„Du musst für dich selber sorgen, um gesund zu bleiben, dein Kind betreuen zu können und ein gutes Vorbild zu sein“ –

Selbstfürsorge von Angehörigen von Menschen mit Essstörungen

Cäcilia Hasenöhrl, Anna Hofer, Eva Wunderer

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

Warum ist Selbstfürsorge ein Thema für Angehörige von Menschen mit Essstörungen, auch in Online-Beratungen?

Was ist Angehörigen in Bezug auf Selbstfürsorge und Psychohygiene in der Online-Beratung wichtig?

„Ja, also ich selber habe das Problem. Ich bin auch so eine Selbstaufgabe-Mutter, die dann aber nicht so die Grenzen für sich und natürlich alles dafür tun würde. Und da muss ich manchmal echt mich ein bisschen zügeln, dass ich nicht an mir selber Raubbau betreibe. Und wenn einem dann das manchmal jemand einfach mal SAGT. Dann ist das GUT und das ist nicht das gleiche, wenn es der Partner sagt, als wenn es jemand von außen sagt und einfach auch Mut macht: ‚Sie werden es nicht schaffen, zum Beispiel, wenn Sie sich für Ihre Tochter kaputtmachen. Das wird es nicht bringen. Sie müssen da sein, gucken Sie, dass Sie für sich selbst auch sich ein bisschen aufbauen, ein bisschen stabil werden.` Also das ist wichtig, dass man da auch mal das gesagt bekommt.“ (Zitat einer Angehörigen)

ONLINE-BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN

90% der an der Online-Befragung beteiligten Beratungsstellen bieten Online-Beratung für Angehörige im Einzel- und/oder Mehrpersonensetting an.

Wen habe ich interviewt?

- Angehörige Personen (n=10)
- Mutterrolle (n=8); Vaterrolle (n=2)
- Videobasierte Beratung (n=9), E-Mail-Beratung (n=1), zusätzlich Telefon-Beratung (n=3)
- Nur Mehrpersonensetting (n=5), nur Einzelsetting (n=2), beides (n=3)

ONLINE-BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN

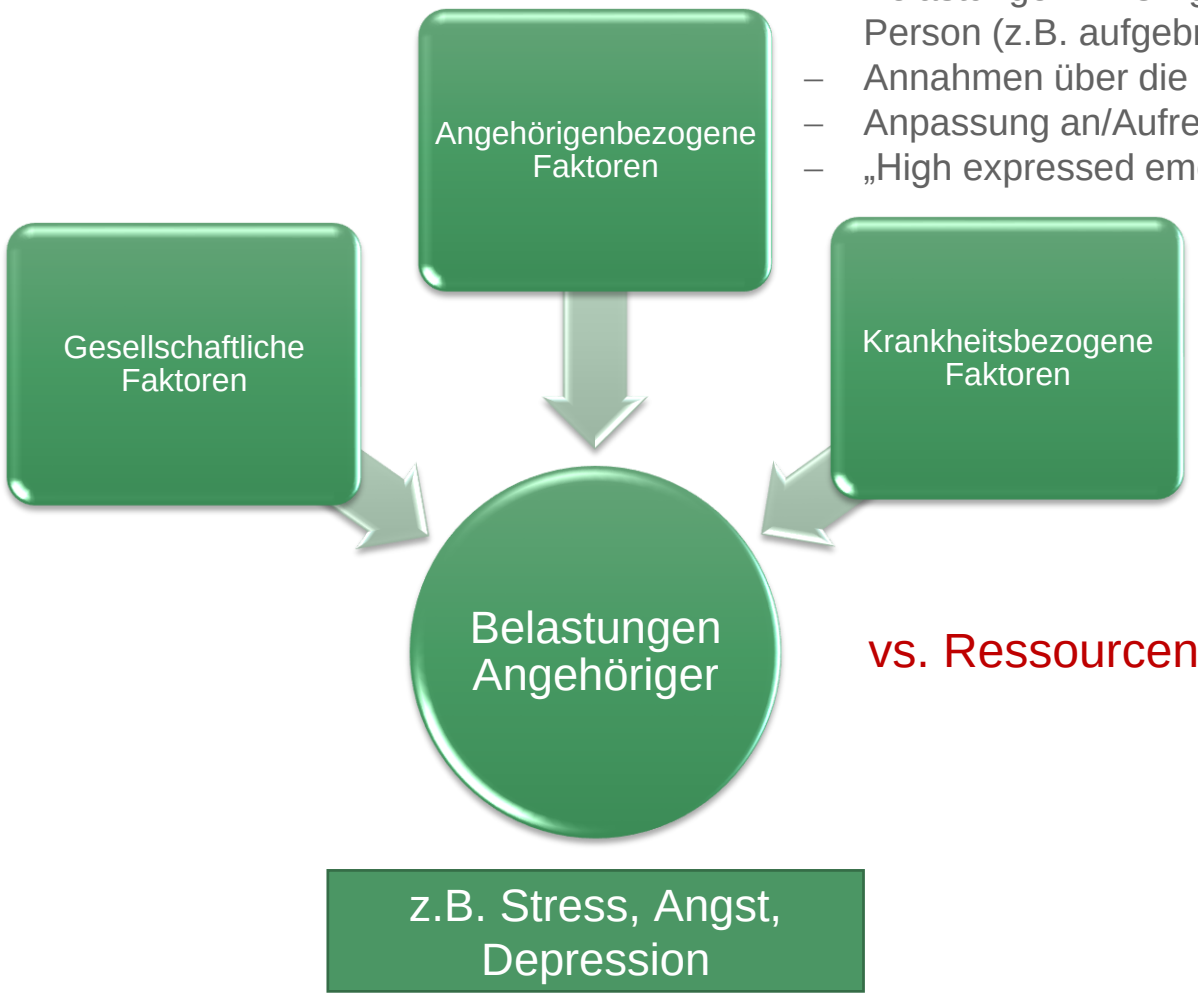
Themenbereiche der Interviews

- Konkreten Erfahrungen mit Online-Beratung
- Chancen und Herausforderungen
- Kriterien für eine professionelle Online-Beratung ⟸ Selbstfürsorge
- Diversitätsaspekte ⟸ Selbstfürsorge

BELASTUNGEN VON ANGEHÖRIGEN

- Belastungen im Umgang mit der betroffenen Person (z.B. aufgebrachte Zeit)
- Annahmen über die Erkrankung
- Anpassung an/Aufrechterhalten von Symptomen
- „High expressed emotion“

- Stigmatisierung
- Unverständnis anderer
- Schwierigkeiten bzgl. passender Behandlungsmaßnahmen



- Abhängig von Erkrankungsphase und Schwere der Erkrankung
- Allgegenwärtige auffällige Symptomatik

Angehörige fühlen sich teils alleingelassen in ihrer Situation, auch im und vom Hilfesystem!

vs. Ressourcen Angehöriger!

Bewältigungsstrategien Angehöriger (eigene Darstellung i. A. a. Treasure & Nazar, 2016, S. 2)

SELBSTFÜRSORGE IN DER ANGEHÖRIGENARBEIT ZUM THEMA ESSSTÖRUNGEN

1. Vermittlung von essstörungsspezifischem **Wissen**
2. Vermittlung von Fähigkeiten im **Umgang mit der Essstörung**
3. Unterstützung in der **Selbstfürsorge**, sowie **emotionale und psychosoziale Unterstützung**

Selbstfürsorge ist eine zentrale und zu fördernde Kompetenz von Angehörigen im Umgang mit Essstörungen (Hibbs, Rhind, Salerno, et al. 2015)

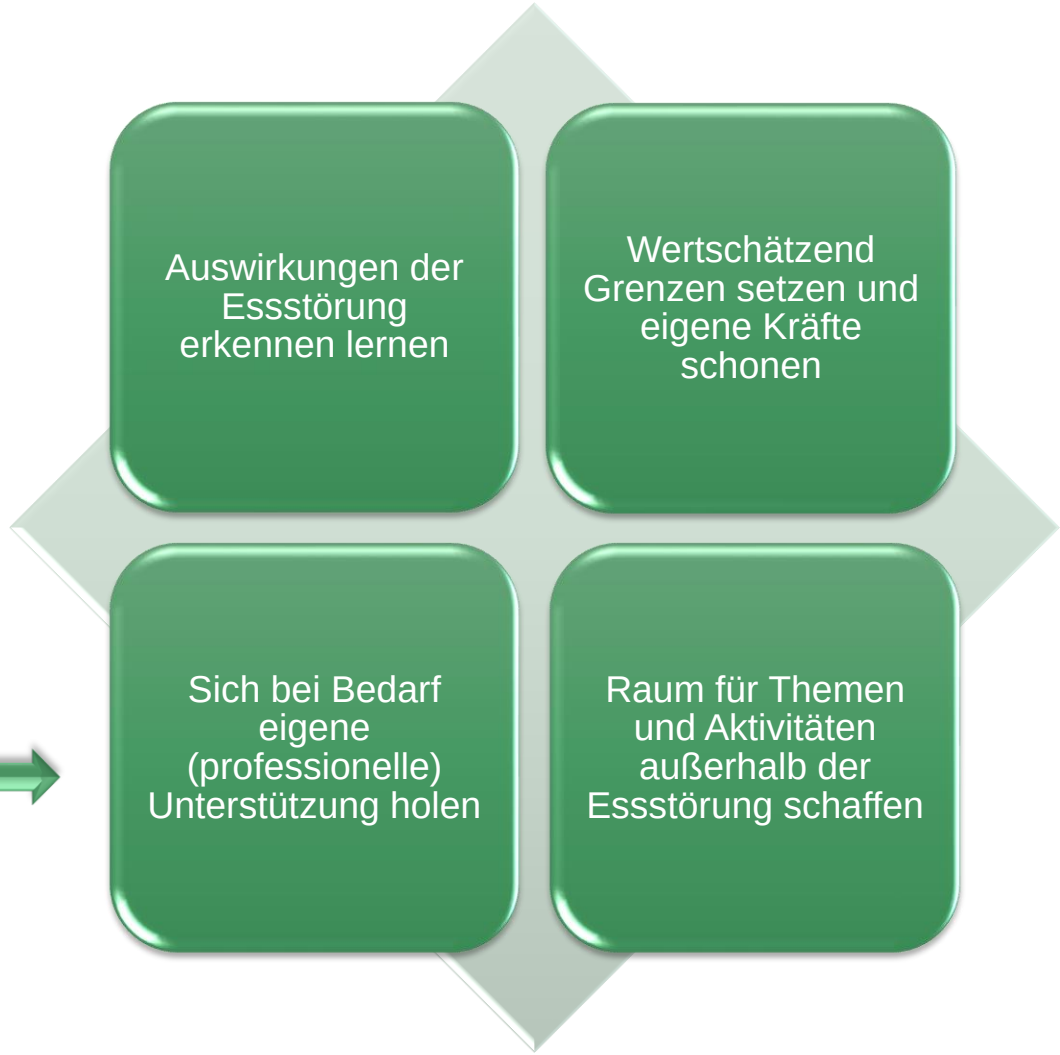
NICE 2017; Schmidt, 2022, S. 419; Treasure & Nazar, 2016, S. 3 f.; ergänzt um Herpertz et al., 2019, S. 59; NICE 2020; Wunderer, 2015, S. 288)

DIREKTE STÄRKUNG VON SELBSTFÜRSORGE-STRATEGIEN

3. Unterstützung in der **Selbstfürsorge**, sowie **emotionale und psychosoziale Unterstützung**

- Selbstfürsorge-Strategien stärken & sich damit um die eigene seelische Gesundheit kümmern

Soziale Unterstützung aktivieren!



Hibbs, Rhind, Salerno, et al., 2015; NICE 2017; Schmidt, 2022, S. 419; Treasure & Nazar, 2016, S. 3 f.; Wunderer 2015, S.264ff.

INDIREKTE STÄRKUNG VON KOMPETENZEN ZUR SELBSTFÜRSORGE

1. Vermittlung von essstörungsspezifischem **Wissen**
2. Vermittlung von Fähigkeiten im **Umgang mit der Essstörung**

- Schuldgefühle: Zuhören, annehmen, ggf. Umgang damit anbieten
- Wissen und Umgangsstrategien: können entlasten, beruhigen und Sicherheit geben

„Passt mal auf, löst euch davon. Egal, was gewesen ist in der Vergangenheit, es muss jetzt nicht der Auslöser sein. Nehmt euch mal die Schuld ab und guckt mal in das Jetzt und schaut mal, was ihr daraus machen könnt. Ja, und reflektiert euer heutiges Verhalten. Stellt euch nicht immer die Frage: Was ist falsch gelaufen?`“ (Zitat einer Angehörigen)

SELBSTFÜRSORGE INNERHALB VON ONLINE-BERATUNGSPROZESSEN

Selbstfürsorge & Psychohygiene sind online für Beratende und Ratsuchende von Bedeutung!

- Online-Beratungen von Zuhause aus
  - Trennung zwischen Privatem und Arbeit teils erschwert
  - Per Video mehr Einblick in die Privatsphäre Ratsuchender
  - Beginn und Ende von Beratungsterminen / Wechsel zwischen Alltag und Beratung kann als abrupter erlebt werden
  - Belastungen durch die Themen anderer in Gruppen möglich

„[D]er Alltag mit der Essstörung ist ein recht eingetakteter. Und wenn man vor Ort irgendwo hinfährt, sich persönlich zu treffen, verlasse ich diesen Ort der Taktung, des Angespannt-Seins, der vielleicht mit hörenden Ohren, die man nicht haben will. Das wären Vorteile, dass man aus seinem eigenen, eingefahrenen, stressigen, mitunter angespannten oder datenschutzrechtlich nicht immer zu gewährleisteten Setting rauskommt. Und das Ganze als kleinen Event, oder mit ich gehe vorher, nachher noch Kaffee trinken mit meinem Partner, das ist wieder der angenehme Teil.“ (Zitat einer Angehörigen)

„Und hinterher macht man aus und denkt: ‚Nein, bei mir nicht.´ Und ja, wie gesagt, man wird nicht aufgefangen. Man sitzt dann DA und ist fix und fertig hinterher und weiß gar nicht: ‚Und jetzt? Was soll ich denn jetzt machen? Wo geht es jetzt hin? Die nächste Beratung ist erst in ein paar Monaten. Man hat niemanden. Wen frage ich denn nach? […]“‘ (Zitat einer Angehörigen)

Bülow & Kunner, 2021; S.130 ff.; Eichenberg et al., 2021, S. 74; Engelhardt & Engels, 2021; Engelhardt & Piekorz, 2022, S. 29; Knatz & Dodier, 2021, S. 227–231; Schwichtenberg, 2022, S. 48 f.

SELBSTFÜRSORGE INNERHALB VON DIGITALEN BERATUNGSPROZESSEN

Eigene Darstellung, ergänzt um Bülow & Kunner, 2021; S.130 ff.; Eichenberg et al., 2021, S. 74; Engelhardt & Engels, 2021; Engelhardt & Piekorz, 2022, S. 29;Knatz & Dodier, 2021, S. 227–231; Schwichtenberg, 2022, S. 48 f.

REFERENZEN

Bülow, A., & Kunner, B. (2021). *Die Beratungsbeziehung in der Face-to-Face- und Video-Beratung: Eine theoretische und empirische Annäherung an Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Settings – Anforderungen an die Kompetenzen Beratender zur Herstellung einer tragfähigen Beratungsbeziehung in der Video-Beratung* [Master-Arbeit]. Evangelische Hochschule Berlin.

Eichenberg, C., Raile, P., Becher, S., Dapeci, C., Pacher, J., Rach, P. J. M., Schiller, B., Wimmer, E., & Winter, L. (2021). Online- und Telepsychotherapie: Über den Wechsel des Settings während der Covid-19-Pandemie. *Psychotherapie-Wissenschaft*, *11*(2), Article 2. https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-2-71.

Engelhardt, E., & Engels, S. (2021). Einführung in die Methoden der Videoberatung. *e-beratungsjournal.net*, *17*(1), 9–27.

Engelhardt, E., & Piekorz, K. (2022). Einführung in die Onlineberatung per Messenger. *e-beratungsjournal.net*, *18*(1), 18–33. https://doi.org/10.48341/3XV3-8186.

Herpertz, S., Fichter, M., Herpertz-Dahlmann, B., Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B., Vocks, S., & Zeeck, A. (Hrsg.). (2019). *S3-Leitlinie Diagnostik und Behandlung der Essstörungen*. Berlin/ Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-59606-7.

Hibbs, R., Rhind, C., Salerno, L., Lo Coco, G., Goddard, E., Schmidt, U., Micali, N., Gowers, S., Beecham, J., Macdonald, P., Todd, G., Campbell, I., & Treasure, J. (2015). Development and validation of a scale to measure caregiver skills in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *48*(3), 290–297. https://doi.org/10.1002/eat.22362.

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 (Leben Lernen, Bd. 323)* (1. Auflage, Bd. 323). Stuttgart: Klett-Cotta. http://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783608205008.

National Institute für Health and Care exellence (NICE). (2017). *Eating disorders: Recognition and treatment. NICE guideline.* NICE. https://www.nice.org.uk/guidance/ng69/chapter/Recommendations.

National Institute für Health and Care exellence (NICE). (2020). *Supporting adult carers. NICE guideline.* https://www.nice.org.uk/guidance/ng150.

Schmidt, U. (2022). Arbeit mit Angehörigen. In S. Herpertz, M. de Zwaan, & S. Zipfel (Hrsg.), *Handbuch Essstörungen und Adipositas* (S. 417–421). Berlin/ Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-63544-5_53.

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* (1. Auflage, S. 43–51). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=6953926.

Treasure, J., & Nazar, B. P. (2016). Interventions for the Carers of Patients With Eating Disorders. *Current Psychiatry Reports*, *18*, 16. https://doi.org/10.1007/s11920-015-0652-3.

Wunderer, E. (2015). *Praxishandbuch Soziale Arbeit mit Menschen mit Essstörungen*. Weinheim/ Basel: Beltz. https://bibaccess.fh-landshut.de:2085/de/portal/media/view/552557d2-bfa4-4dec-bf41-4cc3b0dd2d03?forceauth=1.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit! ☺

Cäcilia Hasenöhrl

M.A. Klinische Sozialarbeiterin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Caecilia.Hasenoehrl@haw-landshut.de