



*Krankenpflege 2014*

Störungsanfälliges Essverhalten im Berufsalltag

## Schau nicht weg!

Studierende der HFGS Aarau haben Strategien entwickelt, die zeigen, wie es im Berufsalltag gelingt, sich ausgewogen zu ernähren. Ein gesundes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper sei für Pflegende insbesondere im Kontakt mit Patientinnen und Patienten mit Essstörungen wichtig, betonen Fachleute.

Text: Urs Lüthi / Fotos: photocase.com, zVg, Urs Lüthi

Die Hose spannt, trotz Diät habe ich schon wieder zugenommen, immer dieser Stress, der zu ungesundem Essen verleitet: Beim Umziehen in der Garderobe diskutieren Natalie Strebelt, Natalie Jeandroz und Martina Keusch Gewichts- und Schönheitsprobleme. Mit ihrer szenischen

*«Ich erlebe es stationär als Bereicherung, wenn nicht alle Pflegenden wie Models aussehen, die in die Kleidergrösse 34 oder 36 passen.»*

Pia Bircher, Psychiatrie-Ärztin

Darstellung zum Essverhalten im Berufsalltag haben die Studierenden der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales (HFGS) Aarau am letztjährigen SBK-Kongress in St. Gallen ein Thema aufs Tapet gebracht, das viele Pflegende bewegt.

Die Studierenden, die inzwischen das Thema Essverhalten an ihrer Schule vertieft haben, ziehen ein halbes Jahr später im Gespräch mit der «Krankenpflege» Bilanz: Was hat sich inzwischen an ihrer Schule verändert? Konnten sie mit ihrer Initiative etwas bewegen? Sowohl an der Schule wie auch in den Praktika in den Betrieben sei ihnen aufgefallen, «wieviel Ungesundes verfügbar und unkontrolliert gegessen wird», sagt Natalie Strebelt: «Süßes vor dem Zmittag, Fastfood und Redbull zum Zmittag, Süßes nach dem Zmittag.» Hinzu kommt: Nacht- und Schichtarbeit, hohe Arbeitsbelastung und herausfordernde Situationen bergen viele Risiken, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.

### «Braucht viel Mut»

Die Studierenden-Gruppe hat Kompetenzen formuliert, die zeigen, wie man sich gesünder ernähren könnte. Sie empfehlen, sich an der Ernährungspyramide zu orientieren, gesundes Essen von zu Hause mitzubringen, Strategien zu entwickeln, wie man sich nicht mit Heisshunger auf das Essen stürzt. Wie schwierig dies ist, hat Martina Keusch;

die seit 25 Jahren in der Pflege arbeitet, am eigenen Körper erlebt. Vor allem in der Nachtschicht, wenn frau sich ausschliesslich aus dem Automat bedient, sei die Gefahr enorm gross, sich falsch zu ernähren.

Dies kann Corinne Hüppi, Studierende im zweiten Semester, bestätigen. Da sie selber von einem Essproblem betroffen war, ist sie besonders sensibilisiert. Und sie hat die Erfahrung gemacht: «Es braucht viel Mut, sich für dieses Thema zu öffnen und Hilfe bei einer Fachperson zu suchen.» Die Barriere, sich mit anderen über das eigene Gewicht auszutauschen, sei hoch: «Das ist etwas Persönliches. Viele schämen sich darüber zu sprechen.»

Ist es nicht einfacher, im Gespräch unter Gleichaltrigen diese Barriere herabzusetzen? Natalie Jeandroz relativiert: «Man kann als Schülerin nicht einfach hinstehen und sagen: Ihr müsst etwas ändern. Da hört niemand hin.» Aber sie und ihre Kolleginnen bemühten sich sehr, eine Vorbildrolle zu übernehmen, indem sie zum Beispiel das Essen von zu Hause mitnehmen und mehr Sport treiben.



*Frage des Monats...***Wie hältst du es mit dem Essen  
am Arbeitsplatz?**Wir freuen uns über eure kurzen Antworten an  
[redaktion@sbk-asi.ch](mailto:redaktion@sbk-asi.ch)**Gesundheitstag und Bodytalk**

Die Studierenden hatten zudem Gelegenheit, im September ihr Projekt am Gesundheitstag des Kantonsspitals Baden vorzustellen (s. Kasten S. 18). Sie engagieren sich auch in den Bodytalk-Workshops, die der Verein PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) anbietet (s. Kasten S. 18). Laut Natalie Jeandroz ist es eher schwierig, Studierende für solche Gesprächsrunden zu gewinnen. Wer jedoch einmal mitgemacht habe, äussere sich sehr positiv darüber. Denn in dieser Runde gebe es nicht nur wertvolle Informationen durch Fachpersonen. Es werde auch spielerisch der Umgang mit Schönheitsnormen diskutiert und geübt. Die Teilnehmenden erleben, dass es anderen genau gleich ergeht, dass sie zum Beispiel auch schon negative Diäterfahrungen gemacht haben.

**Früchte und Pausen-Snacks**

Für Martina Keusch hat die Initiative der HFGS-Studierenden den Anstoss gegeben, selber etwas an ihrem Verhalten zu ändern. Das Resultat dieser Bemühungen sei auch bereits auf der Waage sichtbar. «Ich kaufe anders ein, habe eine andere Lust am Essen entwickelt und spüre wieder ein Sättigungsgefühl», sagt Martina Keusch. Sie sei auch in ihrem Betrieb aktiv geworden und habe sich dafür eingesetzt, dass stets ein Korb mit frischen Früchten da ist, aus dem sich das Personal gratis bedienen kann.

Untätig ist auch die HFGS nicht geblieben, die seit 2010 Mitglied im «kantonalen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen» ist. Wie Josefine Krumm, Verantwortliche für den internen Gesundheitsdienst, erläutert, werden an der Schule Informationsveranstaltungen und Gesundheitstage organisiert, um die Studierenden für das Thema zu sensibilisieren. Neu gibt es zudem einen sehr gut besuchten Pausenkiosk, an dem vor allem gesunde Produkte angeboten werden. Bekömmliche Snacks gibt es auch aus einem neuen Automaten, der sinnbildlich den Namen «Der Andere» erhalten hat. Vertieft mit dem Essverhalten der Studierenden an der HFGS Aarau setzt sich Barbara Borer, Lehrerin in der Abteilung HF Pflege, auseinander. Im Rahmen ihres Masterstudiums an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW führt sie eine Umfrage zum Gesundheitsverhalten der Studierenden durch. Dabei gehe es einerseits darum, die Zusammenhänge zwischen Essverhalten und Leistungsfähigkeit aufzuzeigen sowie die Ressourcen und Kompetenzen der jungen Erwachsenen zu unterstützen und zu fördern. Im Fokus stehen aber auch die Lehrpersonen. Wie können sie Anzeichen zu Essstörungen erkennen? Wie können sie Betroffene darauf ansprechen und ihnen eine Beratung vermitteln? Ziel sei es, solche Themen in die schulinterne Weiterbildung zu integrieren, erklärt Barbara Borer.

(Fortsetzung auf S. 19)

*«Mir fällt auf, wieviel Ungesundes verfügbar und unkontrolliert gegessen wird – Süsses vor dem Zmittag, Fastfood und Redbull zum Zmittag, Süsses nach dem Zmittag.»*

Natalie Strelbel, Studierende

## Kolumne

**Rollentausch**

Ich erinnere mich noch gut an meine ersten Tage auf der Akutpsychiatrischen Station, als ich in das dritte Praktikum meines Studiums startete. Die 16 Betten waren belegt und einiges los.

Am Freitagnachmittag war ich eingeteilt um den Wochenabschluss durchzuführen. Das Ziel des teilnahmepflichtigen Therapiebestandteils war die Förderung der Interaktion. Der kommunikative Austausch fand während einer Kuchen- und Kaffeerunde statt.

Tolle Arbeit? Ja, durchaus. Allerdings nicht so, wie Sie sich das vielleicht vorstellen, liebe Leser. Drei Patienten mit der Diagnose einer Bipolaren Störung mit gegenwärtiger Manie, mehrere Patienten mit einem Abhängigkeitsproblem und einige mit schizophrenen Psychosen bewirkten eine rege Lebendigkeit, die von mir als Neuling in der Pflege nicht so leicht zu kontrollieren war. Von einer Patientin, Frau Wilhelm<sup>1</sup>,



Andrea Minder

wurde ich speziell zur Achtsamkeit ermahnt. Ich hatte bereits vor meinem Praktikumsstart von ihr gehört. Sie gehörte zu den Manikerinnen und wurde mir beschrieben als unberechenbar, rücksichtslos und mit einer Neigung zu körperlicher Gewalt.

Ich sass also am Tisch, mit den Patienten, die tranken, assen und wild durcheinander redeten. Einige jedenfalls. Andere schienen sich genauso unwohl zu fühlen wie ich. Wie sollte ich das ganze koordinieren? Wie jenen Komfort vermitteln, die sich unwohl fühlten?

Eine zitternde Stimme riss mich aus meinen Gedanken: «Frau Minder, darf ich Ihnen ein Kaffee bringen?» Als ich aufblickte, sah ich in die freundlichen blauen Augen von Frau Wilhelm – sehr aufmerksam, einfühlsam und fürsorglich. Ich startete mit dem Motto in das zweite Studienjahr, der Stigmatisierung keinen Raum zu lassen.

Andrea Minder (Jg. 88) absolviert das dritte Jahr des Studiengangs Pflegefachfrau in Fachrichtung Psychiatrie in Olten.

<sup>1</sup> Name aus Datenschutzgründen geändert.



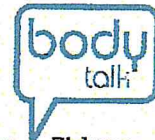
PEP

## Bodytalk

Zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls bieten Fachpersonen des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) Workshops für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an. Der sogenannte Bodytalk möchte jungen Menschen einen selbstbewussten Umgang mit sich und der eigenen Schönheit und körperorientierten Leistungsidealen vermitteln. An den Workshops nehmen auch Lehrpersonen teil. Sie werden in einer zusätzlichen Weiterbildung über die

Früherkennung und -interventionen bei Essstörungen informiert. Damit will Bodytalk Themen und Strategien der Gesundheitsförderung rund um Essen, Figur und Wohlbefinden im Fachkollegium nachhaltig verankern.

PEP engagiert sich seit 1999 in der Prävention und Früherkennung von Essstörungen und Adipositas. Mit Angeboten wie «Papperla» oder «Purzelbaum Kita» entwickelt die Organisation Präventionsmodule, -materialien und -interventionen für spezifische



Zielgruppen und schult die Multiplikatorinnen.

Die PEP-Fachleute schätzen, dass in der Schweiz rund 20 Prozent der 15- bis 20-Jährigen unter krankhaftem Essverhalten leiden. Die körperlichen Schäden bei Essstörungen sind gravierend und können zum Tod führen. Je früher kompetente Hilfe in Anspruch genommen wird, desto grösser ist die Chance einer vollkommenen Gesundung der betroffenen Person.



Kantonsspital Baden

## Gesundheitstag zu Essverhalten

Die Studierenden der HFGS Aarau erhielten mit ihrer Präsentation auch Gastrecht am Gesundheitstag vom 12. September 2013 im Kantonsspital Baden zum Thema «Gesunde Ernährung – Mythen und Fakten». Ziel sei gewesen, die Mitarbeitenden mit «ehrlichen und realitätsnahen Aussagen» für ein gesundes Essverhalten zu sensibilisieren, erläutern Therese Siegrist und Mirjam Mühlebach von der Projektgruppe. Man habe versucht, das Personal mit «frischen Denkanstössen statt

komplizierten Studien» direkt anzusprechen. Dazu gehörte das längste Salatbuffet, das es im KSB je gab. Unter dem Motto «Schau nicht weg!» wurde ein Zerrspiegel aufgestellt, der einlädt den eigenen Körper wahrzunehmen und sich zu fragen, ob das Körperbild, das man/frau hat, wirklich verzerrt ist. Ein konkretes Projekt sei zudem, im Personalrestaurant täglich ein gesundes Vital-Menu anzubieten.

Verband der Pflegestudierenden

## Baue eine Brücke über den Röstigraben!

Wir bauen zur Zeit den Schweizer Verband der Pflegestudierenden auf und suchen Studierende aus allen Höheren Fachschulen und Fachhochschulen, damit möglichst alle Institutionen zu vertreten sind. Es gibt aber auch noch Platz im Vorstand (Präsidium/Vizepräsidium, Kommunikationsverantwortliche, Kassier) und wir brauchen noch jemanden, der die deutsche Webseite betreut. Das

Ziel des Verbands ist die Vertretung der Interessen der Studierenden in ihrer Rolle als Studierende, und zukünftige Pflegetachpersonen. Dein Engagement im Verband ermöglicht dir viele Erfahrungen: Befasse dich eingehender mit Ausbildungsfragen und der Gesundheitspolitik, triff andere Studierende aus dem ganzen Land sowie Entscheidungsträger aus dem Gesundheitswesen.



Nimm mit uns Kontakt auf:

<http://etudiant.infirmier.ch>  
<http://etudiant.infirmier.ch/contact/>  
<https://www.facebook.com/etudiantinfirmier.ch>





Corinne Hüppi, Natalie Strebel, Martina Keusch und Natalie Jeandroz (v.l.n.r.) vor dem «anderen» Essautomaten in der HFGS Aarau.

### Vorbildfunktion der Pflegenden

Bei all den Bemühungen für ein gesundes Essverhalten geht es jedoch nicht nur um die Studierenden und Pflegenden allein. Die HFGS ist auch in der «Vernetzungsgruppe Essstörungen Aargau» vertreten, in der sich Fachpersonen kantonaler Institutionen aus Beratung und Therapie regelmässig treffen – mit dem Ziel, Anregungen und Informationen für einen hilfreichen Umgang mit Essstörungen zu geben. Bettina Isenschmid, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Präsidentin der Vernetzungsgruppe, stellt fest, dass das Bedürfnis von Pflegefachpersonen sehr gross ist, mehr über diese Störungsbilder zu erfahren. Auf der einen Seite gehe es hier um den Umgang mit Patientinnen und Patienten mit Essstörungen, aber oft auch um die eigene Betroffenheit.

Als Chefärztin des Kompetenzzentrums für Essverhalten, Adipositas und Metabolismus (KEA) im Spital Zofingen hat sie auch adipöse Pflegenden als Patientinnen. Diese litten im Alltag nicht nur darunter, dass sie den ganzen Tag auf den Beinen stehen müssen und am Abend fix und fertig sind: «Sie werden oft auch komisch angeschaut und fühlen sich selber nicht glaubwürdig, wenn sie eine Gesundheitsbotschaft an den Mann oder die Frau bringen sollten.» Schwierig könne es auch für junge Pflegefachpersonen werden, die anorektische Patientinnen in

einem ähnlichen Alter pflegen: «Sie haben oft Mitleid, fühlen sich solidarisch oder lassen sich in ein ungutes Bündnis hineinziehen, was für das Therapiekonzept hinderlich ist.»

In einem helfenden Beruf gerieten Pflegenden schnell in eine Ambivalenz, bestätigt Daniel Münger, Psychiater in der Klinik für Kinder und Jugendliche des Kantonsspitals Aarau. In diesem Bereich sei es besonders wichtig, klare Grenzen zu setzen und das Thema anzusprechen. Der geeignete Rahmen dafür seien Teamgespräche und -interventionen, in denen bei Bedarf auch Fachpersonen beigezogen werden müssten, ergänzt Bettina Isenschmid. Denn ein Pflegesteam müsse in der Lage sein zu reagieren, wenn eine Kollegin nie etwas esse oder regelmässig auf der Toilette erbreche.

### Nicht nur Models gefragt

Für einen adäquaten Umgang der Pflegenden und Ärzteschaft mit den Patientinnen und Patienten mit Essstörungen braucht es laut Pia Bircher, leitende Psychiatrie-Ärztin der Rehabilitationsklinik Barmelweid, ein «gesundes Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz». «Ich erlebe es stationär als Bereicherung, wenn nicht alle Pflegenden wie Models aussehen, die in die Kleidergrösse 34 oder 36 passen», sagt sie. Es sei wichtig, dass auch beim Personal eine gewisse Bandbreite von Menschen mit unterschied-

### Gratismitgliedschaft

## Eure Meinung ist gefragt

Seit Anfang Jahr ist Mitgliedschaft im SBK für Pflege-Studierende in der Grundausbildung gratis. Die «Krankpflege» greift daher regelmässig Themen auf, die für Studierende von besonderem Interesse sind, erkennbar jeweils am free4students-Signet.

Wir freuen uns auf eure Zuschriften zur «Frage des Monats», die wir in jeder Ausgabe stellen. Aber auch sonst ist eure Meinung gefragt. Was bewegt euch in der Ausbildung, an der Schule oder im Praktikum? Gibt es Themen, über die ihr mehr wissen möchtet? Schreibt uns: Über unsere Facebook-Seite [www.facebook.com/sbk-asi.ch](http://www.facebook.com/sbk-asi.ch) oder mit einem Mail an: [redaktion@sbk-asi.ch](mailto:redaktion@sbk-asi.ch).

Wir freuen uns.



[www.sbk-asi.ch/free4students](http://www.sbk-asi.ch/free4students)

lichen Körperkonstitutionen vertreten ist. Denn: «Auch eine Frau mit Kleidergrösse 44 kann zufrieden und attraktiv sein.» Monika Beeler, Ernährungsberaterin im Kantonsspital Baden und ebenfalls Mitglied der Vernetzungsgruppe, verweist auf eine weitere wichtige Voraussetzung für ein normales und gesundes Essverhalten: Für sie sind ganz besonders die Arbeitgeber gefordert. Der Betrieb müsse einen Rahmen bieten, der es auch bei unregelmässigen Arbeitszeiten ermögliche, regelmässige und genügend lange Pausen zu machen, in denen man das Essen nicht in kürzester Zeit herunterzuschlingen muss. Sie stellt fest, dass bezüglich Prävention in der Grundausbildung bereits viel gemacht werde. Aber das Gesundheitsverhalten müsse unbedingt auch stärker in die Weiterbildungen einfließen. ■

### Links

[www.hfgs.ch](http://www.hfgs.ch)  
[www.essstoerungen-aargau.ch](http://www.essstoerungen-aargau.ch)  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)