

HLS-Empfehlungen zur Prävention von Essstörungen

Die vorliegenden Empfehlungen zur Prävention von Essstörungen wurden von einer Arbeitsgruppe der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) ausgearbeitet. Die aus Fachfrauen der Bereiche Beratung, Therapie und Prävention zusammengesetzte Arbeitsgruppe hatte sich zum Ziel gesetzt, die theoretischen Hintergründe und empirischen Befunde zur Prävention von Essstörungen zu sichten und vor dem Hintergrund der hessischen Rahmenkonzeption für Suchtprävention kurze Empfehlungen für die Prävention von Essstörungen zu formulieren. Motiv für den Arbeitsauftrag war die wachsende Zahl von Anfragen von Erziehungsinstitutionen nach Projekten zur Prävention in diesem Bereich. Dieser Trend besteht auch weiterhin fort.

1. Allgemeine Empfehlungen zur Prävention von Essstörungen: Lebenskompetenzförderung

Lebenskompetenzförderung ist als effektive Methode zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung seit langem anerkannt. Welche Teilaspekte der allgemein gesundheitsfördernden Lebenskompetenzen besonders für die Vorbeugung von Essstörungen bedeutsam sind, wird in der folgenden Tabelle dargestellt.

Allgemeine Lebenskompetenzen zur Förderung seelischer Gesundheit (nach WHO 1994)	Detailkompetenz von besonderer Bedeutung für die Prävention von Essstörungen
1. Kommunikation	
2. zwischenmenschliche Beziehungen	
3. Umgang mit Gefühlen	
4. Kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die normale Körpergewichtsentwicklung während der Pubertät kennen ■ Medienbotschaften kritisch hinterfragen ■ Die Risiken von Diäten kennen ■ Unterschiedliche Essstile kennen
5. Entscheidungsfindung/ Handlungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> ■ Motivation für ein gesundes Essverhalten und einen aktiven Lebensstil
6. Selbstbehauptung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Stabiles Selbstwertgefühl

Allgemeine Lebenskompetenzen zur Förderung seelischer Gesundheit (nach WHO 1994)	Detailkompetenz von besonderer Bedeutung für die Prävention von Essstörungen
7. Selbstwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ein positives Körpergefühl ■ Freude an Bewegung und Entspannung
8. Widerstand gegen Gruppendruck	<ul style="list-style-type: none"> ■ Akzeptanz der Verschiedenheit von Körperformen und Erscheinungsbildern
9. Frustrationstoleranz	

2. Präventionsaufgaben für den Bereich Familie

Die Familie ist der einflussreichste Ort für den Aufbau einer seelisch gesunden Persönlichkeit von Kindern. Dabei spielen für die Prävention von Essstörungen die im Folgenden genannten Faktoren eine zentrale Rolle:

- Gesunder und genussvoller Umgang mit dem Thema Essen in der Familie
- Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten zur Stärkung des Gemeinschaftssinnes
- Akzeptanz der Individualität jedes einzelnen Familienmitgliedes sowie der jeweiligen Geschmacksvorlieben
- Altersangemessene Mitverantwortung und Einbeziehung der Kinder und Jugendlichen in die Versorgung
- Wertschätzung des eigenen Körpers und Akzeptanz, dass Körperform und Gewicht individuell verschieden sind
- Pflege von Kontakt und Kommunikation
- Vorbereitung der Jugendlichen auf die körperlichen und psychischen Veränderungen in der Pubertät sowie eine verständnisvolle Begleitung des Entwicklungsprozesses
- Vermittlung einer Rollenvielfalt für beide Geschlechter
- Vermittlung positiver Modelle für die Verteilung und Übernahme familiärer und gesellschaftlicher Aufgaben
- Förderung von Freude an Bewegung und Körperlichkeit
- Entwickeln von Konfliktfähigkeit und Diskussionskultur
- Fördern von Kreativität und Ausdrucksmöglichkeiten
- Kritische Auseinandersetzung mit Medienbotschaften und Trends
- Aufklärung über die Risiken von Diäten

3. Empfehlungen zur Prävention von Essstörungen in Schulen

Schule ist neben der Familie der wichtigste Ort für Prävention. Eine Vielzahl struktureller und personeller Maßnahmen der Gesundheitsförderung wirkt sich für die Vorbeugung von Essstörungen positiv aus:

- Salutogenetischer Gesundheitsbegriff als Grundlage für primärpräventive Maßnahmen
- Gestaltung gesundheitsfördernder Verhältnisse in den Schulen:
 - Stärkung individueller und sozialer Schutzfaktoren für Lehrende und Lernende
 - Fächerübergreifende Schulprojekte
 - Verbindung von kognitiven und emotionalen Anteilen innerhalb der Präventionseinheiten
 - Selbsterfahrungsorientierte Präventionseinheiten basierend auf dem Konzept der Lebenskompetenzentwicklung:
 - Vermittlung sinnstiftender Selbsterfahrung
 - Ich-Stärkung
 - Stärkung der Beziehungsfähigkeit
 - Erkennen und Äußern von Bedürfnissen und Gefühlen
 - Erlernen von Konfliktwahrnehmung und -lösung
 - Verstärkung der Gemeinschaftsfähigkeit
 - Entwicklung von Kreativität
 - Stärkung der Genussfähigkeit
 - Entwicklung eines positiven Körperbildes
 - Entwicklung einer gesunden Geschlechtsidentität
 - Vermittlung von Freude an Bewegung und Entspannung
- Geschlechtsspezifischer Ansatz
- Gesunde Ernährung in der Schule
- Wege und Methoden:
 - Themenspezifische Arbeitsmaterialien für den Fachunterricht
 - Fortbildungsmaßnahmen für Lehrer/innen und Eltern
 - Vernetzung von Schule mit psychosozialen Beratungsinstitutionen
 - Gesundheitsförderung als zentraler Bestandteil schulischen Lernens
 - Dauerhafte Implementierung von Präventionsmaßnahmen im Sinne von Kontinuität und Nachhaltigkeit
 - Curriculare Verankerung von Präventionsmaßnahmen im Rahmen des Lehrplans für die verschiedenen Jahrgangsstufen

4. Empfehlungen zur Prävention von Essstörungen für den Bereich Medien

Die Darstellung des menschlichen Körpers in den Medien, insbesondere den Bildmedien, sowie die Art, wie der gesamte Themenkomplex Ernährung medial kommuniziert wird, haben Auswirkungen auf Körperbild und Verhalten. Um jungen Menschen die Entwicklung eines gesunden Körperbildes und Essverhaltens zu ermöglichen, sollen Medienschaffende daher die folgenden Empfehlungen berücksichtigen:

- Darstellung einer Vielfalt natürlicher Körperformen
- Darstellung dicker und dünner Menschen mit gleichwertig positiven Merkmalen
- Darstellung von Menschen, die im Rahmen eines gesunden Lebensstils ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen
- Darstellung einer gesundheitsfördernden Rollenvielfalt von Frauen und Männern
- Keine Darstellung, die Frauen als bloße Ansichtsobjekte diskriminiert
- Keine Werbung mit ausgezehrten Modells
- Keine Werbung, die Essen als Weg zur Bewältigung von Stress, Frust oder Einsamkeit kommuniziert
- Keine Werbung für Diäten.

5. Mitglieder der Arbeitsgruppe

Sigrid Borse, Diplom-Pädagogin
Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen

Jutta Kolletzki, Diplom-Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Anne Jost M.A., Ethnologin, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Fachstelle Prävention des Vereins Arbeits- und Erziehungshilfe in Frankfurt/M

Prof. Dr. med. Cornelia Krause-Girth, Diplom-Psychologin und Fachärztin für
Psychotherapeutische Medizin – Psychoanalyse
Fachhochschule Darmstadt, Fachbereich Sozialpädagogik

Waltraud Velte, Diplom-Sozialarbeiterin
Das Gießener Suchthilfezentrum für Stadt und Kreis, Fachstelle für Suchtprävention

Dagmar Wieland, Diplom-Pädagogin
Fachstelle Suchtprävention für den Main-Kinzig-Kreis

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe und ihre Institutionen stehen Interessierten bei Fragen der konkreten Umsetzung der Empfehlungen zur Verfügung und bieten Projekte und Materialien zum Thema an. Die Kontaktadressen sind über die Hessische Landesstelle für Suchtfragen zu erhalten.