

ESSSTÖRUNGEN
BEI JUNGEN UND MÄNNERN –
2. TIPPS FÜR EIN
GESPRÄCHSANGEBOT

„Es kann sehr beängstigend sein, etwas preiszugeben, wofür man sich vielleicht sehr schämt...“

2. TIPPS FÜR EIN GESPRÄCHSANGEBOT

„Einer der Gründe, warum ich gezögert habe, mir Hilfe zu suchen, war, dass ich dachte, ich würde verurteilt werden... ich glaube, die Gesellschaft hat es zu einer... ‚weiblichen Krankheit‘ gemacht.“

Das Gespräch zu suchen, kann eine gute Möglichkeit sein, Ihren Patienten zu unterstützen.

- Der Patient kann wegen seiner Essstörung (ES), anderer körperlicher Beschwerden (z.B. Magen-Darm-Probleme) oder eines Aspekts seiner psychischen Gesundheit (z.B. Depressionen) zur Behandlung kommen.
- Wenn Sie sich Sorgen machen, dass er eine Essstörung haben könnte, ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Patienten darüber sprechen. Oft verschweigen Männer mit einer ES ihr Problem, versuchen die Essstörung geheim zu halten oder wissen nicht, dass sie ein Problem haben.
- Viele Betroffene berichten im Nachhinein, dass es ihnen geholfen hat, dass sie auf ihre Erkrankung angesprochen wurden und damit das Schweigen gebrochen wurde, auch wenn sie dies bei der ersten Beratung nicht so empfunden hatten und sich mehr Zeit nehmen mussten.
- Aufgrund des Stigmas, das der ES als "Mädchenkrankheit" anhaftet, fällt es Jungen und Männern möglicherweise schwer, über ihre Probleme mit dem Essen zu sprechen.

Je früher sich jemand in Behandlung begeben kann, desto größer ist die Chance auf eine vollständige und dauerhafte Genesung. ABER: Wenn Sie das Gespräch nicht suchen, werden Sie Patienten nicht identifizieren und frühzeitig in eine spezifische Behandlung vermitteln können.

2. TIPPS FÜR EIN GESPRÄCHSANGEBOT

*„Ich möchte in erster Linie,
dass mir zugehört wird...
jemand, der einfach den Raum
dafür gibt...“*

Gesprächsangebote sollten so individuell sein wie jeder Patient bzw. jede medizinische Fachkraft!

Vorschläge:

"Macht Ihnen Ihr Essverhalten Sorgen?"

„Machen Sie sich viele Gedanken über Ihr Gewicht und/oder Ihr Aussehen? Vielleicht zu sehr?“

„Verbringen Sie viel Zeit damit, über Ihr Gewicht/Ihr Aussehen nachzudenken und darüber, was Sie essen?“

„Beeinflusst Ihr Gewicht/Ihre Figur Ihr Selbstwertgefühl?““

„Haben Sie die Kontrolle darüber verloren, was Sie essen/essen Sie *heimlich*?“

Weitere Formulierungen:

"Sie scheinen sich Sorgen zu machen/mit Ihrem Essverhalten zu kämpfen..."

"Ich bin hier, um zu helfen, so gut ich kann..."

"Ich bin hier, um zuzuhören..."

"Meiner Erfahrung nach, kann eine Depression auch durch andere Faktoren beeinflusst werden... Könnte Ihr Essverhalten dabei eine Rolle spielen? Was meinen Sie?...,

2. TIPPS FÜR EIN GESPRÄCHSANGEBOT

„Mein Hausarzt sagte: ‚Ach,
das wird schon wieder‘.“

Weitere Tipps

- Vermitteln Sie Informationen und vermeiden Sie "Panikmache".
- Bestärken Sie die bisher unternommenen Schritte positiv und validieren Sie Ängste und Ambivalenzen.
 - Bsp. "Gut, dass Sie das heute erwähnen."
- Stellen Sie offene Fragen und versuchen Sie Gespräche über Veränderungen anzustoßen.
- Je mehr Sie Ihrem Patienten helfen können, seine eigenen Gründe für eine Veränderung zu formulieren, desto größer ist die Chance, dass er Veränderungen vornimmt.
 - Bsp. "Was hat Sie dazu veranlasst, dies zu diesem Zeitpunkt zu erwähnen? Wie wirkt sich das auf Ihr Leben aus? Welche Probleme verursacht es?"

2. TIPPS FÜR EIN GESPRÄCHSANGEBOT

*„Meine Hausärztin war großartig ...
sie kannte die örtlichen sozialen
Hilfswerke sehr gut und sagte:
,In der Zwischenzeit, während Sie
auf eine Aufnahme warten, gibt es
einige Gruppen, die Ihnen helfen
können‘.“*

- Versuchen Sie zu verstehen, was die Betroffenen dazu veranlasst hat, Hilfe zu suchen und was sie daran hindert, sich in Behandlung zu begeben.
- Häufige Gründe können sein...
 - Unkenntnis der Ursachen des Verhaltens
 - (Selbst-)Stigmatisierung ("Mädchenkrankheit")
 - geringes Vertrauen in den Erfolg einer Behandlung
 - Angst vor Veränderungen
 - Angst vor Versagen
 - Scham
 - Sorge, dass ihnen die Kontrolle entzogen wird
 - Angst vor Gewichtszunahme
 - Angst vor Veränderung der Figur
 - Sorge, dass sie ohne die Essstörung, die für sie zunächst einen Lösungsversuch bedeutet, nicht zurechtkommen könnten / Sorge, dass Ihnen etwas "weggenommen wird"

2. TIPPS FÜR EIN GESPRÄCHSANGEBOT

- Helfen Sie denjenigen, die ihre Bereitschaft zu einer Veränderung bekunden, sich kleine, überschaubare und erreichbare Ziele zu setzen. Eine Verhaltensänderung ist ein positiver Prädiktor für das Ergebnis
- Helfen Sie, ein Gefühl von Kontrolle zu vermitteln, z.B. durch Informationen über die Überweisung an eine(n) Therapeut*in oder eine Beratungsstelle (siehe Teil 5 Hilfsangebote)
 - ! Eine Weitervermittlung an spezialisierte Anlaufstellen bietet die Gelegenheit für ein Gespräch über die aktuelle Situation bezüglich des Essens. Spezialisierte Fachkräfte in den unterschiedlichen Beratungsstellen können z.B. helfen, Wartezeiten zu überbrücken und mit dem Betroffenen nächste Schritte planen
- Bieten Sie weitere Informationen und Ressourcen an
 - ! Für lokale Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote können Sie die Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Essstörungen nutzen:
<https://www.bzga-essstoerungen.de>
 - Mit der Suche nach Beratungsangeboten vor Ort, können Angebote in der Nähe gefunden werden! (siehe Teil 5: Hilfsangebote)