

# «Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche am Bsp. von Essstörungen»

**Roger Staub (Geschäftsleiter)**

# ensa EHK Fokus Jugendliche

Erwachsene, die Erste Hilfe bei psychischen Problemen von Jugendlichen leisten «können», machen einen Unterschied für ihnen anvertraute Jugendliche.

# ensa EHK Fokus Jugendliche

Das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit zu können, muss für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, obligatorisch sein.

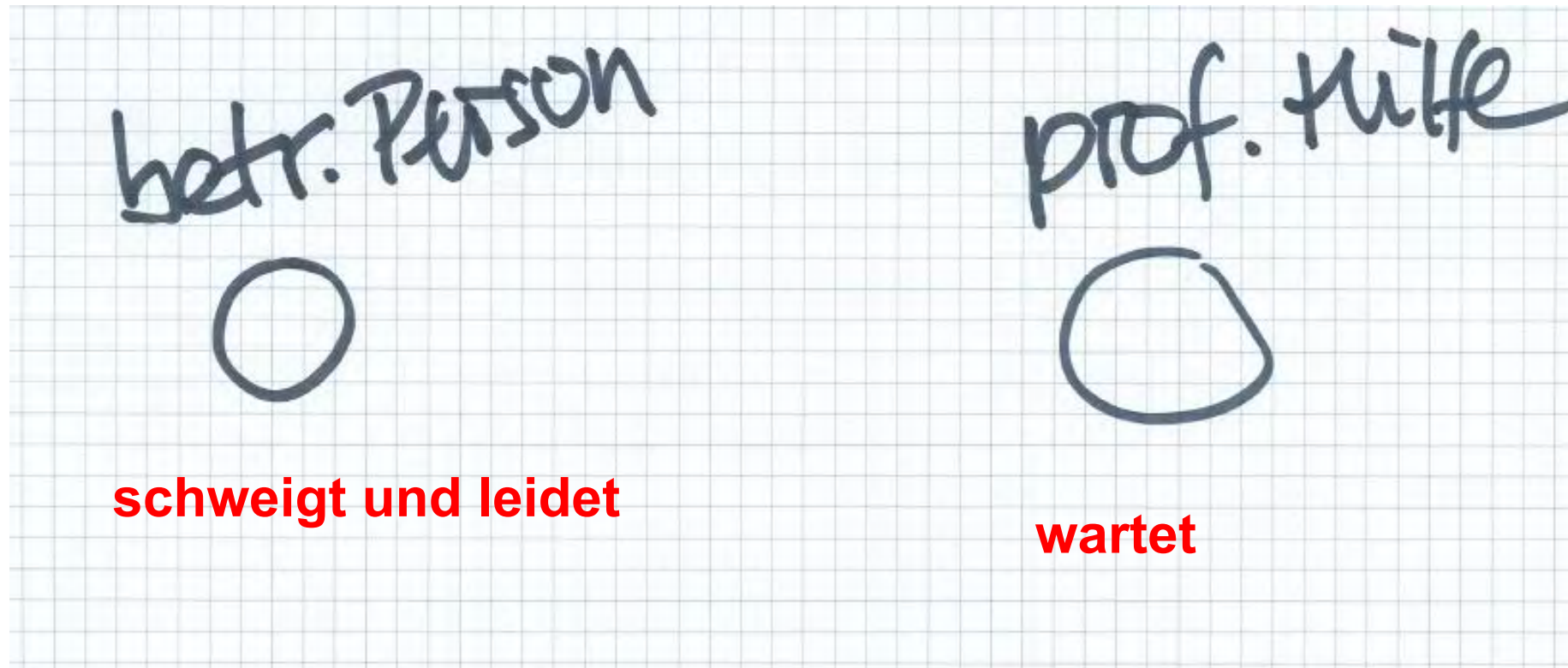
Eine nicht diagnostizierte und behandelte psychische Krankheit bei Jugendlichen beeinträchtigt den optimalen Start in ein gelingendes Leben.

Das ist schlecht für uns alle.

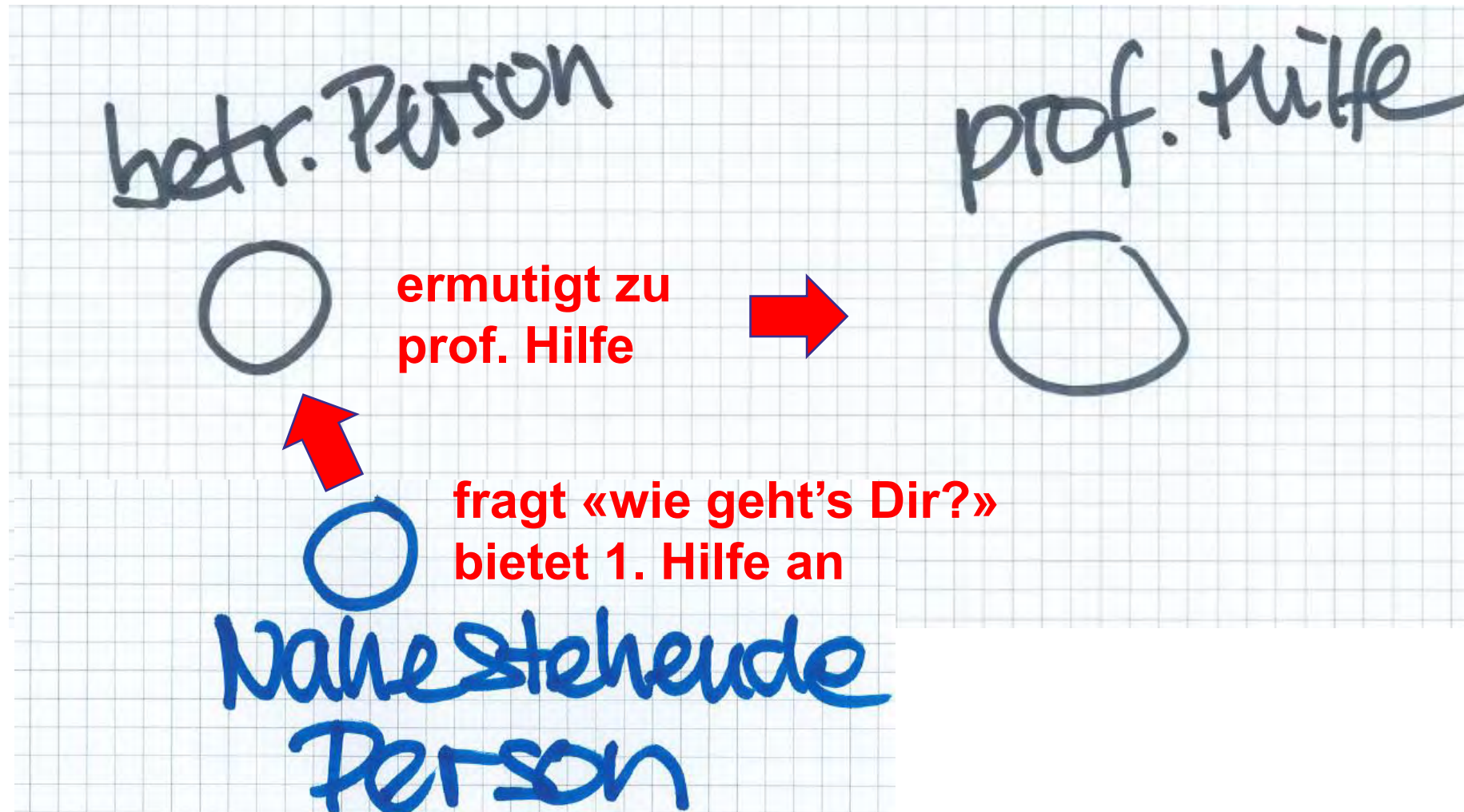
# Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

- Psychische Krankheiten sind die Norm, nicht die Ausnahme.
- 49% der Mädchen (jedes 2.) und 33% der Knaben (jeder 3.) leiden pro Woche an zwei psychischen Beschwerden (HBSC 2018).
- 50% aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 18. Altersjahr.
- Die Pandemie hat die Probleme massiv verstärkt.
- Psychische Probleme Jugendlicher werden von nahestehenden Erwachsenen als «Pubertätsprobleme» verkannt.

# Blockade durch Tabuisierung



# Überwindung der Blockade



# Der ensa Erste-Hilfe-Kurs

## Fokus Jugendliche

- Für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind
- Gruppen von 8 – 20 Teilnehmenden
- Fr. 450
- Als Webinar (7 x 2.5h) oder Präsenzkurs (4 x 4h)
- In Deutsch bereits verfügbar, Französisch ab Herbst 2021
- Alle Kurse auf [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)

# Der ensa – Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche: Inhalt

- Psychische Gesundheit Jugendlicher
- Entwicklung von Jugendlichen
- Depression
- Angststörungen
- Essstörungen
- Psychose
- Substanzabhängigkeit und Verhaltenssüchte



# Der ensa – Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche

Erste Hilfe lernen und üben!

**R**

Reagiere:  
ansprechen,  
einschätzen,  
beistehen

**O**

Offen und  
unvorein-  
genommen  
zuhören und  
kommunizieren

**G**

Gib Unter-  
stützung und  
Information

**E**

Ermutige  
zu professio-  
neller Hilfe

**R**

Reaktiviere  
Ressourcen



Pinkzuckerzitronenspuren:  
Flüchtige und sich  
auflösende Formen



# Was sind Essstörungen?

- Gewicht, Figur oder Aussehen werden höher bewertet als andere Eigenschaften
- Verzweiflung über Gewicht, Figur oder Aussehen
- Fühlen sich zu dick oder unattraktiv
- Problematisches Ess-, Bewegungs- sowie Kompensationsverhalten (fasten, erbrechen u.a.m.)
- Essstörungen betreffen in der Schweiz 5,3% Frauen und 1,5% Männer. Die 15-29-Jährigen sind dabei am häufigsten betroffen.
- Betroffene leiden häufig unter weiteren psychischen Schwierigkeiten

# Psychische Warnsignale

- Sorge um das Essen, die Figur und das Gewicht
- Extreme Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Verzerktes Körperbild
- Erhöhte Nervosität während der Essenszeiten
- Depression, Angst oder Reizbarkeit
- Geringes Selbstwertgefühl
- Starres Schwarz-Weiss-Denken - insbesondere die Einteilung von Nahrungsmitteln in «gute» und in «schlecht».

# Warnsignale im Verhalten

- Essstörungen oder kompensatorische Verhaltensweisen:
  - Diäten oder Fasten
  - Extremes Sportverhalten
  - Absichtliches Erbrechen oder Verwenden von Abführmitteln
  - Essattacken
- Verzicht auf Lebensmittel, die früher gerne gegessen wurden
- Vermeiden, gemeinsam mit anderen zu essen
- Lügen oder Ausweichen bei Fragen zu Essen, Sport oder Gewicht
- Sozialer Rückzug

# Körperliche Warnsignale

- Gewichtsverlust oder Gewichtsschwankungen
- Unregelmässigkeiten oder Ausbleiben der Regelblutung
- Schwellungen im Bereich der Wangen oder des Kiefers
- Verhärtungen an Knöcheln
- Verfärbungen an den Zähnen wegen des Erbrechens
- Haarausfall
- Kälteempfindlichkeit
- Erschöpfung bis hin zur Ohnmacht

# Formen von Essstörung

- Magersucht (Anorexia nervosa)
- Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)
- Binge-Eating-Störung (Essverhaltensstörung)

# Risikofaktoren für Essstörungen

- Diäten
- Kritische Lebensereignisse
- Ungelöste Konflikte in der Familie
- Perfektionismus
- Diätverhalten in der Familie oder Fettleibigkeit der Eltern
- Kritische Kommentare von anderen zum Aussehen
- Druck schlank zu sein, wegen Beruf oder Freizeit
- Schwierige Kindheit, z.B. Gewalterfahrung, Missbrauch, Vernachlässigung



# Behandlungsansätze bei Essstörungen

## **Anorexie**

- Gesundes Gewicht wiederherstellen – möglicherweise ist stationäre Behandlung erforderlich
- Familienbasierte Therapie

## **Bulimie und Binge-Eating-Störung**

- Kognitive Verhaltenstherapie ist die wirksamste Behandlung
- Antidepressiva in Kombination mit Therapie
- Selbsthilfestrategien

Die Behandlung durch ein multidisziplinäres Team ist am effektivsten.

# Früh handeln

Risiken, bei zu später Behandlung von Essstörungen:

- Chronische Krankheit mit massiven körperlichen Beschwerden
- Durch Hirnveränderungen verursachte Denkschwierigkeiten
- Andere psychische Probleme
- Vorzeitiger Tod

# ROGER bei Essstörungen

- R**eagiere: ansprechen, einschätzen, beistehen
- O**ffen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
- G**ib Unterstützung und Information
- E**rmutige zu professioneller Hilfe
- R**eaktiviere Ressourcen

# Was tun, wenn die junge Person keine Hilfe will?

Nimm die abwehrende Reaktion nicht persönlich. Viele Gründe können dahinter stecken:

- Bereitschaft etwas zu verändern ist (noch) nicht vorhanden
- Gefühl von Bedrängnis, Druck oder Kontrolle
- Das gestörte Essverhalten ist die Hauptstrategie im Umgang mit Stress, Konflikten oder Belastungen
- Mühe, sich anderen anzuvertrauen
- Eigene Essgewohnheiten werden nicht als problematisch angesehen

Bleibe ruhig und versichere ihr deine Gesprächsbereitschaft zu einem späteren Zeitpunkt.

# Plus Filme, Rollenspiele und Übungen

Wissen für den **Kopf**

ROGER üben fürs **Handwerk**

In eine Rolle schlüpfen für die Seele/den Bauch/das **Herz**

# Warum genau ensa?

- In Australien vor 20 Jahren «erfunden».
- 20 Jahre Erfahrung und Weiterentwicklung – mehrere Millionen von Teilnehmenden in fast 30 Ländern.
- Wirksamkeit durch wissenschaftliche Studien zweifelsfrei belegt: Erste Hilfe für psychische Gesundheit funktioniert und wirkt.
- ensa ist eine einfache, schnelle und erprobte Antwort!

# Jetzt handeln!

- Das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit Jugendlicher jetzt lernen.
- Wenn Sie es schon zu können glauben, auffrischen.
- 450 Franken und 14 Stunden sind gut investierte Ressourcen.

# Kontakt

Roger Staub  
Geschäftsleiter Stiftung Pro Mente Sana  
Hardturmstrasse 261  
8005 Zürich

044 446 55 02

[r.staub@promentesana.ch](mailto:r.staub@promentesana.ch)

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

[www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)