„Auf die eigenen Kapazitäten achten“

Selbstfürsorge in der digitalen Beratung bei Essstörungen

Anna Hofer, Cäcilia Hasenöhrl, Eva Wunderer

Fachtagung „Prävention, Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge in psychosozialen Arbeitsfeldern am 02.05.2024

- **Professionelle Beratung ist ein zentraler Teil der Versorgungskette bei Essstörungen**
  (BZgA 2011; Schmidt et al. 2016)

- **Online-Beratung ist ein wichtiges Angebot – nicht nur durch die COVID-19-Pandemie**
  (z. B. Zwaan 2015; Weissman/Hay 2022; Kohring et al. 2023)

- **Bisher nur wenig Forschung zur digitalen Beratung bei Essstörungen**
  (Wunderer 2016 a, b)

Gefördert durch: Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Vom Bundesgesundheitsministerium gefördertes Forschungsprojekt „DigiBEssst“ (Hochschule Landshut und Bundesfachverband Essstörungen e. V., 01.12.21 – 30.11.23)

Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gefördertes Forschungsprojekt „DigiEss Konzept“ (Hochschule Landshut, seit 15.02.24)

Forschungsprojekt „DigiBEssst“

Bestandsaufnahme

Evaluation

Qualitätsleitlinien

Online-Fragebogen

- Bundesweit für Fachkräfte professioneller Beratungsstellen bei Essstörungen (n=29; N=86)
- Auswertung: deskriptive Statistik (SPSS)

Teilstandardisierte Interviews

- Videokonferenzen mit Fachkräften (n=15), betroffenen Menschen (n=16) und Angehörigen (n=10)
- Auswertung: inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz 2022 (MAXQDA)

Mixed-Methods-Design

Aus der Praxis und für die Praxis

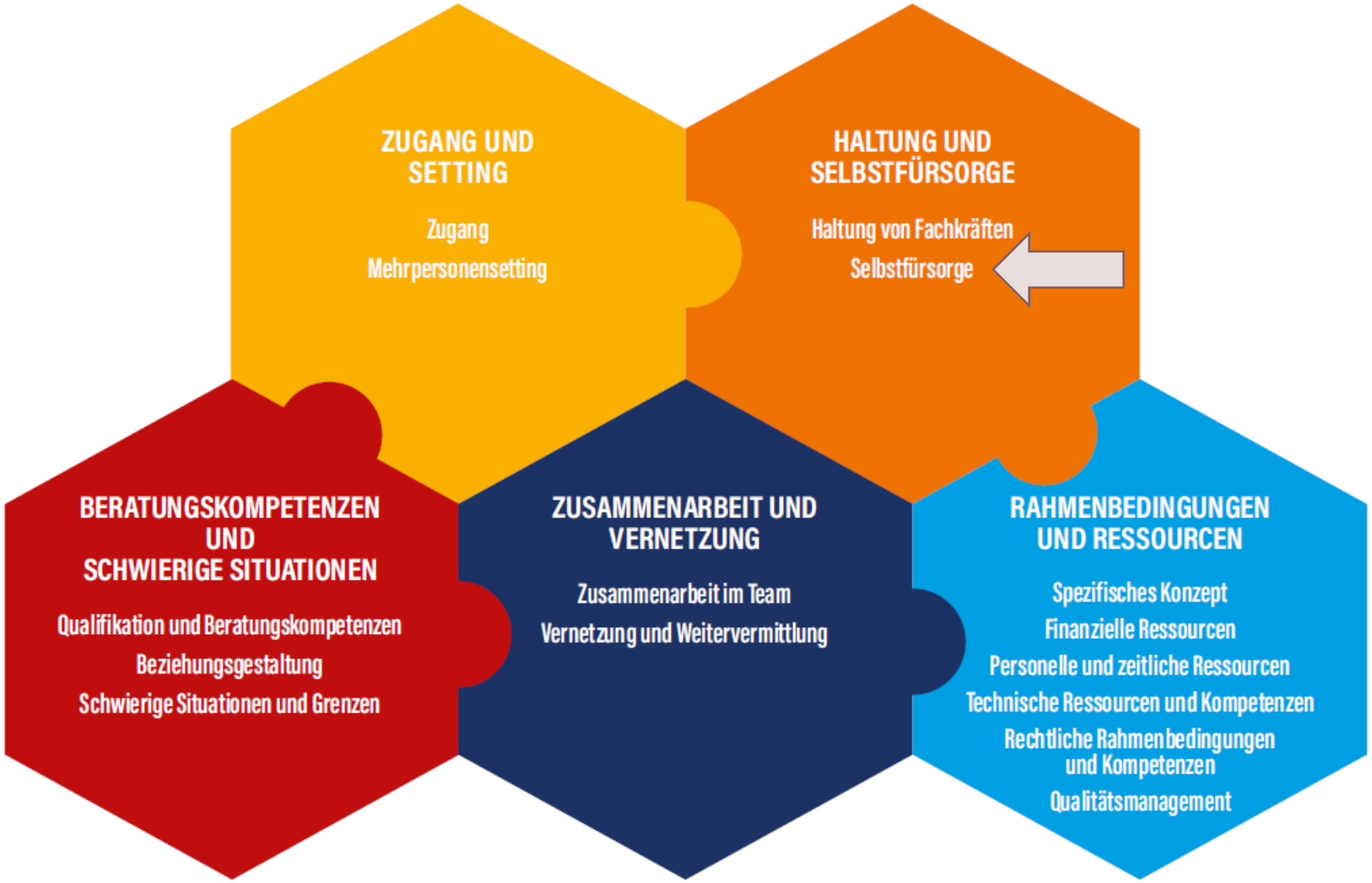
Qualitätsleitlinien: Zielsetzung

Empfehlungen und Reflexionsanregung für Fachkräfte/Einrichtungen

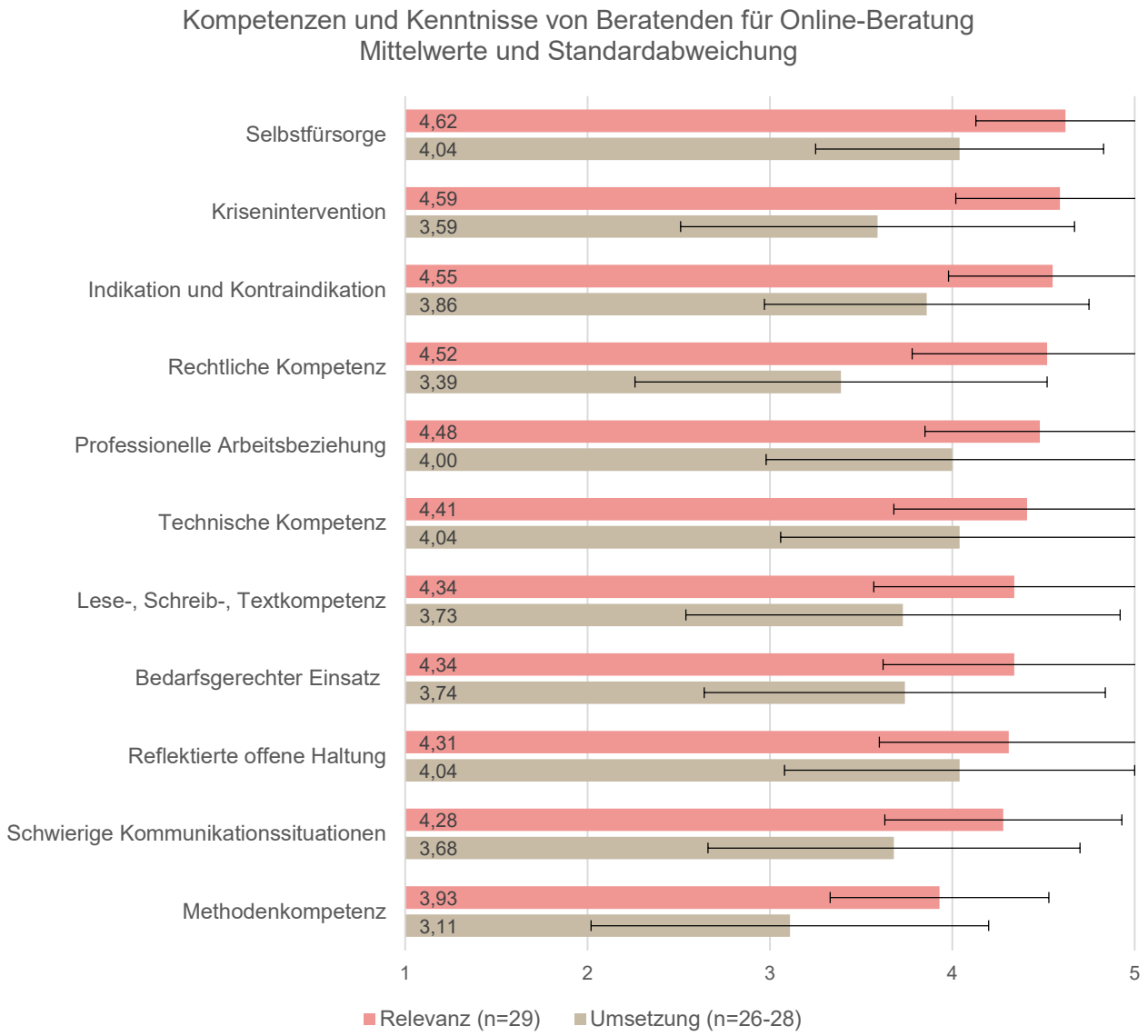
&

Orientierung für betroffene Menschen und Angehörige

Qualitätsleitlinien auf einen Blick



Ergebnisse Online-Fragebogen



Skaleneinschätzung:

Relevanz:
überhaupt nicht wichtig (1) – sehr wichtig (5)

Umsetzung:
sehr schlecht (1) – sehr gut (5); Sonstiges

SELBSTFÜRSORGE IN DER ONLINE-BERATUNG BEI ESSSTÖRUNGEN

„AUF DIE EIGENEN KAPAZITÄTEN ACHTEN"

WAS können wir tun?

Uns in der Online-Beratung bei Essstörungen selbstfürsorglich begegnen und auf entsprechende Rahmenbedingungen achten. So können wir …

- unsere Work-Life-Balance bei Verlagerung der Beratung in den digitalen Raum aufrechterhalten.
- durch ausreichende Abgrenzung Überforderung vermeiden.
- gesund und zufrieden bleiben – und somit nachhaltig Freude daran haben, Online-Beratungen bei Essstörungen durchzuführen.

„Das Thema Selbstfürsorge ist ein wichtiger Teil meiner Beratungsarbeit, den ich nicht als Luxus für Menschen in privilegierten Positionen verstehe, sondern als notwendige Perspektive für alle. Den Blick auf sich selbst zu richten, ist eine Möglichkeit, um wieder Kraft zu schöpfen und Veränderungsprozesse anzustoßen oder zu begleiten, sei es beruflich, privat oder politisch". [5]

WIE können wir das umsetzen?

Feste Beratungszeiten festlegen:

- Wir machen **Online-Beratung nicht nebenher**, sondern etablieren hierfür feste Arbeitszeiten.
- Wir schauen nicht außerhalb unserer festgelegten Online-Beratungszeiten – und vor allem nicht während unserer Freizeit – ins Postfach. Sollten wir außerhalb unserer festgelegten Online-Beratungszeiten etwas Luft haben, öffnen wir Anfragen nur, wenn wir ausreichend Zeit für deren Beantwortung haben.

*„Professionelle Beratung unterscheidet sich von Alltagsberatung eben gerade dadurch, dass sie in einem klaren Rahmen stattfindet und Klient*innen Zeiträume der Reflexion und der Umsetzung verschafft. Gleichwohl bleibt es Aufgabe der Beratenden die Prozesssteuerung in der Hand zu behalten und zum Beispiel die Kontaktfrequenz zu intensivieren oder zu entschleunigen".* [6]

Arbeit (im Homeoffice) selbstfürsorglich gestalten:

- Kann ich meine Arbeit im Homeoffice selbstfürsorglich gestalten oder fahre ich dafür lieber in die Beratungsstelle? Welche Herausforderungen gehen mit der Beratung im Homeoffice einher und welche Lösungen gibt es? Wie können wir unsere Arbeitsorte in Abstimmung mit dem Team klar definieren?
- Wie kann ich meinen **Raum so gestalten**, dass ich ungestört arbeiten und mich abgrenzen kann (z. B. Abgrenzung zum privaten Bereich mit Paravent)? Was möchte ich von meinem privaten Raum zeigen, und wie kann ich dafür sorgen, dass Ratsuchende nur das sehen, was für mich in Ordnung ist?
- Wie kann ich auch im Homeoffice in **regelmäßigem Austausch mit Teamkolleg*innen** stehen, sind etwa gemeinsame Pausen im Video-Format möglich?

Selbstfürsorge

WANN berate ich?

„Online-Beratung geht nicht nebenbei“
(Zitat einer interviewten Fachkraft)

Beratungszeiten festlegen

Selbstfürsorge als Bestandteil der digitalen Beratung

Wie kann ich meine GRENZEN achten?

Wie kann ich mich VERNETZEN?

Austausch im Team und mit Externen

WO berate ich?

Arbeit (im Homeoffice) selbstfürsorglich gestalten

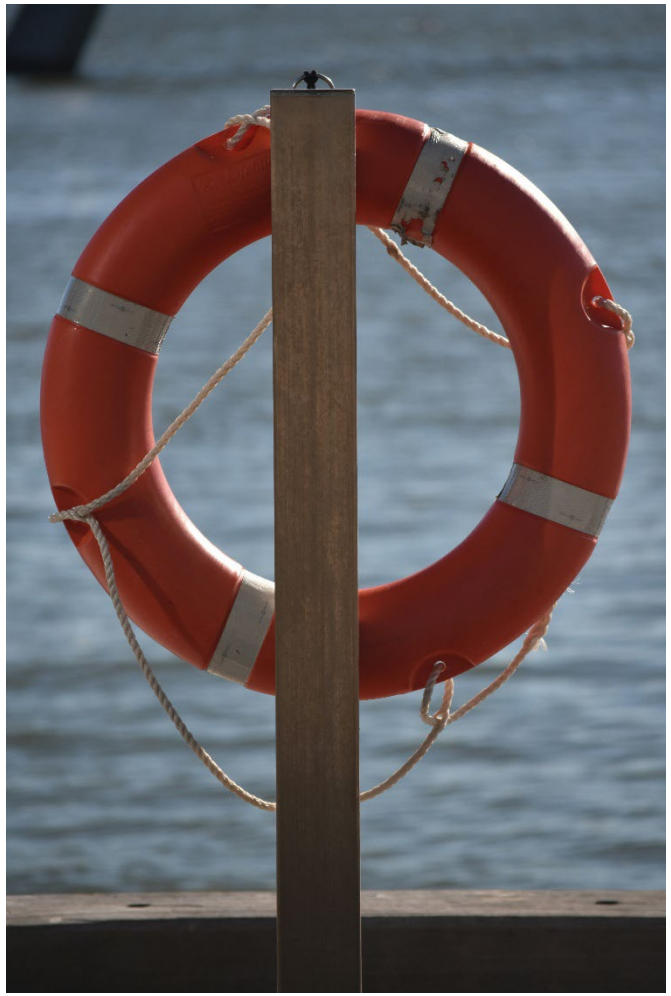
Ist-Soll-Vergleich der Selbstfürsorge
&
Selbstfürsorge-Kalender
(Schwichtenberg 2022)

Konzeptionell festlegen:

- **Bis wohin reicht die Verantwortung in unserem digitalen Angebot?**

- **Wann wechseln wir intern die Beratungsform?**
  - körperlichen Zustand vor Ort einschätzen
  - kein geschützter Raum für Ratsuchende
  - stagnierende oder „rahmensprengende“ Beratungsprozesse

- **Wann wird an externe Einrichtungen/Institutionen weitervermittelt?**
  - eigene fachliche Grenzen erreicht (z. B. bei Krisen)
  - intensive Behandlung angezeigt



Krisenleitfäden entwickeln und beachten
(z. B. Engelhardt 2021, S. 117 f.)

Zentrale Erkenntnisse aus „DigiBEssst“

Weniger als 50% der Beratungseinrichtungen bieten Online-Beratung an. (86 von 181 einer Datenbank des BFE e. V. und der BZgA (Essstörungen))

Professionelle Online-Beratung bedarf einer nachhaltigen finanziellen Förderung.

Beeinflusst weitere Qualitätskriterien: zeitliche und personelle Ressourcen, Fortbildung, Supervision Qualitätsmanagement, Technik, rechtliche Rahmenbedingungen, Haltung etc.

Projektpartner*innen (DigiBEssst)

- ANAD e. V. Versorgungszentrum Essstörungen; TheraTeam (München)
- Barmer GEK
- BEL Beratungszentrum Ess-Störungen (Leipzig)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (Köln)
- Dick und Dünn e. V. Beratungszentrum bei Essstörungen (Berlin)
- Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH
- Förderverein des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen e. V.
- Frauenberatungsstelle/Eß-o-Eß (Kiel)
- Hand zu Hand e. V. (Bremen)
- Jugenschutz.net (Mainz)
- Kaufmännische Krankenkasse (KKH)
- Netzwerk Essstörungen Sachsen (NESSA)
- sMUTje Starthilfe für MUTige Jugendliche mit Essstörungen (Hamburg)
- Stiftung Pfennigparade (München)
- Waage e. V. Das Fachzentrum für Essstörungen (Hamburg)
- Prof. Dr. Stefan Ehrlich (Technische Universität Dresden)
- Prof. Emily Engelhardt (Hochschule München)
- Dr. Maya Götz (Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen IZI, München)
- Prof. Dr. Bettina Kühbeck (Hochschule Landshut)
- Stefan Kühne (Erwachsenenbildner mit Schwerpunkt Online-Beratung und Digitalisierung in der Sozialen Arbeit, Wien)
- Prof. Dr. Dietrun Lübeck (Evangelische Hochschule Berlin)
- Petra Risau (Dipl.-Pädagogin, Systemische Beraterin, Online-Beraterin, Trainerin, Lehrbeauftragte, Berlin)
- Prof. Dr. Christian Strobel (Hochschule München)
- Betroffene und angehörige Personen

DANKE!

Sie wollen mehr erfahren?

https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/

Abschlussbericht auf der Website des Bundesministerium für Gesundheit (BMG) 2024

Publikationen in Fachzeitschriften und Dissertation von Anna Hofer 2025
https://www.haw-landshut.de/forschungseinrichtungen/institute/institut-sozialer-wandel-und-kohaesionsforschung/projekte

Vielen Dank! ☺

Anna Hofer
M.A. Klinische Sozialarbeiterin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Promovendin

Anna.hofer@haw-landshut.de

Referenzen

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** (2011): Konzepte Band 4: Empfehlungen zur integrierten Versorgung bei Essstörungen in Deutschland. Köln
- **Engelhardt, E.** (2021). Lehrbuch Onlineberatung (2. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- **Engelhardt, E. & Piekorz, K.** (2022). Einführung in die Onlineberatung per Messenger. In: e-beratungsjournal.net, 18(1), S. 18–33. https://doi.org/10.48341/3XV3-8186
- **Hofer, A.; Borse, S.; Hasenöhrl, C.; Harrach, K.; Schnebel, A.; Wunderer, E.** (2023): Qualitätsleitlinien für professionelle Online-Beratung bei Essstörungen. Hochschule Landshut, Bundesfachverband Essstörungen e. V. (BFE). https://doi.org/10.57688/388
- **Knatz, B. & Dodier, B.** (2021): Mailen, chatten, zoomen: Digitale Beratungsformen in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.
- **Kohring, C.; Akmatov, M. K.; Holstiege, J.; Heuer, J.; Dammertz, L.; & Bätzing, J.** (2023). Inzidenztrends psychischer sowie Entwicklungs- und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen in der ambulanten Versorgung – Entwicklungen zwischen 2014 und 2021 (Versorgungsatlas-Bericht Nr. 23/05). Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (Zi). https://doi.org/10.20364/VA-23.05
- **Schmidt, U.; et al.** (2016): Eating disorders: the big issue. In: Lancet Psychiatry 3(4), S. 313–315. DOI:10.1016/S2215-0366(16)00081-X.
- **Schwichtenberg, T.** (2022): Selfcare online – Wie es uns in digitalen Räumen und Zeiten gut gehen kann: Selbstfürsorge als Thema für Beratende und Klient*innen. In: A., Hochbahn (Hrsg.), Gekonnt online in Beratung, Coaching und Weiterbildung: Digitale Formate für die Praxis (S. 43–51). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- **Weissman, R. S. & Hay, P**. (2022): People's lived experience with an eating disorder during the COVID-19 pandemic: A joint virtual issue of research published in leading eating disorder journals. In: The International Journal Of Eating Disorders 55(2), S. 1–6. DOI: 10.1002/eat.23652.
- **Wunderer, E.; Borse, S.; Lamers, L.; Ommen, O.** (2016a): Beratungsstellen für Menschen mit Essstörungen. Versorgungslage und Rolle der Sozialen Arbeit. In: Soziale Arbeit 65(12), S. 456–462.
- **Wunderer, E.; Borse, S.; Lamers, L.; Ommen, O**. (2016b): Professionelle (Erst-)Hilfe bei Essstörungen. Aktualisierte Datenbank der BZgA zu Beratungsstellen für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. In: ErnährungsUmschau (7), S. 25–28.
- **Zwaan, M. de** (2015): Sollten/müssen wir neue Medien in der Behandlung der Essstörungen einsetzen? In: Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie 65(1), S. 30–32. DOI:10.1055/s-0034-1394401.