



# Essstörungen

**Informationen für Jugendliche und Eltern über das stationäre Behandlungskonzept der Kinderklinik Konstanz**

**Liebe Jugendliche, lieber Jugendlicher,  
liebe Eltern,**

Du merkst, dass du das Essen zurzeit nicht mehr im Griff hast? Sie als Eltern glauben, dass Ihr Kind seit einiger Zeit unter einer Essstörung leidet?

Um aus dem Teufelskreis einer Essstörung ausbrechen zu können, bedarf es manchmal einer stationären Behandlung. Damit du weißt, was dabei auf dich zukommt, wollen wir versuchen, dir auf den nächsten Seiten einen ersten Einblick in unser stationäres Behandlungskonzept der Kinderklinik Konstanz zu geben.

Wir sind für dich da!

Konstanz, im Jahr 2022

## **Inhalt**

1. Was ist "Magersucht"?
2. Behandlungskonzept
  - Behandlungskonzept auf einen Blick
  - Ziele der stationären Behandlung
  - Phasen der Behandlung
  - Das Behandlungsteam
  - Ansprechpartner
  - Behandlungsschwerpunkte
3. Was sonst noch wichtig ist

## Was ist Magersucht?

### Anorexie oder "Magersucht"

Mit dem Begriff Anorexie bezeichnet man eine Form der Essstörung, die v.a. durch ein starkes Untergewicht gekennzeichnet ist. Dieses wird durch gewichtsreduzierende Maßnahmen wie eine verminderte Nahrungszufuhr und ggf. exzessives Sporttreiben durch die Betroffenen selbst herbeigeführt. Das hierdurch erreichte Untergewicht führt zu hormonellen Veränderungen im Körper, sodass es bei Mädchen (welche mit 80% aller Erkrankten deutlich häufiger von Magersucht betroffen sind als Jungen) z.B. zu dem Ausbleiben der Regelblutung kommt. Trotz dieses offensichtlichen Untergewichts besteht eine starke Angst davor, zu dick zu werden. In der Regel werden der gesamte Körper oder einzelne Bereiche des Körpers, z.B. Bauch oder Oberschenkel, als zu dick erlebt. Somit wird aus Angst vor einer Gewichtszunahme, trotz des offensichtlichen Untergewichts, die Nahrungsaufnahme weiter eingeschränkt.

Dieses gestörte Essverhalten entsteht durch das Zusammenspiel von verschiedenen Bedingungen, die aufeinander treffen und auch dafür sorgen, dass die Anorexie bestehen bleibt.

### Auf der Suche nach der eigenen Persönlichkeit

Mit zunehmendem Alter und besonders zu Beginn des Jugendalters muss der Mensch eine Anzahl von neuen Entwicklungsschritten bewältigen. Dazu gehören die Identitätsentwicklung (Selbstkonzept und Selbstwertgefühl), die Autonomieentwicklung (Ablösung von den Eltern) und die Entwicklung von neuen und reifen Beziehungen zu Gleichaltrigen (Schule und soziales Umfeld). Der Körper unterliegt in dieser Zeit großen Veränderungen und nimmt neue Formen an, so dass deutlich wird, dass du kein Kind mehr bist. All diese Veränderungen können eine starke Verunsicherung hervorrufen. Vielleicht kennst du auch das Gefühl, nicht

mehr du selbst zu sein oder die Angst, dies alles nicht bewältigen zu können. Wenn du allerdings noch von Kindheit an gewohnt bist, alles so gut wie nur möglich zu machen, und damit eine ausgeprägte Neigung entwickelt hast, nur mit dem Besten zufrieden zu sein, kommst du da nun vielleicht an deine Grenzen. Es besteht die Gefahr, dass du eine allgemeine Unzufriedenheit entwickelst, die sich auf viele Bereiche in deinem Leben auswirken kann: Die Schulnoten sind nicht gut genug, am körperlichen Aussehen ist irgendetwas nicht in Ordnung, möglicherweise fühlst du dich im Vergleich zu anderen unterlegen, oder auch zu Hause zunehmend einsam und unverstanden.

Dies kann dich zu allerlei Reaktionen veranlassen, z.B. dazu, dass du dich immer mehr in dich selbst zurückziehst, die ganze Zeit zum Lernen verwendest oder dass du unbedingt einen perfekten Körper haben willst. Vor allem letzteres kann nach und nach deine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen.

### Wie eine Anorexie beginnen kann

Am Anfang einer Anorexie steht häufig der Wunsch, nur ein paar Kilogramm abzunehmen und dann das angestrebte "Wunschgewicht" zu halten. Zunächst reagiert die Umwelt darauf eher positiv: Freunde und Freundinnen finden die Gewichtsabnahme gut und bewundern vielleicht auch die dazu nötige Selbstdisziplin. Diese erste Bestätigung gibt den Anstoß, die Gewichtsabnahme fortzusetzen. Oft ist es dann nicht mehr das angestrebte Wunschgewicht, sondern das Abnehmen selbst, das Befriedigung und Selbstbestätigung verschafft. Gerade in einer Entwicklungsphase, in der viele Veränderungen anstehen, die schwierig oder unvorhersehbar erscheinen, wird es plötzlich sehr wichtig, wenigstens in einem Lebensbereich die Kontrolle zu behalten und immer neue Erfolge erleben zu können. Dies betrifft sowohl

die Kontrolle über das Gewicht als auch den Verzicht auf kalorienreiche Lebensmittel – häufig gerade auf die Dinge, die man zuvor besonders gern gegessen hat.

Dieses Hungern und das daraus entstehende Untergewicht haben bedeutsame Auswirkungen auf das Gefühlsleben, das Kontaktverhalten und das Denken über den Körper:

- **Veränderungen im Gefühlsleben:** Schwermütige Stimmung, Gereiztheit und Wutausbrüche
- **Veränderungen im Kontaktverhalten:** Vermeiden von Kontakten aus Angst vor Situationen, in denen gegessen wird, größere Einsamkeit, Verlust von sexuellem Interesse
- **Veränderungen im Denken:** Zunehmende Einengung der Gedanken auf Nahrung, Gewicht und alles, was damit zusammenhängt, bis alles andere völlig in den Hintergrund tritt. Verminderte Konzentrationsfähigkeit, Beeinträchtigung der Merkfähigkeit (in der Folge Probleme beim Lernen in Schule, Ausbildung und Beruf)
- Allerlei **körperliche Veränderungen**, über die später noch gesprochen wird.

Viele dieser Auswirkungen der Anorexie verschwinden nach Normalisierung des Essverhaltens und des Gewichtes wieder. Gelingt dir dies nicht, gerätst du in immer größere Schwierigkeiten - besonders dann, wenn neben dem Hungern auch selbst herbeigeführtes Erbrechen und/oder die missbräuchliche Einnahme von Abführmitteln, wassertreibenden Mitteln (Diuretika) oder Appetitzüglern praktiziert wird. Es entsteht ein Teufelskreis, der sich selbst in Gang hält.

### **Der Körper aus dem Gleichgewicht**

Das Körpergewicht ist nicht etwas, das „einfach so“ mit viel Willenskraft umgeformt werden kann. Unser Körper bemüht sich um die Auf-

rechterhaltung eines angemessenen Gewichtsniveaus: Dieses wird "Set Point" (Gleichgewichtspunkt) genannt und ist von Person zu Person etwas unterschiedlich. Der Körper versucht bei normalem Essverhalten immer wieder, dieses zu erreichen.

Spontan und ohne Berechnungen sind Energieaufnahme (Nahrung) und Energieverbrauch (Grundumsatz des Körpers für die lebenswichtigen Funktionen, z.B. Herzschlag und Temperatur, sowie Bewegung) im Gleichgewicht.

Wie reagiert unser Körper auf eine Diät? Durch das Abmagern geht der Körper in den "Sparmodus", indem er seinen Grundverbrauch verringert. Je länger man fastet, und je größer das Untergewicht ist, desto stärker sind auch die lebenswichtigen Funktionen bedroht.

Eine weitere ernstzunehmende Nebenerscheinung ist das Verschwinden des normalen Hunger- und Sättigungsgefühls: beginnt man nach langen Hungerzeiten wieder zu essen, werden oft schon geringe Nahrungsmengen zum Auslöser von Völlegefühl und dem Gedanken, gleich "platzen zu müssen". Andererseits treten nach langen Hungerzeiten auch Essanfälle auf, bei denen man wesentlich mehr isst, als man sich vorgenommen hat. Dies wird oft als Verlust der Kontrolle über das Essverhalten erlebt und löst große Angst aus, nun ganz schnell an Gewicht zuzunehmen.

Solche Essanfälle werden durch die natürliche Tendenz des Körpers hervorgerufen, wieder ein gesundes Gewicht erreichen zu wollen. Sie sind also eine Folge des Hungerns und des Untergewichts und nicht ein Zeichen dafür, dass dein Gewicht ins Unermessliche steigen wird, sobald du anfängst, regelmäßig etwas mehr zu essen.

### **Körperliche Folgen und Komplikationen des Hungerns sind:**

- Untergewicht
- Wassereinlagerungen im Gewebe

- Verlangsamung des Herzschlags
- Herzrhythmusstörungen
- Kreislaufstörung und niedriger Blutdruck
- trockene Haut
- Störungen des Blutbildes
- Stoffwechselstörungen
- Schädigung der Niere
- Durchfall, Blähungen, Verstopfung
- Müdigkeit
- Durchblutungsstörungen
- Kälteempfindlichkeit
- Flaumhaar
- Wachstumsstillstand, verzögerte Pubertätsentwicklung (Ausbleiben der Menstruation)
- Poröse Knochen (Osteoporose)
- Haarausfall

**Körperliche Folgen von Erbrechen/Abführmittelmissbrauch sind:**

- Stoffwechselstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Muskelkrämpfe
- andauernde Schlapheit
- Austrocknung
- Haarausfall
- Nierenschäden
- Zahnschäden

Die beschriebenen körperlichen Komplikationen können bei einer Magersucht – wenn sie länger andauert – so schwerwiegend sein, dass sie zum Tod der Betroffenen führen. Durchschnittlich 7 % der Betroffenen sterben an den Folgen der Anorexie, was trotz der langjährigen Erkrankung doch immer relativ plötzlich passiert.

60-70% der von Magersucht betroffenen Mädchen haben zusätzlich Depressionen, d.h. sie leiden dauerhaft oder immer wieder phasenweise an einer gedrückten/traurigen Stimmung, Lustlosigkeit oder sind sogar suizidgefährdet; die Bewältigung des Alltags fällt ihnen unendlich schwer.

**Behandlungsschritte**

Die erste Bedingung für eine Behandlung ist Ehrlichkeit sowohl sich selbst gegenüber als auch gegenüber den Behandelnden. Das Führen eines Tagebuchs oder von Selbstbeobachtungsbögen kann hilfreich dabei sein. In diesen Aufzeichnungen notierst du alles über dein Essverhalten: Was, wie viel, wo und wann habe ich gegessen? Gab es einen besonderen Auslöser für das Essen oder für den Verzicht auf Mahlzeiten? Wie fühlte ich mich vor und nach dem Essen? usw. Mit Hilfe einer solchen ehrlichen Aufzeichnung lernst du, dich realistischer einzuschätzen, und kannst Erfolge und Misserfolge genau überprüfen.

Ein wesentliches Ziel der Behandlung ist die Gewichtszunahme. Damit ist zugleich die Notwendigkeit verbunden, das Essverhalten zu stabilisieren. Zu Beginn der Behandlung wird mit dir dein Mindestzielgewicht festgelegt, welches du im Laufe der Behandlung erreichen sollst. Dieses Gewicht ist das unterste Körpergewicht, mit dem du nicht mehr körperlich gefährdet bist (zumeist wird hierzu die BMI-Perzentile von 17,5 genutzt). Um dieses Mindestzielgewicht zu erreichen, wird zu Beginn der Behandlung vereinbart, dass du pro Woche mindestens 500g zunehmen sollst. Das Fasten soll so schnell wie möglich beendet und allmählich durch ein normales Essverhalten ersetzt werden (3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten täglich).

Vergiss nicht, dass dein Hungergefühl und dein Sättigungsgefühl gestört sind und du dich am Anfang nicht auf diese verlassen kannst. Hinzu kommt noch die Angst vor einer Gewichtszunahme und den Veränderungen des Körpers. Deshalb ist es notwendig, Absprachen über die Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten und die Essensmengen zu treffen.

Langsam müssen die Lebensmittel, auf die du bisher bewusst verzichtet hast (meist kalorienreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Eis etc.) in

die Mahlzeiten einbezogen werden. Ziel ist, dass du lernst, beim Essen wieder deinen Bedürfnissen zu folgen ohne Angst zu haben, dadurch die Kontrolle zu verlieren und zu viel zu essen oder übermäßig an Gewicht zuzunehmen.

Diese Veränderungen im Essverhalten und die Gewichtszunahme machen anfangs oft große Angst. Es erscheint schwierig, Veränderungen am eigenen Körper auszuhalten, die du so lange vermieden hast. Deshalb liegt ein weiterer Schwerpunkt der Therapie auf der Auseinandersetzung mit deinem Körper und seinen Veränderungen. Es ist wichtig, dass du lernst, auch die positiven Aspekte deines Körpers wahrzunehmen, und dich mit den äußeren Veränderungen zu befassen und diese zu akzeptieren. Nach und nach entwickelst du dadurch ein neues Körpergefühl.

Einigen Patienten reicht schon die Absprache über die wöchentliche Zunahme von 500g sowie die geregelten Mahlzeiten und Essensmengen, um kontinuierlich bis zu einem gesunden Zielgewicht zuzunehmen und dieses zu halten.

Bei anderen Patienten ist die Angst vor dem Zunehmen und/oder vor Veränderungen jedoch so groß, dass sie dieses Ziel nicht aus eigener

Kraft erreichen können. Für diesen Fall bieten wir dir die Möglichkeit einer stationären Behandlung an. Sie kann dir helfen, die Angst vor Veränderungen zu überwinden, die sonst oft jeden Fortschritt verhindert.

Ein normalisiertes Essverhalten und die Gewichtszunahme sind eine wichtige Voraussetzung dafür, wieder eigene Gefühle erleben und wahrnehmen zu können.

Wichtig ist aber auch, die Bedingungen zu verstehen, die zu deiner Magersucht geführt haben. Die Gedanken und Gefühle, die sich auf Nahrung, Gewicht und Körperformen richten, werden mit dir gemeinsam analysiert. Oft ste-

cken ganz andere Sehnsüchte dahinter. Weitere wichtige Bereiche, die irgendwie mit deiner Essstörung zusammenhängen – perfektionistische Ansprüche, ein geringes Selbstwertgefühl, Misserfolge oder Konflikte mit anderen Menschen – rücken nun in den Mittelpunkt. Essstörungen sind als Botschaften der Seele zu verstehen und stellen oft den Versuch dar, schwierige Situationen zu lösen.

Essprobleme können auch nach der Behandlung in Zeiten von Stress erneut auftauchen. Du solltest deine Essprobleme als deinen "wunden Punkt" betrachten: Das ist deine Form, auf Schwierigkeiten zu reagieren. Wenn du herausgefunden hast, was das eigentliche Problem ist, kannst Du nach Lösungsmöglichkeiten suchen und für dich einen Lösungsplan erstellen.

## Behandlungskonzept

Das Behandlungskonzept unserer Klinik basiert auf einer Kombination von Verhaltens- und Systemischer Familientherapie.

In der interdisziplinär angelegten Behandlung setzen wir drei Schwerpunkte: die gezielte Bewältigung der Symptome, die einzeltherapeutische Arbeit mit den Betroffenen mit dem Ziel der Lösung der zugrundeliegenden Schwierigkeiten und den Einbezug der Familie.

Wie das im Einzelnen aussieht, erfährst du auf den folgenden Seiten.

### Ziele der stationären Behandlung

Das vorrangige Ziel der stationären Behandlung ist, dass du deine Essstörung überwindest und dein Leben wieder in Freiheit leben kannst. Nach unserem Verständnis ist eine Essstörung nicht allein ein „Essensproblem“. Essstörungen können nicht allein mit Willenskraft überwunden werden, sondern sie stellen oft einen Hilferuf dar und sind als (dysfunktionaler) Lösungsversuch für andere schwierige Lebenssituationen zu verstehen. Manchmal ist den betroffenen Jugendlichen selbst noch nicht so richtig klar, um was es eigentlich geht. Hier wollen wir uns mit dir und deinen Eltern auf den Weg machen, nach den Ursachen zu forschen und andere Lösungen zu suchen.

In den ersten Gesprächen werden wir sehen, wie sehr die Magersucht schon dein Leben bestimmt, und mit dir und deinen Eltern die Therapieziele vereinbaren. Das sind in der Regel:

- Abwendung eines bedrohlichen Gesundheitszustandes  
Verbesserung deines körperlichen Zustandes durch Behandlung der körperlichen Beschwerden infolge von Mangel- oder Fehlernährung und/oder Erbrechen

- Vereinbarung und Erreichung deines individuellen gesunden Zielgewichtes
- Normalisierung deines Essverhaltens
- Erkennen der Problembereiche, die deiner Essstörung zugrunde liegen könnten (z.B. Schwierigkeiten in deiner Familie und im Freundeskreis, Schul- und anderer Stress, hohes Leistungsdenken, Minderwertigkeitsgefühle usw.)
- Erarbeitung von Problemlösungsstrategien  
Rückfallvermeidung

### Phasen der Behandlung

In einem Vorgespräch mit einer Psychotherapeutin und/oder einem Kinderarzt wird gemeinsam geprüft, ob die stationäre Behandlung der Essstörung ein für dich gangbarer und richtiger Weg ist. Sie als Eltern müssen möglicherweise entscheiden, ob Sie bei dringlicher ärztlicher Empfehlung notfalls gegen den Willen ihres Kindes – aber zu seinem Schutz – eine stationäre Aufnahme wünschen.

Der stationäre Aufenthalt in der Kinderklinik beginnt mit einer Beobachtungsphase. Ziel ist hier, die Stärke deiner Essstörung zu beobachten und zu beurteilen sowie zu sehen, ob sich bei dir bereits eine Motivation zum Gesundwerden entwickelt. Die Beobachtungsphase dauert maximal eine Woche. Sie kann jederzeit aufgrund einer Verschlechterung deiner körperlichen und/oder seelischen Gesundheit vorzeitig beendet werden. Auch ist es möglich, dass in dieser Zeit medizinische Maßnahmen ärztlich verordnet werden (z.B. Sondenernährung, siehe unten). Während oder im Anschluss an die Beobachtungsphase wird gemeinsam mit dir und deinen Eltern über die weitere Behandlung entschieden und, falls nötig, die Überweisung in eine andere Einrichtung veranlasst.

Bei Aufnahme in unser Anorexie-Programm wirst du dann in unseren Stufenplan starten: er beinhaltet acht Stufen, welche alle mit unterschiedlichen Einschränkungen bzw. Freiheiten verbunden sind. Stufe A ist die niedrigste Stufe, welche i.d.R. mit gekürzten Besuchszeiten sowie Sondenernährung einhergeht. In dieser Stufe ist auch keine körperliche Aktivität, außer die notwendigen Wege auf Station, erlaubt. Starten wirst du jedoch in Stufe C, welche keine körperliche Aktivität, jedoch normale Besuchszeiten und keine weiteren Einschränkungen enthält. Je höher du im Stufensystem aufsteigst, desto länger darfst du dich bewegen, irgendwann auch über einen Nachmittag oder sogar über Nacht an den Wochenenden nach Hause oder dir selbst deine Essensportionen schöpfen. Ob du im Stufensystem aufsteigst hängt immer von deiner Gewichtsveränderung ab, welche von Donnerstag zu Donnerstag verglichen wird. Hierbei solltest du die vereinbarte Gewichtszunahme erreicht haben (meistens 500g/Woche). Beim Nichterreichen einer Stufe fällst du nicht gleich ab, sondern du gehst i.d.R. in die jeweilige Minusstufe (z.B. C-) welche als Verwarnung gilt, in der du jedoch noch dieselben Freiheiten behältst. Erst wenn du dein Gewichtsziel in der darauffolgenden Woche wieder nicht schaffst, steigst du ab.

Für die Zusammenarbeit zwischen dir und dem Behandlungsteam ist es notwendig, dass du dich auf verschiedene Anforderungen einlässt (z.B. kontinuierlich Gewicht zuzunehmen, wieder ein normales Essverhalten zu erlernen, regelmäßigen Mahlzeiten einzuhalten, und die Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten und den wöchentlichen Familiengesprächen usw.) Betroffene Vereinbarungen müssen eingehalten werden, Nichteinhalten derer führt zu Konsequenzen.

**Vertrag zwischen Claudia Mustermann und dem Team der Kinderklinik Konstanz**

*Du, Claudia, bist seit dem 3. März 2022 wegen deiner Magersucht hier in der Kinderklinik Konstanz in Behandlung. Dies kann für Dich, wenn Du weiterhin abnimmst, lebensbedrohlich werden. Entsprechend unserer Absprache ergibt sich daraus folgendes:*

*Dein „gesundes Zielgewicht“ beträgt 55 kg (25.-50. Gewichtsperzentile, 19,5. BMI-Perzentile).*

*Ziel für Deine Entlassung: Du nimmst bis auf 50 kg (12. Gewichtsperzentile, 8. BMI-Perzentile) zu und hältst dieses Gewicht über zwei Wochen. Damit hast Du die Voraussetzung für Deine Entlassung erfüllt.*

*Auch nach der stationären Therapie sollst Du weiterhin an Gewicht zunehmen, um Dich körperlich entwickeln zu können.*

*Zur Erreichung des Ziels werden zwischen Dir und dem Team der Kinderklinik folgende Punkte vereinbart: ...*

Wird dein Gesundheitszustand als kritisch beurteilt – was es zu verhindern gilt –, muss manchmal eine Sondenernährung ärztlich verordnet werden. Sondenernährung bedeutet, dass du über einen gewissen Zeitraum per Magensonde ernährt wirst. Wenn du es schaffst, schrittweise wieder selbständig die geforderte Menge zu essen, kannst du die Sonde auch wieder loswerden. Unter bestimmten Umständen kann es auch zu einer Verlegung auf die Intensivstation kommen.

Nach erfolgreichem Aufstieg in den Stufen sollst du das neu erlernte Verhalten im Umgang mit dem Essen stabilisieren und diesbezüglich mit Blick auf die Rückkehr in den Alltag Selbständigkeit erlangen. Dies bedeutet, dass du von der Kinderklinik aus wieder an einzelnen Tagen die Schule oder den Ausbildungsbetrieb besuchen und zunehmend Tage zu Hause zusammen mit deiner Familie verbringen wirst. Hast du dann dein stationäres Zielgewicht erreicht, musst du dieses noch zwei Wochen lang halten, dann kannst du aus der Klinik entlassen werden. Hierzu wird deine Entlassung rechtzeitig aus der Kinderklinik geplant und die Frage

der Nachbehandlung (z. B. ambulante Einzel- oder Familientherapie, Aufnahme in eine andere stationäre Einrichtung usw.) geklärt. In manchen Fällen ist es möglich, dass du eine ambulante aufsuchende Hilfe durch eine dir bekannte Pflegeperson von der Kinderstation erhalten kannst. Diese kann dich zu Hause in deinem normalen Alltag darin unterstützen, deine auf Station erreichte positive Entwicklung hinsichtlich der Essstörung weiter zu verfestigen. Du siehst, die stationäre Behandlung in der Kinderklinik ist immer nur Teil eines längeren und möglichst gut aufeinander abgestimmten Behandlungsprozesses.

### **Behandlungsteam**

Das Behandlungsteam, das dir und deinen Eltern während des Klinikaufenthalts zur Seite steht, setzt sich zusammen wie folgt:

- Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin
- Pflegedienst/Bezugsbetreuerinnen
- zwei Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen
- zwei Physiotherapeutinnen
- eine Erzieherin
- eine Kunstpädagogin
- zwei Lehrerinnen in der Klinikschule
- Kinder- und Jugendpsychiaterin (konsiliarisch)
- Ernährungsberaterin (konsiliarisch)

Jeden Dienstag trifft sich das Behandlungsteam zu einer gemeinsamen Sitzung, um deinen Behandlungsverlauf zu besprechen. Am Donnerstag findet die Chefarztvisite in deinem Beisein statt, in der du erfährst, wie deine bisherige Behandlung aus Sicht der verschiedenen Therapien verläuft, welche Neuerungen in der Behandlung auf dich zukommen werden und welche Entscheidungen getroffen werden müssen. Hier erfährst du auch, ob du den Sprung in die nächste Stufe geschafft hast oder nicht.

### **Wer ist dein Ansprechpartner?**

Die Kinderklinik hat rund um die Uhr geöffnet. Da auch wir Fachleute mal Freizeit brauchen, sind wir nicht jederzeit erreichbar, und die ärztlichen und pflegerischen Ansprechpartner wechseln bedingt durch die verschiedenen Arbeitsschichten regelmäßig. Jemand vom Pflegepersonal ist immer auf der Station anwesend und für dich zuständig. Das Pflegepersonal wird dir helfen, dich im Klinikalltag zurechtzufinden. Du wirst einen Wochenplan führen, woraus du entnehmen kannst, wann die verschiedenen Angebote wie Einzeltherapie, Familiengespräche usw. stattfinden. Die Pflegepersonen sind deine ersten Ansprechpartner hinsichtlich Tagesablauf, Essen, Terminen und Aktivitäten. Sie sind aber auch dann für dich da, wenn du plaudern möchtest, wenn dir etwas Sorge bereitet, wenn dich etwas plagt oder besonders freut. Sie werden mit anderen Mitgliedern des Behandlungsteams (z.B. Arzt, Psychotherapeutinnen etc.) Kontakt aufnehmen, wenn du dies außerhalb der Reihe wünschst und das Hinzuziehen angemessen und notwendig ist.

### **Behandlungsschwerpunkte**

#### ***Medizinische Betreuung***

Im Rahmen der ersten Kontakte in der Kinderklinik wird ein Kinder-/Jugendarzt mit dir sprechen und dich auch körperlich untersuchen um zu klären, was aus medizinischer Sicht behandlungsbedürftig ist. Während des stationären Aufenthaltes wirst du weiterhin regelmäßig Kontakt mit einem Kinder-/Jugendarzt haben. Er wird bei verschiedenen Gesprächen anwesend sein, insbesondere wenn es darum geht, Fragen zur Gewichtsnormalisierung und zu deiner medizinischen Behandlung zu klären und zu entscheiden. Er wird dir und deinen Eltern Wissen darüber vermitteln, welche Folgewirkungen Unterernährung, Untergewicht, Mangelzustände und Erbrechen auf deinen Körper ha-



ben, sowie dein individuelles Zielgewicht errechnen. Regelmäßig (Mo und Do) wirst du von einer Krankenschwester gewogen, um deinen Gewichtsverlauf zu erfassen.

### **Einzeltherapie**

Zweimal pro Woche wirst du ein Gespräch mit einer unserer Psychotherapeutinnen (Einzeltherapie) führen. Sie kann eine wichtige Begleitperson für dich werden auf deinem Weg, mehr über deine Essstörung und dich selbst zu erfahren. Sie wird dich unterstützen, deine Gedanken und Gefühle, die dich während des Klinikaufenthalts begleiten und die dein Essverhalten beeinflussen, wahrzunehmen. Sie wird mit dir erarbeiten, welche Funktion die Essstörung in deinem Leben hat und welches die auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen sind. Sie wird mit dir Strategien entwickeln, um problematische Situationen rund ums Essen besser zu bewältigen und dich dazu anhalten, deine Kompetenzen und Interessen wahrzunehmen und zu entwickeln, um dein Essverhalten selber aktiv und konstruktiv zu beeinflussen. Ein wichtiger Teil der Gespräche mit deiner Einzeltherapeutin wird sein, deine Wünsche und Zielperspektiven auf dem Weg zu deinem Gesundwerden herauszuarbeiten. Sie wird dir helfen, diese zu definieren und – falls möglich – umzusetzen bzw. zu erreichen.

### **Familiengespräche**

Deine Familie wird in die stationäre Behandlung einbezogen. Ca. einmal pro Woche wird ein Gespräch mit deiner Therapeutin und deinen Eltern stattfinden, oftmals werden auch du und ggf. Geschwister oder andere weitere wichtige Bezugspersonen dabei anwesend sein. Ziel dieser Gespräche ist u.a. der Informationsaustausch hinsichtlich deiner Behandlung. Weiter werden Fragen angegangen wie: Welchen Stellenwert haben Essen, Gewicht, Diäten, Aussehen und Leistung in deiner Familie? Wie erleben deine Eltern und Geschwister die Situation? Gibt es noch andere Themen, die dir

bzw. deiner Familie Sorgen machen und über die wir im Rahmen dieser Treffen sprechen sollten? Wie kann dich deine Familie während der stationären Behandlung und auch hinterher auf dem Weg zum Gesundwerden unterstützen? Welche familiären Konflikte sind durch die Essstörung entstanden bzw. haben diese ggf. mitbedingt und müssen angegangen werden, um eine langfristige Genesung zu unterstützen?

### **Feedbackrunde und Gruppentherapien**

Mit den anderen Patient:innen, die im Programm teilnehmen, hast du gemeinsame Gruppenstunden. In der Feedbackrunde, die wöchentlich stattfindet, wird der Therapieverlauf der letzten Woche gemeinsam reflektiert und hier bietet sich die Möglichkeit zum Austausch, was auf Station grade gut oder nicht so gut läuft, und was ihr euch wünscht. Weiterhin findet alle zwei Wochen eine Kochtherapie statt sowie wöchentlich eine Gruppen- und Entspannungstherapie, die jeweils von Mitgliedern unseres Psychologieteams angeleitet oder begleitet werden.

### **Schule**

Sobald es aufgrund deines Gesundheitszustandes angemessen ist, wirst du in der Kinderklinik die Schule besuchen. Das bedeutet, dass unsere Lehrerinnen mit dir nach Absprache mit deiner Heimatschule deinen aktuellen Schulstoff punktuell bzw. in den für dich wichtigen Fächern bearbeiten. Der Unterricht findet in der Regel immer vormittags in der Kleingruppe statt. Ziel ist es dir zu ermöglichen, trotz Krankenhausaufenthalt keine großen Stofflücken entstehen zu lassen und ohne größere Probleme wieder den Anschluss an deine Klasse zu finden. Möglich ist auch, dass du hier Klassenarbeiten aus deiner Schule schreibst, die von deinen Heimatschullehrer:innen benotet werden.

### **Physiotherapie**

Je nach ärztlicher Verordnung wirst du das Angebot der Physiotherapie nutzen können. Die Physiotherapeutinnen werden dir helfen, deinen Körper und seine Signale wahrzunehmen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und mit dir – je nach Gesundheitszustand – die körperliche Fitness und Belastbarkeit gezielt und kontrolliert aufbauen. Wichtig ist, dass du in einer Form Sport machen kannst, die dir gut tut und wirklich Spaß macht.

### **Ernährungsberatung**

Im Verlauf deines Aufenthaltes wird die Ernährungsberaterin dir und deinen Eltern – je nach Wissensstand – wertvolle Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung, über die Tücken von Fehl- und Mangelernährung sowie über den täglichen Energiebedarf und -verbrauch vermitteln.

### **Essbegleitung**

Du wirst in der Regel auf der Station mit den anderen Patient:innen im Programm gemeinsam alle drei Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten einnehmen und danach noch eine Weile sitzen bleiben. Beim Essen werdet ihr durch Mitglieder des Therapeuten- oder Pflegeteams begleitet. In der anschließenden „Nachsitzzeit“ könnt ihr z.B. gemeinsam Spiele spielen. Beim Essenbestellen kannst du gemeinsam mit der Schwester aus drei Wahlessen aussuchen. Im Verlauf der Wochen werden wir mit dir einen Essensplan ausarbeiten, der deinen notwendigen Energiebedarf deckt. Schaffst du deine Mahlzeiten ganz und in der vorgegebenen Zeit, kannst du dir hiermit Gutscheine erarbeiten, welche du für Freizeitaktivitäten wie Spaziergänge einlösen kannst.

Abhängig von der Anzahl der Patient:innen im Programm, der Auslastung in euren Terminkalendern und den anwesenden Mitarbeitenden

wird zudem angeboten: gemeinsame Marktbesuche oder Freizeitaktivitäten (besonders in den Ferien), Reittherapie, Kreativtreff.

### **Wichtiges, was du und deine Eltern zusätzlich wissen sollten...**

Nun noch einige Hinweise, die in erster Linie deine Eltern, aber durchaus auch dich betreffen:

- Verlässt du ohne Einwilligung die Kinderklinik oder sollten andere Krisen/Notsituationen eintreten, werden wir Sie (die Eltern) umgehend informieren.
- Wir möchten Sie informieren, dass im Rahmen der Behandlung auch Aktivitäten außerhalb der Klinik stattfinden werden (Kino, Museumsbesuche). Ihr Kind wird zudem eventuell Ausgangsmöglichkeiten mit Gleichaltrigen ohne fachliche Begleitperson erhalten, falls Sie damit einverstanden sind. Wenn Sie Wünsche und Erwartungen bezüglich dieser unbegleiteten Ausgangsangebote haben, teilen Sie uns diese bitte mit.
- Bitte beachten Sie darüber hinaus, dass Kosten, die für Kinoeintritt, Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel oder für auswärtiges Essen und Trinken usw. anfallen werden, zu Ihren Lasten gehen. Bitte legen Sie mit Ihrem Kind einen für Sie angemessenen Budgetrahmen für diese Auslagen fest und teilen uns diesen mit.
- Wir empfehlen Ihnen u.a. wegen oben genannter Punkte, dass Ihr Kind ein angemessenes Taschengeld für kleinere Auslagen zur Verfügung hat, die es direkt bezahlen kann (Busticket, Getränk in Restaurant usw.).
- Schließlich möchten wir Sie noch ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Kinderklinik keine Haftpflicht gewährleistet, wenn sich Ihr Kind – auch nur vorübergehend – außerhalb des Klinikgeländes aufhält.

### **Zuletzt noch ein paar Tipps zur Vermeidung eines Rückfalls in die Anorexie**

- 1.** Nimm dir Zeit, über deine Schwierigkeiten nachzudenken, nach Lösungen zu suchen und einen Handlungsplan auszuarbeiten. Einige Lösungen helfen, andere nicht.
- 2.** Beginne wieder mit dem Führen eines Tagebuchs über dein Essen.
- 3.** Versuche, gezielt 3 Haupt- und 2-3 Zwischenmahlzeiten einzuhalten. Lege dir für jeden Tag die Essenszeiten im Voraus fest. Wenn du merkst, dass du dennoch bei den einzelnen Mahlzeiten zu wenig isst oder dir bereits kleine Mengen wieder als zu viel erscheinen, dann plane deine Mahlzeiten detailliert vor. Orientiere dich bezüglich der für dich notwendigen Nahrungsmengen an Essensprotokollen aus Zeiten, in denen du zugenommen bzw. dein Mindestzielgewicht gehalten hast.
- 4.** Überlege, ob dir das Essen allein oder in Gesellschaft leichter fällt. Versuche, möglichst oft die für dich günstigen Bedingungen zu den Mahlzeiten herzustellen.
- 5.** Lege gemeinsam mit deinem Arzt oder Therapeuten ein Mindestgewicht fest, welches du auf keinen Fall unterschreiten wirst. Sinnvoll ist es, dass du dich dabei an dem hier festgelegten Mindestzielgewicht orientierst. Im Rahmen eines Gewichtshaltervertrages solltest du mit deinem Arzt oder Therapeuten genau festlegen, welche für dich negativen Konsequenzen eintreten werden, sobald du diese Gewichtsgrenze unterschreitest.
- 6.** Plane deine Tagesaktivitäten. Vermeide Situationen wie "nicht wissen was tun" ebenso wie "zu viel tun wollen".
- 7.** Wenn du wieder zu viel über dein Gewicht nachzutrübeln beginnst, dann lege dir die Beschränkung auf, dich höchstens zweimal pro Woche, am besten bei deinem Arzt oder Therapeuten, zu wiegen. Denke daran, dass dein Mindestzielgewicht eine untere Gewichtsgrenze ist und dein gesundes Gewicht einiges oberhalb dieser Grenze liegt. Gewichtsschwankungen sind dabei ganz natürlich. Behalte dein stabiles Essverhalten bei, auch wenn du kurzfristig an Gewicht zugenommen hast.
- 8.** Wenn du zu viel an deine Figur denkst, mag das daher kommen, dass du dich ängstlich und bedrückt fühlst. Immer wenn es dir nicht gut geht, läufst du Gefahr, dies wieder vorschnell auf das Gefühl dick zu sein zurückzuführen. Versuche, die zugrunde liegenden Probleme aufzuspüren und sie zu lösen.
- 9.** Entferne die Kleidung aus deiner untergewichtigen Zeit aus deinem Kleiderschrank. Gib sie weg! Sorge dafür, dass du ausreichend Kleidungsstücke besitzt, die dir jetzt gut passen.
- 10.** Vertraue anderen. Oft ist es hilfreich, mit Freunden über sich, seine Probleme, aber auch andere Dinge zu reden.
- 11.** Setze dir überschaubare und erreichbare Ziele. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor! Wenn es dann trotzdem einmal nicht so klappt, wie du es dir vorgenommen hast, ist das kein Beweis dafür, dass nun alles bergab geht. Zu jedem Leben gehören auch Misserfolge und Umwege. Du kannst immer wieder umkehren. Das Wichtigste ist, nicht aufzugeben, immer wieder einen neuen Anfang zu suchen, neue Wege auszuprobieren und sich selbst gegenüber ehrlich zu bleiben.