

Essstörungsprävention genderspezifisch



@pixabay

Institut für Frauen-und Männergesundheit



FEM
1992

FEM
Eltern-
ambulanz
2006

FEM Süd
1999

FEM Süd
Frauen-
assistenz
2009

FEM Süd
Girls
2021

MEN
2002

MEN Via
2013

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis und Genderaspekt

Wir sind... ...& was machen wir?

- Wir unterstützen bei Gesundheitsthemen: durch Beratungen, Kurse, Gesundheitsprojekte, Workshops,...
- Interdisziplinäres und –kulturelles Team: Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Ärzt:innen, Soziolog:innen, Pädagog:innen mit verschiedenen Erstsprachen und kulturellen Hintergründen
- Geschlechtssensibel: Männer* für Männer* und Burschen* & Frauen* für Frauen* und Mädchen*
- kostenlos oder preisgünstig
- einfacher und niederschwelliger Zugang



Was ist uns wichtig bei gender-& kultursensibler Jugendarbeit?

- Diversität – Vielfalt zeigen & „feiern“
- Ermutigung zu unkonventionellen, selbstbestimmten Lebensentwürfen
- Bewusstseinsprozesse initiieren – Hinterfragen von (Geschlechter-)Rollen
- Untypischen Kompetenzen Raum geben
- Role Models bieten
- Feministische Perspektive einbringen
- Selbstreflexion der Leiter:innen bezüglich Frau*sein, Mann*sein, Rollen, Körper...
- Mädchen*räume – Burschen*räume
- Partizipation & Selbstbestimmung

Essstörungen

- Es gibt verschiedene Formen: Magersucht, Bulimie, Binge Eating, und atypische Essstörungen.
- Allen gemein ist eine übermäßige Beschäftigung mit Gewicht & Essen.
- Die Waage bestimmt, wie man sich fühlt.
- Alle Gedanken kreisen ums Essen oder Nicht-Essen.
- Essen hat nicht mehr die Funktion der Nahrungsaufnahme, sondern übernimmt die Funktion der Emotionskontrolle.
- Essen und Nichtessen ist die einzig mögliche Reaktion auf alle Arten von Belastungen – Suchtaspekt!
- Alle anderen Aktivitäten, Kontakte sind dem Essen untergeordnet – sozialer Rückzug!

Essstörungen

- Essen/Hungern ist nicht mehr willentlich kontrollierbar!
- Oft sehr gute Antennen für andere, nicht für sich selber
- Betroffene wirken nach außen oft sehr stark.
- Je länger eine Essstörung dauert, desto schwieriger ist die Behandlung.
- Bei professioneller Hilfe gibt es eine gute Heilungschance.

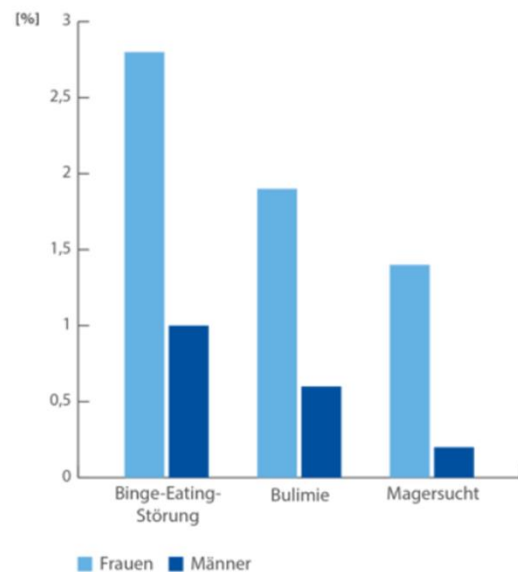
Wichtig! Als Angehörige:r oder Freund:in nicht auf die Ebene Essen oder Gewicht gehen – das ist nur der „Austragungsort“, in Wirklichkeit geht es um **Gefühle & Bedürfnisse!**

Wer ist betroffen?



HÄUFIGKEIT

Von den drei Erkrankungsformen der Essstörung ist die Binge-Eating-Störung die häufigste, gefolgt von der Bulimie. Die bekannteste Form, die Magersucht, tritt am seltensten auf.



Von 1.000 Mädchen und Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa

- 28 an einer Binge-Eating-Störung,
- 19 an Bulimie und
- 14 an Magersucht.

Jungen und Männer sind deutlich weniger betroffen: Von 1.000 erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa

- 10 an einer Binge-Eating-Störung,
- 6 an Bulimie und
- 2 an Magersucht.



IN WELCHEM ALTER TRETEN ESSSTÖRUNGEN AUF?

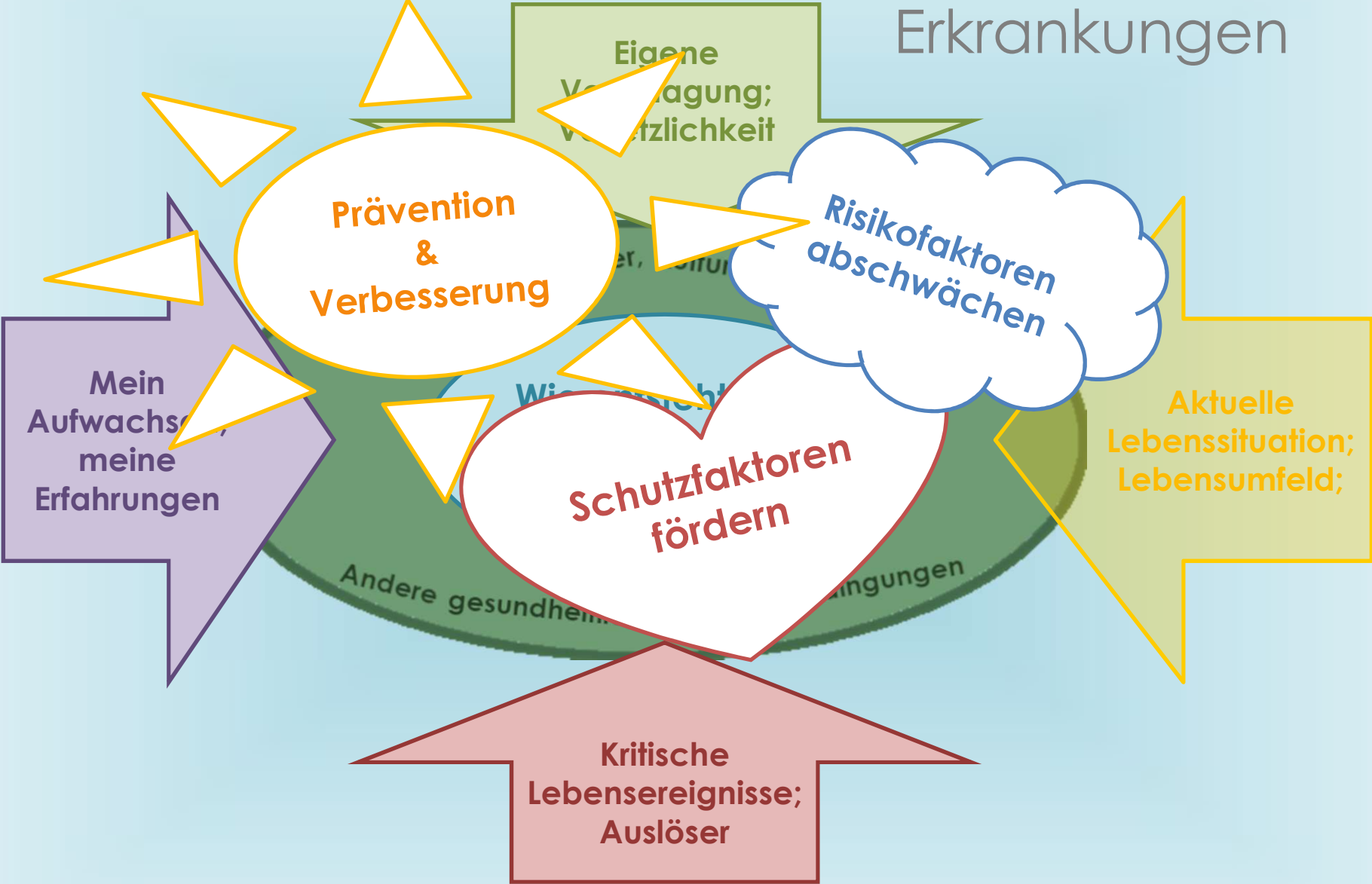
- An Essstörungen erkranken meist junge Menschen.
- Die Magersucht hat ihren Beginn vor allem im frühen Jugendalter bzw. während der Pubertät, aber auch im jungen Erwachsenenalter.
- Bulimie und vor allem Binge-Eating-Störung beginnen meist etwas später als die Magersucht, also vorwiegend im späteren Jugendalter und jungen Erwachsenenalter.
- Menschen können auch im mittleren und höheren Lebensalter an einer Essstörung erkranken.

HÄUFIGKEIT VON ESSSTÖRUNGEN UND CORONA

Seit Beginn der Corona-Pandemie sehen Expertinnen und Experten in ihrem Praxis-, vor allem aber auch in den Kliniken, eine Zunahme von Essstörungen. Außerdem tritt bei vielen Betroffenen, die in der Vergangenheit eine Essstörung hatten, während der Pandemie ein Rückfall auf.

<https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/wie-haeufig-sind-essstoerungen/>

Entstehung von psychischen Erkrankungen



Schönheitsideale

„Ein Schönheitsideal ist eine zeitgemäße Vorstellung von Schönheit innerhalb einer Kultur.“

Wikipedia

...entsprechen dem Erscheinungsbild einer Randgruppe - für den Großteil nicht erreichbar.

...erzeugen Wunsch nach Körperoptimierung

...sind verbunden mit bestimmten Lebensrealitäten & Zuschreibungen

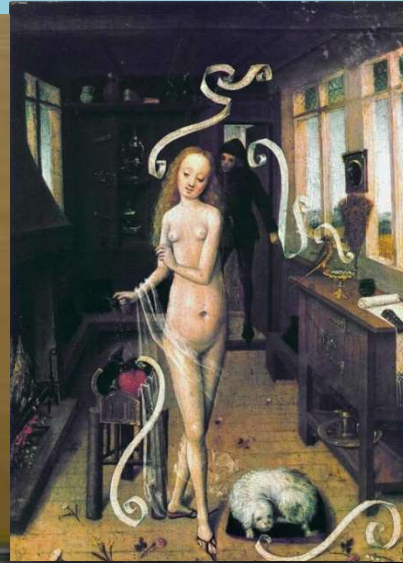
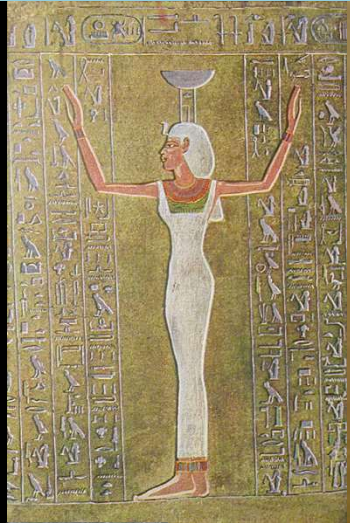
Schönheitsideale

...sind meinst schwer zu erreichen



Schönheitsideale

...im Wandel der Zeit



Schönheitsideale

...im Wandel der Zeit



Schönheitsideale

...in unterschiedlichen Kulturen



Essstörungen & was Schönheitsideale damit zu tun haben...

Fidschi-Inseln...

3 Jahre nachdem auf Fidschi 1992 das Sattelitenfernsehen eingeführt worden war, zeigten 15%, statt zuvor 3% der Mädchen und jungen Frauen Symptome einer Essstörung.

Was war passiert?

Das vorherrschende Schönheitsideal hatte sich durch die Medien verändert. Von einem eher stämmigen Körperideal veränderte es sich zu dem westlichen Schlankheitsideal.

Schönheitsideal - Schlankheit

- **Schlanke Menschen** werden mit bestimmten **positiven Persönlichkeitsmerkmalen** assoziiert (leistungsfähig, aktiv, erfolgreich, glücklich) Das Gewicht wird somit zum **Indikator für Erfolg bzw. Misserfolg im Leben!**
- **Rolle der Medien:** Vermittlung & Festigung gesellschaftlicher Normen und Ideale, Schaffung unrealistische Orientierungsleitbilder & Lösungsstrategien! (Diät, Schönheits-OPs...)

Anschlag aufs Selbstbewusstsein

- Wöchentlich mit 2.000-5.000 digital manipulierte Bilder **VOR** social-media-Zeiten!
- Mediale Darstellung führt bei **46% der Frauen zur Unzufriedenheit**
- **40-70%** der 12-16Jährigen sind mit mehr als 2 Körperbereichen unzufrieden
- **50-80% der Mädchen im Jugendalter** möchten dünner sein
- schon **40% der 3-6jährigen Kinder wollen „dünner“** sein,
- **6 von 10 Mädchen** über 10 Jahre glauben, dass sie **glücklicher wären wenn sie dünner** wären,
- die **Hälfte aller Mädchen** bis 15 Jahre haben **schon einmal eine Diät** gemacht....(USA 80% der 9j)

Der Körper als Projekt

- Persönliches Arbeitsprojekt – muss immer optimiert werden!
- eng gefasste Körperideale & wenige, idealisierte Körpertypen
- wir glauben, das selber zu wollen...ist das so?
- unser Körper ist das Maß unseres Erfolgs, Glücks,...Lebens & wir sind selbst verantwortlich
- Körper im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit & ängstlich betrachtet
- Körper ist nicht mehr die sichere, uns selbstverständliche Basis, sondern etwas Problembehaftetes.

Wie verändern soziale Medien die Dynamik?

- Fokussierung auf Äußerlichkeiten & Quantität!!!
- Völlig unrealistische Inszenierung des perfekten Lebens
- Problematische Körpertrends - detailliert dokumentiert
- Vorbilder werden „wie FreundInnen“ begleitet
- Kombination: Unrealistische Bilder & Alltagsszenen
- Filter gegen Individualität & Diversität
- Bewertungen - immer & überall, ungefragt & hart.
- Ungesunde Challenges zum Mitmachen
- Gefährliche Spezialseiten zur Verstärkung problematischen Verhaltens

Challenges

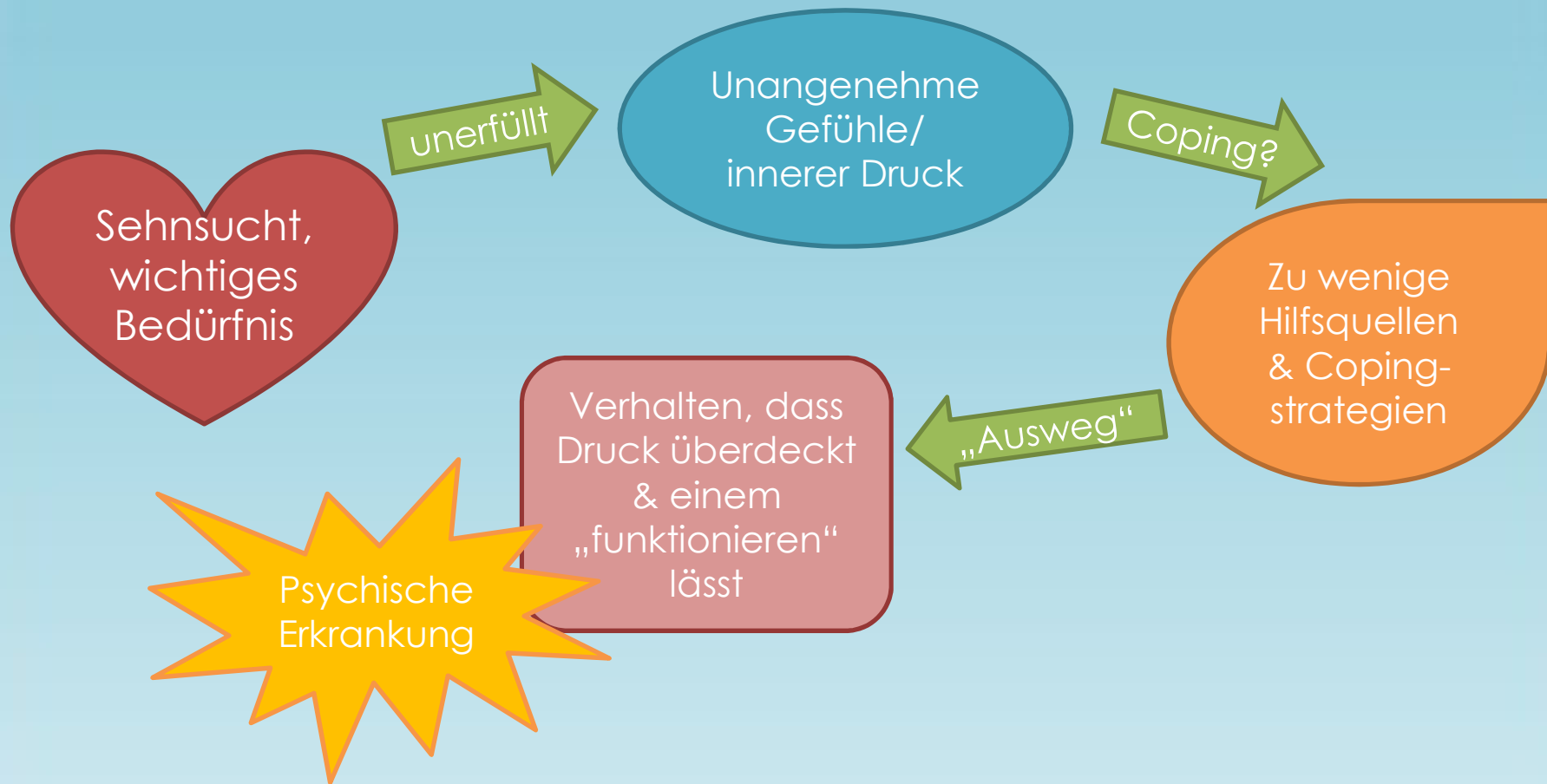


Reflexionsübung: Erbsensuppe

Aus Sicht der Lieblingsspeise sich selber & die Verbindung zu dieser Speise vorstellen

- Beschreibung der Speise – wie muss sie genau beschaffen sein, damit ich sie mag
- Was mag ich besonders daran?
- Woran erinnert sie mich? Mit welcher Situation verbinde ich sie?
- Welche Gefühle sind damit verbunden?

Präventionsmodell



Eine psychische Erkrankung hat immer eine Funktion und kann erst dann „losgelassen“ werden, wenn die Funktion unnötig geworden ist.

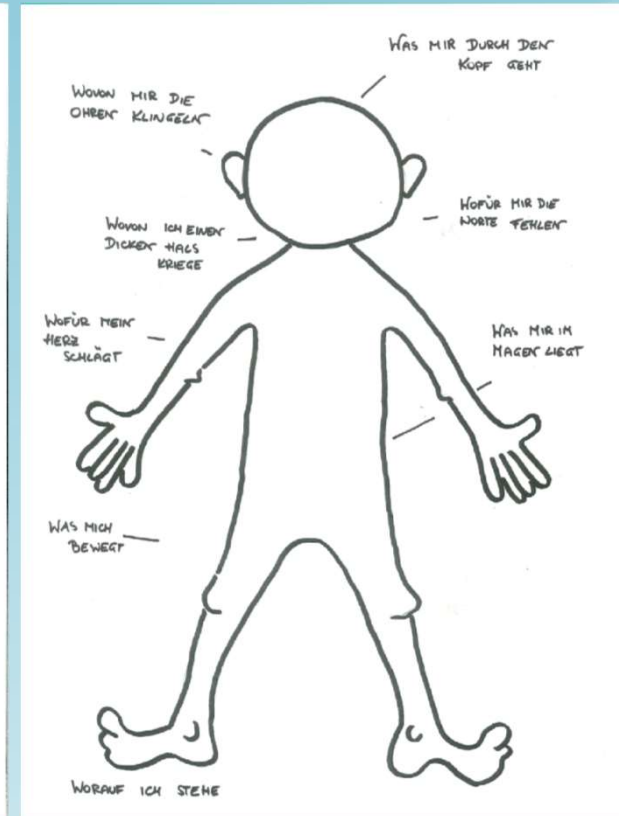
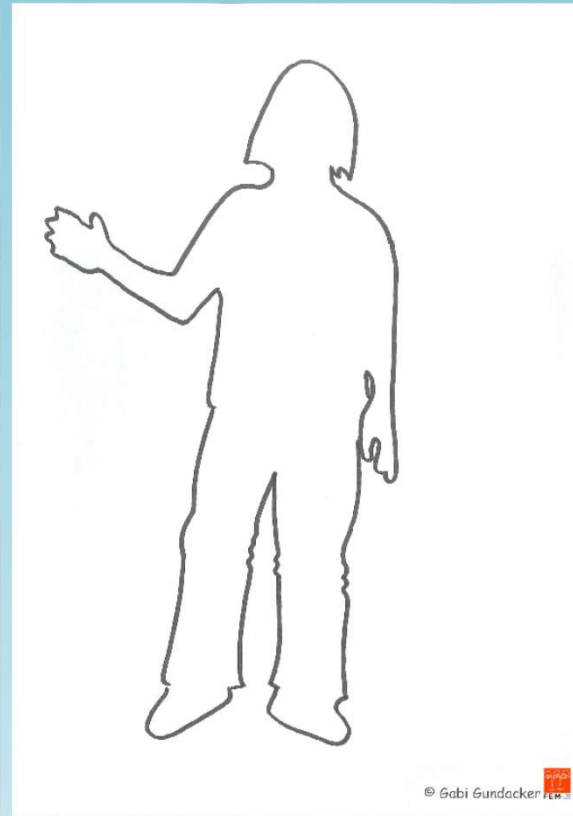
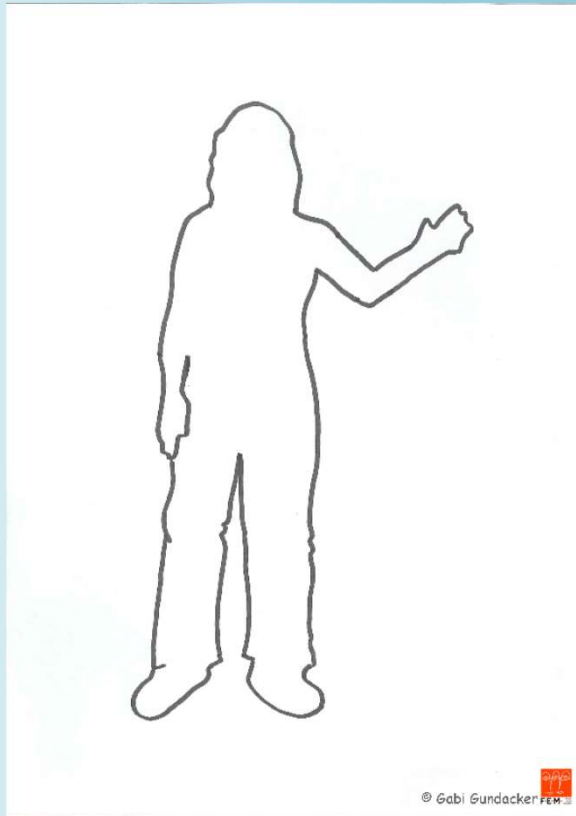
Wo kann ich präventiv am Individuum ansetzen?

- Kritisches Hinterfragen von Rollen & (Schönheits-)idealen
- Kritisches Reflektieren, wer an Schönheit verdient
- Kompetenter Umgang mit sozialen Medien
- Ein gesunder Umgang mit Gefühlen
- Eigene Ressourcen & Kraftquellen stärken
- Selbstwert & Selbstbewusstsein stärken
- Eigene Grenzen kennen & zeigen lernen
- Gute Körperwahrnehmung & positive Bewegungs-/Körpererfahrungen
- Entspannung üben
- Selbstfürsorge üben

Wo kann ich präventiv im Umfeld/in der Ausbildungsstätte ansetzen?

- Haltung in der Diversität „gefeiert wird“ – positiv!
- Bildmaterial, das Diversität zeigt
- Role model sein
- Alternative Vorbilder!!!
- Gewaltfreier Umgang miteinander – als gelebte Haltung der Institution
- Partizipation & Gestaltungsräume für Jugendliche
- Wertschätzung & Lob (nicht nur für schulische Leistungen)
- Fehlerkultur
- Unterstützung bei ersten Anzeichen
- Gesellschaftlich aktiv werden Für Mindest-Gesundheitsstandards in der Schönheitsindustrie, gegen starre Rollenbilder, ...

Maxeline:

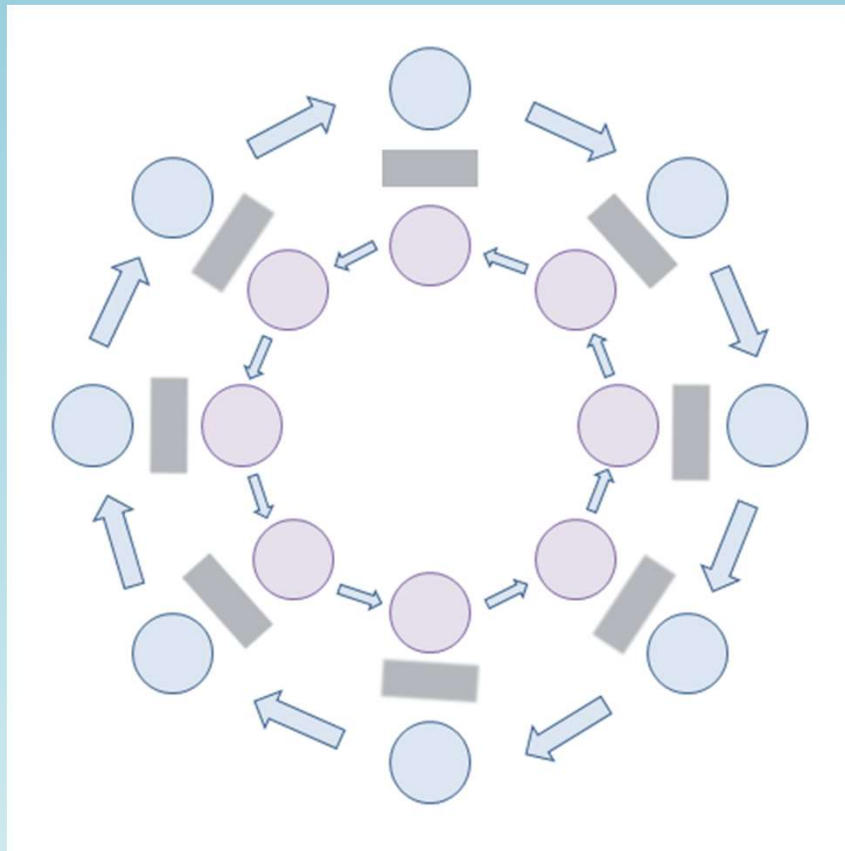


Liebevolles Danke für meinen Körper dafür was er mir alles ermöglicht, was mein Leben reich und bunt macht.

Gabi Gundacker

Frauengesundheitszentrum

Sesselkarussell/Kugellager: Schönheit



Sprichworte... Wer schön sein will muss leiden, Schönheit öffnet Türen, Schönheit liegt im Auge des Betrachters,....

Fakten... Aussage eines Modelfotografen, schon 40% der 3-6jKinder wollen „dünner“ sein, 6 von 10m Mädchen über 10 Jahre glauben, dass sie glücklicher wären wenn sie dünner wären, die Hälfte aller Mädchen bis 15 Jahre haben schon einmal eine Diät gemacht....(USA 80% der 9j)

Kartenübung: Stimmung



3 Antwortmöglichkeiten

- Stufen der Tiefe,
- Stufen der Schwierigkeit,
- Stufen der Offenheit,

Über das Erzählen und Betrachten
Erkenntnisgewinn über sich selbst



Wohlfühl- & Unwohlfühlinge: Körper

Es werden drei Kreise auf den Boden gelegt (aus Schnur oder Klebestreifen) – so groß, dass mehrere Menschen drinnen stehen können und jeweils ein Zettel mit folgender Beschriftung:

„**Dabei fühle ich mich wohl**“

„**Das kostet Überwindung, ist manchmal schwierig für mich**“

„**Das geht gar nicht**“

Dann werden Situationen vorgelesen (eventuell können sie im Vorfeld auch von den TN:innen gesammelt werden) in denen Körperlichkeit eine gewisse Rolle spielt.

Beispiele dazu: ins Schwimmbad gehen, beim Turnen duschen, bei Freunden übernachten, mit anderen gemeinsam Mittag essen, ungeschminkt außer Haus gehen, fremde Kleidung tragen müssen, mit anderen Sport machen, sichtbar schwitzen, zum Frisör gehen, ...

Nun kann besprochen werden wie sich das anfühlt, was die Situation verändert, worauf es ankommt, sich wohlfühlen ...

M & Ms der Gefühle



TN:Innen ziehen blind aus einer M&M-Packung eines heraus, je nach Farbe müssen Gefühlsfragen beantwortet werden.

z.B:

Rot – was macht dich wütend?

Gelb – was macht dich glücklich?

Blau – was macht dich traurig?

Orange – was macht mich stolz?

Braun – was finde ich ekelig?

Grün – was entspannt mich?

Die Runde wird mehrmals wiederholt.

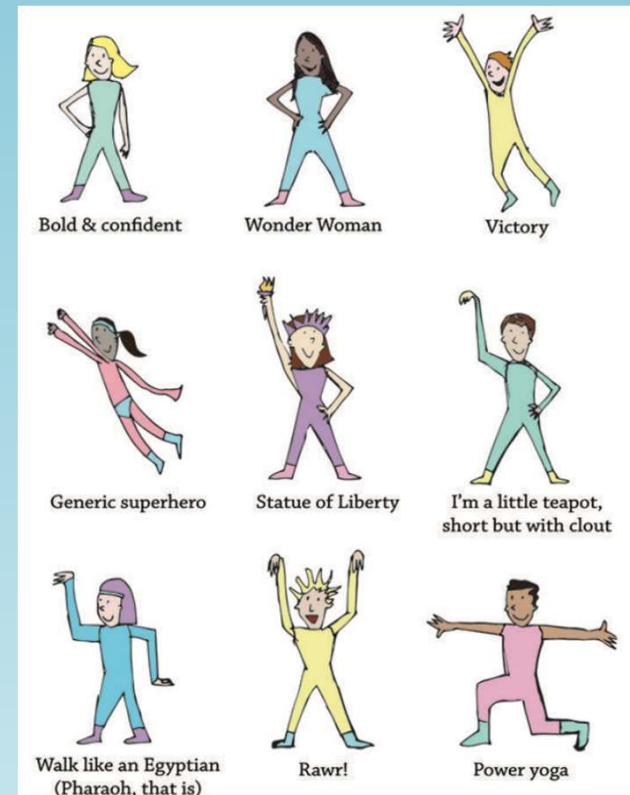
....die Fragen können natürlich auch ausgetauscht werden....

Tipp: für die Nicht-Nascher:innen können mit den Farbnamen beschriftete Steine verwendet werden



Power Posen

Eine kraftvolle Körperhaltung kann dabei helfen, sich kraftvoller & selbstsicherer zu fühlen. Körper & Geist hängen sehr eng zusammen. Wenn wir mutlos und traurig sind, sieht man das an unserer Körperhaltung. Aber wenn wir unseren Körper in eine andere Pose bringen, beeinflusst das auch unsere Gefühle. Das können wir nutzen!



Reflexion: Wie möchte ich mich in einer bestimmten Situation (vor der ich vielleicht Angst habe) fühlen, um sie gut bewältigen zu können – was wäre eine gute Pose dafür. Wie ist meine Körperhaltung, wenn ich mich besonders schön fühle, wenn ich meinen Körper gerade besonders mag...

Power Sätze finden...

Ich bin perfekt so wie ich bin!

Nicht mit mir!

Leben ich komme!

Volle Kraft voraus!

Niemand kann mich stoppen!

Yeahhh!

...

Quellen & gute Unterlagen für Methoden:

- Burschen.Leben.Vielfalt. Methodensammlung zur Burschenarbeit in der offenen Jugendarbeit
https://men-center.at/wp-content/uploads/2021/01/methodenhandbuch_v6.pdf
- Wertvoll. Mädchen im Blickpunkt.
<https://femsued.at/wp-content/uploads/2021/03/WERT-VOLL-Methoden-Sammlung.jpg>
- Krafrucksack. Für Frauen* mit Gewalt-Erfahrung
https://www.kraft-rucksack.at/fileadmin/krafrucksack/Kraft_Rucksack_Buch_BF.pdf
- Stark! Aber wie? Methodensammlung und Arbeitsunterlagen zur Jungenarbeit mit dem Schwerpunkt Gewaltprävention
https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=190_starkaberwie_2016.pdf
- Give-Broschüre zum Thema Körperbilder
<https://www.give.or.at/material/positive-koerperbilder-foerdern/>

Quellen & gute Unterlagen für Infos:



Inhalt: Wenn ein Mensch an einer Essstörung erkrankt, stellt dies Eltern, nahestehende Personen, pädagogische und psychologische Fachkräfte vor eine große Herausforderung. In dieser Broschüre wird ein Verständnis über Essstörungen geschaffen. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, was zu tun ist, wenn ein Mensch im näheren Umfeld unter einer Essstörung leidet.

Zielgruppen: Betroffene, Eltern, Angehörige, nahestehende Personen, Beratungsstellen, Fachkräfte

Umfang: 52 Seiten

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Erscheinungsjahr: 2021

<https://www.bzga-essstoerungen.de/weitere-informationen/materialien/broschuere-essstoerungen-eine-orientierung/>

Weitere Infos:

Wienextra_Infoseite:

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/essstoerungen/>

Infos über Beratungsstellen in Wien:

https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/SUS_Files/2022_SUS_Behandlungsan gebot_Wien.pdf

Frauengesundheitszentren FEM

Mag.^a Gabi Gundacker

Frauengesundheitszentrum FEM

in der Klinik Floridsdorf

Brünner Straße 68/A3/Top 14

A – 1210 Wien

Tel: +43/1/27700 - 5600

www.fem.at

gabi.gundacker@extern.gesundheitsverbund.at