



Leseprobe aus Kalveram und Chaikowski, Therapie-Tools Esstörungen bei Jugendlichen,
ISBN 978-3-621-28965-8 © 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28965-8>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
Einführung	11
1 Diagnostik und Psychoedukation	16
2 Im Kontakt mit Betroffenen	75
3 Sprache	106
4 Essen	117
5 Gewicht	154
6 Körper, Aussehen, Schönheit	172
7 Krisensituationen und Stress	211
8 Über die Therapie hinaus: Rückfallprophylaxe	237
Literatur	241
Bildnachweis	245

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Diagnostik und Psychoedukation	16
INFO 1 Anamnese und Diagnostik	19
INFO 2 Störung mit Vermeidung und/oder Einschränkung der Nahrungsaufnahme	26
INFO 3 Pica	28
INFO 4 Ruminationsstörung	29
INFO 5 Medizinische Differenzialdiagnostik bei Essstörungen	30
INFO 6 Diagnostik und Einbezug der Eltern/Erziehungsberechtigten	31
AB 1 Checkliste Essstörung	32
AB 2 Berechne deinen BMI	34
INFO 7 BMI und Alternativen	35
INFO 8 Risikofaktoren	36
AB 3 Körperliche Folgeschäden	38
INFO 9 Können auch Jungen oder Männer an einer Essstörung erkranken?	41
INFO 10 Essstörungen bei trans* Personen	43
INFO 11 Fallbeispiele	44
INFO 12 Fass-Modell – Wie entsteht eine psychische Störung?	47
AB 4 Wie voll ist mein Fass?	49
AB 5 Die Entstehungsgeschichte meiner Essstörung	50
AB 6 Mögliche psychologische Gründe zur Entwicklung einer Essstörung	51
AB 7 Mein soziales Umfeld (Soziogramm)	53
INFO 13 Wer ist wer? Personen im Gesundheitssystem	54
INFO 14 Welche Behandlungsschritte und -formen bei Essstörungen gibt es?	55
INFO 15 Pharmakotherapie von Essstörungen	58
INFO 16 Dialektisch-behaviorale Therapie bei Essstörungen	60
AB 8 Meine Erwartungen an die Therapie	62
AB 9 Wie erzähle ich anderen von meiner Essstörung?	64
AB 10 SMARTe Ziele	68
AB 11 Wer bin ich? Eine Zeitreise zur Identitätsfindung	71
AB 12 Briefe an die Essstörung	73
2 Im Kontakt mit Betroffenen	75
INFO 17 Dos and Don'ts für Eltern oder Angehörige	78
INFO 18 Tipps für das Zusammenleben in der Familie	79
INFO 19 Empfehlungen für psychosoziale und pädagogische Fachkräfte	80
INFO 20 Die Rolle von Lehrkräften im Umgang mit Essstörungen	81
INFO 21 Interdisziplinäres Arbeiten	82
INFO 22 Empfehlungen für Freund:innen	83
INFO 23 Empfehlungen für Eltern	84
INFO 24 Empfehlungen für Geschwister	86
INFO 25 Das Zusammenleben mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern	88
INFO 26 PsychKG – Was ist das?	89
INFO 27 Unterbringung von minderjährigen Betroffenen einer Essstörung	90
INFO 28 Was sind Zwangsmaßnahmen im stationären Setting?	92
INFO 29 Unterbringung von minderjährigen Betroffenen einer Essstörung	94

INFO 30	Unterbringung – Was ist das?	95
INFO 31	Inwieweit wird der Wille von minderjährigen Patient:innen in der Therapie berücksichtigt?	96
INFO 32	Mangelnde Mitarbeitsbereitschaft im Rahmen einer Therapie	98
INFO 33	Umgang mit Kindern und Jugendlichen, die nicht freiwillig in Therapie kommen	101
INFO 34	Bagatellisierungs- und Dramatisierungstendenzen von Eltern und Kindern	102
INFO 35	Was bedeutet es, wenn Kinder oder Jugendliche in der Therapie nicht sprechen?	103
INFO 36	Umgang mit Aggression in der Therapie	104
3 Sprache		106
AB 13	Sprache und Etikettierung	107
INFO 37	Gesprächsführungsgrundlagen – Sprech- und Zuhörfertigkeiten	109
AB 14	Übung zu Sprech- und Zuhörfertigkeiten	111
INFO 38	Verhaltenstherapeutische Gesprächsführung	112
INFO 39	Motivational Interviewing	114
4 Essen		117
INFO 40	Warum müssen wir essen?	119
AB 15	Warum esse ich nicht?	120
AB 16	Warum esse ich?	121
AB 17	Welche Funktion hat Essen für mich?	122
INFO 41	Essenspläne erstellen	124
AB 18	Essensplan	126
AB 19	Diary Card	128
INFO 42	Diäten	130
INFO 43	Rigide vs. flexible Verhaltenskontrolle	133
AB 20	Verbotene Lebensmittel – die schwarze Liste	134
INFO 44	Gibt es einen Zusammenhang zwischen Vegetarismus, Veganismus und Essstörungen?	135
INFO 45	Geruch und Geschmack von Essen	138
AB 21	Genussübung Geruch	139
AB 22	Achtsamkeit und Lieblingsessen	142
AB 23	Skills und Essanfälle	144
AB 24	Essen im Restaurant	146
AB 25	Essen in der Familie – Exploration	148
AB 26	Mein eigenes Essverhalten	151
INFO 46	Essen in der Familie – Prävention	153
5 Gewicht		154
INFO 47	Empfehlungen zum Wiegen	156
INFO 48	Was gilt es beim Wiegen zu beachten?	157
AB 27	Wiegen soll kein unangenehmes Erlebnis sein	158
AB 28	Gedanken rund um das Wiegen	159
AB 29	Kognitive Umstrukturierung – Gedanken rund um das Wiegen	160
INFO 49	Wozu ist die Gewichtsampel gut?	162
AB 30	Gewichtsampel	164
AB 31	Gewichtsvertrag	165
AB 32	Gewichtsdokumentation	167
INFO 50	Sport in der Therapie von Essstörungen	169

6 Körper, Aussehen, Schönheit	172
INFO 51 Konfrontation bei Körperbildstörung	175
AB 33 Die Seilübung	176
AB 34 Körperumrisszeichnung	177
AB 35 Videokonfrontation	178
INFO 52 Ablauf einer Spiegelkonfrontation	180
AB 36 Spiegelkonfrontation	183
AB 37 Fotoübung – Mein Körper über die Zeit hinweg	184
AB 38 Verschiedene Körper	185
INFO 53 Body Avoidance und Body Checking – Was ist das?	186
AB 39 Reduktion von Body Avoidance und Body Checking	188
AB 40 Was bedeutet Dünn- und Dicksein für mich?	189
AB 41 Was ist schön an mir?	191
AB 42 Positive Bewertung einzelner Körperteile	195
AB 43 Sich schön fühlen	197
AB 44 Dem Körper Gutes tun	199
AB 45 Autogenes Training	201
INFO 54 Schönheit im Wandel der Zeit	203
INFO 55 Schönheitsideale mit negativen Auswirkungen	204
INFO 56 Muskulöses Idealbild bei Männern – War das schon immer so?	205
INFO 57 Evolutionspsychologische Theorien	206
INFO 58 Soziale Medien und Essstörungen	207
AB 46 Vor- und Nachteile sozialer Medien	209
AB 47 Mein Handy und ich	210
7 Krisensituationen und Stress	211
AB 48 Stresstoleranz – Was sind belastende Situationen?	213
AB 49 Verhaltensanalyse	215
AB 50 Umgang mit selbstschädigendem Verhalten – Vier-Felder-Tafel	217
INFO 59 Problemlösetraining	219
AB 51 Problemlösetraining	220
AB 52 Was sind Gefühle?	224
INFO 60 Emotionen in der Therapie	225
INFO 61 Achtsamkeitsfertigkeiten	226
AB 53 Achtsamkeit-Spickzettel	228
AB 54 Achtsamkeit – Wie achtsam war ich?	229
AB 55 Radikale Akzeptanz	230
AB 56 Sich ablenken	232
AB 57 Ruhe finden	234
AB 58 Den Augenblick verbessern	236
8 Über die Therapie hinaus: Rückfallprophylaxe	237
INFO 62 Woran merkt man, dass eine Therapie beendet werden kann?	238
AB 59 Notfallkoffer	239
AB 60 Mein persönlicher Notfallkoffer	240

4 Essen

Dieses Kapitel enthält Materialien, die dazu dienen, Betroffene im Rahmen der Therapie dabei zu unterstützen sich mit ihrem gestörten Essverhalten auseinanderzusetzen. Darüber hinaus werden Übungen zur Rückfallprophylaxe für den späteren Therapieverlauf und Präventionsmaßnahmen bereitgestellt.

Arbeits- und Informationsmaterial

INFO 40 Warum müssen wir essen?

Dieses Informationsblatt bietet einen Überblick über die Funktion von Nahrung und Hunger. Der Fokus liegt dabei auf der Wichtigkeit von Nahrungsaufnahme und Nährstoffen für den Körper.

AB 15 Warum esse ich nicht?

Dieses Arbeitsblatt soll Betroffene mit einer Anorexie dabei unterstützen, sich damit zu beschäftigen, aus welchen Gründen die Nahrungsaufnahme vermieden wird. Diese Gründe können gemeinsam im therapeutischen Rahmen besprochen werden und ins erarbeitete Störungsmodell eingefügt werden.

AB 16 Warum esse ich?

Dieses Arbeitsblatt soll Betroffene mit einer Bulimie oder einer Binge-Eating-Störung dabei unterstützen, sich damit zu beschäftigen, aus welchen Gründen die Nahrungsaufnahme stattfindet und welche Funktion sie hat. Diese Gründe können gemeinsam im therapeutischen Rahmen besprochen werden und ins erarbeitete Störungsmodell eingefügt werden.

AB 17 Welche Funktion hat Essen für mich?

Dieses Arbeitsblatt soll insbesondere Personen mit einer Binge-Eating-Störung dabei helfen zu erkennen, was für eine Funktion Essen für sie hat.

INFO 41 Essenspläne erstellen

Dieses Informationsblatt enthält Hinweise und Erklärungen zur Erstellung von Essensplänen.

AB 18 Essensplan

Dieses Blatt kann zur Erstellung eines eigenen Essensplans genutzt werden. Mit diesem vorgefertigten Wochenplänen können Essenspläne erstellt werden.

AB 19 Diary Card

Die Diary Card dient dazu, einen Überblick über das eigene Essverhalten zu bekommen und zu dokumentieren, wie die Stimmung mit dem Essverhalten zusammenhängt. Die Einhaltung der Essenspläne kann darüber ebenfalls nachvollzogen werden.

INFO 42 Diäten

Mithilfe dieses Informationsblatts wird das Konzept von Diäten erklärt und der Zusammenhang zu Essstörungen hergestellt.

INFO 43 Rigide vs. flexible Verhaltenskontrolle

Dieses Infoblatt erklärt Unterschiede zwischen den Verhaltensweisen und was sie mit Essstörungen zu tun haben (Ellrott, 2012). Dabei geht es insbesondere darum, warum ein flexibles Essverhalten gesünder ist und rigide Verhaltenskontrolle Essstörungssymptomatiken begünstigt.

AB 20 Verbotene Lebensmittel – die schwarze Liste

Dieses Arbeitsblatt ermöglicht Patient:innen eine Reflexion des eigenen Essverhaltens und bietet Anregung für Psychotherapeut:innen zur Bearbeitung der schwarzen Liste.

INFO 44 Gibt es einen Zusammenhang zwischen Vegetarismus, Veganismus und Essstörungen?

Dieses Infoblatt liefert einen kleinen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zum Zusammenhang zwischen Vegetarismus, Veganismus und Essstörungen. Dabei wird versucht, über Vorurteile aufzuklären. Ergänzend wird über Veganismus im Rahmen von Zwangsernährung berichtet. Im Rahmen von Psychoedukation können diese Informationen gegebenenfalls einbezogen werden.

INFO 45 Geruch und Geschmack von Essen

Auf diesem Informationsblatt wird der Nutzen von Geruch und Geschmack von Essen erklärt. In diesem Kontext erfolgt auch eine kurze Einordnung zur Veränderung von Geschmack im Hinblick auf die Entwicklung einer Essstörung.

AB 21 Genussübung Geruch

Diese Übung stammt aus der Genusstherapie (euthyme Therapie) und kann sowohl im Gruppen- als auch im Einzelkontext angewendet werden. Sie dient dazu, sich intensiv mit den eigenen Sinnen zu beschäftigen und sich selbst dabei etwas Gutes zu tun.

AB 22 Achtsamkeit und Lieblingsessen

Dieses Arbeitsblatt ist besonders für Patient:innen geeignet, die auf bestimmte Lebensmittel verzichten und/oder generell sehr wenig essen. Es sollte etwas später im Therapieverlauf Anwendung finden oder präventiv bei Personen, die in Ansätzen eine realistische Einschätzung von Hunger- und Sättigungsgefühl besitzen. Die Übung kann (gemeinsam mit dem/der Therapeut:in) während des Essens durchgeführt werden. Der/Die Therapeut:in leitet die Übung dabei an oder der/die Patient:in nutzt das Arbeitsblatt als Orientierung.

AB 23 Skills und Essanfälle

Dieses Arbeitsblatt eignet sich zur kurzen Einführung in das Thema Skills in Bezug auf Essanfälle. Im Rahmen der Therapie sollten bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblatts verschiedene Skills vorgestellt und ausprobiert werden. Danach ist mithilfe dieses Blattes eine Erstellung von Skillsketten und Notfallkoffern möglich.

AB 24 Essen im Restaurant

Im Rahmen der Therapie kann zu einem späteren Zeitpunkt bei bereits fortgeschrittener Normalisierung des Essverhaltens ein gemeinsamer Besuch eines Restaurants angestrebt werden. Dies kann Patient:innen dabei unterstützen, die Angst vor Restaurantbesuchen zu lindern und der Konfrontation dienen, um Vermeidungsstrategien abzubauen. Dieses Arbeitsblatt bildet einen Leitfaden für Therapeut:innen zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbesprechung eines Restaurantbesuches.

AB 25 Essen in der Familie – Exploration

Dieses Arbeitsblatt dient der Exploration des Essverhaltens innerhalb der Familie des/der Patient:in. Die Fragen können selbstständig beantwortet oder als Interview durchgeführt werden.

AB 26 Mein eigenes Essverhalten

Dieses Arbeitsblatt dient der Exploration des Essverhaltens des/der Patient:in. Die Fragen können selbstständig beantwortet oder als Interview durchgeführt werden.

INFO 46 Essen in der Familie – Prävention

Dieses Informationsblatt soll Eltern die eigenen Möglichkeiten und Chancen zur Unterstützung eines angemessenen Essverhaltens ihrer Kinder aufzeigen. Ihnen werden Tipps an die Hand gegeben, um sie zu unterstützen.

Warum müssen wir essen?

Wir müssen essen, weil unser Körper aus verschiedenen Nahrungsmitteln unterschiedliche Nährstoffe entnimmt, die ihm Energie geben und uns fit und gesund halten. Essen hilft uns beim Wachsen, wenn wir noch jünger sind, und sorgt dafür, dass unsere Körpertemperatur stabil bleibt. Da Nahrungsaufnahme so wichtig ist, signalisiert uns unser Körper in den meisten Fällen, dass wir etwas essen sollte. Das nehmen wir als Hunger wahr.

Was ist Hunger?

Wir bemerken, dass wir hungrig sind, wenn der Magen knurrt, wir uns unwohl fühlen und das Gefühl haben, bald etwas essen zu müssen. Diese Signale entstehen dadurch, dass der Blutzuckerspiegel (Glucose) sinkt. Der Magen produziert dann das Hormon Ghrelin (»Hunger-Hormon«) und Nerven senden entsprechende Signale an das Hungerzentrum im Gehirn (Hypothalamus). Hunger wird durch einen leeren Magen verursacht, aber auch bestimmte Reize können ein Hungergefühl auslösen.

Es gibt viele Nährstoffe, die unterschiedliche Funktionen haben:

Nährstoff	Funktion
Kohlenhydrate	sind hauptsächlich Energielieferant, z. B. für die Nervenzellen im Gehirn
Eiweiße	helfen beim Aufbau und der Reparatur von Zellen
Fette	sind wichtig für den Aufbau und die Funktion von Nerven, da sie Bestandteil der Zellmembranen sind sind Energiereserven
Vitamine	wichtig für Stoffwechselprozesse Vitamin A für das Sehen und Wachstum Vitamin C für den Aufbau von Knochen und Zähnen
Mineralstoffe	Kalium: wichtig für Blutdruckregulation und Herzfunktion Kalzium: wichtig zum Knochenaufbau und zur Stabilisierung der Zellmembrane Magnesium: entkrampft die Muskulatur und wirkt entzündungshemmend

Genuss

Abgesehen davon, dass unser Körper Nahrung benötigt, essen wir auch zum Genuss:

- ▶ Essen kann gut schmecken.
- ▶ Essen kann angenehm, interessant riechen.
- ▶ Essen kann schön, ansprechend aussehen.
- ▶ Essen als positives Erlebnis
- ▶ Essen in Gesellschaft

Warum esse ich nicht?

Notiere auf diesem Arbeitsblatt, was dazu führt, dass du nur wenig oder nicht isst. Fragen, die du dir dabei stellen kannst, sind z. B.:

- ▶ Was fühle ich, wenn ich nicht esse?
- ▶ Welche Gedanken bewegen mich dazu, sehr wenig Nahrung zu mir zu nehmen?
- ▶ Welche Gefühle führen dazu, dass ich wenig esse?
- ▶ Was bewirkt das Nicht-Essen gedanklich und emotional bei mir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AB 16 • J

Warum esse ich?

Notiere auf diesem Arbeitsblatt, wieso du etwas isst. Fragen, die du dir dabei stellen kannst, sind z. B.:

- ▶ Was bewegt mich dazu, Nahrung aufzunehmen?
- ▶ Was für Gedanken habe ich vor dem Essen, die dazu führen, dass ich esse?
- ▶ Was bewirkt das Essen im Hinblick auf meine Gedanken und Gefühle?
- ▶ Welche bestimmten Gründe könnte es dafür geben, dass ich manchmal sehr große Mengen Essen zu mir nehme?
- ▶ Wobei hilft mir das Essen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Funktion hat Essen für mich?

Dieses Arbeitsblatt soll dabei unterstützen, herauszufinden, was Essen für dich bedeutet und welche Funktion es für dich hat.

Notiere, was Essen allgemein bedeutet. Wofür ist es wichtig und warum essen Menschen? Gerne kannst du zur Beantwortung der Fragen recherchieren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stelle dir nun folgende Fragen:

- ▶ Was bedeutet Essen für mich?
- ▶ Wofür ist es wichtig und warum esse ich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Funktion hat Essen für mich?

Versuche nun, beide Perspektiven zu vergleichen. Gibt es Unterschiede und/oder Gemeinsamkeiten zwischen dem »allgemeinen« Zweck von Essen und dem Zweck, den Essen für dich hat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Essenspläne erstellen

Essenspläne dienen der Steigerung der Nahrungsaufnahme und somit des Gewichts oder der Normalisierung des Essverhaltens. Essenspläne sollten sich immer auch am prämorbidem Essverhalten (Essverhalten vor der Erkrankung) orientieren. Wenn der/die Betroffene keine Milch mag/verträgt, sollte diese auch nicht in den Essensplan aufgenommen werden. Es empfiehlt sich jedoch, die Varianz und die Menge an Nahrungsmitteln insgesamt zu erweitern. Dabei sollte der Weg hin zu einer Einteilung der Lebensmittel nach Portionen und weg von einer genauen Kalorienanzahl führen. Es ist zu beachten, dass insbesondere bei Betroffenen mit einer Anorexie die Kalorienzufuhr langsam gesteigert werden sollte, da sonst ein *Refeeding-Syndrom* eintreten kann, welches zu schweren gesundheitlichen Schäden und sogar dem Tod führen kann. Bei der Erstellung von Essensplänen kann sich unter anderem an dem Buch *Essen will gelernt sein* von Gerlinghoff und Backmund (2000) orientiert werden. Die in diesem Buch vorgeschlagenen Essenspläne können individuell verändert werden und sollen in erster Linie eine grobe Orientierung bieten.

Erklärung zu den Essensplänen

In den Essensplan auf AB 18 können in einer Farbe die geplanten Mahlzeiten eingetragen werden (z. B. Schwarz). In einer zweiten Farbe (z. B. Rot) wird dann eingetragen, ob das Essen eingehalten wurde oder was vielleicht stattdessen gegessen wurde. Die Uhrzeit kann oben links im Kästchen eingetragen werden.

Essenspläne erstellen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Frühstück	7:00 50 g Porridge: Haferflocken 200 ml Milch 3,5% Fett 1 Stück Obst	:	:	:
Zwischen- mahlzeit 1	10:00 1 Stück Obst 200 g Joghurt 3,5 % Fett 35 g Honig-Nuss-Müсли	:	:	:
Mittagessen	13:00 Mittagessen vegetarisch Nach Handregeln: Beilage: faustgroß Fleisch / Fisch: handtellergroß Gemüse / Salat: 2 Hände voll	:	:	:
Zwischen- mahlzeit 2	16:00 20 g Knäckebrot 20 g Frischkäse 1 Stück Obst	:	:	:
Abendessen	19:00 1½ Scheiben Vollkornbrot oder 1 Stück 25 g Frischkäse 1 Scheibe Wurst 25 g Vegetarischer Brot- aufstrich 1 Scheibe Schmittkäse	:	:	:
Zwischen- mahlzeit 3	21:00 1 Stück Obst 135 g Naturjoghurt oder Naturjoghurt + 7 g Haferflocken 1 Stück milchfreier Pudding 1 Stück Obst Cashew-Kerne / Mandeln	:	:	: