

Esstörungen

Esstörungen sind sehr ernst zu nehmende Krankheiten, die unbedingt einer Behandlung bedürfen. Allgemein spricht man von einer Essstörung, wenn jemand sein Essverhalten übermäßig stark einschränkt, kontrolliert, oder die Kontrolle über sein Essverhalten verliert.

3 Formen:

- **Magersucht – Anorexia nervosa (F50.0)**
 - absichtlich selbst herbeigeführter Gewichtsverlust; übertriebene körperliche Aktivität; häufig bei heranwachsenden Mädchen und jungen Frauen bzw. Kinder vor der Pubertät; Angst vor einem zu dicken Körper sowie einer schlaffen Körperform als eine überwertige Idee; kann zu körperlichen Funktionsstörungen führen

- **Bulimie – Bulimia nervosa (F50.2)**
 - wiederholte Anfälle von Heißhunger sowie eine übertriebene Beschäftigung mit der Kontrolle des Körpergewichts; Essanfälle und Erbrechen sowie der Gebrauch von Abführmitteln; übertriebene Sorge um die Körperform und das Körpergewicht, dadurch häufig Elektrolytstörungen und körperliche Komplikationen

- **Binge Eating Disorder (F50.9)**
 - regelmäßige Essanfälle mit einem Verlust der Kontrolle über das Essverhalten; ohne eine regelmäßige Anwendung von gegensteuernden Maßnahmen (z.B. abführende Maßnahmen, Fasten oder exzessiver Sport); häufig mit Übergewicht (BMI = 25 – 30 kg/qm) oder Adipositas (BMI > 30 kg/qm) verbunden

- Da Essstörungen häufig mit weiteren körperlichen und psychischen Begleit- und Folgeerkrankungen einhergehen (z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen, Ängste, Selbstverletzungsproblematik, etc.), **wird dringend empfohlen eine schulärztliche sowie schulpsychologische Kontaktaufnahme wahrzunehmen!**

Hilfreiche Tipps für Lehrer:

- Informieren Sie sich selbst über Essstörungen, denn je mehr Sie wissen, desto besser können Sie den Betroffenen helfen
- Sprechen Sie die Schülerin/ den Schüler nicht vor der Klasse, vor Mitschülern oder anderen Lehrern auf Ihre Vermutung an
- Suchen Sie das Gespräch zur Schülerin/ zum Schüler unter vier Augen und fragen Sie sie/ ihn wie es ihr/ ihm geht
- Sprechen Sie nur von sich und von Ihren Beobachtungen
- Sagen Sie, dass Sie sich Sorgen machen und zeigen Sie Interesse an ihren/ seinen Sorgen und Gedanken
- Geben Sie Adressen von Beratungs- und Therapiemöglichkeiten weiter und motivieren Sie die Schülerin/ den Schüler sich Hilfe zu suchen
- Besprechen Sie mit der Schülerin/ dem Schüler, ob sie/ er einverstanden ist die Eltern/Schularzt/Schulärztin/SchulpsychologIn hinzuzuziehen
- Sprechen Sie die Schülerin/ den Schüler immer wieder an und versuchen Sie es weiter, auch wenn sie/ er zunächst abweisend reagiert

- Kontrollieren Sie nicht das Essverhalten der Schülerin/ des Schülers und geben Sie keine Ernährungsratschläge
- Versuchen Sie die Betroffene/ den Betroffenen in die Klasse zu integrieren falls dies notwendig ist
- Führen Sie Informationsveranstaltungen über Essstörungen an der Schule durch

Anlaufstellen

KINDERKLINIK PSYCHOSOMATISCHE AMBULANZ Dr. Wolfgang Kaschnitz	Tel. 0316/385- 13756 Fax 385-13754	Auenbruggerpl 34 8036 Graz 4.OG	www.klinikum-graz.at/ wolfgang.kaschnitz@medunigraz.at
KINDERKLINIK PSYCHOSOMATISCHE AMBULANZ Dr. Marguerite Dunitz-Scheer	Tel. 0316/385- 83759	Auenbruggerpl 34 8036 Graz	www.medunigraz.at/kinderklinik gudrun.schein@klinikum-graz.at (0664/3457634)
SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON MAGERSÜCHTIGEN/BULIMIK ER_INNEN	Tel. 0681/ 819 46 606 annette.kupfer @gmx.at	Selbsthilfe Steiermark Lauzilgasse 25 8020 Graz 3. Stock, Tür 3.09b	http://www.magersucht.or.at/start/
PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLEN (z.B. Psychosoziale Beratungsstelle Hasnerplatz/Plüddemanng asse Graz)	Tel. 0316 / 67 60 76	Hasnerplatz 4 8010 Graz <u>Plüddemanngasse 45</u> <u>8010 Graz</u>	https://gfsg.at/beratung

Quellen:

- Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen (Dilling & Freyberger, 2016)
- Essstörungen – Was ist das? (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2016)
- <https://www.anad.de/essstoerungen/hilfe-durch-aussenstehende/lehrer.php> (ANAD -Vorsorgezentrum Essstörungen)