

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Verein PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah
fachstelle@pepinfo.ch | Tel. + 41 76 368 96 17 | www.pepinfo.ch
Inselspital Bern, Kompetenzbereich für Psychosomatische Medizin, Lory - Haus, 3010 Bern



Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Esssituationen als Betreuungselement

Psychosoziale Aspekte im Zusammenhang mit Essen



Brigitte Rychen Fachstellenleitung PEP
MAS FHZ in Prevention & Health Promotion

Ziel

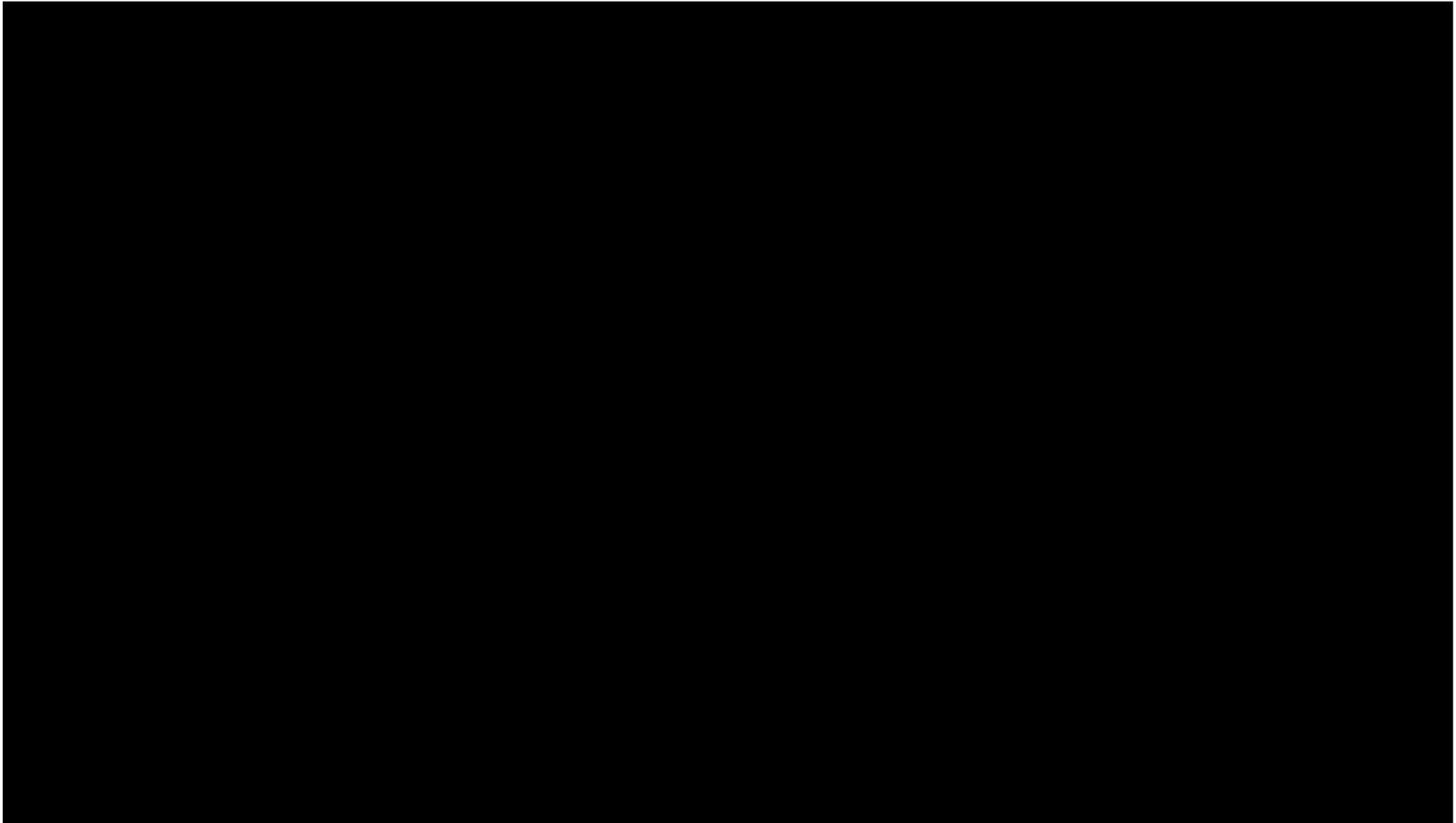
Fachliche und persönliche Auseinandersetzung mit der Bedeutung von Essen im Alltagskontext/ im Zusammenspiel mit Bewegung und psychischer Gesundheit/ im Zusammenhang mit Emotionen, Beziehungen und dessen Auswirkungen auf das (mein) Körperbild.

„Highlight Essen“



Erinnere dich an ein tolles Essen in deinem Betrieb, mit Familie, mit Freunden... was alles hat es ausgemacht, dass es ein tolles Essen war? Tausche dich dazu in deiner Gruppe aus. Anschliessend Stichworte auf Padlet eintragen.

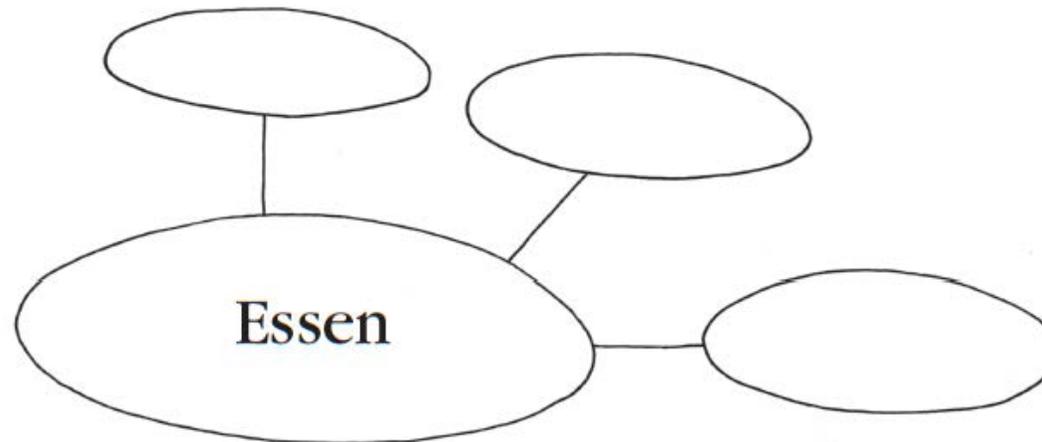
Gemeinsam Essen PEP



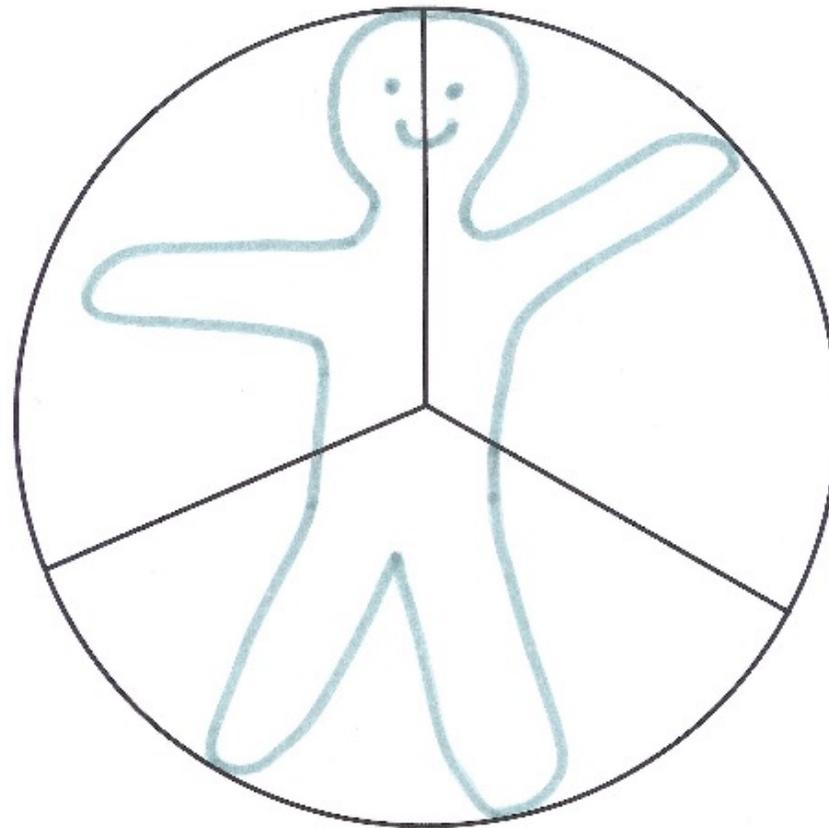
Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erleben der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen.

Jesper Juul (2009). Was gibt's heute? Beltz, S. 11.

Mein persönliches Essen Mindmap



Was braucht es damit das Leben rund läuft?



Essen

Grundbedürfnis

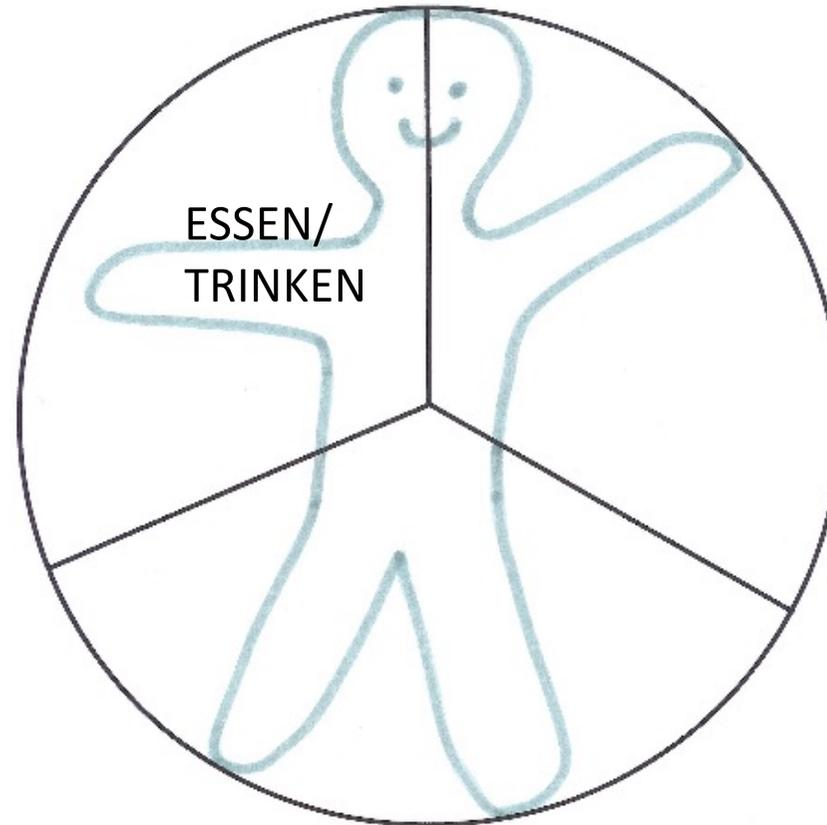
Energie

Ablenkung/ Beruhigung
Emotionsregulation

Sinne/Wahrnehmung

Kultur

Verfügbarkeit



KOLUMNE | 22.5.2023 | 17

1, 2 ODER 3? Mein Göttibub hat sich ein Essen im Dunkelrestaurant Bindekuh in Zürich gewünscht. Der Kleine (7) will auf keinen Fall mitkommen. Er fürchtet, man könnte ihm allerlei Unerwünschtes unterjubeln. Der Grosse (12) hingegen freut sich aufs Abenteuer mit anderen Kindern, der Familie und Freunden.

Erst studieren wir die Karte im Entrée des Lokals bei Licht. Dann formen wir uns zur Polonaise, und der blinde Kellner führt uns durch den stockdunklen Raum zu unserem Tisch. Im ersten Moment sind wir alle überwältigt, absolut nichts ist zu sehen. Dann gewinnt die Stimmung an Fahrt. Wo ist mein Glas? Hey, ich will auch ein Stück Brot! Mist, meine Serviette ist in der Sauce gelandet! Jeder Bissen ist ein Wagnis und ein Erlebnis. Ich sitze da und bin ganz bei den Morcheln, als der Grosse sagt: «Mami! Ich esse wie ein Schweinchen! Ich liege tief im Stuhl, hab die Ellbogen auf dem Tisch und esse von Hand!» – Und jetzt? **MM**

1 Zum Glück sieht auch er nicht, wie ich esse.

2 Soll er sich doch ausleben. Theoretisch wüsste er ja, worauf ich Wert lege.

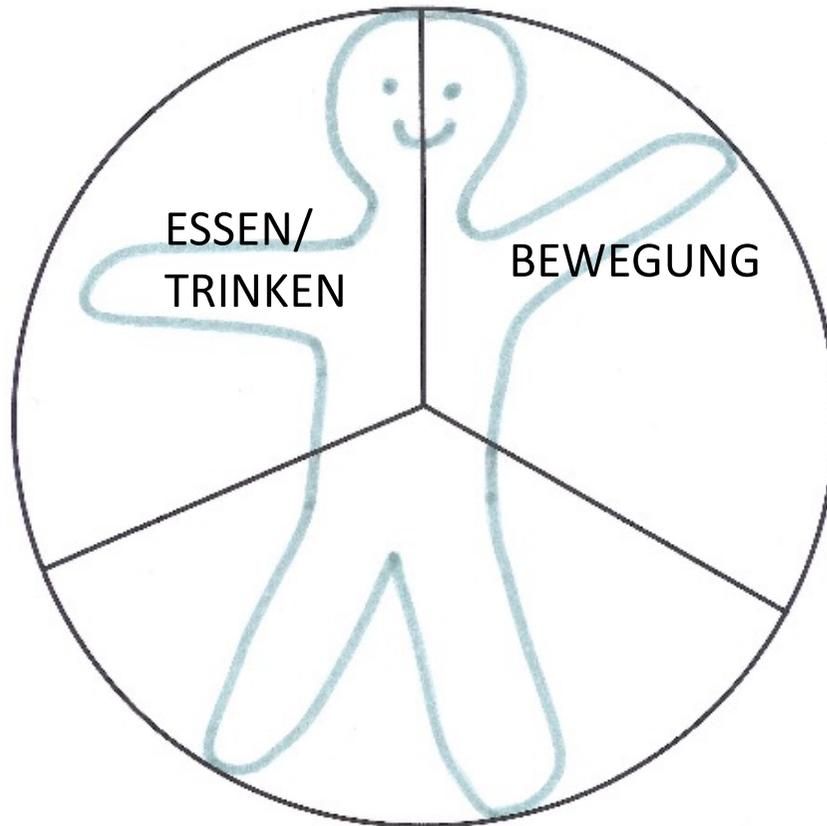
3 «Es wird alles mit Nachtsichtgerät aufgezeichnet», bluffe ich.

Monica Müller (48) hat zwei Buben, einen Mann, einen Job, einen Haushalt. Mal wäre sie gern mehr Leitwölfin, mal mehr Gandhi.

und bin gespannt, wie wir alle aussehen, wenn wir uns wieder im Entrée sehen



Bewegung



Grundbedürfnis
Energieverbrauch
Ausgleich

Ablenkung/ Beruhigung
Emotionsregulation

Ablänkvärsli _ Bewegung und Atem Prävention Essstörungen Praxisnah

Das isches Värslis, das nim i füre, wenn i vor „luter Teams/sitze“, nüme gspüre:

Einisch ganz lut schreie

Zwöi mau im Kreis umeträie

Drü mau ganz töif düreschnufe bis i Buch und i Chopf ufe

Vier mau aues düreschüttle

Füf mau uuf und ab hüpfle

Sächs mau fescht id Häng chlatsche

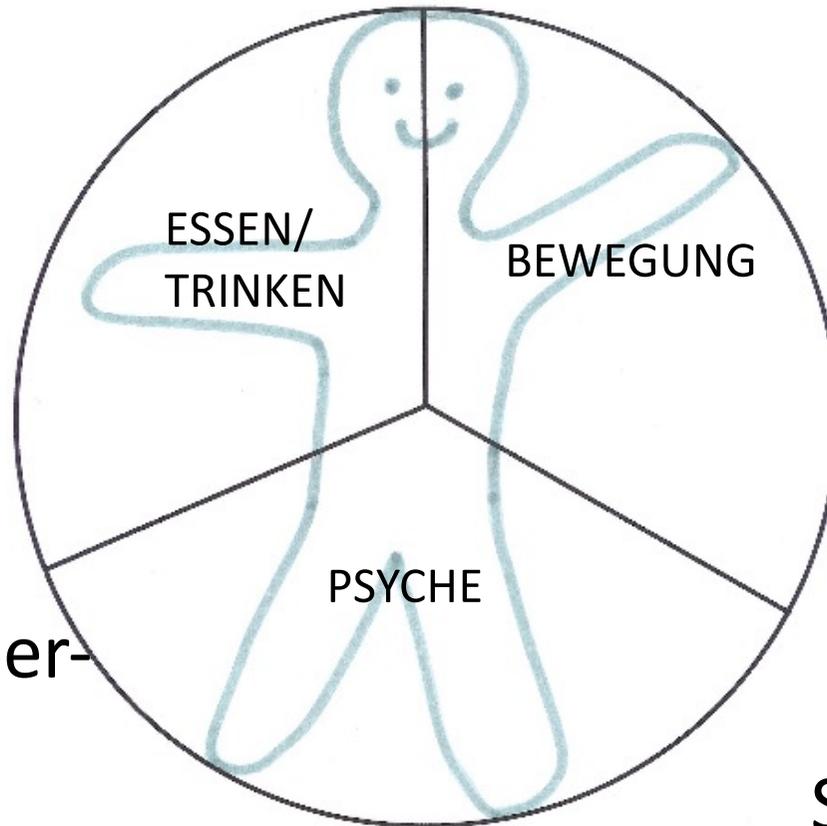
Siebe mau uf Bei patsche

Acht mau aues striche

Nün mau rückwärts schlyche

Zäh mau ganz stiu schnufe

Psyche



Emotionen

Selbst- und Körper-
zufriedenheit

Selbstwirksamkeit

Umfeld

Schlaf

Themenauswahl für letzten Teil Modul 1

1. Fragekarten zu Modell Essen-Bewegung-Psych. Gesundheit
2. Austausch zur Fragestellung: Was brauchst du, damit du mit dir selber zufrieden bist, dich mit dir und deinem Körper gut fühlst
3. Information und Austausch zu Essverhaltensstörungen und/oder Umgang damit.
4. Austausch/Beratung zu Fragen der Lernenden im Zusammenhang mit Esssituationen

YOU ARE!
BEAUTIFUL!

Aktion für ein positives Körperbild
www.pepinfo.ch

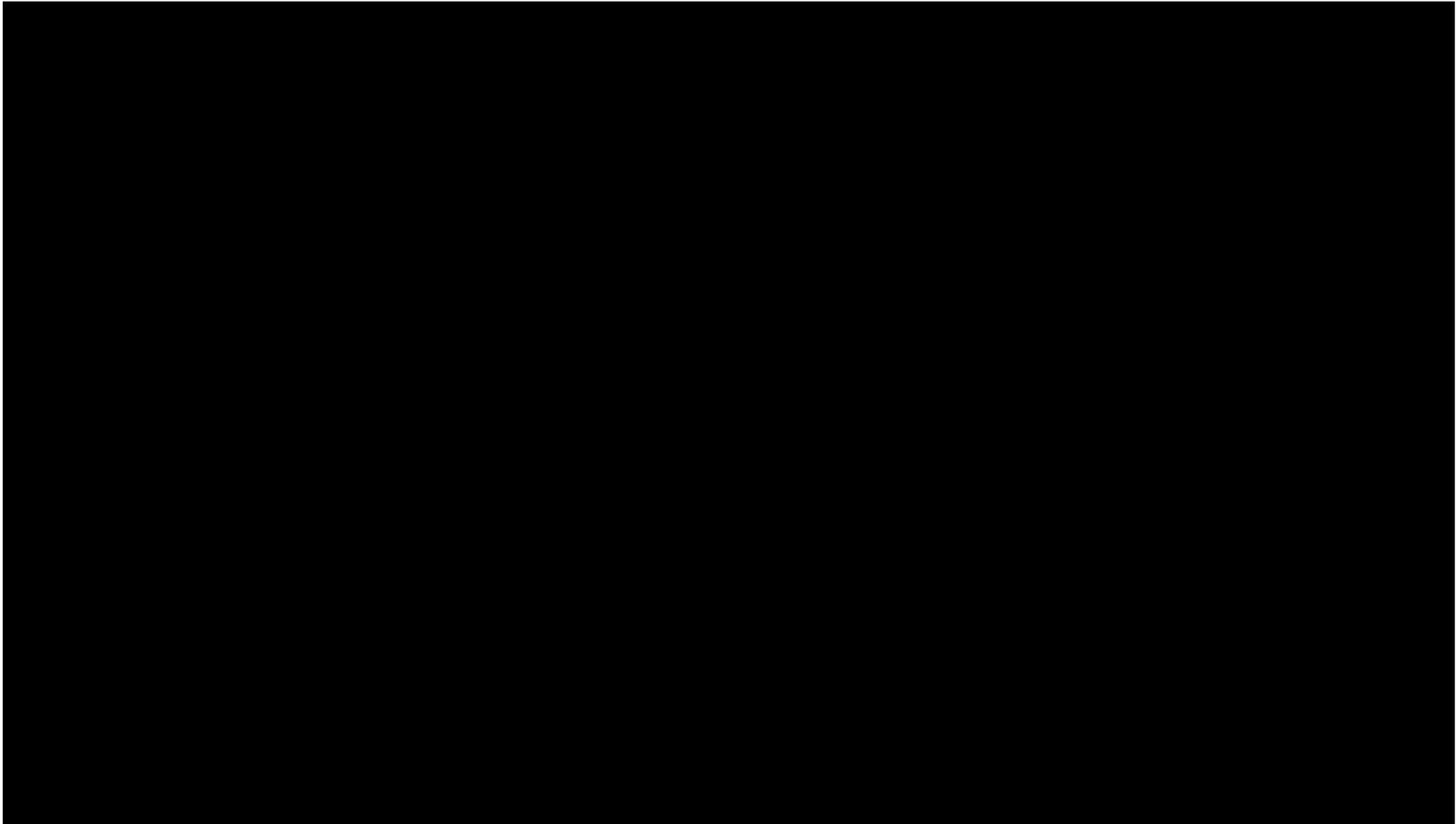
Fragesnack



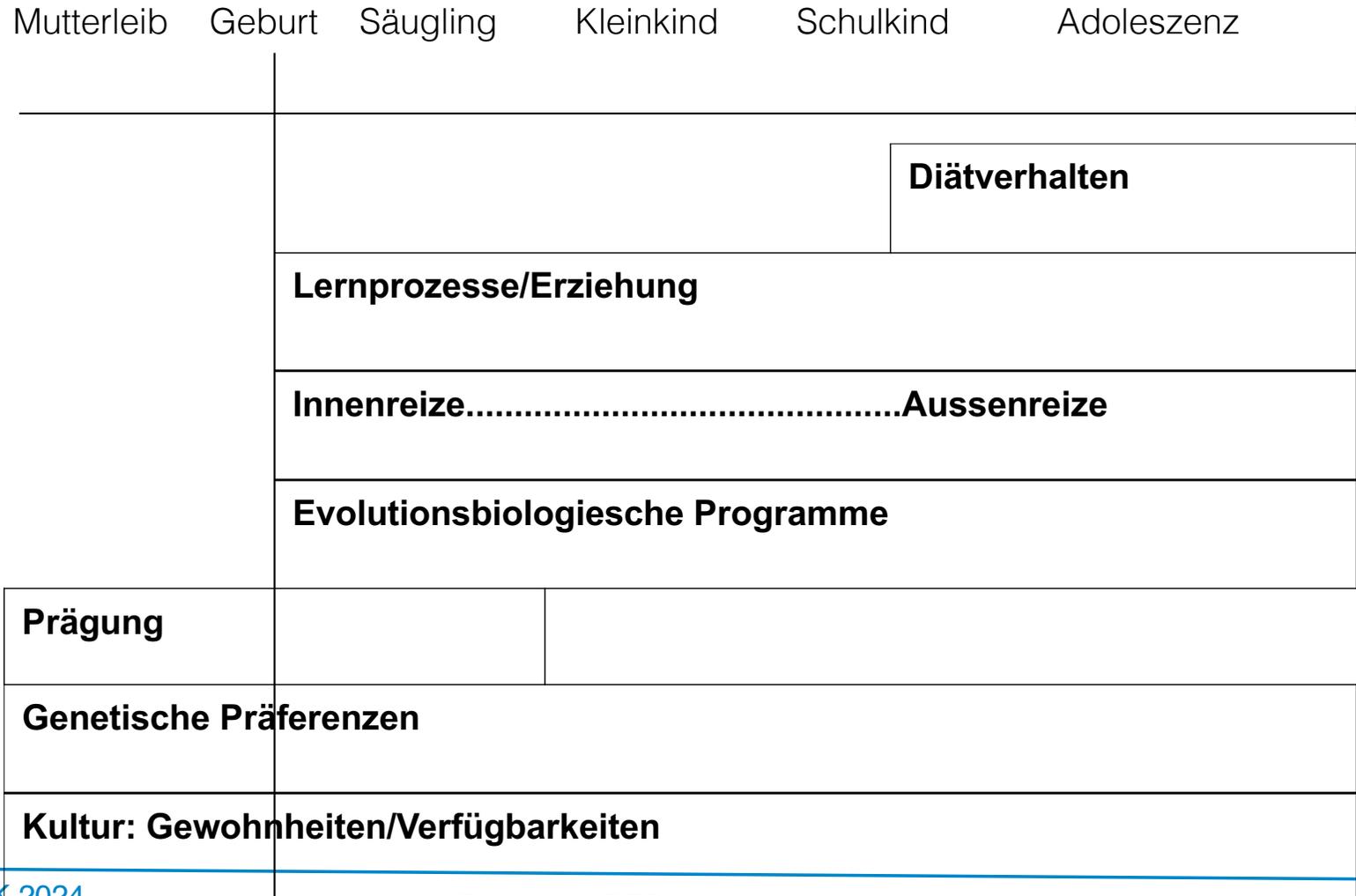
Vieles beeinflusst das Essverhalten von Kindern



Gemeinsam Essen PEP



Entwicklung des Essverhaltens nach T.Ellrott Ernährung 20071:167-173



Essen und Entwicklung (Skript S. 3-5)

- Prägung
- Genetische Präferenz
- Evolutionsbiologisches Programm
 - Mère Exposure Effekt
 - Spezifisch sensorische Sättigung
 - Neophobie (Skript S.23)
- Persönlichkeit
- Körperliche Konstitution
- Kultur
- Soziale Einflüsse
- Ökonomische Einflüsse

Beziehungsstile beim Essen _ Strategien

Was Erwachsene manchmal alles tun, um Kinder zum Essen zu bringen!

Was macht Sinn, was ist Unsinn?

Skript S. 6-9 Modul 1

Manche haben ein bestimmtes Ritual vor dem Essen.

DER MAGEN BRUMMT, DIE FÜSSE DAMPFEN,
DAS IST DIE RECHTE ZEIT ZUM MAMPFEN!



Manche essen gerne gemeinsam mit Familie und Freunden.



Andere nicht.



Essen und Beziehungen

Was ist eine Beziehung

Eine Beziehung zeichnet sich dadurch aus, dass das **Handeln, Denken und Fühlen** von 2 Personen aufeinander bezogen ist.

Sie meint damit die eigentliche Interaktionen zwischen Personen in jeglicher Hinsicht.

Kontrollierende und verpflichtende Strategie



Kontrollierende und verpflichtende Strategie

Kontrollierende und verpflichtende Strategien

Aufforderung:

«Dieses halbe Brötchen isst du jetzt noch auf!»

Verhandlung:

«..noch vier Gabeln...!»

Überredung:

«Noch ein Löffelchen für Papi...»

Kontrolle über was und wieviel ein Kind isst...

Wirkungen?

Restriktive Strategie

«Bei uns gibt es Süssigkeiten nur zu besonderen Anlässen».

«Nicht mehr als zwei Gummibärchen pro Kind.»

Angst vor gesundheitlichen Schäden durch ungesundes oder zu viel essen.

Wirkungen?

Belohnung und Bestrafung als Strategie

«Nur wer alles aufisst, bekommt auch ein Dessert.»

«Wenn du Fleisch haben willst, dann musst du auch Kartoffeln essen.»

Essen von erwünschten/angebotenen Nahrungsmitteln

Die Bestrafung wird oft als Konsequenz ausgegeben, ist aber unlogisch

Wirkungen?

Rationale und moralische Strategie

«Iss doch etwas Gemüse, das ist gesund.»

«Iss nicht so viel Pudding, davon wird man dick.»

«Andere Menschen haben nichts zu essen.»

Mit rationalen oder moralisch gefärbten Argumenten „gesunde“ Nahrungsmittel nahebringen



Wirkungen?

Wirkung von rational und moralisch

- Hat eine nachweisbare Wirkung
 - Übereinstimmung in der Zuweisung verschiedener Nahrungsmittel : „macht stark, macht dick, ist gesund“



- Vermittelt kognitive Inhalte, die kaum Einfluss auf Essverhalten der Kinder haben
- Essverhalten- und wünsche drücken Emotionen aus aber keine überlegte Gesundheitsstrategie

Ungünstige Kontingenzverhältnisse



ketchup & majo

„ Du brauchst Vitamine, deshalb musst du dieses Gemüse essen!“

„ Ketchup und Mayo ist ungesund! Das gibt es hier nicht“

Für kognitive Ernährungserziehung herrschen ungünstige Kontingenzverhältnisse.

Kinder essen primär, was ihnen schmeckt. Und wir???

Leon führt immer Verhandlungen
mit seinen Eltern.



Autoritative Strategie

Kinder sind kooperationswillig, wenn sie ernst genommen werden und ihnen vertraut wird.

«Willst du heute alles auf einmal im Teller haben, oder magst du eins ums andere?»

«Gell, du hast heute ganz viel zu erzählen. Vielleicht solltest du zwischendurch ein paar Bissen nehmen.»

«Oh je, hab ich dir heute etwas zu viel geschöpft: Was meinst du, was wirst du noch essen können?»

aus: Therese Blülle-Grunder: Mit Kindern essen, Verhaltenseinladungen statt Verhaltensanweisungen,
in: *undKinder*, Nr. 93/ Juni 2014.

Frustrationstoleranz der Kinder stärken - selbst freundlich und humorvoll bleiben

Gesunde Kinder kämpfen und argumentieren, um das zu bekommen, worauf sie Lust haben.

Man kann seine Bedürfnisse ausdrücken und darum bitten, was man haben möchte, aber man kann es nicht immer bekommen – und dann ist es in Ordnung, dass man sich darüber ärgert!

Jesper Juul (2002): Was gibt's heute? Beltz Verlag.

Kaffee und Kuchen – Teamsitzung - Info

Beginn: 12:45

Ende: 13:45



<https://mosaik-olbersdorf.de/einladung-zum-kaffeeklatsch-im-kaffee-tippl/>

Mittagspause



<https://de.europalace.com/blog/tag/mittagspause/>

Abschluss Tag

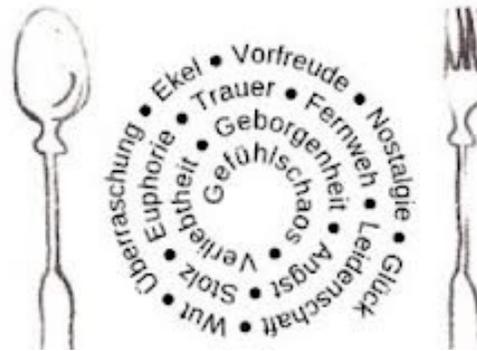


Achtung!
Aufräumen dieses Raumes
bis 17 Uhr!
Sonst wandert **ALLES**
in die Mülltonne!!!

Zusatzfolien

- Essen und Gefühle Modul 2 (Folie 33-35)
- Grenzen zwischen normalem Essverhalten und (möglichen) Störungen
- Umgang mit Störungen
- Ansprechen

Essen und Gefühle 1



- Häufig lernen wir schon als Kind bestimmte Gefühle mit Essen zu verbinden, weil Essen oft als Mittel zur Belohnung, Trost, bei Langeweile oder zum Ruhigstellen eingesetzt wird. Viele Eltern legen damit ungewollt den Grundstein für spätere Essprobleme, denn hat ein Kind gelernt, in bestimmten Gefühlszuständen immer zum Essen zu greifen, tut es dies auch als Erwachsener noch.

Essen und Gefühle 2

- Langeweile (monoton, mangelndes Interesse, Zerstreuung)
 - Essen/trinken weckt Sinne und lenkt ab
- Freude
 - Essen/trinken verbindet
- Verwendung von Essen als Trost, Belohnung oder Ausdruck von Zuwendung
- Essen/ trinken als Beruhigung
- Stress (Angst, Druck, Beziehungsprobleme)
 - Mangelndes Hungergefühl/Appetitlosigkeit
 - Appetitanregend/ essen zur Beruhigung, Anlenkung

Essen und Gefühle 3

Die Resilienz von Kindern wächst, wenn man sie darin fördert Gefühle körperlich wahrzunehmen...

- ...Gefühle erkennen und benennen lernen
- ...Gefühle zeigen
- ...Gefühle aushalten > wie?
- ...Gefühle überwinden lernen...> wie?

Grenzen zwischen normalem Essverhalten

- Normal:
 - Phasen, mit unregelmässigen Essgewohnheiten entwickelt
 - Nahrungsmengen variieren
 - Häufigkeit Mahlzeiten variiert
 - Phasen von Einseitigkeit (nur Pasta mit Tomatensauce)
 - Verweigerung einzelner Mahlzeiten

Wenn ein ausschliesslich normales schwieriges Essverhalten vorliegt, wird sich das Problem von selbst lösen.

und einer ernstzunehmenden Störung

- das Kind ohne körperlich Ursachen Essen erbricht
- das Kind so wenig isst, dass die Gewichtszunahme unzureichend ist
- das Kind Symptome einer Esssucht aufweist
 - Essen als Ersatzmittel für seelische Bedürfnisse
 - Keine Sättigungsgefühl spürt
 - Essen in sich schlingt
 - Viel an Essen denkt
 - Heimlich isst, lügt, Nahrungsmittel stiehlt
 - Gewichtskurve ständig steigendes Übergewicht zeigt

Umgang mit ernstzunehmenden Störungen

- gut beobachten
- Kein Druck ausüben
 - Abwehr und Verweigerung
 - Stresssituation und Kampfplatz Tisch
 - Teufelskreis („anorektisches“ Prinzip)
- Bei übergewichtigen Kindern:
 - Je mehr Kinder gebremst werden, umso mehr kämpfen sie um ihr Essen
- Austausch mit Eltern
- Beratung für Eltern, ärztliche Abklärung

Wie ansprechen

- Essverhalten alleine/nicht am Tisch ansprechen
- Ich-Botschaften verwenden
- Keine Verantwortung oder Kontrolle über Essverhalten übernehmen
- Keine Reduktion des Kindes/ Jugendliche auf Essverhalten (gesundes Anteile stärken)
- Beobachtungen sammeln im Team /Absprache im Team
- Ansprechen der Eltern auch mit Ich-Botschaften, keine Anschuldigungen, nachfragen wie Erleben der Eltern ist
- Kontaktaufnahme mit Fachperson (ev Termin für Rückmeldung einfordern)

Nobody and no body is perfect



We like everybody and every body