktionen der Essstörung herausgearbeitet, die destruktive Einstellung zum Körper verändert sowie der positive Umgang mit sich selbst erworben. Die individuelle Problematik steht im Vordergrund.

■ Vorträge

Informative Veranstaltungen rund um gesunde Ernährung fördern den angemessenen Umgang mit Nahrungsmitteln.

■ Ernährungsberatung

Ziel ist es, das gestörte Essverhalten zu normalisieren. Dies wird auf Basis einer ausgewogenen Mischkost

angestrebt. Dabei werden natürlich auch die individuellen Vorlieben und die persönliche Lebenssituation berücksichtigt.

■ Schulung im Bereich der Körperwahrnehmung

Für die Behebung der Essstörung ist die Bearbeitung der Körperwahrnehmungsstörung dringend nötig. Bei diesem langwierigen Prozess wird versucht, mit individuellen Übungen eine positive Beziehung zum „ungeliebten“ Körper herzustellen.

■ Indikative Gruppentherapie

Die Gruppen werden nach spezifischer Essstörung und Alter differenziert, damit Ängste abgebaut und soziale Kompetenzen aufgebaut werden.

■ Angehörigen-Gesprächskreis

Bei Angehörigen von Patienten mit Essstörungen treten häufig Fragen auf: Wie kann ich helfen? Wie unterstützen? Kann ich überhaupt etwas tun? In diesem Gesprächskreis können Angehörige untereinander Erfahrungen austauschen.

■ Psychologisch begleitete Schulung zum Ausdruck innerer Befindlichkeiten

Selbsterfahrungsangebote im Bereich des kreativen Gestaltens begleiten den Weg zu einem leichteren Zugang zu Gefühlen und inneren Motiven. Auf diesem Weg finden Betroffene kreative Lösungen zur Bewältigung ihrer Probleme.

■ Körperorientierte Bewegungstherapie

Über eine Lauftherapie wird der Zugang zu den eigenen körperlichen Empfindungen, Bedürfnissen und Grenzen erleichtert. Darüber hinaus können hier gesundheitliche Folgeschäden verringert werden.