

Angst begründet oft Essstörungen

Zudem besteht ein hoher sozialer Druck, den „richtigen“ Körper zu haben.

BREGENZ „Noch nie war das Interesse von Privatpersonen im Vorfeld so groß.“ Jasmin Neumayer organisiert seit Jahren die Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs und konnte mit Prof. Günter Reich einen renommierten Experten zum Thema Essstörungen gewinnen. Essstörungen hätten in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen und aufgrund der Corona-Pandemie einen neuerlichen Schub erhalten. „Dies betrifft sowohl zu viel essen als auch extrem kontrolliertes Essen“, erklärte Reich, leitender Psychologe der Ambulanz für Familientherapie und Essstörungen der Universitätsmedizin Göttingen.



Jugendliche sind von Essstörungen besonders betroffen. Eine Familientherapie scheint sich in solchen Fällen besonders zu bewähren. VOKI

Ursachen für Essstörungen

Essstörungen hätten nie nur eine Ursache. Immer würden bei der Entwicklung mehrere Einflüsse zusammenwirken. Neben Genen und Persönlichkeit spielen laut Reich Adoleszenz, Medien und Peergroup sowie die familiäre Atmosphäre eine Rolle. Merkmale für Störungen des Essverhaltens sind, wenn es angstbesetzt, rigide und/oder chaotisch, sehr stimmungs- und gewichtsabhängig ist und als Mittel zur Stressbewältigung verwendet wird. Gesellschaftlich sei der Druck, den „richtigen“ Körper zu haben, sehr hoch. „Menschen wollen im-

mer dünner werden“, kommentiert der Psychologe eine Entwicklung,



Der digitale Vortrag von Günter Reich stieß auf sehr großes Interesse. BELL

die in einem „kollektiven Diätverhalten und Fitnessprogrammen“ mündet. Während allerdings die soziale Gewichtsnorm stetig niedriger wurde, nahm das durchschnittliche Körpergewicht zu. Mit dieser sozialen Körperrnorm geht laut Reich eine moralische Bewertung einher. „Wer nicht schlank und muskulös ist, gilt als schlaff, undiszipliniert, faul, wenig leistungsfähig.“

Schwere gesundheitliche Folgen

Essstörungen sind nicht einfach nur Schwierigkeiten mit dem Essen. Immer seien Essstörungen komplexe psychosomatische Er-

krankungen, die unbehandelt eine hohe Chronifizierungsrate haben und nicht von selbst weggehen. Die gesundheitlichen Folgen können schwerwiegend sein. „Bei Mädchen ist Magersucht in der Jugend die häufigste Todesursache“, weist Reich auf eine erschreckende Tatsache hin. In der Regel seien Essstörungen mit anderen seelischen Erkrankungen wie Depression, Sucht, Zwangs- und Angststörungen verbunden. In sehr auf das Aussehen und Fitness fokussierten Familien kämen Essstörungen öfter vor.

Geduldiger Umgang

Jugendliche mit Essstörungen würden sehr ungern in die Behandlung kommen. Dahinter stecken ausgeprägte Schamgefühle und oft keine Krankheitseinsicht. Wesentlich sei deshalb, eine Behandlungsmotivation zu schaffen. Besonders bewährt habe sich bei Jugendlichen mit Essstörungen die Familientherapie. „Hinter einer Essstörung stecken immer viele Unsicherheiten und Ängste“, so der Fachmann. „Wichtig ist das Vertrauen in die Behandlung. Die Jugendlichen spüren: Da ist jemand da, der mich versteht, aber auch jemand, der mein Verhalten als gefährlich einstuft.“ Die Ängste ernst nehmen, Ambivalenz und Unentschlossenheit thematisieren, sei Aufgabe von

Fachleuten. Wie können aber nun Familie und Freunde mit Betroffenen umgehen? „Sie ernsthaft auf die Veränderungen ansprechen, aber nicht darauf herumreiten“, rät Reich. Abwertende Kommentare wie „Du schaust ja aus wie der letzte Hungerhaken“ sollten auf jeden Fall vermieden werden. Stellung beziehen, den eigenen Standpunkt klarmachen, heiße die Devise. Dies habe „mit Takt und Empathie, aber fest und klar“ zu geschehen. Im an-

„Wer nicht schlank und muskulös ist, gilt als schlaff, undiszipliniert und faul.“

Günter Reich
Psychologe

den Vortrag anschließenden Chat wurden auch die langen Wartezeiten für einen Beratungstermin kritisiert. Reich verweist hier auf durchaus gute Online-Beratungen, die zumindest zur Überbrückung in Anspruch genommen werden sollten. Ansonsten gäbe es nur eine Lösung: Mehr Therapie- und Beratungsplätze schaffen!

Der Vortrag kann in der Mediathek des Vorarlberger Kinderdorfs auf www.vorarlbergerkinderdorf.at nachgehört werden.

Testen, testen, testen ...



Wer angemeldet ist, kommt rasch dran. Foto: Christian Husar

Tausende Menschen lassen sich in den Vorarlberger Apotheken testen, um körpernahe Dienstleister oder Kulturstätten aufzusuchen, oder einfach nur gemütlich in einem Lokal zu sitzen.

Testen hilft, und die Apotheken helfen mit. Wer die Gewissheit braucht, mit großer Wahrscheinlichkeit frei von Coronaviren zu sein, ist in der Apotheke gut aufgehoben. Viele Apotheken in Vorarlberg führen Gratis-Antigentests durch. Für einen Testtermin in der Apotheke Ihrer Wahl melden Sie sich entweder online über <https://apotheken.oesterreich-testet.at/#/registration/start> an oder rufen die kostenlose Telefonnummer 0800 220 330 an (täglich von 7 bis 22 Uhr) – oder Sie machen gleich einen Termin beim nächsten Apothekenbesuch aus.

lich von 7 bis 22 Uhr) – oder Sie machen gleich einen Termin beim nächsten Apothekenbesuch aus.

Wir rücken dem Virus zu Leibe

Bis wir das Corona-Virus in den Griff bekommen und wieder angstfrei leben können, ist das oftmalige Testen die beste Strategie, um sich freier zu bewegen. Lassen Sie sich also kostenlos in Ihrer Apotheke testen und holen Sie sich den Gratis-Schnelltest für zu Hause. ANZEIGE

Daten & Fakten

Das Schnelltesten in der Apotheke bringt uns mehr Lebensqualität und mehr Freiheit.

Apotheken im Einsatz gegen die Pandemie.



Digitales Gedächtnistraining

Stadtarchiv Dornbirn beteiligt sich an Demenzprojekt.

DORNBIEN Das Stadtarchiv Dornbirn beteiligt sich am EU-Projekt „BooM - Box of our Memories“. „Gemeinsam mit sechs Bildungseinrichtungen, Museen und NGOs aus ganz Europa soll eine digitale Erinnerungsbox für Menschen mit Gedächtnisverlust entstehen – ein persönliches Museum, dessen Inhalte das Gedächtnis anregen und das Wohlbefinden fördern“, berichtet Bürgermeisterin Andrea



Erinnerungsboxen wurden in der Pflege schon erfolgreich eingesetzt. PEXELS

Kaufmann. „Wir wollen mit dem Projekt das Fachwissen erweitern sowie Fähigkeiten und Kompetenzen vermitteln, die im Umgang mit demenzkranken Menschen helfen sollen“, ergänzt Sozialstadträtin Maria-Louise Hinterauer. Ziel des Projekts ist die Entwicklung eines Erwachsenenbildungsprogramms für Fachleute und Familienmitglieder, die Menschen mit solchen Erkrankungen betreuen. Das Projekt zielt auch auf die vorrangige Entwicklung der Fähigkeiten von Erwachsenenbildnern ab, um die Umsetzung von demenzfreundlichen Programmen zu unterstützen.

Auch eine Praxisanleitung will gelernt sein

Lehrgang der connexia stößt auf großes Interesse.

BREGENZ Erfahrene Pflegefachkräfte nutzen den Input in der Praxisanleitung. Obwohl es im Alltag vorwiegend um die Vermittlung von Fachwissen geht, spielen auch Kommunikations- und Ethikfragen eine große Rolle. Erfolgreiche Praxisanleitung will jedoch gelernt sein. Großes Interesse herrscht jedenfalls für den Lehrgang „Anleitung und Begleitung von Auszubildenden“ der connexia, der in Kooperation mit der FH Vorarlberg zwei Mal im Jahr durchgeführt wird. Auch Covid-19-Maßnahmen schmälern das Interesse keineswegs, selbst wenn die Kurse teilweise online stattfinden. Wohnbereichsleiterin Verena Wildner ist

seit ihrer Weiterbildung überzeugt: „Die Ausbildung ist auch eine Anerkennung für diese wichtige Arbeit. Man erhält einen Werkzeugkoffer mit vielen kreativen Ideen, die auch durch wertvolle Feedbacks der Auszubildenden bestätigt werden. Die Partizipation der Mitarbeitenden war wichtig, ein reger Austausch und eine bessere Zusammenarbeit sind wohngruppenübergreifend gelungen.“

Neben allen fachlichen Inputs ist vor allem der Austausch untereinander ein wichtiges Element des Lehrgangs: Kollegiale Reflexion und wertschätzende Kommunikation sind Eckpfeiler sowohl des beruflichen Alltags als auch der An- und Begleitung von Auszubildenden. Er soll zudem Grundlage sein für eine Vernetzung der Praxisanleitenden, um diese wichtige Tätigkeit weiterzuentwickeln.



Irina Amann mit Lehrgangsleiter Peter Johannes Jäger und seinem Stellvertreter Christof Fuchs nach der Abschlussprüfung. CONNEXIA

KLIMABEWUSST WOHNEN MIT
TECHNISCHEN RAFFINESSEN.
DIE SCHÖNSTE ART SICH SELBST
UND DER UMWELT GUTES ZU TUN.

TECHNOLOGISCH
ÖKOLOGISCH



GREEN LIVING

Hefel Wohnbau

RESSOURCENSCHONEND
WEGWEISEND INTELLIGENT
TECHNISCH VISIONÄR
JETZT ÜBER GREEN LIVING PROJEKTE
INFORMIEREN: T. 05574 / 74 302