

Simone Munsch • Andrea Wyssen

Audio-Ratgeber
mit Übungen

Das Leben verschlingen?

Strategien gegen Essanfälle



BELTZ

Die Autorinnen



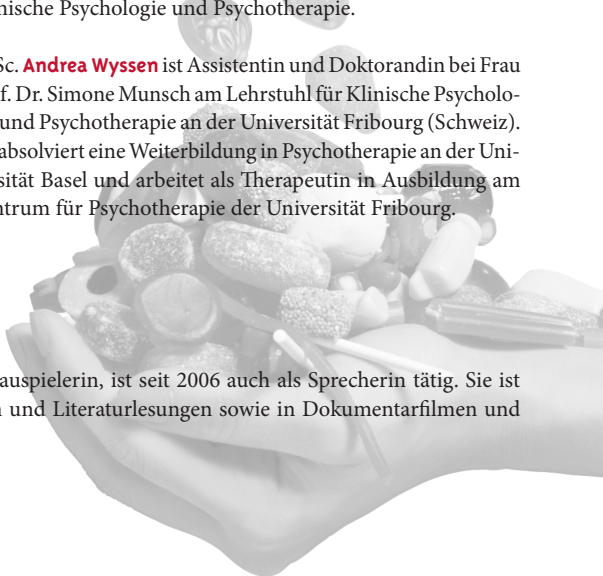
Prof. Dr. phil. **Simone Munsch**, geboren 1970, ist Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Departement für Psychologie der Universität Fribourg. Parallel zu ihrer Tätigkeit in Lehre und Forschung leitet sie zusammen mit Prof. Dr. Guy Bodenmann die Akademie für Verhaltenstherapie im Kindes- und Jugendalter (Zürich/Fribourg). Ebenso ist sie Leiterin des Zentrums für Psychotherapie des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie.



M.Sc. **Andrea Wyssen** ist Assistentin und Doktorandin bei Frau Prof. Dr. Simone Munsch am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Fribourg (Schweiz). Sie absolviert eine Weiterbildung in Psychotherapie an der Universität Basel und arbeitet als Therapeutin in Ausbildung am Zentrum für Psychotherapie der Universität Fribourg.

Die Sprecherin

Ulrike Hübschmann, SchauspielerIn, ist seit 2006 auch als Sprecherin tätig. Sie ist vor allem in Hörbüchern und Literaturlesungen sowie in Dokumentarfilmen und Reportagen zu hören.



Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber »Das Leben verschlingen? Strategien gegen Essanfälle«.

Ein gesundes Essverhalten und das Wohlfühlen im Körper stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. Dies ist nicht verwunderlich, denn wir befinden uns heute in einem Spannungsfeld der ständigen Verfügbarkeit teilweise hochkalorischer Nahrungsmittel bei gleichzeitigem Anstreben eines sehr schlanken Schönheitsideals. Ein Konflikt, der oft zu einem hohen Erwartungsdruck, Frustration und Versagensgefühlen führt. Besonders dann, wenn Menschen wiederholt erleben, dass sie die Kontrolle darüber verlieren, was und wie viel sie essen. Häufig wird ihnen suggeriert, der ausgewogene Umgang mit Nahrung sei einfach zu erreichen, es handle sich lediglich um

eine Frage des »Willens« und somit sei das Erleben von Unkontrollierbarkeit mit »Schwäche« assoziiert.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihr Essverhalten nachhaltig zu verändern und sich dabei Schritt für Schritt kompetenter zu erleben, mehr Kontrolle zu erfahren und sich in Ihrem Körper wohler zu fühlen. Dieser Audio-Ratgeber beruht auf einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz, der sich dadurch auszeichnet, dass anhand von individuellen Zielsetzungen schrittweise Verhaltensänderungen im Alltag umgesetzt werden. Sie werden mithilfe dieser CD lernen, Ihr Essverhalten zu beobachten und besser zu verstehen, und nach und nach eigene Strategien entwickeln, die Ihnen bei der Bewältigung der Essanfälle helfen werden.

Immer wieder kommen Menschen mit den folgenden Anliegen zu uns:

- ▶ Was ist ein Essanfall und woran erkennt man ihn?
- ▶ Was sollte zuerst bekämpft werden: Übergewicht oder Essanfälle?
- ▶ Wann sind Essanfälle behandlungsbedürftig?
- ▶ Wie kann ich mir bei der Überwindung der Essanfälle selbst helfen?
- ▶ Was kann ich selbst tun und wann brauche ich die Unterstützung einer Fachperson?

Die vorliegende CD beschäftigt sich daher speziell mit diesen Themen.

Die folgende Abbildung gibt einen schematischen Überblick über die Entstehung und Behandlung von Essanfällen und kann Sie beim Anhören der CD begleiten. Auf der rechten Seite sind die wichtigsten Therapieelemente zusammengefasst, mit denen Sie sich im Verlauf der Arbeit mit dem Audio-Ratgeber be-

schäftigen werden. Bitte berücksichtigen Sie, dass im Verlauf der Behandlung auch Strategien aus früheren Behandlungsphasen hilfreich und nötig sein können (z. B. Notfallkärtchen als Strategie, Erreichtes beizubehalten). Auf der linken Seite ist ein vereinfachtes Modell der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essanfällen skizziert, welches deutlich machen soll, dass das Auftreten von Essanfällen ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren ist.

Beim Hören der CD werden Sie mehrfach an die Anwendung des ABC-Modells erinnert. Dieses Modell dient dazu, Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren von Essanfällen zu erkennen. In unserer Arbeit mit Betroffenen, die unter Essanfällen leiden, hat sich dieses Modell als entscheidend und hilfreich herausgestellt, weshalb es hier noch einmal abgebildet wird. An diesem Modell können Sie sich orientieren, wenn Sie Track 5 und folgende Tracks hören und deren Inhalte bearbeiten.

Vorhergehende Faktoren

z. B. Übergewicht in der Kindheit,
ungünstige Ernährungsgewohnheiten,
traumatische Erfahrungen

- ▶ Selbstbeobachtung

Auslösende Faktoren

z. B. negative Gefühle, Stress,
Essen als Problemlösung

- ▶ Selbstbeobachtung
- ▶ Vergleich Ist-Soll-Zustand
- ▶ Ziele und Zwischenziele setzen

Essanfälle

- ▶ Ziele und Zwischenziele setzen
- ▶ Regelmäßiges Essverhalten
- ▶ Essanfälle analysieren (ABC-Modell)
- ▶ Auslösekontroll- und Reaktionskontrollstrategien
- ▶ Notfallkärtchen erstellen

Aufrechterhaltende Bedingungen

z. B. kurzfristige Erleichterung durch den
Essanfall, ungünstige Essgewohnheiten

- ▶ Aufrechterhalten des Erfolgs: Ziele und Zwischenziele, Selbstbeobachtung etc.
- ▶ Evtl. Gewichtsreduktion

Was von A bis C bei Essanfällen alles geschehen kann ...



Wie können Sie vorgehen?

Wir empfehlen Ihnen, in einem ersten Schritt den Ratgeber einmal vollständig anzuhören und dabei die Übungen noch nicht zu berücksichtigen. In einem zweiten Schritt können Sie sich dann mit den benötigten Schreibunterlagen ausrüsten und Track um Track bearbeiten. Der

folgenden »Einführung in die einzelnen Themen« in diesem Booklet ist ein vorgeschlagener Zeitplan beigelegt.

Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass dieser Ratgeber keine *einfachen Rezepte* zur Bewältigung von Essanfällen liefert – diese gibt es leider nicht. Wir möchten Sie jedoch ermutigen, sich

aktiv mit Ihren Essanfällen zu beschäftigen, mehr oder Genaueres über das Wesen und die Behandlung von Essanfällen zu erfahren und herauszufinden, welche Strategien sich bei der Bewältigung Ihrer Essprobleme als hilfreich erweisen.

Speziell möchten wir auch Männer mit der Binge-Eating-Störung auffordern, sich den Ratgeber anzuhören. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Männer ebenso gut von den Übungen profitieren wie

Frauen. Außerdem fordern wir Sie auf, spezielle Inhalte zusammen mit Ihren Angehörigen anzuhören. Dies kann helfen, das gegenseitige Verständnis zu fördern.

Haben Sie den Mut und gehen Sie den nächsten Schritt auf dem Weg, den Sie gewählt haben. Wir wünschen Ihnen viel Glück dabei!

Simone Munsch & Andrea Wyssen

Einführung in die einzelnen Themen

Track 1: Einleitung

Dieser einführende Track gibt Auskunft darüber, an wen sich dieser Audio-Ratgeber wendet. Sie werden erfahren, was Sie im Audio-Ratgeber erwartet und wie Sie damit arbeiten können.

Track 2: Essen und Genießen – Überessen oder Essanfälle?

Im zweiten Track werden Sie sich eingehend mit dem Erscheinungsbild von Essanfällen beschäftigen. Hier finden Sie Informationen darüber, was Essanfälle sind, bei wem sie vorkommen und wann man von einer Essanfallsstörung (BES) spricht.

Track 3: Wie eine Binge-Eating-Störung entsteht und warum sie andauert

Dieser Track erklärt die Hintergründe, die die Entstehung einer Binge-Eating-Störung begünstigen können, und erläutert den Verlauf der Erkrankung.

Track 4: Hilfe bei Essanfällen – einige Grundlagen

Im vierten Track lernen Sie einige Grundlagen der wirksamen Behandlung einer Binge-Eating-Störung kennen und Sie werden über die Rahmenbedingungen einer Behandlung informiert.

Track 5: Die Behandlung – Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen

Dieser Track bildet den Kern des Audio-Ratgebers und thematisiert die Selbsthilfe: Was können Sie selbst ganz konkret tun, um Ihre Essanfälle zu bewältigen? Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die Auslöser solcher Essanfälle zu erkennen. Außerdem sollen Strategien hergeleitet werden, die für Sie persönlich in Ihrer individuellen Situation geeignet sind.

Track 6: Wie Gedanken das Verhalten beeinflussen und Ihr Umgang mit dem Körper

Der sechste Track enthält Informationen über weitere Bereiche, die Betroffene mit Essanfällen oftmals beschäftigen. Es wird der Umgang mit dem eigenen Körper sowie der Einfluss der Gedanken auf das Verhalten thematisiert.

Track 7: Wie sich Essanfälle langfristig vermeiden lassen

Track 7 widmet sich dem Thema, wie Essanfälle langfristig bewältigt werden können. Es hilft Ihnen auch bei der Entscheidung, ob und wann Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

Track 8: Wie Sie Ihr Übergewicht nach der Bewältigung der Essanfälle behandeln

Das vorletzte Kapitel beinhaltet Informationen über ein geeignetes Vorgehen, falls Sie im Anschluss an die Bewältigung von Essanfällen Gewicht reduzieren möchten.

Track 9: Abschluss

Empfehlungen zur Arbeit mit dem Audio-Ratgeber

Zeitplanung für die intensive Beschäftigung mit dem Ratgeber für etwa acht bis zehn Wochen:

Woche 1: Den Ratgeber einmal vollständig anhören und dabei die Übungen noch auslassen. Sich mit Schreibutensilien ausrüsten.

Woche 2: Track 1 und 2 inklusive Übungen bearbeiten.

Woche 3: Track 3 und 4 inklusive Übungen bearbeiten.

Woche 4: Erste Hälfte von Track 5 inklusive Übungen bearbeiten.

Woche 5: Zweite Hälfte von Track 5 inklusive Übungen bearbeiten.

Woche 6: Track 6 inklusive Übungen bearbeiten.

Woche 7: Track 7 inklusive Übungen bearbeiten.

Woche 8: Track 8 und 9 inklusive Übungen bearbeiten.

Dieser Zeitplan ist für Sie zu eng?

Sie können sich einen individuellen Zeitplan zusammenstellen und mehr Zeit zum Umsetzen und Üben zwischen den einzelnen Tracks einplanen. Sie sollten erst zum nächsten Track weitergehen, wenn Sie sicher sind, dass Sie den Inhalt des vorhergehenden Tracks verstanden haben und im Alltag umsetzen können. Wichtig ist bei der Arbeit mit dem Ratgeber, dass Sie genug Zeit einplanen, die Inhalte im Alltag zu üben und umzusetzen (ca. eine Stunde pro Tag).

Was Sie vermeiden sollten:

- ▶ Keine Tracks oder Übungen überspringen: Die Abfolge und der Aufbau der Kapitel basieren auf unserer langjährigen klinischen Erfahrung und wurde wissenschaftlich überprüft. Lassen Sie sich und nehmen Sie sich diese Zeit!
- ▶ Unrealistische Ziele: Überprüfen Sie Ihre Gewichts- und andere Ziele. Die meisten Rückschläge sind auf überhöhte Zielsetzungen zurückzuführen.

- ▶ Den Übungsplan unterbrechen: Überlegen Sie sich, welche Ereignisse bei Ihnen in den kommenden acht Wochen anstehen, und entscheiden Sie dann, entweder den Beginn der Übungsphase zu verschieben oder dabei zu bleiben. Die Wirksamkeit hängt von der regelmäßigen Umsetzung der Übungen ab.
- ▶ Bei Schwierigkeiten vorschnell aufgeben: Schwierigkeiten sind ein Zeichen dafür, dass Sie Ihr Verhalten verändern. Kein Erfolg wird ohne Schwierigkeiten erreicht. Überprü-

fen Sie, ob Sie die Übungen korrekt und regelmäßig umsetzen. Falls Sie nicht weiterkommen, nehmen Sie Unterstützung an: Das ist kein Misserfolg, sondern durchaus weise!

Benötigte Unterlagen: Sie brauchen eine Mappe mit leeren A4-Blättern oder ein Heft in A4-Format, Stifte und Karteikärtchen. Wir empfehlen Ihnen, alle Übungen auch schriftlich festzuhalten und die Unterlagen zu sammeln, sodass Sie auch später immer wieder einen Blick hineinwerfen können, wenn Sie sich selbst an eine Strategie oder ein Ziel erinnern möchten.

Kontaktempfehlungen: Wo finden Sie Hilfe?

Deutschland:

- ▶ Fakultät für Psychologie, Klinische Kinder- und Jugendpsychologie, Ruhr-Universität Bochum
- ▶ Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
- ▶ Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung Universitätsklinikum Erlangen
- ▶ Psychosomatische Fachklinik Bad Dürkheim
- ▶ Universität Freiburg, Institut für Psychologie, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

- ▶ Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE) München
- ▶ Schön Klinik Roseneck
- ▶ Deutsche Adipositas-Gesellschaft
- ▶ Deutsche Gesellschaft für Essstörungen (DGESS)

Schweiz:

- ▶ Zentrum für Psychotherapie der Universität Fribourg
- ▶ Kompetenzzentrum Essstörungen und Adipositas (KEA) des Spitals Zofingen
- ▶ Zentrum für Essstörungen, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsspital Zürich
- ▶ Privatklinik Aadorf, Aadorf
- ▶ Klinik Schützen Rheinfelden
- ▶ Klinik Wysshölzli, Herzogenbuchsee
- ▶ Privatklinik Wyss, Münchenbuchsee
- ▶ Psychiatrische Universitätspoliklinik Inselspital Bern
- ▶ Sanatorium Kilchberg AG
- ▶ Schweizerische Adipositas-Stiftung
- ▶ Experten-Netzwerk-Essstörungen Schweiz

Weiterführende Literaturangaben

- ▶ Munsch, S. (2011). Das Leben verschlingen? Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- ▶ Munsch, S., Biedert, E. & Schlup, B. (2011). Binge Eating. Kognitive Verhaltenstherapie bei Essanfällen (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- ▶ Vocks, S. & Legenbauer, T. (2005). Wer schön sein will, muss leiden? Wege aus dem Schönheitswahn – ein Ratgeber. Göttingen: Hogrefe.
- ▶ Herpertz, S., de Zwaan, M. & Zipfel, S. (Hrsg.). (2008). Handbuch der Essstörungen und Adipositas. Heidelberg: Springer.

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1 Einleitung | 6:49 | Regelmäßige Mahlzeiten
Das ABC-Modell
Notfallkärtchen |
| 2 Essen und Genießen –
Überessen oder Essanfälle? | 6:08 | |
| Was löst Essanfälle aus?
Binge Eating bei Männern | | |
| 3 Wie eine Binge-Eating-
Störung entsteht und warum
sie andauert | 7:19 | |
| Ursachen der Binge-Eating-Störung
Wie eine Binge-Eating-Störung verläuft | | |
| 4 Hilfe bei Essanfällen –
einige Grundlagen | 4:09 | |
| Wirksame Behandlungsmethoden
Wann ist die Zeit reif für eine
Behandlung?
Übergewicht: Was nun? | | |
| 5 Die Behandlung – Auslöser
erkennen und Essanfälle
bewältigen lernen | 24:47 | |
| Allgemeines Vorgehen mithilfe
verhaltenstherapeutischer Strategien
Selbstbeobachtung des Essverhaltens
Ziele setzen | | |
| | | 6 Wie Gedanken das Verhalten
beeinflussen und Ihr Umgang
mit dem Körper |
| | | Die Macht der Gedanken
Der Umgang mit dem eigenen Körper |
| | | 7 Wie sich Essanfälle langfristig
vermeiden lassen |
| | | Etappen auf dem Weg
Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre
Essanfälle bewältigt haben?
Wann Sie Unterstützung von einer
Fachperson benötigen |
| | | 8 Wie Sie Ihr Übergewicht nach
der Bewältigung der Essanfälle
behandeln |
| | | Was gilt es zu beachten?
So können Sie langfristig eine
moderate Gewichtsreduktion
anstreben |
| | | 9 Abschluss – Alles Gute! |