



Katholische
Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

THEMA JUGEND

ZEITSCHRIFT FÜR JUGENDSCHUTZ UND ERZIEHUNG

■■■■■ **ESSKULTUR UND ESSSTÖRUNGEN**



**Gesunde
Ernährung zwischen
vegetarisch, vegan
und Mischkost**

**Folgen
von Gewichtsdiskriminierung**

**Essstörungen
bei Kindern und
Jugendlichen**



INHALT

THEMA

Ernährungsstil und Identität

Eltern, Kinder und Jugendliche zwischen vegetarisch, vegan und Mischkost

Gabriele Schilling

3

Gesunde Ernährung und Armut bei Kindern

Rüdiger Lobitz

5

Stigma Dicksein

Gewichtsdiskriminierung und ihre Folgen für Kinder und Jugendliche

Stephanie von Liebenstein

9

Esstörungen

Expertinnen im Gespräch

Interview mit Maria Spahn und Karola Ludwig

11

„Magersucht hat mir gezeigt, wie wertvoll das Leben selbst ist“

Nadine Eckmann

13

MATERIAL ZUM THEMA

KOMMENTAR

Prävention von sexuellem Missbrauch lässt zu wünschen übrig

Benedikt van Acken

17

BÜCHER & ARBEITSHILFEN

Kindheit ohne Strafen

Rezension von Barbara Roghmanns

18

Rechte haben – Recht kriegen

Ein Ratgeberhandbuch für Jugendliche in Erziehungshilfen

19

Herausforderungen im Jugendalter

Eine rekonstruktive Studie zu weiblicher Adoleszenz und Sozialisation

19

INFORMATIONEN

O-TÖNE

Mit Betroffenen im Gespräch

21

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

Ernährung: Ein Thema, das uns alle tagtäglich beschäftigt. Ganz gleich, ob bio, vegetarisch oder vegan, Ernährung ist heutzutage nicht selten auch ein politisches Thema. Wir müssen uns entscheiden, ob wir Fleisch aus der Massentierhaltung, Erdbeeren aus Asien oder die Kartoffeln beim benachbarten Bauernhof kaufen. Aber was hat das Thema Ernährung mit dem Kinder- und Jugendschutz zu tun? Auch das Essen und die gesunde Ernährung sind Lernprozesse. Wir haben als Fachkräfte die Chance, Kinder und Jugendliche gemeinsam mit den Eltern positiv bei diesem Lernprozess zu unterstützen und zu fördern.

Vor Kurzem sprach ich mit einer Kollegin über das Thema Ernährung in der Schule ihrer Kinder. Die Eltern hatten Anweisungen bekommen, den Kindern keine zuckerhaltigen Getränke mit in die Schule zu geben. Dabei waren nicht nur Limonaden, sondern auch Saftschorlen verboten. Interessanterweise gibt es parallel die Möglichkeit, für Schülerinnen und Schüler Kakao oder Vanillemilch an der Schule zu erwerben.

Zusätzlich hat ein Bericht in diesen Tagen für Unverständnis gesorgt: „NRW beendet Förderung für Erdbeermilch, aber nicht für Kakao“ (Westfälische Rundschau, 20.8.2018). Seit Beginn des neuen Schuljahrs wird also Vanillemilch und Erdbeermilch nicht mehr subventioniert, Kakao und Milch werden aber nach wie vor durch das EU-Schulprogramm gefördert.

Dieses Beispiel wirft für mich einige Fragen auf: Braucht es Regeln, was Eltern ihren Kindern mit in die Schule geben dürfen und was nicht? Ist es legitim, wenn die Schule Kakao und Schokoriegel auf dem Schulgelände anbietet? Und nicht zuletzt, welchen Beitrag leisten oben genannte Förderprogramme zur gesunden Ernährung?

In jedem Fall zeigt dieses Beispiel, dass uns das Thema Ernährung beschäftigt. Schulen erstellen Regeln für die Pausenbrote, die ein oder andere Kantine beschäftigt sich mit gesunder Ernährung und in der Ferienfreizeit braucht es immer häufiger auch vegetarische oder vegane Angebote für Kinder und Jugendliche.

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist Prävention für die Gesundheit. Zudem bietet das Thema Ernährung auch die Chance, über das Thema Essstörungen zu informieren. Ich bin dankbar, dass es in dieser Ausgabe gelungen ist, dass wir sowohl mit der Landesfachstelle Essstörungen NRW ins Gespräch gekommen sind, wie auch mit Betroffenen, die in dieser Ausgabe ihre Erfahrungen mit uns teilen.

Viele Grüße aus der Redaktion

Petra Steeger

Gabriele Schilling

Ernährungsstil und Identität

Eltern, Kinder und Jugendliche zwischen vegetarisch, vegan und Mischkost

„Sag mir, was du isst und ich sage dir, wer du bist.“ Unser Lebensstil drückt sich auch in der Art, wie wir uns ernähren, aus. Doch Vorsicht ist geboten bei der Interpretation von Einzelsituationen. Bei der Ernährung geht es um ein Gesamtkonzept und da dürfen Ausnahmen ihren Platz haben. Rigorose Ernährungsrichtlinien sind in der Regel für die Gesundheit und das soziale Beisammensein nicht dienlich.

► Was wir essen und trinken ist geprägt vom Ort, an dem wir leben, von unseren persönlichen Präferenzen, von unseren Erfahrungen und Überzeugungen. Unsere Gesundheit ist gekoppelt an das, was wir essen und trinken, da der Körper seine Grundbaustoffe aus der Nahrung bezieht. Im Normalfall, der gleichzeitig der Idealfall ist, passt das, was wir essen und trinken zu dem, was wir brauchen. Sich vernünftig, also gesund zu ernähren, ist im Prinzip ganz einfach.

Unser Ernährungsverhalten wird sowohl von gesellschaftlichen als auch von persönlichen Entscheidungen geprägt. Die Kultur und der Ort, an dem wir leben, bestimmt weitgehend das Angebot der verfügbaren Lebensmittel: Was wird angebaut, in welcher Form werden Lebensmittel verkauft, wo und wann kann man einkaufen, was kosten die Lebensmittel und welche Formen der Ernährung werden beworben. Der Einzelne bzw. die Familie entscheidet dann, welche Angebote wahrgenommen werden und welche nicht: Kochen wir selbst oder nehmen wir vermehrt Fertiggerichte oder Außer-Haus-Angebote wahr, wo kaufen wir ein, wie viel kaufen wir, wovon haben wir reichlich Vorräte und wovon wenig, was ist uns wichtig bei der Auswahl der Lebensmittel, was machen Leute in einer ähnlichen Situation z. B. die anderen Jugendlichen, andere Familien, andere Berufstätige, Freunde.

Der zeitliche Rahmen spielt genauso eine Rolle wie finanzielle Gesichtspunkte. Aber auch Überlegungen zur Nachhaltigkeit, Herkunft und Ethik fließen in die Auswahl der Lebensmittel mit hinein. Gesunde, bedarfsgerechte Ernährung hat viele Gesichter und kann auch mit einem kleinen Budget gelingen.

Es gibt im Prinzip keine gesunden und ungesunden Lebensmittel. Alle Lebensmittel sind per Definition zum Verzehr geeignet. Die Menge macht es aus, ob ein Lebensmittel im langfristigen Verzehr eher gut oder schlecht für unseren Körper ist. Die einzige Ausnahme bildet Alkohol, bei dem es keine Menge ohne negative Wirkung gibt. Jedoch ist nicht alles für jeden gleichermaßen gut verträglich. Das Verdauungssystem und die Reaktion des Immunsystems sind genauso individuell wie unser äußeres Erscheinungsbild. Selbst die Kalorienzufuhr ist bei gleichem Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht und Aktivität individuell unterschiedlich. Die Empfehlungen der Fachgesellschaften geben mittlere Werte zur Orientierung an.

Kinder und Jugendliche brauchen ein Nahrungsangebot, das alle notwendigen Nährstoffe bietet, da der Körper noch wachsen und sich entwickeln muss. In diesem Sinn müssen Erwachsene quasi nur noch den Status quo halten, weshalb sich bei ihnen längere Diätexperimente weniger schnell negativ auswirken.

Essen und Trinken, ein sinnliches Erlebnis

Das Auge isst mit. Der Duft und Geschmack verführen uns. Das Mundgefühl und der Biss erzeugen Lust. Selbst das Gehör ist involviert, wenn es knackt, schlürft oder schmatzt. Der Genuss einer Mahlzeit geht über die Sinnlichkeit und braucht Zeit zur Wahrnehmung aller Facetten. Wir mögen, was wir kennen und wir haben Lust, etwas zu probieren, wenn es uns interessant erscheint. Die Form, in der etwas angeboten wird, ist entscheidend für die Akzeptanz. Da gibt es buntes Gemüse auf dem Teller. Da steigt der Duft von Braten oder frischem Brot in die Nase. Da brennt die Schärfe auf der Zunge. Da knackt es beim Biss in die Karotte und da schmilzt das Dessert cremig auf der Zunge. Selbst die Schnittform bzw. die Konsistenz einer Speise trägt zum Esserlebnis bei. So gibt es unzählige Formen von Nudeln, die obwohl sie aus den gleichen Grundzutaten hergestellt sind, ein unterschiedliches Geschmackserlebnis erzeugen. Dieses Prinzip können wir auch bei Gemüse anwenden, wenn Familienmitglieder diese Lebensmittelgruppe noch nicht für sich entdeckt haben. Kinder lernen essen durch Wiederholungen, dadurch gewöhnen sie sich an die Speisen und machen sich diese vertraut.

Mit nichts kommen wir so eng in Kontakt wie mit der Nahrung. Da ist es gut, wenn man weiß, was man isst und Erfahrung damit hat. Für Kinder ist das Mithelfen in der Küche ein guter Ort, um Lebensmittel in den verschiedenen Zubereitungsstufen zu erforschen. Selbst kochen zu können, ist eine Basiskompetenz, die den Alltag erleichtert und größere Sicherheit in der Beurteilung von fertigen Angeboten verleiht. Lieblingsspeisen sind nicht allein durch ihren Geschmack definiert, sondern auch durch die Situation, die mit der Speise in Verbindung gebracht wird. So werden Süßigkeiten nicht nur wegen des süßen, zart schmelzenden Geschmacks gegessen, sondern auch weil sie schon früh als Trost oder zur Belohnung eingesetzt wurden. Dies verstärkt sich durch ständige Wiederholung. Essen sollte nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden. Essen ist ein Grundbedürfnis und kein echter Problemlöser.

Vernünftiges Essverhalten

Schön ist es, wenn wir nicht alleine, sondern mit anderen zusammen essen können. Gemeinsam zu essen, verbindet. Herrscht eine gute entspannte Atmosphäre rund um den Tisch, schmeckt das Essen gleich viel besser und ist dann auch bekömmlicher. Stress, Druck und Streit verhindern, dass wir uns wohlfühlen und führen langfristig sehr oft zu einem unguten Essverhalten. Unsere Essgewohnheiten haben also eine Geschichte. Sie sind nicht angeboren, sondern wurden im Laufe der Jahre erlernt. Sie werden während des Erwachsenenlebens immer wieder angepasst und verändert. Wie sieht es mit Ihrer Esskultur aus?

Gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch sind für Kinder und Jugendliche der ideale Ort, ein vernünftiges Essverhalten zu erlernen. Eine gute Basis für den Tag bilden die drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit jeweils drei Komponenten:

1. Komplexe Kohlenhydrate: Beilagen, Getreideflocken oder Brot
2. Gemüse oder Obst
3. Eiweißträger: Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte oder Milch, Joghurt, Quark, Käse

Die Gesamtmenge wird an den Bedarf angepasst. Das Verteilungsmuster könnte folgendermaßen aussehen:

Frühstück: Haferflocken + Obst + Milch oder Joghurt

Mittagessen: Beilagen + Gemüse + Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte

Abendessen: Brot + Gemüse + Käse, Quark oder Joghurt

Für Kinder sollten zusätzlich Zwischenmahlzeiten angeboten werden, die je auch nur eine oder zwei dieser Komponenten enthalten können.



Komplexe Kohlenhydratträger wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreideflocken und Brot liefern neben der Stärke auch Eiweiß und in der Vollkornvariante zusätzlich wichtige Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Sie sollten Bestandteil jeder Hauptmahlzeit sein. Mit einer Portion Gemüse auf dem Teller kann die Beilagenportion in vernünftigem Maß gehalten werden. Leider essen in Deutschland zu viele Menschen viel zu wenig Gemüse. Dabei war es noch nie so einfach, Gemüse auf den Tisch zu bringen. Gemüse lässt sich in vielfältiger Form zubereiten: Rohkost, in gegarter Form oder als Salat. Gemüse bringt Vitamine, Mineralstoffe und Farbe auf den Teller. Tiefkühlgemüse oder Gemüse in Dosen und Gläsern sind weit besser als ihr Ruf und machen es im modernen Haushalt möglich, auch in kurzer Zeit eine gute Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Obst eignet sich hervorragend als Begleiter zum Frühstück, als Zwischenmahlzeiten oder als Dessert. Lebensmittel tierischer Herkunft sind wertvolle Eiweißquellen und gute Lieferanten von Vitamin B12. Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen liefern zusätzlich Eisen. Milch, Joghurt, Quark und Käse stellen in Europa die klassische Calciumquelle dar. Wichtige Fettsäuren kommen aus Fisch, Nüssen, Samen und den daraus hergestellten Ölen. Als Getränke gegen den Durst eignen sich für Kinder wie für Erwachsene Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Kinder sollten keine koffeinhaltigen Getränke zu sich nehmen. Ein sparsamer Umgang mit fettreichen Lebensmitteln, Süßwaren und Süßgetränken hilft das Energiegleichgewicht in der Waage zu halten.

Alternative Ernährungsformen

Bei der vegetarischen Ernährungsweise gibt es viele verschiedene Formen. Die häufigste Form ist ovo-lakto-vegetarischer Ernährung (mit Ei und Milchprodukten). Fleisch und Fisch werden durch Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide ersetzt. Mit dieser Form stehen alle Nährstoffe zur Verfügung.

Bei rein veganer Ernährung fallen alle tierischen Lebensmittel weg und es ist nicht möglich, über Nahrungsmittel alleine alle Nährstoffe abzudecken. Je mehr das Nahrungsspektrum aber eingeschränkt wird, desto schwieriger kann die Versorgung werden. Kinder haben häufig Phasen, in denen sie sehr einseitig essen. Mit einem Angebot an Mischkost werden starke Schwankungen im Verzehr leichter ausgeglichen als mit einer sehr streng vegetarischen Kost, da tierische Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte haben und die Nährstoffe in einer besser verfügbaren Form vorliegen. Im Mittel wird in Deutschland allerdings zu viel Fleisch und Fleischprodukte verzehrt.

Flexitarier nennt man Menschen, die sich vorzugsweise vegetarisch ernähren und hin und wieder Fleisch essen. Vegane Ernährung für Kleinkinder wird von den meisten Fachgesellschaften nicht empfohlen. Mangelernährung in den ersten Lebensjahren kann dauerhafte Schäden in der Entwicklung nach sich ziehen. Wenn Eltern sich für eine vegane Ernährungsform für die Familie entscheiden, sollten sie dies dem Kinderarzt mitteilen und sich darüber hinaus gut informieren. Kritische Nährstoffversorgung bei veganer Ernährung betrifft immer Vitamin B12. Häufig ist auch die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2, Jod, Eisen, Zink, -3-Fettsäuren und Vitamin D zu gering. Bei Bedarf müssen diese Nährstoffe extra zugeführt werden.

Jugendliche probieren selber aus, was zu ihnen passt und lösen sich auch mit ihren Ernährungswünschen vom Elternhaus.

Dabei orientieren sie sich zunächst an Gleichaltrigen, modernen Trends und Werbeversprechen oder suchen einen eigenen Weg. Rigorose Essverhaltensänderungen, die zu einer sehr eingeschränkten Lebensmittelauswahl und Rückzug von gemeinsamen Mahlzeiten führen, sind ein Warnsignal. Die Ursachen sollten, wenn möglich im Gespräch geklärt werden und bei Bedarf mit professioneller Hilfe aufgearbeitet werden. Dies gilt auch, wenn das Essverhalten in Richtung zum ungezügelterm Essen und Essen als Rückzugsort oder Trostspender geht.

Es ist nicht egal, was wir essen, aber es gibt viele Möglichkeiten, einen individuellen und trotzdem bedarfsgerechten und gesunden Ernährungsstil zu pflegen. Kinder lernen von ihrer Umgebung. Mit einer vernünftigen Grundlage und spannungsfreiem Umgang mit dem Essen können sie ein gutes Essverhalten entwickeln. Essen und Trinken sind mehr als nur ein Lebensstilfaktor! ■

Literatur/Links

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de. Kindergesundheit: Ernährung – Bewegung – Stressregulation; Essstörungen; Gutdrauf: Konzept zur Gesundheitsförderung von Heranwachsenden.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: www.bmel.de, KiTa- und Schulverpflegung. Nationale Verzehrstudie II.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de, Ernährungsempfehlungen.

Leitzmann, Claus/Keller, Markus: Vegetarische Ernährung. Ulmer UTB 2018, 3. Auflage.



Dr. Gabriele Schilling, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, war in der Forschung bei der Fraunhofer Gesellschaft für Bioverfahren tätig. Seit ca. 15 Jahren ist sie selbstständig mit einer Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie mit den Schwerpunkten Kinderernährung, Gewichtsveränderungen, Essstörungen, Magen-Darmerkrankungen und Unverträglichkeiten.

THEMA

Rüdiger Lobitz

Gesunde Ernährung und Armut bei Kindern

„Jeden Monat das gleiche Rechenspiel. Neue Schuhe oder Nudeln mit Ketchup für den Rest des Monats? Kann ich die Milch noch strecken oder muss ich eine neue aufmachen? Schulden abbezahlen oder ein Buch fürs Kind kaufen? Zum Friseur? Gar nicht dran zu denken. Aber was es auf jeden Fall genug gibt, ist ein enttäuschtes Kindergesicht, wenn alle sich ein Eis kaufen dürfen, nur das eigene nicht, weil man sich nicht mal das leisten kann.“ Das ist eine von rund 200 Antworten, die ZEIT ONLINE (2018) auf die Frage an Hartz-IV-Empfänger erhielt: „Wie können Sie von 416 Euro leben?“ Nur vegetieren, sagen manche. Andere sind stolz, mit so wenig zurechtzukommen.

► Für „Armut“ gibt es keine wissenschaftliche Definition. Von der Armutsgrenze beziehungsweise Armutgefährdungsschwelle spricht man, wenn das mittlere bedarfsgewichtete Nettoeinkommen (einschließlich staatlicher Sozialleistungen wie Kinder- und Wohngeld) bei 60 Prozent des Durchschnittseinkommens der Bevölkerung in Privathaushalten liegt. 2016 waren das in Deutschland 15,7 Prozent der Bevölkerung, mithin rund 13 Millionen Menschen (statistica). Auch für Kinderarmut gibt es keine einheitliche, verbindliche Definition, gleichwohl gilt sie in Deutschland seit Jahrzehnten als ernst zu nehmendes Problem (Bundestag 2017). Als Größenordnung werden 2,6 Millionen Kinder unter 15 Jahren genannt, die in

Deutschland in einer Familie aufwachsen, die armutsgefährdet ist oder Leistungen der Grundsicherung bezieht (Stiftung 2015). Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum im Auftrag der Bertelsmann Stiftung kommt zu dem Ergebnis, dass die Einkommenssituation von vielen Familien und insbesondere von Alleinerziehenden schlechter ist, als bislang gedacht. „Grund hierfür ist, dass das bisher angewandte Bewertungsschema alle Einkommen mit den gleichen Faktoren umrechnet, in angeblich vergleichbare Einkommen,“ so Professor Martin Werding von der Ruhr-Universität Bochum. „Bei ärmeren Familien sind diese Faktoren zu klein, wodurch diese Familien im Grunde genommen reicher gerechnet werden, als sie sind.“ Besonders drastisch ist der Studie zu-

folge die Situation für Alleinerziehende. Lag deren Armutsrisikoquote nach früheren Berechnungen bei 46 Prozent – und damit schon sehr hoch –, sind es auf Basis der neuen Berechnungsmethode 68 Prozent (Stiftung 2018).

Der Hartz IV-Regelsatz für Kinder beträgt ab 2018 für Kinder von 0 – 5 Jahren 240,00 Euro, für Kinder von 6 – 14 Jahren sind es 296,00 Euro. Davon sind für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke jeweils 35,05 Prozent, sprich 84,12 Euro beziehungsweise 40,40 Prozent, mithin 119,58 Euro vorgesehen (IV 2018). Das heißt, mit 2,80 Euro pro Tag sollen Hartz IV-Empfänger ihre Kinder bis zum sechsten Lebensjahr gesund und vollwertig ernähren; für 6- bis 14-Jährige sind es 3,99 Euro. Betroffen sind vor allem Kinder alleinerziehender Mütter mit Hartz IV-Bezug – wie die einleitend zitierte Mutter –, also derzeit rund 2,1 Millionen Kinder unter 15 Jahren. Ernährungswissenschaftler der Fachgesellschaft Society of Nutrition and Food Science (SNFS) mit Sitz an der Universität Hohenheim in Stuttgart sind der Auffassung, dass dies schlicht nicht möglich sei. Ihren Erfahrungen nach sind rund vier Euro am Tag nötig, um eine gesunde Ernährung für Kinder unter sechs Jahren zu gewährleisten (SNFS 2018).



Armut und Mangelernährung

Kinder brauchen für Wachstum und Entwicklung eine abwechslungsreiche Ernährung. Sie muss genügend Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und Eier enthalten, ergänzt durch Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln. Nur damit kann man sicherstellen, dass die Kinder genügend Energie und Eiweiß, besonders aber Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich nehmen. Armut und Mangelernährung sind auf fatale Weise miteinander verbunden. Eine Mikronährstoff-Mangelernährung entzieht sich der Diagnose; deshalb auch als verborgener Hunger bezeichnet. Das Problem: Er wird nicht wahrgenommen, obwohl er, je nach Ausmaß, schwerwiegende Konsequenzen für die Entwicklung und das spätere Leben der betroffenen Kinder haben kann. Denn Fehlernährung im Kindesalter kann zu körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen führen. „Eine unzureichende Zufuhr, besonders an Jod, Eisen, Zink, Vitamin A und D, führt zu einer verstärkten Krankheitsanfälligkeit und dadurch auch zu einer eingeschränkten körperlichen und kognitiven Entwicklung. Diese kann nach dem zweiten Lebensjahr auch bei entsprechender Intervention oft nicht mehr vollständig kompensiert werden. Wenn

gespart werden muss, werden vor allem solche Lebensmittel gekauft, die preisgünstig sind, aber auch satt machen“, so Professor Hans Konrad Biesalski, Ernährungsmediziner der SNFS und weiter: „Es gibt zahlreiche Untersuchungen dazu, dass die Qualität eines Lebensmittels, also die Menge an enthaltenen Mikronährstoffen, mit sinkendem Preis abnimmt, während der Energiegehalt zunimmt“. So kann es zu Übergewicht bei unzureichender Versorgung mit Mikronährstoffen kommen (SNFS 2018).

Sozial benachteiligte Menschen essen tendenziell weniger frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte, Frischfleisch und fettarme Fleischerzeugnisse. Im Vergleich zu besser gestellten Haushalten kommen bei ihnen häufiger Konserven, fettreiches Fleisch und billige Wurstsorten auf den Tisch. Besonders hoch ist auch der Anteil an Fertig- und Halbfertigprodukten mit hohem Fettgehalt und geringer Nährstoffdichte, wie etwa Pommes frites (Kessner 2007).

15 Prozent der deutschen Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig (Body Mass Index [BMI] > 25), 6 Prozent sind adipös (BMI > 30). Der Anteil übergewichtiger Kinder ist in Deutschland, verglichen mit den Referenzwerten von 1985 bis 1999, um 50 Prozent angestiegen (auf 1,9 Millionen Kinder), der Anteil adipöser Kinder hat sich verdoppelt (RKI). Die Folgen von Übergewicht/Adipositas sind hinlänglich bekannt: Übergewichtige und adipöse Kinder schneiden im Hinblick auf Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination oft schlechter ab als Kinder mit Normalgewicht im gleichen Alter. Das Risiko für einen Bluthochdruck steigt, verschiedene Blutwerte geraten aus dem Gleichgewicht und der Fett- und Zuckerstoffwechsel sind gestört. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke leiden unter dem hohen Gewicht und können dadurch schneller verschleifen. Das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen können durch ein zu hohes Gewicht sinken, was die Lebensqualität beeinträchtigen kann (BZgA).

Mangelnde Teilhabe am sozialen Leben

Essen, gemeinsame Mahlzeiten, das hat auch eine soziale Komponente. Kinder, die ihre Freunde nicht mit nach Hause bringen können, weil das Geld für eine zusätzliche Person am Tisch nicht reicht, laufen Gefahr, sozial isoliert zu werden. 31 Prozent der einkommensschwachen Familien ist es aus finanziellen Gründen nicht möglich, wenigstens einmal im Monat Freunde zum Essen einzuladen. Während diese Aktivitäten für einen großen Teil der Familien in gesicherten Einkommensverhältnissen selbstverständlich sind, zeigt sich gerade im Bereich der sozialen und kulturellen Teilhabe eine deutliche Benachteiligung von Familien, die Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II erhalten (https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Studie_WB_Kinder-_und_Familienarmut_2015.pdf).

Kinder mit wenig Geld gesund ernähren – aber wie?

Inwieweit ein Kind mit wenig Geld gesund ernährt werden kann, hängt von vielen Faktoren ab. Wichtige Voraussetzungen sind vor allem Wissen um Ernährung und Vorratshaltung, adäquate Einkaufsmöglichkeiten sowie Kenntnisse und Fertigkeiten in der Zubereitung von Mahlzeiten.



Möglichkeiten, eine gesunde Ernährung zu realisieren:

- Wissensvermittlung
- Vorbildfunktion
- Vermittlung küchentechnischer Fertigkeiten
- Nutzung von Medienangeboten / Internet-Plattformen

Wissensvermittlung

Die Vermittlung von Ernährungswissen als Maßnahme der Verhaltensprävention, um die Bundesbürger zu einem besseren Ernährungsverhalten zu bewegen, hat in den vergangenen Dekaden, aus Sicht des Autors, so gut wie keine Früchte getragen. Wie die Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie II (NVS II) zeigen, verzehren die Bundesbürger gemessen an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu wenig pflanzliche Lebensmittel insbesondere Gemüse, Obst und kohlenhydratreiche Lebensmittel; sie essen zu viel Fleisch und Wurstwaren, der Salz- und Zuckerverbrauch ist zu hoch, der Ballaststoffanteil zu gering, um nur einige Parameter zu nennen (II 2008). – Und das, obwohl die staatlich geförderten Organisationen der Verbraucheraufklärung in den vergangenen Jahrzehnten eine hervorragende Arbeit geleistet haben und noch leisten. Vielen Menschen mangelt es offenbar nicht an Informationen und Wissen darüber, wie eine gesunde Ernährung aussehen könnte. Warum fällt es uns trotzdem so schwer, ausgewogen zu essen? Weil der Mensch kein rational handelndes Wesen ist (Eagleman 2017) und weil der Mensch schlecht mit Belohnungsaufschub umgehen

kann, wie wir seit dem legendären Marshmallow-Test¹ wissen. Ob Rauchen, Alkoholkonsum oder Fastfoodessen, es fällt schwer zu widerstehen, weil die negativen Konsequenzen erst Jahre später auftreten.

Nichtsdestotrotz ist das Vermitteln von Grundlagen der Lebensmittelkunde wichtig: Armut beeinflusst die Lebensmittelauswahl, wie oben gesagt. Eltern müssen ein Bewusstsein für Gesundheit bekommen und dafür sensibilisiert werden, welche gravierenden Folgen eine ungünstige Lebensmittelauswahl für die körperliche und geistige Entwicklung ihrer Kinder haben kann. Wenn hierbei eine persönliche Betroffenheit erzeugt werden kann, ist die Bereitschaft für eine Verhaltensänderung erfahrungsgemäß größer. Flankierend wäre eine Ernährungsbildung in Kindertagesstätten und Schulen ein sinnvoller Ansatzpunkt, um sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche zu fördern.

Staatliche Maßnahmen der Verhältnisprävention – etwa ein gestaffelter Mehrwertsteuersatz für verschiedene Lebensmittelgruppen – stehen nicht in Aussicht. Gleichwohl gibt es Wissenschaftler, die hierin ein erfolgversprechendes Steuerungsinstrument der Lebensmittelauswahl sehen (Effertz 2017).

Vorbildfunktion

Kinder lernen auf vielfältige Weise, vor allem auch durch Beobachtung und Nachahmung von Eltern und anderen Bezugspersonen. Sie entfalten ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in Interaktion, Kommunikation und zusammen mit anderen. Es ist schwierig, Kindern etwas nahezubringen, was in der Gemeinschaft nicht gelebt wird. Ein gesundes Essverhalten und regelmäßige Bewegung seitens der Eltern sind daher wichtig. Klare Regeln, Strukturen und Grenzen unterstützen das Kind im Erlernen gesundheitsfördernder Verhaltensweisen. Ergebnisse aus Beobachtungsstudien legen nahe, dass der Lebensstil der Mutter die Gewohnheiten der Kinder prägt und auf verschiedenen Ebenen deren Gesundheit und Körpergewicht beeinflusst. Wenn die Mutter ein normales Körpergewicht und gesunde Lebensgewohnheiten hat, haben Kinder und Jugendliche ein bis zu 75 Prozent geringeres Risiko für Adipositas. Daher müssen sich Eltern ihrer Vorbildfunktion bewusst sein (bmj 2018).

Vermittlung küchentechnischer Fertigkeiten

Die ehrenamtlichen Betreiber von Tafeln berichten, dass häufig gewöhnliche Lebensmittel, wie etwa Kohlrarten, aber auch exotische Früchte nach der Ausgabe zum Tausch angeboten werden oder in der „will-ich-nicht-Tonne“ landen. Und das offensichtlich nicht, weil sie die Lebensmittel nicht mögen, sondern weil sie damit schlicht nichts anzufangen wissen. Es fehlt häufig an warenkundlichen und küchentechnischen Basics – was nebenbei bemerkt übrigens für alle Gesellschaftsschichten gilt. Allerdings führt das in Familien und Haushalten in prekären Lebenslagen zu einem erhöhten Problemdruck.

Hier können niederschwellige, am besten kostenfreie Angebote für Ernährungs- und Kochkurse Abhilfe schaffen. Das ist eine Herausforderung, denn es sollten sich auch die Personen angesprochen fühlen, die wenig Interesse an gesunder Ernährung haben. Es gibt auch niederschwellige Medienangebote, die hier unterstützen können (siehe unten).

Eine gesunde und vollwertige Ernährung mit wenig Geld ist nur dann möglich, wenn man stets dort einkauft, wo es am billigsten ist, Sonderangebote nutzt und eine rationelle Vorratshaltung betreibt. Dafür müssen adäquate Einkaufsmöglichkeiten erreichbar, beziehungsweise entsprechende Transportmöglichkeiten vorhanden sein. Für das Wirtschaften mit (zu) wenig Geld ist auch planerische Kompetenz vonnöten. Wer stets nur das bezahlt, was gerade ansteht, ohne kommende Ausgaben einzukalkulieren oder Prioritäten bei den Ausgaben zu setzen, kommt schnell in Liquiditätensgassen.

Wer die Möglichkeit hat, sollte die Angebote der Tafel nutzen. In Deutschland sind insgesamt 940 Tafeln im Dachverband mit zusammen mehr als 2.000 Ausgabestellen. Von den Tafel-Nutzern sind circa 70 Prozent Erwachsene und 30 Prozent Kinder und Jugendliche (Tafel).

Nutzung von Medienangeboten /Foodsharing

Es gibt eine Reihe von gemeinnützigen sowie staatlich geförderten Organisationen, die ein umfangreiches Medienangebot zur Thematik anbieten, zum Teil unentgeltlich, beispielsweise:

- Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de/), dazu gehört „Gesund ins Leben – Netzwerk junge Familie“ (<https://ble-medien-service.de/ernaehrung/gesund-ins-leben-netzwerk-junge-familie.../?p=1>)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de/)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de/)

Erstgenannte Institution hat zum Beispiel in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Tafeln eine Sammlung von Bild-Rezepten herausgegeben. Im Mittelpunkt stehen Lebensmittel, die häufig in den Tafeln ausgegeben werden. Die Rezepte sind sehr einfach gehalten und auch für wenig textaffine Menschen geeignet. Die Rezeptblätter können kostenlos aus dem Medienshop downgeloadet werden.

Für technikaffine Menschen ist die Internetplattform Foodsharing interessant. Seit 2012 gibt es die Foodsharing-Bewegung. Die ehrenamtlichen „Foodsaver“ holen überproduzierte Lebensmittel von Bäckereien, Supermärkten, Kantinen und Großhändlern ab und verteilen sie kostenfrei im Bekanntenkreis, der Nachbarschaft, in Obdachlosenheimen, Schulen, Kindergärten und über die Plattform <https://foodsharing.de/>. Die öffentlich zugänglichen Regale und Kühlschränke, sogenannte „Fair-Teiler“, stehen allen zur Verfügung. Rund 200.000 Menschen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz nutzen regelmäßig die Internetplattform.

Résumé

In Haushalten, die von Armut bedroht sind, haben häufig andere Probleme eine höhere Priorität als gesunde Ernährung. Zudem ist eine vollwertige Ernährung für Kinder mit dem Hartz IV-Regelersatz extrem schwierig zu realisieren, nach Meinung einiger Autoren eben auch nicht möglich. Fest steht: Wer sich mit wenig Geld und eingeschränkten Handlungsspielräumen gesund ernähren will, braucht mehr haushälterisches Wissen und Geschick als ein Durchschnittsverdiener. Es ist wichtig, dass Menschen/Haushalte mit geringem Einkommen alle Möglichkeiten ausschöpfen, die ihnen zu Ge-

bote stehen und nicht etwa aus falscher Scham darauf verzichten. Läden von Nachbarschaftshilfen oder der Arbeiterwohlfahrt (AWO) bieten gebrauchte Kleidung, Haushaltsgegenstände und Möbel zu günstigen Preisen. Auch wenn in diesem Beitrag die Relevanz einer vollwertigen Ernährung für Kinder im Vordergrund steht, darf nicht außer Acht bleiben, dass für Kinder selbstverständlich auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in ihrem sozialen Umfeld für eine gesunde Entwicklung von größter Wichtigkeit ist: die Teilnahme an einer Klassenfahrt, der Kinobesuch, das Schwimmbad und mal ein Eis. Ausgrenzung, Diskriminierung und Stigmatisierung hätten fatale Folgen für die seelische Gesundheit. ■

Anmerkung

- 1 In den Jahren 1968 bis 1974 führte Walter Mischel, ein österreichisch-US-amerikanischer, emeritierter Persönlichkeitspsychologe, mit etwa vier Jahre alten Kindern aus der Vorschule des Stanford Campus Experimente zum Belohnungsaufschub durch. In Einzelsitzungen wurde den Kindern ein begehrtes Objekt vor Augen geführt, beispielsweise ein Marshmallow. Der Versuchsleiter teilte dem jeweiligen Kind mit, dass er für einige Zeit den Raum verlassen würde, und verdeutlichte ihm, dass es ihn durch Betätigen einer Glocke zurückrufen konnte und dann einen Marshmallow erhalten würde. Würde es aber warten, bis der Versuchsleiter von selbst zurückkehrte, erhielt es zwei Marshmallows. Hatte das Kind die Glocke nicht betätigt, kehrte der Versuchsleiter gewöhnlich nach 15 Minuten zurück. Die durchschnittlichen Wartezeiten der Kinder betragen in verschiedenen Abwandlungen des Experiments circa 6 bis 10 Minuten, streuten allerdings sehr stark um diese Mittelwerte. Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Walter_Mischel#Das_Belohnungsaufschub-Paradigma

Literatur/Links

- Bertelsmannstiftung: Studie: Viele Familien ärmer als bislang gedacht. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2018/februar/viele-familien-aermer-als-bislang-gedacht/> (abgerufen am 30.07.2018).
- British Medical Journal (bmj) (2018): <https://www.bmj.com/content/362/bmj.k2486> (abgerufen am 17.07.2018)
- Bundestag (2017): <https://www.bundestag.de/blob/514144/9806e9989a225bde-4d71460aac021a6a/wd-9-017-17-pdf-data.pdf>.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA): <https://www.bzga-kinderuebergewicht.de/basisinformationen/fakten-und-folgen/>.
- Eagleman, David: The Brain: Die Geschichte von dir. München 2017.
- Effertz, Dr. Tobias (2017): https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Presse/Pressemitteilungen/2017/05_Zucker_Fett_Steuer_Deutschland_Endbericht_Stand_06112017.pdf (abgerufen am 20.07.2018).
- Gesund ins Leben: <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/essen-lernen-29441.html> (abgerufen am 17.07.2018).
- Il, N. (2008): https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS_ErgebnisberichtTeil2.pdf?__blob=publicationFile.
- IV, H. (2018): <https://www.hartziv.org/wp-content/uploads/kinderregelsatz2018.jpg>.
- Kessner, Larissa: Gesund essen - Eine Frage des Geldes? UGB-Forum 2/2007, S. 89-92.
- Robert Koch Institut (RKI): <https://www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html> (abgerufen am 27.07.2018).
- Society of Nutrition and Food Science e.V. (SNFS) (2018): <http://snfs.org/comments/snfs-stellungnahme-kinder.html>.
- Statista, (Das Statistik Portal): <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/72188/umfrage/entwicklung-der-armutsgefahrungsquote-in-deutschland/> (abgerufen am 18.07.2018).
- Tafel Deutschland e.V.: https://www.tafel.de/fileadmin/media/Presse/Hintergrundinformationen/2018-07-13_Zahlen_Fakten.pdf (abgerufen am 17.07.2018).
- Tophoven, Silke/Wenzig, Claudia/Lietzmann, Torsten: Kinder- und Familienarmut: Lebensumstände von Kindern in der Grundsicherung. Bertelsmannstiftung, Gütersloh 2015. https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publicationen/Graue-Publikationen/Studie_WB_Kinder_und_Familienarmut_2015.pdf (abgerufen am 27.07.2018).
- ZEIT ONLINE (29. März 2018): <https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-03/hartz-iv-leser-antworten-armut-jens-spahn> (abgerufen am 27.07.2018).

Rüdiger Lobitz studierte an der Universität Bonn Haushalts- und Ernährungswissenschaft. Sein Diplom legte er 1976 ab. Nach seiner aktiven Zeit als Wissenschaftsredakteur beim aid infodienst (heute Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) ist er als freiberuflicher Journalist tätig.

Stephanie von Liebenstein

Stigma Dicksein

Gewichtsdiskriminierung und ihre Folgen für Kinder und Jugendliche

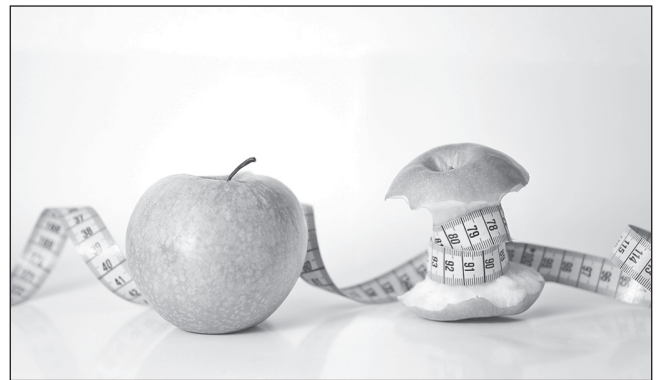
Gewichtsdiskriminierung – die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Körpergewichts – durchdringt unsere Gesellschaft in all ihren Bereichen und beeinflusst schon Kindergartenkinder in ihrem Essverhalten und der Wahl ihrer Freundinnen und Freunde. Nicht nur dicke, sondern auch dünne Kinder und Jugendliche haben mit den Folgen des Schlankeitswahns zu kämpfen: Ess- und Körperbildstörungen sowie die ständige Angst vor dem Dickerwerden fordern bei allen ihren sozialen, psychologischen und körperlichen Tribut.

► Dicke sind faul, verfressen, undiszipliniert, unterschichtig und krank – so das gängige Vorurteil über Menschen mit höherem Körpergewicht. Vor allem aber sind sie selbst schuld an ihrem Gewicht und müssten doch nur ein bisschen gesünder essen, dann würden die Pfunde schon schmelzen. Eine Studie der DAK Gesundheit von 2016 zeigt, mit wie vielen stigmatisierenden Vorurteilen die meisten Deutschen dicken Menschen gegenüberstellen: 71 Prozent der Befragten fanden dicke Menschen unästhetisch, 61 Prozent können es nicht fassen, dass dicke Menschen es haben so weit kommen lassen, und 15 Prozent sagen gar, dass sie bewusst den Kontakt zu dicken Menschen vermeiden.

Das Stigma „Übergewicht“ durchdringt unsere gesamte Gesellschaft und wird vom Großteil der Bevölkerung tagtäglich neu bekräftigt, wiederholt und inszeniert. Der alltägliche Fat Talk in der Kantine („Oh nein, das sollte ich wirklich nicht essen, so fett wie ich geworden bin!“) und die Selbstverständlichkeit, mit der viele unserer alltäglichen Aktivitäten darauf ausgerichtet sind, „Übergewicht“ entgegenzutreten, sind nur ein Ausschnitt aus der alles übergreifenden Schlankeitslogik, mit der unsere Gesellschaft jeden Tag aufs Neue den dünnen Körper zelebriert und den dicken abwertet.

Schon Dreijährige haben ein gutes Gespür dafür, wer in ihrem sozialen Umfeld auf- und wer abgewertet wird (vgl. Fereidooni 2018) und sind sich nur allzu bewusst darüber, dass es sozial verheerend sein kann, dick zu sein oder zu werden: Dick zu sein gilt schon bei Kindergartenkindern als Ausweis von Faulheit, Dummheit, Schlampigkeit und Gemeinheit (Staffieri 1967; 1972). Dicke Kinder haben wesentlich geringere Chancen, Freundinnen und Freunde zu finden, als dünne (Strauss/Pollack 2003) und werden von ihrem Umfeld stärker abgelehnt als Kinder jeder anderen diskriminierten Gruppe (Richardson et al. 1961; 1968).

Folgerichtig versuchen hierzulande schon Vierjährige, weniger zu essen, um ihre Figur zu halten (Götz-Kühne 2002). Ein Drittel der Acht- bis Neunjährigen hält sich für zu dick, und zwar unabhängig vom eigenen Gewicht (IZI 2016), und die Hälfte der Mädchen ist mit zehn Jahren schon auf Diät (Lachenmeir 2010). Besonders beunruhigend ist, wie steil die Unzufriedenheitskurve ansteigt: Während 2006 noch mehr als zwei Drittel der 16- bis 17-jährigen Mädchen mit ihrem Körper zufrieden waren, war es 2009 nur noch knapp die Hälfte (Dr.-Sommer-Studie 2009). 2012 hält sich schon mehr als jedes zweite Mädchen im Alter von 13



bis 15 Jahren und jeder dritte Junge für zu dick (WHO 2012): Mit diesen Zahlen steht Deutschland im weltweiten Vergleich sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen an der Spitze, obwohl Kinder und Jugendliche hierzulande ihrem BMI nach nur im Mittelfeld liegen (Götz/Mendel 2015).

Der Essstörungen-Boom besonders bei Kindern unter zwölf Jahren erregt auch international Besorgnis (Rosen 2010). Essstörungsforscher David S. Rosen von der University of Michigan Ann Arbor, der die größte US-amerikanische Studie zum Thema verantwortet, nennt die Gründe: Das Hauptproblem gerade in den letzten Jahren sei die „erhöhte Aufmerksamkeit, die im Zusammenhang mit erhöhten Übergewichtsraten auf Gewichtsmanagement und Ernährung gelegt wurde“ (ebd.). Doch auch TV-Sendungen wie „Germany's Next Topmodel“ haben einen nachweisbar hohen Negativeffekt auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland und sind mitverantwortlich für die anhaltend hohen Essstörungsraten (Götz/Mendel 2015).

Eine wichtige – und unterschätzte – Verbreitungsquelle für das Gewichtsstigma sind Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie medizinisches Personal. Schon ein Kleinkind registriert es, wenn die eigene Mutter ständig davon redet, abnehmen zu wollen und dieses und jenes nicht essen zu dürfen. Oder wenn die große Schwester angesichts einer dicken Frau im Bikini lästert: „Muss die sowas wirklich tragen?“ Oder auch nur, wenn die Kinderärztin bei jedem Termin darauf hinweist, dass das Kind am Rand zum „Übergewicht“ stehe und man auf die Ernährung achten müsse. Kinder registrieren ebenfalls, dass dicke Menschen in Kinderfilmen – insbesondere in US-amerikanischen – meistens das zu vermeidende Gegenbild, die faule, böse oder depressive

Figur sind; wie Dudley in Harry Potter als fettes, ekliges Schwein dargestellt, in der Ernährungserziehung als abschreckendes Beispiel verwendet werden; oder schlicht, wie bei Playmobil-Figuren, gar nicht vorkommen. Schon Kitakinder werden in dieser Schule der Gewichtsdiskriminierung – meist erfolgreich – zu kleinen Dickenhassern ausgebildet, die andere oder – schlimmer – sich selbst wegen ihres Gewichts ablehnen.

Bereits in der Grundschule sind Mobbing und Ausgrenzung ein ernst zu nehmendes Problem. Dicke Kinder werden in etwa doppelt so häufig Opfer von Mobbing wie dünne Kinder und wesentlich häufiger als Kinder aller anderen diskriminierten Gruppen zusammen (TK 2012). Nicht nur in Deutschland, auch in den USA und anderen Ländern gibt es Studien dazu, wie beispielsweise die Beliebtheit eines Kindes mit steigendem BMI abnimmt. Sehr dicke Kinder sind, das zeigt sich überall deutlich, häufig die unbeliebtesten Kinder der sozialen Gruppe: und das schon in Klasse 1 der Grundschule (Harrist et al. 2016).

Mobbing und Hänseleien jedoch haben psychische und körperliche Folgen, die bis ins Erwachsenenalter reichen: Dicke Kinder zeigen beispielsweise signifikant häufiger depressive Symptome und leiden an psychosomatischen Beschwerden (ebd.). Von den Kindern, die mit ihren Eltern eine Adipositas-Ambulanz aufsuchen, hatten 31 Prozent eine manifeste Depression und weitere 22 Prozent standen an der Schwelle zu einer Diagnose als klinisch depressiv (Sheslow et al. 1993). Grund für diese stärkere Neigung zu psychischen Erkrankungen ist dabei nicht, wie oft angenommen wird, das Gewicht, sondern das Mobbing und der damit einhergehende existenzielle Stress. Depressiv werden nämlich genau die Kinder, die Mobbing und Gewichtsdiskriminierung erfahren haben; Kinder, die dies nicht erfahren haben, sind in der Regel psychisch gesund (oder zumindest nicht kränker als der Durchschnitt) (Juvonen et al. 2016). Dies gilt nicht nur für dicke, sondern in gleichem Maße auch für dünne Kinder: Auch dünne Kinder sind immer wieder Opfer von *Fat Shaming* und genauso wie dicke Kinder, die Gewichtsdiskriminierung erfahren mussten, leiden sie mit höherer Wahrscheinlichkeit unter Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, sozialen Ängsten, Einsamkeit und Depressionen.

In der Freizeit geht die Diskriminierung nur zu häufig weiter durch hänselnde Geschwister, das Kind auf Diät setzende oder in Abspeckkurse aussondernde Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen, die mit den Eltern zusammen weniger das Mobbing, sondern vielmehr das Gewicht des Kindes zu verändern suchen. „Du bist nicht in Ordnung!“, lautet die Botschaft, die beim Kind ankommt. „Angenommen wirst du von den anderen nur, wenn du etwas Grundlegendes an dir veränderst!“. Wenig hilfreich ist dabei der öffentliche Diskurs, der die Schuld für Hänseleien nur zu häufig beim Opfer sucht: „Nimm einfach ab, dann wirst du auch nicht gemobbt!“

Inzwischen ist nachgewiesen, dass dicke Kinder, die in einem Umfeld aufwachsen, in dem ihr Gewicht problematisiert wird, langfristig nicht etwa ab-, sondern im Gegenteil noch deutlich zunehmen und im Erwachsenenleben Schwierigkeiten haben, einen einmal erzielten Gewichtsverlust zu halten (Neumark-Sztainer et al. 2006; Hübner et al. 2016). Viel schlimmer jedoch ist, dass dicke Kinder durch die sie ständig umgebende Schlankheitslogik ununterbrochen unter Stress stehen, selbst dann, wenn sie akut gerade gar nicht diskriminiert werden. Martin Wabitsch, Adipo-

sitas-Experte für Kinder am Universitätsklinikum Ulm, bringt es auf den Punkt: Ein dickes Kind hat eine geringere Lebensqualität als ein Krebskranker (Wabitsch 2013).

Es ist Zeit, etwas gegen Gewichtsdiskriminierung und *Fat Shaming* zu unternehmen. Fangen wir doch einfach bei unseren eigenen Vorurteilen an. ■

Literatur/Links

Bauer Media KG: BRAVO Dr.-Sommer-Studie 2009 „Liebe – Körper – Sexualität“. München 2009.

Fereidooni, Karim: „Thematisieren statt schweigen“. Interview mit BR.de zum Thema Rassismus an Schulen vom 24.7.2018.

Götz, Maya/Mendel, Caroline: Der Gedanke, „zu dick zu sein“, und Germany's Next Topmodel. In: *Televizion* 28/2015/1, S. 54-57.

Harrist, Amanda W./Massey-Swindle, Taren/Page, Melanie C. et al.: The Social and Emotional Lives of Overweight, Obese, and Severely Obese Children. In: *Child Development* 87(5) (2016), S. 1-17. Doi: 10.1111/cdev.12548.

Hübner, Claudia/Baldofski, Sabrina/Crosby, Ross D./Müller, Astrid/de Zwaan, Martina/Hilbert, Anja: Weight-related teasing and non-normative eating behaviors as predictors of weight loss maintenance. A longitudinal mediation analysis. In: *Appetite*, 102 (2016), S. 25-31.

Internationales Zentrum für das Jugend- und Bildungfernsehen (IZI) und ANAD e.V. Versorgungszentrum Essstörungen: Warum seh' ich nicht so aus? Fernsehen im Kontext von Essstörungen. München 2016.

Juvonen, Jaana/Schacter, Hannah/Suchilt, Luisana: Emotional Implications if Weight Stigma Across Middle School: the Role of Weight-Based Peer Discrimination. In: *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* (2016), S. 1-9. Doi: 10.1080/15374416.2016.1188703.

Lachenmeier, Karen (Leiterin des Therapie-Centrums für Essstörungen am Klinikum Dritter Orden): Interview in: „Schlankheitswahn gibt es schon bei Kindern“. In: *Ärzte Zeitung* vom 06.06.2007 und „Kinder im Schlankheitswahn“. In: *Süddeutsche Zeitung* vom 17.05.2010, mit Verweis auf eine Studie der Universität Jena an 3.- und 4.-Klässlern.

Neumark-Sztainer, D./Wall, M./Guo, J. et al.: Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare 5 years later? In: *Journal of the American Dietetic Association* 106(4) (2006), S. 559-568.

Richardson, Stephen A./Royce, Jacqueline: Race and physical handicap in children's preference of other children. In: *Child Development* 39 (1968), S. 467-480.

Richardson, S.A./Goodman, N./Hastorf, A.H./Dornbusch, S.M.: Cultural uniformity in reaction to physical disabilities. In: *American Sociological Review* 26 (1961), S. 241-247.

Rosen, David S. (American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence): Clinical Report – Identification and Management of Eating Disorders in Children and Adolescents. In: *Pediatrics* 111(1) (2010), S. 1240-1253. Doi: 10.1542/peds.2010-2821.

Sheslow, D./Hassink, S./Wallace, W./DeLancey, E.: The relationship between self-esteem and depression in obese children. In: *Annals of the New York Academy of Sciences*, Imke: Bloß nicht dick werden. In: *Tagesspiegel* vom 29.06.2002. *Science* 699 (1993), S. 289-291.

Staffieri, J. Robert: A study of social stereotype of body image in children. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 7 (1967), S. 101-104.

Staffieri, J. Robert: Body build and behavioral expectancies in young females. In: *Developmental Psychology* 6 (1972), S. 125-127.

Strauss, Richard S./Pollack, Harold A.: Social Marginalization of overweight children. In: *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 157 (2003), S. 746-752.

Techniker Krankenkasse: Jedes vierte übergewichtige Kind wird gemobbt – TK hilft Schulen mit Anti-Mobbing-Koffer, Pressemitteilung vom 13.12.2012: www.presseportal.de/pm/6910/2382108.

Wabitsch, Martin, zit. in: „Adipositas: Schlechtere Lebensqualität als bei Krebs“. In: *Netzdoktor.de* vom 07.10.2013. Die Aussage von Prof. Wabitsch basiert auf folgender Studie: Schwimmer, J.B./Burwinkle, T.M./Varni, J.W.: Health-Related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents. In: *JAMA* 289(14) (2003), S. 1813-1819. Doi:10.1001/jama.289.14.1813.

World Health Organization (Hg.): *World Health Statistics 2012*. Genf 2012, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44844/1/9789241564441_eng.pdf.

Stephanie Frfr. von Liebenstein, M.A., stud. iur., ist Gründerin der Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung (GgG) e.V. 2011-2014 war sie Beiratsmitglied der Fat Studies (Hrsg. Rothblum), 2016 Expertin auf dem Podium der Fachtagung „10 Jahre AGG“ der Antidiskriminierungsstelle des Bundes. Zahlreiche Publikationen und Medienauftritte; Herausgeberin der Sonderausgabe „Fatness, discrimination, and law“ der Fat Studies (erscheint 2019) und Gastgeberin der internationalen Weight Stigma Conference 2021.

Interview mit Maria Spahn und Karola Ludwig

Essstörungen

Expertinnen im Gespräch



Wir freuen uns, dass wir für dieses Interview die Landesfachstelle Essstörungen NRW gewinnen konnten. Maria Spahn, Ärztin für Psychiatrie, Leiterin der Landesfachstelle und Karola Ludwig M.A. als wissenschaftliche Mitarbeiterin der Landesfachstelle geben uns Einblicke in das komplexe Themenfeld der Essstörungen.

▶ Welche Erkrankungen fallen unter den Begriff Essstörungen?

Es werden drei Hauptformen unterschieden: *Anorexie*, *Bulimie* und die *Binge-Eating-Störung*. Alle drei Erkrankungsbilder verbindet, dass sie äußerlich betrachtet mit gestörtem Essverhalten und in der Folge mit körperlichen Veränderungen einhergehen. Die Symptomatik ist jedoch Ausdruck tiefer liegender seelischer Probleme und Konflikte.

Bei der Anorexie verringern die Betroffenen aus eigener Kraft ihre Nahrungsaufnahme und geraten dadurch in ein starkes Untergewicht. Sie haben große Angst, zuzunehmen und sind sehr unsicher in der Wahrnehmung und in der Bewertung ihres eigenen Körpers.

Bei der Bulimie treten Essanfälle auf. Die Betroffenen unternehmen große Anstrengungen, um die Essanfälle wieder auszugleichen, indem sie zum Beispiel über mehrere Tage fasten, sehr viel Sport treiben oder sich erbrechen. Die Essanfälle sind für die Betroffenen sehr unangenehm und mit Schamgefühlen, Ekelgefühlen und deprimierten Stimmungen verbunden.

Ebenso geht es Menschen, die von der Binge-Eating-Störung betroffen sind – mit dem Unterschied, dass die Essanfälle nicht durch sogenannte „regulatorische“ Maßnahmen ausgeglichen werden. Daher kommt es mit der Zeit meist zu einer Gewichtszunahme.

Als eine vornehmlich männliche Problematik wird zunehmend die *Muskeldysmorphie* diskutiert. Die Betroffenen empfinden sich als zu schwächlich, sorgen sich ängstlich um ihr Aussehen und trainieren zwanghaft, um Muskeln aufzubauen.

Sind Essstörungen eine Sucht?

Durch die im deutschen Sprachraum verwendeten Begriffe wie „Magersucht“ und „Ess-Brecht-Sucht“ werden Essstörungen oft irrtümlich den Suchterkrankungen zugeordnet. Essstörungen sind jedoch psychosomatische Erkrankungen; d. h. sie betreffen Psyche und Körper und haben eigene Diagnosekriterien.

In welchem Alter treten Essstörungen auf?

Sie beginnen überwiegend im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Man weiß jedoch, dass Essanfälle, die mit seelischem Kummer verbunden sind, auch schon bei Kindern auftreten können

Wie häufig kommen Essstörungen vor?

Es ist schwierig, genaue Zahlen anzugeben. Studien lassen sich kaum vergleichen, viele Betroffene finden oft jahrelang gar nicht

den Weg ins Hilfesystem. Jenseits von Zahlen sind bei Essstörungen das junge Erkrankungsalter und der oft langwierige Verlauf besorgniserregend. In einer Zeit der körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung können Essstörungen gravierende Auswirkungen haben, wenn sie chronisch verlaufen.

Gibt es eine Zunahme von Menschen, die an einer Essstörung leiden?

Auch da sind die Angaben nicht eindeutig. „Gefühlt“ nehmen die Essstörungen zu. Dies könnte auch darin begründet sein, dass sich Aufklärung und Sensibilität für die Problematik verbessert haben, es inzwischen mehr Hilfsmöglichkeiten gibt und die Betroffenen diese vermehrt in Anspruch nehmen.

Welche Ursachen führen zu Essstörungen?

Vorausschicken möchten wir, dass es nicht die eine Ursache gibt, die bei jeder oder jedem Betroffenen zutrifft. Der Entstehungszusammenhang von Essstörungen ist komplex und vielfältig. Ursachen können lebensgeschichtliche Belastungen sein wie Trennungen oder andere Verluste. Ebenso haben die individuelle Persönlichkeit sowie kulturelle, soziale, familiäre und biologische Faktoren einen Einfluss wie bei anderen psychischen Erkrankungen auch.

Hervorzuheben ist, dass die Lebensphase, in der die Erkrankungen am häufigsten auftreten – nämlich die Jugendzeit und das junge Erwachsenenalter – eine große Bedeutung in diesem Zusammenhang hat. In dieser Zeit sind wir Menschen, wie auch in anderen Zeiten des Übergangs, besonders „verletzbar“. In der Pubertät und beim Erwachsenwerden kommen viele Anforderungen auf junge Menschen zu, die bewältigt werden müssen: die Übernahme von mehr Verantwortung für das eigene Leben, Ablösungsprozesse von den Eltern, erste Liebesbeziehungen, die emotionale Höhen und Tiefen mit sich bringen, und vieles mehr. Unserer modernen Gesellschaft, die flexiblere und offenere Lebensmöglichkeiten anbietet, mangelt es gleichzeitig an Hilfen zur Orientierung, was die Identitätsfindung erschwert. Wer bin ich? Wo will ich hin? Was für ein Mann, was für eine Frau möchte ich sein? All dies ist bereits Herausforderung genug.

In dieser Übergangsphase finden außerdem gravierende körperliche Veränderungen statt, die zu großen Verunsicherungen führen können, was es jungen Menschen zusätzlich schwer macht, ihren Körper und sich selbst zu akzeptieren. Kommen dann aktuelle emotionale Belastungen wie Schulprobleme, Ausgrenzungserfahrungen in der Peergroup, Unzufriedenheit mit dem eigenen

Aussehen, Leistungsdruck oder andere Ängste dazu, kann der Körper zum Austragungsort der inneren Konflikte werden. Bei Selbstzweifeln, Versagensängsten, traumatisierenden Erfahrungen oder familiären Problemen kann das restriktive Essen, das Hungern oder das übermäßige Trainieren eine Lösungsmöglichkeit sein, um das Leben wieder „in den Griff“ zu bekommen. Für die Betroffenen macht die Essstörung oder der exzessive Muskelaufbau zunächst Sinn, da ihnen zum Zeitpunkt der Erkrankung keine anderen „Bewältigungsmittel“ zur Verfügung stehen. Dies sind in der Regel unbewusste Vorgänge, die aber zeigen, dass hinter dem vermeintlichen Wunsch, schlank und schön oder muskulös zu sein, tiefere Gründe liegen.

So ist auch das Diäthalten kein alleiniger Risikofaktor, aber – das ist gesichertes Wissen – es ebnet den Weg in eine Essstörung enorm. Und hier kommen auch körperliche Mechanismen ins Spiel, denn unser Körper ist nicht auf dauerndes Hungern eingestellt und „wehrt sich“ früher oder später durch Heißhungerattacken. Dies erklärt unter anderem, warum sich zwischen den einzelnen Krankheitsbildern mitunter fließende Übergänge zeigen.

Welche Rolle spielen die Medien und das darin vermittelte Schönheitsideal bei der Entstehung und Aufrechterhaltung einer Essstörung?

Häufig genannt werden ja Sendungen wie *Germany's next Topmodel* oder bestimmte „Influencer“ in den sozialen Medien. Dies ist jedoch nur die Spitze des Eisbergs, denn entsprechende Einflüsse lächeln sozusagen von jeder Plakatwand, aus jeder Modezeitschrift, aus jedem Musikvideo. Dem kann sich kaum jemand entziehen, am wenigsten Kinder und Jugendliche, die auf der Suche nach Vorbildern sind und die „dazugehören“ wollen. Diese Bilder erzeugen Druck, sie erzeugen den Wunsch, den vorgegebenen Idealen zu entsprechen und sie verstärken die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper: „Ich bin nicht so schön, wie das überall gezeigt wird.“ Körperunzufriedenheit ist eines der Kernelemente, die zu einer Essstörung führen können und diese wird gerade durch die permanenten Vergleiche mit den unrealistischen Körpern, die wir überall sehen, immer wieder „angeheizt“.

Was kann ich tun, um Essstörungen vorzubeugen?

Verstärkt und verinnerlicht werden Vorstellungen von einem perfekten Körper auch durch Gleichaltrige oder Erwachsene wie Eltern oder zum Beispiel Trainer und Trainerinnen. Häufig werden Botschaften gesendet, ohne dass dem „Sender“ die Folgen bewusst sind. Das kann das eigene Verhalten sein, aber auch unreflektierte Bemerkungen. Diese Botschaften verfehlen ihre Wirkung nicht. Wir wissen, dass in einer Umgebung, in der Erwachsene mit ihrem Aussehen und ihrer Figur sehr beschäftigt sind – „Wie seh´ ich heute wieder aus?“ – „Ich muss was tun!“ – „Ich muss mal wieder Diät machen!“ – bei Kindern und Jugendlichen Selbstzweifel und Körperunzufriedenheit ausgelöst werden können. Erwachsene Bezugspersonen sollten darauf achten, wie sie selbst mit ihrer eigenen Körperlichkeit umgehen, wie sie zum Beispiel sich selbst und andere bezüglich ihres Aussehens bewerten. Sie sollten sich bewusst machen, dass sie Vorbilder sind in Bezug auf Selbstbewusstsein, Umgang mit Figur und Gewicht, Genuss und so weiter.

Im Weiteren gehört zur Vorbeugung alles, was zur Stärkung des Selbstwertgefühls beiträgt. Das klingt sehr allgemein, ist aber

gerade im Bereich Essstörungen ein zentrales Thema. In der Pubertät und Adoleszenz geht es ja um Autonomie. Es geht darum, selbstständig zu werden, sich von zu Hause zu lösen und mit Gleichaltrigen zurechtzukommen. Es ist wichtig, in dieser Selbstständigkeit, im Umgang mit Krisen und Auseinandersetzungen unterstützt zu werden. Tragende Beziehungen und Kommunikationsbereitschaft sind wichtig. Kinder und Jugendliche brauchen das Gefühl, dass die Eltern zu ihnen stehen und hinter ihnen stehen, gerade auch in Zeiten wie der Pubertät, in denen Eltern sich von den Kindern oft abgewiesen fühlen.

Was kann auf eine Essstörung hinweisen?

Wenn sich das Leben fast nur noch um Essen oder Nicht-Essen dreht, sollte man aufmerksam werden. Wenn die Interessen zunehmend auf Kalorienangaben und Nährstoffe, auf Sport und Bewegung fixiert sind und andere Hobbys vernachlässigt werden, können dies Hinweise sein. Die ständige Sorge um das eigene Aussehen und das Gewicht „überschatten“ das Leben der Betroffenen. Vermieden wird dann häufig auch das Essen in der Gemeinschaft. Essenssituationen sind nicht mehr mit Genuss und Lust verbunden. Weitere Hinweise können auffällige Gewichtsschwankungen sowie häufige Gewichtskontrollen sein.

Manchmal beschäftigen sich Jugendliche übermäßig mit gesundheitsfördernder Ernährung und stellen für sich selbst strikte Ernährungsregeln auf. Solche Veränderungen im Essverhalten sind während des Heranwachstums nicht unüblich und können auch ein vorübergehendes Phänomen sein. Ebenso verhält es sich mit starken Stimmungsschwankungen und sozialen Rückzugstendenzen. Auch diese können gerade in der krisenanfälligen Zeit der Pubertät auch andere Gründe haben. Aber sie können eben auch auf eine Essstörung hinweisen.

Was sollten Eltern und Fachkräfte beachten, um Essstörungen nicht zu verschlimmern?

Ein „gesunder Lifestyle“, Schlanksein und „in-Form-sein“ ist gesellschaftlich erwünscht. Purzelnde Pfunde und wachsende Muskeln – Letzteres insbesondere beim männlichen Geschlecht – werden positiv kommentiert. Diese Aufmerksamkeit und Anerkennung allein kann schon Beweggrund sein, um mit dem Abnehmen oder dem extremen Krafttraining weiterzumachen, vor allem dann, wenn es ansonsten an Anerkennung mangelt. Durch die gesellschaftliche Erwünschtheit und Akzeptanz wird das bereits gestörte Verhalten oft nicht rechtzeitig erkannt. Das erwachsene Umfeld der Kinder und Jugendlichen lebt ja in derselben gesellschaftlichen Situation und ist selbst nicht frei von den herrschenden Idealen, Normen und Bildern.

Achtsamkeit ist insbesondere beim Umgang mit Essen und bei den Mahlzeiten wichtig. Gibt es regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten und finden diese in einer angenehmen Atmosphäre statt? Weder konflikthafte und belastende Themen noch solche über Kalorien oder Gewicht sind für eine entspannte Essenssituation förderlich. Hat sich eine Essstörung bereits manifestiert, sollten die elterlichen Sorgen nicht im Zusammenhang mit Mahlzeiten thematisiert werden.

Wie können Kinder und Jugendliche unterstützt werden?

Wenn ein Kind, eine Jugendliche oder ein Jugendlicher bereits an einer Essstörung erkrankt ist, sind die Ängste und Sorgen der

Eltern natürlich besonders groß, ebenso plagen sie sich häufig mit Schuldgefühlen. Die Erkrankung hat in der Regel einen großen Einfluss auf das gesamte Familiensystem, auch auf die Geschwister. Die von einer Essstörung Betroffenen selbst zeigen häufig über einen langen Zeitraum keinen eigenen Behandlungswunsch, was Eltern das Gefühl gibt, der Situation ohnmächtig gegenüberzustehen.

Eltern, Partnerinnen und Partner haben die Möglichkeit, sich – auch unabhängig von den Betroffenen – zum Beispiel an eine Familien- bzw. Erziehungsberatung, Lebensberatung oder Frauenberatung zu wenden, um sich selbst zu entlasten, Information und Unterstützung zu erhalten. Diese niederschweligen und gut erreichbaren Beratungsstellen sind ebenso wie Hausärztinnen und –ärzte, Kinder- und Jugendärztinnen und –ärzte wichtige Anlaufstellen. Eltern und andere Bezugspersonen sollten sich nicht scheuen, sich frühzeitig Hilfe zu holen und sich beraten zu lassen. Mittlerweile gibt es gute Informationen im Internet sowie Broschüren und Flyer, die über das Thema Essstörungen aufklären.

Noch ein Wort an die pädagogischen Fachkräfte: Sie sollten darauf achten, dass Kinder und Jugendliche nicht aufgrund ihres Aussehens, ihrer Figur oder ihres Gewichts von Gleichaltrigen gehänselt und gemobbt werden. Auch sie selbst sollten sich körperbezogener Kommentare und diskriminierender Äußerungen enthalten.

Ein Präventionsprojekt zu Essstörungen, das von jungen Betroffenen mitgestaltet wurde, hat zum Leitsatz: „Wir haben eine Essstörung, aber wir sind keine.“ Dieser Satz zeigt sehr deutlich, dass Betroffene nicht nur über ihre Erkrankung wahrgenommen werden wollen, sondern als „ganze“ Menschen.

Ich danke Ihnen für das Gespräch!

Das Interview führte Petra Steeger.

Weitere Infos zur Landesfachstelle Essstörungen NRW finden Sie unter: www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de

Nadine Eckmann

„Magersucht hat mir gezeigt, wie wertvoll das Leben selbst ist“

„Magersucht. Zu perfekt, um gesund zu sein. Ich habe lange nach einem passenden Satz gesucht, um diese Krankheit zu beschreiben. Und ich denke, dass es dieser hier ziemlich gut trifft. Zwänge und Kontrolle beherrschen den Alltag und das Leben von Magersüchtigen.“¹

Das Leben noch genießen, das ist fast unmöglich. Ich selbst habe genau das erlebt: Kurz vor meinem Abitur erkrankte ich an Magersucht. Warum? Bis heute, mehr als sieben Jahre später, mache ich mich immer noch auf die Suche nach Gründen. Ein Auslöser ist für mich jedoch ziemlich eindeutig: Ich hatte Angst vor einem Kontrollverlust. Die Zeit des Abiturs war eine Zeit voller Umbrüche. Viele Fragen kamen in mir auf: Wie geht es weiter? Für welchen beruflichen Werdegang soll ich mich entscheiden? Bin ich überhaupt gut genug, um die neuen Herausforderungen zu bewältigen? All das hat mich so sehr überfordert, dass ich in die Magersucht gerutscht bin. Plötzlich hatte ich das Gefühl, die verlorene Kontrolle wiedererlangt zu haben. In dieser Krankheit konnte nur ich bestimmen, wie viel ich aß, wann ich aß und vor allem was ich aß. Ich habe mich sehr lange sicher gefühlt, bis ich in die extreme Magersucht gerutscht bin. Zum Schluss, kurz vor meinem Klinikaufenthalt, aß ich nur noch einen Apfel am Tag. Meine Leberwerte waren extrem schlecht und diese für mich völlig überraschende Tatsache rüttelte mich auf. Ich verstand plötzlich, dass es hier um mein Leben ging und dass ich die vermeintliche Kontrolle schon lange verloren hatte.

Es folgte ein dreimonatiger Klinikaufenthalt in der Czerny-Station im Uniklinikum Münster. Das war der erste Schritt in Richtung meiner Genesung. Die Zeit nach der Klinik war für mich, wie auch für viele andere Betroffene, eine Herausforderung.

Plötzlich war ich wieder in dem Umfeld, wo die Krankheit begann. Ich war wieder auf mich allein gestellt. Es dauerte mehrere Jahre, bis ich die Magersucht endgültig hinter mir lassen und einen Alltag ohne Angst leben konnte.

Mit diesem Artikel möchte ich mich an Betroffene, Angehörige und diejenigen Menschen wenden, die in der Therapie von Essstörungen tätig sind. Wie kann es gelingen, Betroffene zu unterstützen? Das ist tatsächlich gar nicht so einfach. Eines der Tücken dieser Krankheit ist, dass die Symptome, Gründe und Heilungsprozesse so vielfältig sein können wie Menschen selbst. Genau das macht die Unterstützung während der Krankheit sehr schwierig. Immer wieder gibt es Auseinandersetzungen, Missverständnisse aber auch ein falsches Verständnis für die Krankheit. Während meiner Genesung habe ich mir immer wieder Sätze wie „Warum isst du denn nicht einfach?“ oder „Jetzt reiß` dich doch einfach einmal zusammen!“ anhören müssen – auch von Therapeuten.

In unserer Gesellschaft herrscht leider immer noch ein verallgemeinertes Verständnis für die Krankheit, unter anderem auch, weil diese in Medien immer wieder gleich dargestellt wird. Oft geht es darum, die Geschichte einer Magersucht möglichst tragisch darzustellen, erschütternde Fotos zu zeigen und auf eine sehr berührende Art und Weise darüber zu berichten. Ja, die



Krankheit ist erschütternd. Ja, es geht um Leben und Tod. Bei etwa 10 bis 15 Prozent der Betroffenen endet die Erkrankung tödlich.² Aber was ist denn mit denen, die überlebt haben? Was ist denn mit denjenigen, die die Freude am Leben wiedergefunden haben? Diesen Fokus vermisse ich persönlich sehr. Man kann nach der Magersucht wieder ein gesundes Leben frei von Zwängen und Kontrollwahn führen und man kann das Essen wieder genießen lernen. Genau deshalb kam mir die Idee, ein Buch über Magersucht zu schreiben. Ich vereine Ratgeber und Kochbuch in einem und möchte zeigen, dass man wieder lernen kann, das Leben wertzuschätzen.

Ratgeber und Kochbuch in einem Wie ich auf diese besondere Idee kam?

In erster Linie wollte ich, um meine Frage von vorhin wieder aufzugreifen, helfen die Behandlung von Magersucht zu unterstützen. Ein Buch mit Ratgeberanteilen erschien mir dafür besonders gut geeignet. Jedes einzelne Kapitel beschäftigt sich mit Herausforderungen, die Betroffene während ihrer Krankheits- aber auch Genesungsphase häufig erleben. Gepaart habe ich meine persönlichen Ratschläge mit einem Kochbuch und ganz eigenen Rezepten. Diese kommen ganz ohne Grammangaben aus und arbeiten mit alternativen Methoden zum Abmessen wie z. B. „eine Handvoll“ oder „eine Prise“. Die Idee dahinter ist, Betroffenen zu helfen, von ihrem „Kontrollwahn“ abzulassen. In vielen Therapiezentren und Kliniken der Behandlung von Essstörungen sind Kochkurse integriert. Leider ist das jedoch noch kein Standard. Ich hatte damals in meiner eigenen Behandlung keine Möglichkeit, Kochkurse zu besuchen und den richtigen Umgang mit Lebensmitteln wieder zu erlernen. Wenn ich zurückblicke, hat mir dieser wichtige Teil wirklich sehr gefehlt. Deswegen ist auch die Idee zu meinem Kochbuch entstanden. In den vergangenen Jahren ist mir vor allem eines aufgefallen: Geht man in Buchläden, gibt es hunderte von Büchern die sich mit dem Thema „abnehmen“ und „Diät“ beschäftigen. Auch in Zeitschriften, die an Frauen gerichtet sind, gibt es mindestens immer eine Doppelseite die sich diesen Themen widmet. Nach Schätzungen des Gesundheitsministeriums leiden allein in NRW etwa 100.000 Menschen an Magersucht.³ Eine erschreckend hohe Zahl, die zeigt, dass unglaublich viele Menschen Unterstützung benötigen. Warum gibt es so wenig Bücher und Magazine, die sich mit dem gegenteiligen Problem beschäftigen und gerade auf diese Menschen Rücksicht nehmen? All diese Fragen beschäftigen

mich heute immer noch sehr. Als ehemals Betroffene möchte ich mich dafür einsetzen, Ansichten aber auch bestehende Missverständnisse transparenter zu machen.

Für das Leben entscheiden

Für mich persönlich hat es drei wichtige Gründe gegeben, mich für das Leben und gegen die Krankheit zu entscheiden. Als Erstes gab es für mich die Unterstützung meiner Familie. Nie, auch nicht während meiner Krankheit, bin ich auf Ablehnung oder Missverständnis gestoßen. Meine Familie und Freunde haben mich auch in der Magersucht immer unterstützt. Einen solchen Anker in einer schweren Zeit zu haben, ist für mich eine der wichtigsten Gründe, sich für das Leben zu entscheiden.

Zudem hat mir eine Auslandsreise nach Irland gezeigt, wie schön und wertvoll das Leben selbst sein kann. In eine fremde Umgebung zu kommen, in der niemand meine Geschichte kannte, half mir zu verstehen, dass die Magersucht nun nicht mehr Teil von mir ist. Ich konnte einen Neuanfang wagen. In Irland hat es mir dann so gut gefallen, dass ich für ganze drei Jahre dort geblieben bin, bevor es für mich im Mai dieses Jahres zurück nach Deutschland ging. Durch mein Doktorstudium an einer irischen Universität bin ich dem Land jedoch immer noch stark verbunden.

Nach der Therapie den Betroffenen wieder Vertrauen zu schenken und auch in einer fremden Umgebung für sich sorgen zu können, ist ein weiterer wichtiger Teil für mich, wenn es um die Unterstützung bei der Genesung geht. Und dann ist da natürlich der Lebenswille jedes einzelnen Betroffenen selbst, ohne den die Magersucht nicht überwunden werden kann. Mir ganz persönlich hat die Magersucht geholfen, mein Leben wiederzuentdecken und mich selbst neu kennenzulernen. Mir hat sie gezeigt, wie wertvoll das Leben selbst ist. ■

Anmerkungen

- 1 vgl. Eckmann, 2018, S. 16.
- 2 vgl. Navigator Medizin: „Wie viele Menschen sterben an ihrer Magersucht?“, online.
- 3 vgl. Landesfachstelle Essstörungen: „Essstörungen“, online.

Literatur/Links

Eckmann, Nadine: Goodbye Magersucht. Mein Kochbuch für ein neues Leben. Stuttgart, 2018.

Navigator Medizin: „Wie viele Menschen sterben an ihrer Magersucht?“. https://www.navigator-medizin.de/magersucht_bulimie/die-wichtigsten-fragen-und-antworten-zu-magersucht-und-bulimie/verlauf-a-prognose/480-wie-viele-menschen-sterben-an-ihrer-magersucht.html (zuletzt aufgerufen am 09.08.2018).

Landesfachstelle Essstörungen NRW: „Essstörungen“. <http://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/essstoerungen/> (zuletzt aufgerufen am 10.08.2018).

Nadine Eckmann ist Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim BDJ-Diözesanverband in Paderborn und schreibt nebenbei ihre Doktorarbeit im Fach Religionswissenschaften. Sie war selbst drei Jahre von Magersucht betroffen und ist Autorin des Buches „Goodbye Magersucht – Mein Kochbuch für ein neues Leben“ (erschienen im TRIAS Verlag - siehe S. 15). Sie setzt sich für ein besseres Verständnis der Magersucht in der Gesellschaft ein und leitet Präventionsarbeit in diesem Bereich.



Für Jugendleiter/-innen:
**WISSEN TO GO:
 ESSTÖRUNGEN bei
 Kindern und Jugendlichen**

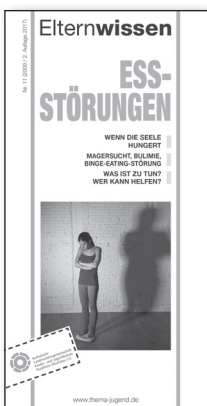
Im Zeltlager vermeidet ein Kind das Essen. Eine Teilnehmerin erbricht mehrfach bei einer Ferienfreizeit. Bei einem jugendlichen Gruppenmitglied werden Fressanfälle beobachtet. Solche Fälle können einen ernsten Hintergrund haben: Essstörungen zählen im Kindes- und Jugendalter zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen. Sie

können individuelle Lösungsversuche für tiefer liegende Probleme sein. Am bekanntesten sind Magersucht, Ess-/Brechsucht, Binge Eating Disorder (Episoden von Fressanfällen) und Adipositas.

Wenn Essen krank macht, geraten Gruppenleiter/-innen im Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen an ihre Grenzen. Auf keinen Fall können sie selbst eine Essstörung diagnostizieren oder gar therapeutisch tätig werden! Aber: Es gibt Möglichkeiten, wie Gruppenleiter/-innen bei Verdachtsmomenten und in Krisenfällen verantwortlich, angemessen und unterstützend tätig sein können.

WISSEN TO GO! wird in 5er-Packs zu einem Preis von 1 Euro (zzgl. Versand) angeboten.

Bestellungen in der Geschäftsstelle unter: 0251 54027 oder per Mail an: info@thema-jugend.de



Für Eltern:
**Elternwissen
 ESSTÖRUNGEN**

In diesem Heft geht es um Essstörungen, die bereits bei Kindern und Jugendlichen weit verbreitet sind. Ein auffälliges Essverhalten bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn muss noch keine Essstörung sein und es auch nicht werden. Dennoch sind viele Eltern besorgt und das auch mit Recht: Essstörungen zählen zu den häufigsten chronischen Krankheiten bei jungen Menschen.

Wann spricht man von einer Essstörung und welche Formen werden unterschieden? Diese und weitere Fragen werden in dieser Broschüre beantwortet. Es werden Faktoren beschrieben, die den Krankheitsverlauf fördern oder Betroffene stärken und schützen.

Ein Ansichtsexemplar der Elternwissen ist kostenfrei. Ansonsten gibt es Staffelpreise.

Bestellungen in der Geschäftsstelle unter: 0251 54027 oder per Mail an: info@thema-jugend.de



Nadine Eckmann
**Goodbye Magersucht:
 Mein Kochbuch für ein
 neues Leben**

Nadine Eckmann war drei Jahre mager-süchtig. Ihr Essverhalten wurde von Zwängen und Kontrollen bestimmt.

Essen war nicht lust-, sondern qualvoll. Erst nach einem Klinikaufenthalt schaffte sie es, langsam wieder in die Normalität zurückzufinden. Dieser Weg war mühsam und nicht frei von Rückschlägen. Doch heute ist Nadine wieder voller Lebensmut.

„Während eines Aufenthaltes in Irland habe ich das Kochen für mich entdeckt. Kochen wurde für mich zum Ausdruck für das Leben selbst - es gibt mir Kraft und macht mich glücklich.“

Mit ihren über 120 Rezepten, eigenen Erfahrungen und Denkanstößen hat Nadine ein sehr persönliches Buch geschrieben, mit dem sie Betroffenen Mut machen möchte, das Essen und damit auch das Leben wieder zu genießen.

144 Seiten, Preis: 19,99 Euro, TRIAS Verlag, ISBN: 978-3432104638, Stuttgart 2018



Mathilde Kersting
**Kinderernährung aktuell
 Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention**

Für die Neuauflage wurden neben zahlreichen Aktualisierungen, z. B. in den Kapiteln zu Essstörungen oder Allergie-Prävention auch neue Kapitel ergänzt: So ist ein eigenes Kapitel den Fütterstörungen gewidmet, es werden Ansätze für die Erreichbarkeit schwer zugänglicher Gruppen in der Ernährungsberatung vorgestellt und die aktuelle Kontroverse um vegetarische und vegane Ernährung für Kinder wird auch aus pädiatrischer Sicht beleuchtet.

Folgenden Themen widmet sich dieses Buch:

- Präventive Aspekte der Ernährung
- Energie- und Nährstoffversorgung versch. Altersgruppen
- Säuglings- und Kinderernährung
- Vegetarische und vegane Ernährung aus pädiatrischer Sicht
- Psychologie, Neurophysiologie und Essverhalten
- Schwer erreichbare Gruppen in der Adipositas-Therapie
- Allergien
- Essstörungen

232 Seiten, Preis: 34,00 Euro, Umschau Zeitschriftenverlag, ISBN: 978-3930007400, Wiesbaden 2018.



Monika Berlinhoff / Herbert Backmund /
Cordula Obermeier

Essen will gelernt sein

Bei Essstörungen und auch sonst
Informationen, Tipps, Rezepte

Die Grenzen zwischen normalem Essverhalten, extremen Ernährungs-Trends und schwerwiegenden Essstörungen sind fließend. Dieses Buch bietet Orientierung für alle, denen die Frage nach

der „richtigen“ Ernährung dauerhaft Kopfzerbrechen bereitet. Die Erfahrungsberichte und diagnostischen Kriterien zu Mager-sucht und Bulimie werden ergänzt durch Essenspläne und leicht umsetzbare Rezepte. So wird dieses Buch zum wichtigen Begleiter für Betroffene, Gefährdete und Angehörige.

**181 Seiten, Preis: 14,95 Euro, Juventa Beltz,
ISBN 978-3-407-86489-5, Weinheim 2017.**



Thomas Ellrott

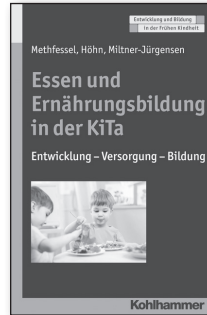
Liebe Eltern, überlassen Sie die Ernährung Ihres Kindes nicht der Lebensmittelindustrie!

Eine Initiative des guten Geschmacks

Kinder richtig zu ernähren, ist eine Sache. Kinder auf den richtigen geschmacklichen Weg zu bringen, eine

andere. Das Buch, das in Zusammenarbeit mit der Köchevereinigung Jeunes Restaurateurs entstanden ist, räumt nicht nur mit kulinarischen Binsenweisheiten und Ernährungs-Vorurteilen auf, sondern zeigt an einfachen und unkomplizierten Rezepten, wie Eltern ihren Kindern einen guten Geschmack mit auf den Weg geben können. Ein lesenswertes, geschmacksbildendes Buch und ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die auf gesunde und natürliche Zutaten setzen und die Ernährung ihrer Kinder nicht der Lebensmittelindustrie überlassen wollen.

**224 Seiten, Preis: 12 Euro, Neuer Umschau Buchverlag,
ISBN: 978-3865286796, Neustadt 2015.**



Kariane Höhn / Barbara Methfessel /
Barbara Miltner-Jürgensen

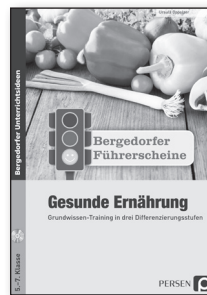
Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Entwicklung - Versorgung - Bildung

Essen und Ernährung sind zentrale Lern- und Handlungsfelder in der KiTa, nicht nur für die Versorgung, sondern

auch für die physische, psychische und soziale Entwicklung - und für die Bildung. Entsprechend breit ist das Themenspektrum dieses Buches angelegt: Zentrale ernährungsphysiologische, psychologische, soziokulturelle und pädagogische Grundlagen der Entwicklung, Ernährung sowie Ernährungssozialisation und -bildung werden als Orientierung für die KiTa-Praxis nicht nur zusammengestellt, sondern auch in ihrer Relevanz für den Umgang mit Kindern aufeinander bezogen. Die verschiedenen Perspektiven von Ernährungslehre, Esskultur, Ernährungsbildung, Logistik der Gemeinschaftsverorgung und Praxis in der KiTa von entwicklungsgerechter Mahlzeitengestaltung bis zur Verantwortung der pädagogischen Fachkraft, der Leitung und des Trägers werden aufgezeigt. Gleichzeitig bietet das Buch Empfehlungen für deren Umsetzung. Fachliche Ausführungen werden durch konkrete Erfahrungen und Beispiele aus der Praxis ergänzt.

**311 Seiten, Preis: 39,00 Euro, Kohlhammer,
ISBN: 978-3-17-028602-3, Stuttgart 2016.**



Ursula Oppolzer

Führerschein: Gesunde Ernährung - Sekundarstufe

Grundwissen-Training in drei Differenzierungsstufen (5. bis 7. Klasse)

Das motivierende Übungsmaterial zum Thema Gesunde Ernährung - mit Belohnungsfaktor! Pommes und Burger sind bei Jugendlichen sehr beliebt, aber leider nicht wirklich gesund. Umso wichtiger ist es,

Grundwissen über Ernährung so für Ihre Schüler aufzubereiten, dass diese sich mit Spaß und Begeisterung mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und ihrer Bedeutung für die Gesundheit auseinandersetzen. Mit diesem Unterrichtsmaterial in drei Differenzierungsstufen erwerben Ihre Schüler umfangreiches Grundwissen im Fach Biologie. Nach einem kleinen Test erhalten sie am Ende ihren „Ernährungs-Führerschein“ in Klasse A, B oder C. Alle Arbeitsblätter, Lösungen, Tests und Zertifikate gibt es zusätzlich auf CD im editierbaren Word-Format.

**86 Seiten, Preis: 23,95 Euro, Persen Verlag,
ISBN: 9783403234128, Hamburg 2015.**

Die in dieser Rubrik veröffentlichten Meinungen werden nicht unbedingt von der Redaktion und dem Herausgeber geteilt. Die Kommentare sollen zur Diskussion anregen. Über Zuschriften freut sich die Redaktion von **THEMA JUGEND**.



Prävention von sexuellem Missbrauch lässt zu wünschen übrig

■ „Bis heute ist es schleierhaft, dass ihre Mutterinstinkte nicht funktioniert haben“, sagte die Staatsanwältin Nikola Novak am Rande der Urteilsverkündung im Prozess gegen Berrin T. aus Staufen, die ihren Sohn für Geld an Freier verkaufte und sich auch selbst an ihm verging. Mittlerweile wissen wir, dass auch vieles andere nicht funktioniert hat, als es darum ging, den widerlichen sexuellen Missbrauch an einem wehrlosen Jungen zu verhindern, zumindest was den langen Zeitraum betrifft, in dem das Opfer seinen Peinigern ausgesetzt war.

Im vorliegenden Fall gibt es Vorwürfe gegen das zuständige Jugendamt und sogar zwei Gerichte, dass sie die familiären Verhältnisse falsch eingeschätzt haben und dadurch das Kind einem unerträglichen Martyrium auslieferten. Dabei ist das leider kein Einzelfall, denn in der Vergangenheit gab es auch in anderen Kommunen immer wieder ähnlich gelagerte Schicksale, in denen Kinder und sogar Säuglinge nach mehr oder weniger konsequenten Kontrollen durch Behörden in ihren Ursprungsfamilien belassen wurden, obwohl es besser gewesen wäre, sie dort herauszuholen, wie man im Nachhinein weiß. Da stellt sich die Frage, ob jeweils nur menschliches Versagen vorliegt oder ob das vorhandene Instrumentarium zur Prävention von sexueller Gewalt gegen Kinder ausreichend ist.

Nach Ansicht vieler Polizeiexperten scheint das nicht der Fall zu sein. Insbesondere diejenigen, die im Internet in der Pädophilen-Szene ermitteln und dadurch neben Besitzern von kinderpornografischem Material auch so manchen Täter überführen konnten, beklagen sich über mangelnde Unterstützung in ihrer schwierigen und belastenden Arbeit. So fehlt es besonders an Personal und Software, um die riesigen Datenmengen auszuwerten. Auch rechtliche Vorgaben werden als hinderlich empfunden (wenn auch kontrovers diskutiert), wie z. B. die nicht erlaubte Vorratsdatenspeicherung oder die verbotene Verwendung von einschlägigen Bildern, um besser an die Täter heranzukommen.

Auf ganz andere Maßnahmen setzt der Missbrauchsbeauftragte der Bundesregierung, Johannes-Wilhelm Rörig. Er sieht enorme Informationsdefizite und mangelnde Qualifizierungen bei Fachkräften, die in ihrer Arbeit mit dem Wohl von Kindern und Jugendlichen betraut sind, egal, ob sie an Gerichten, in Behörden oder in sozialen Einrichtungen wie Schulen, Heimen und Kindertagesstätten tätig sind. Generell, so Rörig, ist die Öffentlichkeit für das Thema „Sexuelle Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen“ zu wenig sensibilisiert. Hier könne nur eine umfassende Aufklärungs- und Fortbildungskampagne helfen, damit

Menschen erkennen, „was sexueller Missbrauch ist, wo er anfängt und was man tun kann, wenn man einen Verdacht hat“.

Es hakt also offenbar an mehreren Stellen, wenn man dem sexuellen Kindesmissbrauch wirksam entgegentreten will. Daraus ergeben sich folgende Forderungen:

1. Überall dort, wo Menschen es mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, ist zu prüfen, ob das dringend erforderliche Wissen über sexuellen Missbrauch vorhanden ist. Und wenn nicht, dann muss eine entsprechende Qualifizierung erfolgen! Im Zuge der Missbrauchsskandale an z. B. Odenwaldschule und kirchlichen Einrichtungen haben die Fachverbände für Kinder- und Jugendschutz vielerorts ihre Hausaufgaben gemacht und pädagogische und didaktische Konzepte und Materialien entwickelt, die für den sofortigen Einsatz zur Verfügung stehen. Nur werden sie aus Geld- und Zeitmangel viel zu wenig angefragt und eingesetzt. Wer den Kinderschutz ernst nimmt, der kann von beidem gar nicht genug investieren.
2. Um pädokriminellen Sexualstraftätern das Handwerk zu legen, müssen den Strafverfolgungsbehörden die dafür notwendigen Mittel zur Verfügung gestellt werden. Was das im Einzelnen ist, gilt es zu diskutieren. Im Zweifel muss aber der Grundsatz gelten, dass sich niemand, wo auch immer, sicher fühlen darf, der aktiv oder passiv Kindesmissbrauch begeht. Auch eine mögliche Vorratsdatenspeicherung darf dann kein Tabu sein. Erst recht nicht, wenn sie dazu dient, Straftaten zu verhindern. Das Interesse des Einzelnen auf Schutz seiner Daten muss ggf. hinter dem Schutz von Kindern zurückstehen.
3. Die breite Öffentlichkeit muss bei der Prävention von sexuellem Missbrauch viel stärker in die Pflicht genommen werden. Es handelt sich mitnichten nur um ein Problem, das den Nachbarn betrifft, in dessen Privatsphäre man sich nicht einmischen möchte. Vielmehr ist es ein gesellschaftliches Problem, das nicht geduldet werden darf, denn niemand darf verschämt wegschauen, wenn Kinder und Jugendliche als besonders Schutzbedürftige dieser Gesellschaft Hilfe und Unterstützung benötigen. Wenn es dazu einer groß angelegten Informationskampagne bedarf, dann sind die dafür erforderlichen Gelder gut angelegt. ■

Benedikt van Acken ist Regionalsekretär in der „Heimvolkshochschule der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung im Erzbistum Paderborn e.V.“ und dort zuständig für Fort- und Weiterbildungsangebote, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Qualitätsmanagement. Er vertritt im Vorstand der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V. die katholischen Erwachsenenverbände in Nordrhein-Westfalen.



Katharina Saalfrank

Kindheit ohne Strafen

Neue wertschätzende Wege für Eltern, die es anders machen wollen

Katharina Saalfrank, bekannt als „Supernanny“ gibt einen Erziehungsratgeber heraus. Da kommen einem automatisch Gedanken an stillen Stuhl und stille Treppe und man fragt sich, wie diese Methoden zum Titel des Ratgebers passen wollen.

Das Sympathische: Frau Saalfrank sind diese Gedankengänge der Leser bewusst und sie versteht es, sich von diesen Ansätzen abwendend, darauf einzugehen.

Den Leser erwarten 254 Seiten bindungs- sowie beziehungsorientierte, auf entwicklungspsychologischen Erkenntnissen beruhende, Pädagogik, geprägt durch den begründeten Wunsch nach einem wertschätzenden, das Selbstwertgefühl prägenden Umgang mit Kindern. Antipädagogin Alice Miller würde es Begleitung nennen und ihre Aspekte Achtung vor dem Kind, Respekt für seine Rechte, Toleranz für seine Gefühle und die Bereitschaft, aus seinem Verhalten zu lernen, lassen sich gut in Saalfranks Argumentationsgang wiederfinden. Ein strafender, sanktionierender Umgang mit Kindern wird in seiner unnötigen Überflüssigkeit auseinanderdividiert. Kinder erleben durch Bestrafung – auch wenn sie als Konsequenz bezeichnet wird - Demütigung und Ablehnung. Das ist das Credo, das sich durch den gesamten Ratgeber zieht. „Durch regelmäßige Bestrafung kann sich das Kind nicht nach eigenen Bedürfnissen und Eigenheiten entwickeln. Es wird eher verängstigt sein, seine eigene Meinung zu sagen, wird Konflikten aus dem Weg gehen und sich im schlimmsten Fall nichts zutrauen.“

Saalfrank stellt heraus, wie schwer es gerade in Konfliktsituationen fällt, die Liebe zu den Kindern auch in liebevolles Handeln umzusetzen. Wichtig sei es aber zu erkennen, dass Konflikte zum Leben gehören und man mit ihnen ohne Abwertung oder Demütigung umgehen kann, indem man u. a. dahintersteckende Grundbedürfnisse hinterfragt und sie gemeinsam durchsteht.

Ihre Grundthese: Jedes Verhalten hat einen Sinn (und der ist nicht, die Erwachsenen zu ärgern) – diesen Sinn gilt es zu suchen, um Kinder verstehen zu können, statt sich ihnen überzuordnen. Ihr Ziel: Kinder mehr genießen, ohne kraftraubenden Machtkampf und ständiges Schimpfen und Strafen im täglichen Miteinander. Saalfrank lehrt einen zu fragen, was das eigene Erziehungsziel ist: Möchte man Kinder, die Angst vorm Stärkeren, Autoritäreren haben und mit dem Strom schwimmen oder möchte man selbstbewusste Persönlichkeiten.

An einigen Stellen des Ratgebers kommt man bei der Lektüre ins Fragen: Was tut man als Elternteil, wenn es Konflikte um unabänderbare Abläufe gibt, z. B. ums Zähneputzen, die Einnahme von Medikamenten oder ums Händewaschen? Schafft man es, im Vertrauen auf die letztlich vorhandene Kooperationsbereitschaft des Kindes, für eine Weile ganz darauf zu verzichten, um keine Machtkämpfe auszufechten? Hilft uns das Verständnis für emotionale Notlagen des Kindes, mit unseren eigenen Glaubenssätzen zu hadern? Oder müssen wir den dann doch entstehenden Konflikt einfach emotional auszuhalten lernen und so den Kindern Vorbild darin sein, dass auch seine Gefühle okay sind und in der Überforderung jemand bedingungslos liebend und wertschätzend bei ihm ist?

Ich glaube, hier liegt der springende Punkt: Kinder sollen ihre Gefühle nicht unterdrücken lernen, auch nicht die negativen. Und sie sollen niemals das Gefühl bekommen, dass von ihrem Verhalten abhängt, wie geliebt sie sind. Ihnen ist die existenzielle Botschaft zu vermitteln: So wie du bist, bist du okay.

Und: Du darfst deinen Gefühlen und deiner Wahrnehmung vertrauen.

Wie man diese Einstellung in die Welt kriegen will, ist die nächste interessante Frage.

Dass das Lesen von Märchen hier eine mögliche Antwort bieten kann, ist ein ganz anderes Thema. Hier wird nicht verborgen, dass auch negative Gefühle (grundlegende menschliche Nöte, tiefe innere Konflikte, die aus heftigen Emotionen entstehen) zum menschlichen Dasein gehören.

Die wichtigste Frage des Ratgebers für mich ist die, was wir tun können, um dem starken Druck von außen nach konsequentem elterlichen Verhalten standzuhalten. Wir dürfen unsere Kinder vertrauensvoll und zuversichtlich begleiten und ihnen helfen, neue Möglichkeiten kennenzulernen, mit starken menschlichen Gefühlen umzugehen. Dabei hilft unter anderem auch, Entspannung in den eigenen Alltag einzubauen, denn wenn wir selbst unentspannt sind, fällt es uns auch schwerer, unseren Kindern gegenüber gelassen zu agieren.

Barbara Roghmanns

264 Seiten, Preis: 17,95 Euro, ISBN: 978-3-4078-6488-8, Beltz, 4. Auflage, Weinheim 2018.



Miriam Martin / Martina Schu / Renate Walter-Hamann (Hrsg.)

Suchtkranke Eltern stärken

Ein Handbuch

Ein Suchtproblem hat in der Regel Auswirkungen auf das elterliche Verhalten und die Elternkompetenz sowie auf das Bindungsverhalten beziehungsweise die Bindung zu den Kindern. Besteht ein

Suchtproblem in einer Familie, ist das Hilfesystem sowohl präventiv im Interesse der Kinder als auch hinsichtlich der Beratung und Behandlung der Eltern gefordert.

Dieses Manual gibt Impulse und Hinweise, das Thema Elternschaft von suchtkranken Männern und Frauen in die Beratung und Behandlung ihrer Suchtprobleme zu integrieren.

100 Seiten, Preis: 25,00 Euro, ISBN 978-3-7841-2857-3, Lambertus Verlag, Freiburg 2018.



Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesjugendämter / Internationale Gesellschaft für erzieherische Hilfen (Hrsg.)

Rechte haben - Recht kriegen

Ein Ratgeberhandbuch für Jugendliche in Erziehungshilfen

Kinder und Jugendliche haben Rechte. Diese zu kennen, ist wichtig, vor allem, wenn es zu Hause schwierig ist. Dann gibt es Möglichkeiten, vom Jugendamt

Hilfen zur Erziehung zu erhalten. Welche Hilfen zur Erziehung gibt es? Wie bekommt man diese? Wie kann man sich die einzelnen Hilfeformen konkret vorstellen? Welche Funktionen haben das Jugendamt, Einrichtungen und Dienste? Was ist mit der Verselbstständigung? Über diese Fragen informiert der vorliegende Ratgeber mit Blick auf die Rechte von Kindern und Jugendlichen. Weiter geht es um Rechte und Beschwerdemöglichkeiten bei verschiedenen Alltagsthemen, die alle Kinder und Jugendlichen betreffen, um das Thema Sorgerecht der Eltern und um Rechte von Kindern und Jugendlichen, wenn diese mit dem Gericht zu tun haben.

Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an Jugendliche, ist aber auch für sozialpädagogische Fachkräfte, Eltern und interessierte Laien eine Fundgrube an Informationen.

209 Seiten, Preis: 8,95 Euro, ISBN: 978-3-7799-3881-1, Beltz Juventa, Weinheim 2018.



Mechthild Bereswill / Claudia Equit / Christine Burmeister (Hrsg.)

Bewältigung von Nicht-Anerkennung

Modi von Ausgrenzung, Anerkennung und Zugehörigkeit

Über Anerkennung werden soziale Ordnungen hergestellt. In diesem Sammelband finden sich neue Untersuchungen, die eine wissenschaftliche Spannweite

aufzeigen und konflikthafte Ausgrenzungen, Bewältigungsprozesse und das subjektive Suchen nach Zugehörigkeiten analysieren und in ihrer gesellschaftlichen Bedeutung verstehbar machen. Über Anerkennung werden soziale Ordnungen hergestellt. Ausgrenzungen und die Herstellung von Zugehörigkeiten erfolgen auf vielfältige Weise und betreffen u. a. Arbeit und Erwerbslosigkeit, Geschlechterdifferenzen, soziale Zugehörigkeiten und biografische Selbstdeutungen. In diesem Sammelband finden sich neue Untersuchungen, die – ausgehend von sozialen Problemen – eine wissenschaftliche Spannweite aufzeigen und konflikthafte Ausgrenzungen, Bewältigungsprozesse und das subjektive Suchen nach Zugehörigkeiten analysieren und in ihrer gesellschaftlichen Bedeutung verstehbar machen.

212 Seiten, Preis 29,95 Euro, ISBN: 978-3-7799-3802-6, Beltz Juventa, Weinheim 2018.



Anja Schierbaum

Herausforderungen im Jugendalter

Wie sich Jugendliche biographischen und gesellschaftlichen Anforderungen zuwenden. Eine rekonstruktive Studie zu weiblicher Adoleszenz und Sozialisation

Die qualitative Längsschnittstudie zu weiblicher Sozialisation greift die Strukturbedingungen der Adoleszenz auf und untersucht, wie sich biographische Herausforderungen und gesellschaftliche Anforderungen aus der Perspektive heranwachsender Mädchen darstellen.

Die Interviewstudie greift sowohl die Strukturbedingungen der Adoleszenz explorativ empirisch als auch theoretisch auf und untersucht longitudinal, wie sich biographische Herausforderungen und gesellschaftliche Anforderungen aus der Perspektive weiblicher Jugendlicher darstellen. Die Herausforderungen des Jugendalters werden als neue gesellschaftliche Anforderungen und Erwartungen sichtbar, die mit der Entfaltung eines Selbst korrespondieren. Heranwachsende arbeiten sich im Prozess des Aufwachsens und Älterwerdens (bewusst und unbewusst) an ihnen ab und bringen neue Praxisformen zur Gestaltung der Alltagspraxis hervor.

358 Seiten, Preis: 39,95 Euro, ISBN: 978-3-7799-3480-6, Beltz Juventa, Weinheim 2018.



Iris Rupp

Kinder und Demokratie

Kinder werden in internationalen und nationalen pädagogischen Konzepten als (politische) Akteure verstanden. Die Beiträge des Bandes zur Kindheitsforschung diskutieren die Sichtweisen von Kindern auf ihre Kindertageseinrichtungen.

Die Bildungsprogramme für den Elementarbereich fokussieren allgemein als Bildungsziel Demokratiekompetenz, es finden sich im unterschiedlichen Maße explizite oder implizite Ausführungen zu politischer Teilhabe, politischer Bildung oder sozialem Lernen. Die Beiträge des Bandes zur Kindheitsforschung diskutieren die Sichtweisen von Kindern vor dem Hintergrund der Kindertageseinrichtungen. Die Perspektive der Kinder auf die Strukturen, die Performance der Pädagog/-innen und ihre Komplizenschaft als Mitspieler bilden den Kern des Buches „Kinder und Demokratie“.

118 Seiten, Preis: 19,95 Euro, ISBN: 978-3-7799-3683-1, Beltz Juventa, Weinheim 2018.

Einladung zum Basistag

Am 27.11.2018 findet der Basistag als Kooperationsveranstaltung von der Kath. Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V. mit der AJS NRW und der Diakonie RWL in Essen statt. Das Thema lautet: „Ich krieg die Krise! - Wie wir Jugendliche in Krisen unterstützen und begleiten können“.

Die Lebenswelt von Jugendlichen ist aufregend und von vielen Veränderungen geprägt. Erwachsen zu werden ist nicht einfach. Ablösung vom Elternhaus, Zusammensein mit der Peer Group, die erste große Liebe, verwirrende Gefühle, körperliche Veränderungen und vieles mehr beeinflussen das Leben Jugendlicher. Zudem ist der Alltag geprägt von Krisen und Risiken, die einer gesunden Entwicklung entgegenstehen. Welche Bedingungen brauchen Mädchen und Jungen konkret, um zu einer starken Persönlichkeit zu werden und wie können Eltern und Fachkräfte Jugendliche bei psychischen und körperlichen Erkrankungen unterstützen?

Der Fachtag gibt einen Überblick über seelische Krisen und psychische Erkrankungen, die im Jugendalter auftreten können. Weiterhin erhalten Fachkräfte Ideen zur Resilienzförderung um Mädchen und Jungen im Alltag stärken zu können.

Weitere Informationen finden sich unter:
www.thema-jugend.de

Fortbildung startet im November

Konflikt-KULTUR

Demokratie Bildung Prävention

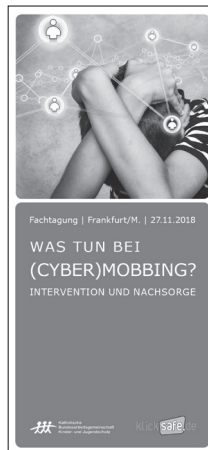
10-tägige Fortbildung, Nov. 2018 bis Juli 2019 in Münster und Köln

Mobbing ist das systematische und wiederholte Schikanieren von Einzelnen. Es tritt vor allem in „Zwangsgemeinschaften“ auf, aus denen Kinder und Jugendliche nicht einfach fliehen können, z. B. in Ausbildungseinrichtungen, Heimen, Horten und Schulen. Das Phänomen ist nicht neu. Neu sind Erkenntnisse zu Ausmaß und Folgen von Mobbing und neu sind Erkenntnisse zu den oft unzureichenden Interventionsmöglichkeiten.

Nach wissenschaftlichen Untersuchungen leiden in jeder Schulklasse etwa ein bis zwei Kinder oder Jugendliche unter den fortwährenden Attacken ihrer Mitschüler oder Mitschülerinnen. Gewaltphantasien, Rückzug, Depression, Suizidgedanken und psychosomatische Reaktionen zeigen die große Belastung der „Opfer“. Methoden, die sich bei Konflikten zwischen Einzelnen bewährt haben, bewirken in Fällen von Mobbing/ Cybermobbing häufig eine Eskalation der Gewalt. Mobbing ist nur als Gruppenphänomen verstehbar und kann nur durch eine koordinierte, systemische Intervention auf den Ebenen Einzelperson, gesamte Gruppe/Klasse und Einrichtung/ Schule umfassend und nachhaltig bearbeitet werden.

Die Teilnahme an der zehntägigen Fortbildung kann mit dem Zertifikat „Fachberater/in für systemische Mobbingprävention und -intervention in Schule und Jugendhilfe“ abgeschlossen werden.

Bildungsscheck möglich!
Weitere Infos finden Sie unter: www.thema-jugend.de



Was tun bei (Cyber)Mobbing?

Fachtagung zu Intervention und Nachsorge

Am 27. November 2018 bietet die Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz in Kooperation mit klicksafe in Frankfurt einen Fachtag zum Thema Cybermobbing an. Viele Hilfskonzepte im Zusammenhang mit Cybermobbing beschränken sich auf präventive Angebote. Auf der Fachtagung werden dagegen gezielt Interventionsmöglichkeiten und -methoden bei

Cyberattacken und (Cyber)Mobbing vorgestellt.

Veranstaltungsort ist der Landessportbund Hessen. Die Teilnahmegebühr inkl. Verpflegung beträgt 50 Euro. Anmeldungen sind möglich bis zum 31. Oktober 2018.

Weitere Infos finden Sie unter: www.thema-jugend.de

Gamescom

Unter dem Motto „The Heart auf Gaming“ fand vom 21.-25. August die Gamescom in Köln statt. Friederike Bartmann von der LAG war einen Tag dabei und hat sämtliche Eindrücke auf sich niederprasseln lassen – von selbstgebastelten aufwändigen Verkleidungen über achtstündige Warteschlangen und unbeschreiblichen Messeaufbauten war alles dabei. Zum zehnjährigen Jubiläum in diesem Jahr kamen 370.000 Besucher/-innen an den fünf Tagen (15.000 mehr als im letzten Jahr) – mit 114 verschiedenen Ländern eine internationale Veranstaltung. Die Aussteller boten einen breiten Einblick in plattformübergreifende Gaming-Angebote in allen Facetten - ob Games für PC, Konsole oder Mobilgeräte, ob Online- und Virtual-Reality-Spiele oder eSports. Aus Kinder- und Jugendschutzsicht ist es wichtig, die Veränderungen und Neuerungen der Games-Branche in den Blick zu nehmen, die neuen Impulse, die die Gaming-Szene für die Digitalisierung einbringt zu erleben und sich immer wieder auf für uns neues Terrain zu begeben.





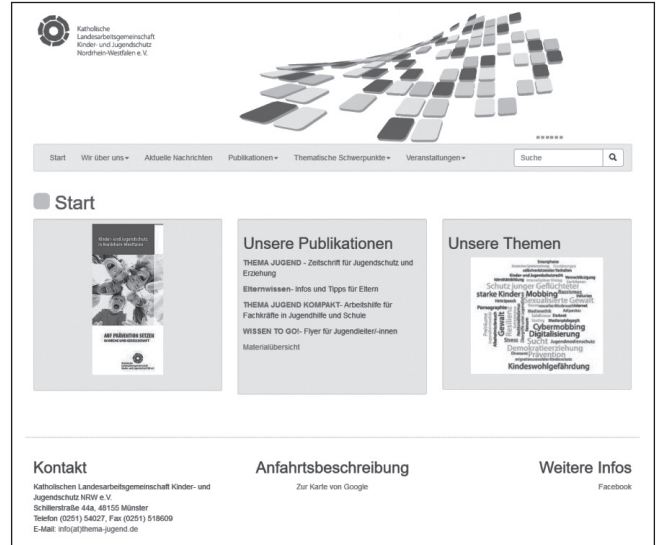
Neu im Vorstand

Claudia Middendorf ist seit Juni diesen Jahres Mitglied im Vorstand der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V. Sie ist Diplom-Sozialpädagogin und seit dem 1. Oktober 2017 Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten. Zuvor gehörte sie von 2009 bis 2010 und 2012 bis 2017 dem Landtag Nordrhein-Westfalen an. Sie lebt in Dortmund.

Eine zentrale Aussage für ihr Engagement im Kinder- und Jugendschutz lautet: „Privat und in meiner Funktion als Landesbehinderten- und -patientenbeauftragte liegt mir der Kinder- und Jugendschutz besonders am Herzen. Kinder sind unsere Zukunft und es gilt sie, auf ihrem Weg in das Erwachsenenleben zu schützen, zu stärken und zu unterstützen.“

Homepage Update

Wer in den nächsten Tagen auf www.thema-jugend.de schaut, wird die nagelneue Homepage der LAG sehen. Da die alte ein paar Jährchen auf dem Buckel hatte, war es an der Zeit für etwas Neues und so wurde in den letzten Monaten fleißig an einer neuen Homepage gearbeitet. Im schlanken Design und mit neuer, klarer Struktur wirkt sie deutlich übersichtlicher. So wurden einige Punkte zusammengefasst. Unsere vier Veröffentlichungs-Reihen **THEMA JUGEND**, **Elternwissen**, **Wissen to go!**



und **THEMA JUGEND KOMPAKT** sind nun gebündelt unter dem Punkt Publikationen. Ebenso sieht man nun auf einem Blick unsere thematischen Schwerpunkte: Kinder- und Jugendschutz allgemein, Medien, Junge Geflüchtete, Suchtprävention und Prävention sexualisierter Gewalt. Unter dem jeweiligen Punkt findet man nun auch unsere fachspezifischen Kooperationspartner/-innen sowie unsere Publikationen und anderen Materialien. Natürlich ist die Seite im responsiven Webdesign, also schnell das Smartphone oder Tablet zücken und mal vorbeiklicken!

www.thema-jugend.de

O-TÖNE



O-Töne

Bei uns haben Kinder und Jugendliche das letzte Wort

Im Rahmen dieser Ausgabe sind wir Jugendlichen und jungen Erwachsenen begegnet, die von Essstörungen betroffen sind bzw. betroffen waren. Sie berichten, was ihnen geholfen hat, mit welchen Aussagen aus ihrem Umfeld sie zu kämpfen hatten und was sie anderen Betroffenen mit auf den Weg geben möchten. Wir sind dankbar, dass diese jungen Frauen und Mädchen ihre Geschichten mit uns an dieser Stelle teilen. Diesmal sind es O-Töne, die bewegen und nachdenklich machen.

Welche Aussagen von Freunden, Eltern oder Fachkräften haben euch geholfen?

„Hallo, mein Name ist Samy, ich bin 20 Jahre alt und ich leide an Bulimie mit anorektischen Zügen. Geholfen hat mir leider jahrelang keiner. Ich habe praktisch alles selber erlernen müssen, da ich schon seit Kindheitstagen ein gestörtes Essverhalten habe.“

Aussagen von der Familie und größtenteils von geschultem Personal waren für mich oft eher negativ formuliert und daher unverständlich. Durch eine gute Freundin wurden mir viele Kleinigkeiten, wie z. B. dass man von 100g Schokolade nicht mehr als 100g zunehmen kann, bewusst. Dadurch kam bei mir der Aha- Effekt. Eine Essstörung basiert meist auf selbst eingeredeteten Unwahrheiten. Ich empfand es als sehr hilfreich, auf logischem Wege von einer vertrauten Person aufgeklärt zu werden. Allgemein ist es jedoch einfacher für mich, wenn Außenstehende mein Essverhalten nicht kommentieren.“

„Wenn andere einem sagen, was sie an einem mögen (Charakter), stärken...“ (Katja)

„Hi, ich heiße Nele, bin 16 Jahre alt und komme aus Norddeutschland und habe eine Anorexia Nervosa seit meinem 11. Lebensjahr. Ehrlich gesagt, fand ich es am Tiefpunkt meiner Essstörung sehr schwierig, jegliche Anmerkungen von anderen wirklich anzunehmen. Im Nachhinein war ich froh über die Aussage: ‚Ihr Gewicht ist zu weit unten, um sie auch nur irgendwie...“

Zuhause zu behalten.' Vielleicht auch über die Versuche, mir klarzumachen, dass ich krank bin. In den Momenten konnte ich es nicht annehmen und habe nicht darauf gehört. Für mich war das eher eine Bestätigung, um weiter abzunehmen. Aber im Nachhinein weiß ich, das grade die erste Aussage mich gerettet hat. Durch diese Aussage kamen die Klinikaufenthalte ins Rollen und ich bekam die Hilfe, die ich brauchte."

„Du bist toll so wie Du bist, Wertschätzung meines Charakters bzw. meiner lieben, einfühlsamen Art.“ (Rini)

„Servus, ich bin die Lisa und komme aus Lindau am Bodensee. Mittlerweile bin ich 20 Jahre alt und habe die Anorexie weitestgehend hinter mir gelassen. Erkrankt bin ich mit 14 Jahren. Meine Eltern haben mich von einer Beratungsstelle zur nächsten geschleppt, da ich mich mit keiner so recht anfreunden konnte bzw. wollte. Die erste Ärztin bestätigte mir ein Einweisungsgewicht von 45 Kilo, wobei sie lächelte und sagte: „Bis dahin haben wir ja noch 5 Kilo, das dauert ja noch.“ Für mich waren solche Aussagen damals der Ansporn, weiter abzunehmen. Ich landete schließlich ambulant in einer Jugendpsychiatrie, in welcher ich über die folgenden 3 Jahre behandelt wurde und meine Therapie mit einem stationären Aufenthalt abschloss. Geholfen hat mir unter dem vielen Fachpersonal nur eine einzige Person. Eine Ernährungsberaterin, die sich im Gegensatz zu so vielen anderen Mühe gab, mich zu verstehen. Aus der Erfahrung heraus, die ich mit meiner Essstörungsgruppe habe sammeln dürfen, ist Beschriebenes genau der Punkt, der so wahnsinnig helfen würde, wenn er denn mehr Verwendung finden würde. Verständnis und Vertrauen zu schaffen und demjenigen zu zeigen ‚Hey du bist nicht allein.‘
„Positives Zureden, Komplimente über den Charakter und über das Aussehen.“ (Larissa)

Was hat euch genervt, nervt euch heute noch?

„Diätengeschwafel anderer in meiner Anwesenheit, über Essen, was schmeckt, was gekocht wurde etc...“ (Katja)

„Was mich persönlich heute am meisten stört, ist die Tatsache, dass ich als Laie mit gewissen Einsichten ins Detail bereits 2 Leuten allein mit Einfühlungsvermögen, Verständnis und Vertrauen aus der Essstörung habe helfen können. Und das, nachdem bei diesen Personen die Therapeuten versagt haben und ihnen diese Empathie, die für einen Vertrauensaufbau (der meiner Meinung nach für eine erfolgreiche Therapie essenziell notwendig wäre) nicht haben geben können. Auch ich habe solche Enttäuschungen erfahren. Ich habe nach 2-jähriger Therapie meinem Therapeuten einen Besuch abgestattet und ihm beiläufig von dem (für mich sehr schwer zu verarbeitenden) Tod einer an Anorexie verstorbenen Freundin von mir erzählt. Nachdem ich 2 Jahre lang versuchte, diesem Mann persönliche Dinge anzuvertrauen, traf mich dieses Wort an Reaktion auf den Tod meiner Freundin ‚Selbstgewollt‘ wie ein Schlag ins Gesicht.“ (Lisa, 20)

„Was mich nervt ist, dass jeder gleich fragt, ob ich rückfällig bin oder ‚wieder mit diesem Scheiß‘ anfange, nur weil ich mal ein Essen verweigere (schmeckt nicht...grade auf was anderes Lust...eben erst gegessen etc.)“ (Ive)

„Was ich schade finde ist, dass leider viele Leute vom Fach viel zu wenig auf den Patienten eingehen und meistens nicht in der

Lage sind, das Verhalten des Patienten nachzuempfinden. Ebenso schade finde ich, dass auch geschultes Personal noch immer Aussagen an den Tag legt, welche Essgestörte richtig triggern können. Ich finde auch die Behandlung mit dem Stufenplan nicht sinnvoll, weil sich der Patient regelrecht wahnsinnig machen muss, diese Kriterien zu erfüllen und bei Nichterfüllung bestraft wird. Mit einer Ausgangssperre beispielsweise. Ich persönlich finde es wichtig, dennoch den Kontakt mit Außenstehenden in der Therapie zu gewährleisten, weil der Patient sonst einfach schneller hospitalisiert, als man vielleicht denkt.“ (Samy, 20)

„Wenn man das Problem erwähnt oder das Thema zur Sprache kommt und Leute meinen, sie wüssten die optimale Lösung oder sagen: ‚Dann hör doch einfach auf zu essen.‘“ (Larissa)

„Anmerkungen zum Gewicht und Aussehen! Egal welche. Egal ob ‚du bist ein Strich in der Landschaft‘; ‚iss mal mehr‘. Oder auch nach Klinikaufenthalt, als ich dann nicht mehr im krassen Untergewicht war: ‚Du bist doch gar nicht mehr essgestört. Du siehst ja jetzt normal aus.‘ Wieso hat sich das so eingebürgert, dass man nur eine Anorexie haben kann, wenn man extrem dünn ist? Klar befand ich mich nach der Klinik im Normalgewicht, aber deshalb sind die schlimmen Gedanken, die früher zu dem Untergewicht geführt haben, ja nicht automatisch weg.“ (Nele, 16)

„Bodyshaming-Kommentare, wie z. B. ‚Guck mal, die ist aber in die Breite gegangen!‘; jegliche Art von Gesprächen über Diäten, Kaloriengehalt von Lebensmitteln, Abnehmen und Figurvergleichen.“ (Rini)

Was möchtet ihr anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

„Es ist ein Kampf, ein langer zäher Kampf, es geht nur in kleinen Schritten aber jeder noch so kleine Erfolg ist ein Gewinn und der liegt nicht immer gleich im Körpergefühl oder Essverhalten.“ (Katja)

„Was möchte ich anderen Betroffenen mit auf den Weg geben? Habt keine Angst, euch Hilfe zu suchen. Therapie ist nix Schlimmes. Vielleicht seid ihr ja schon in einer Klinik oder bei einem Therapeuten gewesen, aber ihr schafft es noch nicht, dann ist es Okay, mehr Hilfe anzunehmen. Eure Familie liebt euch. Viele Essgestörte denken, dass die Familie einen nicht mag und man deshalb in die Klinik gesteckt wird. Ich dachte lange, dass mein Vater mich hasst. Mittlerweile weiß ich, dass mein Vater nur unglaubliche Angst um mich hatte und ausgerastet ist, weil er nicht wusste was er tun sollte. Der Weg aus der Essstörung ist lang, aber nicht unmöglich. Auch ich habe noch damit zu kämpfen, aber ich bin mittlerweile auf einem ganz guten Weg. Ich habe Hilfe angenommen und wohne in einer WG für Essgestörte, was mir sehr hilft. Das Wichtigste ist, nicht allein mit eurem Problem zu bleiben und euch nicht für eure Krankheit zu schämen.“ (Nele, 16)

„Man darf nie vergessen, wie viele positive Seiten das Leben hat und auch, wenn man beim Kampf gegen die Sucht mal einen Rückschlag erleidet, darf man niemals aufhören weiterzukämpfen.“ (Larissa)

„Ich möchte jeder Essgestörten mitgeben: Bitte lasst euch helfen, denn ein Leben ohne Essstörung ist lebenswert und um so vieles

*einfacher. Lasst euch Zeit und vertraut auf euch selbst.
Aber bitte gebt euch in professionelle Hände. Auch wenn ihr
länger nach einer vertrauten Person suchen müsst, es lohnt sich!
Der Weg durch den Dschungel der Gefühle ist ein eiserner,
aber ihr schafft das!“ (Samy, 20)*

*„Baby-Steps führen zum Ziel. Etwas, das man mehrere Jahre
mit sich herumträgt, wird man nicht von heute auf morgen los.
Es dauert seine Zeit, bis man die Essstörung nicht mehr als
Strategie benötigt, um verschiedene individuelle Dinge
zu kompensieren. Gebt niemals auf.“ (Rini)*

*„Die betroffenen Therapeuten, Psychologen und Ärzte,
die das hier lesen, möchte ich gerne darauf hinweisen,
dass ihr so viel mehr erreichen könntet, wenn ihr euch mehr
in die Lage eurer Patienten und euch mehr auf deren menschliche
Ebene begeben würdet. Ihr habt das Studium und die Wahl, mehr aus
eurer Arbeit zu machen. Kein Essgestörter ist in der Therapie bockig,
weil er gerne stur sein möchte. Diese Leute haben Angst
und Panik, denn sie wissen nicht, was mit ihnen passiert.
Erklärt ihnen mehr Wissenschaftliches an Hintergrundwissen
und hört ihnen zu. Stempelt sie nicht direkt als Personen mit
Zwangsgedanken ab, nur weil sie eine Frage zweimal stellen.
Seit dankbar dafür, dass sie euch Vertrauen schenken und
mit euch über ihre Probleme reden. Ich bin es jeden Tag.
Und ich weiß, dass diese Art an Kommunikation nicht
selbstverständlich ist. Was die betroffenen Patienten anbelangt,
so schließe ich mich dem Wort meiner Vorrednerinnen an.
Vielen Dank fürs Lesen.“ (Lisa, 20)*

Die Gespräche führte Petra Steeger.

THEMA JUGEND

Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung
erscheint vierteljährlich

Herausgeber:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.
Vi.S.d.P.: Petra Steeger
Schillerstraße 44a, 48155 Münster
Telefon 0251 54027
Telefax 0251 518609
E-Mail: info@thema-jugend.de
www.thema-jugend.de

Redaktion:

Petra Steeger

Bildrechte:

Titel: © Aarrttuurr / Adobe Stock #83094891
Seite 4, 5, 7: Andrea Rothkugel
Seite 6: Petra Steeger
Seite 9: © karepa / Adobe Stock #49728100
Seite 14: © terovesalainen / Adobe Stock #165599688
Seite 21: © olly / Adobe Stock #47447445

Redaktionsbeirat:

Iris Altheide, Sozialarbeiterin beim Auswärtigen Amt, Gesundheitsdienst, Psychosoziale Beratung, Berlin
Dr. Eva Bolay, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Münster
Prof. Dr. Marianne Genenger-Stricker, Kath. Hochschule NRW, Abteilung Aachen
Wilhelm Heidemann, Fachlehrer a. D., Bocholt
Karla Reinbacher-Richter, stellv. Schulleiterin a. D., Recklinghausen
Gerd Terbrack, Jugendamt Warendorf

Herstellung:

Druckerei Joh. Burlage GmbH & Co KG
Kiesekampweg 2, 48157 Münster
Telefon 0251 986218-0

Bezugspreis:

Einzelpreis 2,- Euro
Der Bezugspreis für Mitglieder und Mitgliedsverbände der
Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und
Jugendschutz NRW e.V. ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall
die Meinung der Redaktion wieder.

Zitierhinweis:

Nachname, Vorname (Jahr): Titel des Beitrags.
In: **THEMA JUGEND**. Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung.
Ausgabe 3/2018. Seitenangabe

ISSN 0935-8935

THEMA JUGEND wird auf umweltfreundlichem Papier gedruckt.



NÄCHSTES GEPLANTE THEMA:

4/2018 Digitalisierung

■ ■ ■ ■ ■ NACHRICHTEN

Wir investieren in Kinderbetreuung und Fachkräfte

Bundeskabinett beschließt Haushaltsentwurf für 2019

Das Bundeskabinett hat am 6. Juli 2018 den Entwurf für den Bundeshaushalt 2019 beschlossen: 10,3 Milliarden Euro sollen dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zur Verfügung stehen - das ist ein Anstieg im Vergleich zum Vorjahr um noch einmal rund 100 Millionen Euro. Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey: „Mit dem Haushaltsentwurf für das nächste Jahr stärken wir Familien. Wir reformieren und erhöhen den Kinderzuschlag und nehmen damit die in den Blick, bei denen das Geld besonders knapp ist. Wir investieren in die Kinderbetreuung und starten dazu eine Fachkräfteoffensive für Erzieherinnen und Erzieher. Mit dem „Aktionsprogramm gegen Gewalt an Frauen“ sorgen wir dafür, dass Frauenhäuser besser ausgestattet werden. Und wir gründen die Deutsche Engagementstiftung und unterstützen damit die Zivilgesellschaft. All das sind Investitionen in die Zukunftsfähigkeit unseres Landes.“

– BMFSFJ –

61.400 Inobhutnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen im Jahr 2017

Im Jahr 2017 führten die Jugendämter in Deutschland rund 61.400 vorläufige Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen (Inobhutnahmen) durch. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilt, wurden die Inobhutnahmen überwiegend von sozialen Diensten und Jugendämtern (58 %) angelegt. In 17 % aller Fälle hatten Kinder und Jugendliche selbst Hilfe beim Jugendamt gesucht. Bei weiteren 14 % der Inobhutnahmen machten Polizei oder Ordnungsbehörden auf die Problemsituation aufmerksam, in 6 % die Eltern(teile) der betroffenen Minderjährigen. Die übrigen Schutzmaßnahmen (5 %) erfolgten aufgrund von Hinweisen Anderer, zum Beispiel von Ärztinnen oder Ärzten, Lehrpersonal oder Verwandten. Die Jugendämter sind berechtigt und verpflichtet, vorläufige Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen als sozialpädagogische Hilfe in akuten Krisen- oder Gefahrensituationen durchzuführen. Diese können auf Bitte der betroffenen Kinder, bei einer dringenden Gefahr für das Kindeswohl oder bei unbegleiteter Einreise aus dem Ausland eingeleitet werden. Bis eine Lösung für die Problemsituation gefunden ist, werden die Minderjährigen vorübergehend in Obhut genommen und gegebenenfalls fremduntergebracht, etwa in einem Heim oder einer Pflegefamilie.

– Statistisches Bundesamt –

Neues Familienportal startet

Alle familienpolitischen Leistungen unter einem digitalen Dach

Am 5. Juli 2018 startete das neue zentrale Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Ob Elterngeld, Kinderzuschlag oder Unterhaltsvorschuss – unter der Webadresse www.familienportal.de finden Familien erstmals unter einem digitalen Dach alle wichtigen Informationen und Beratungsangebote rund um das Thema Familie.

Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey: „Übersichtlich, gut verständlich und leicht zu bedienen: Nur ein paar Klicks – und schon ist geklärt, wie lange ich Elterngeld bekomme oder wer mich zum Beispiel in Sachen Unterhaltsvorschuss beraten kann. Ob es um staatliche Leistungen geht, um Antragsverfahren oder gesetzliche Regelungen – alles ist gut erklärt und einfach zu finden: Das neue Familienportal versorgt Familien mit allem, was sie wissen müssen.“ Das neue Familienportal informiert nicht nur zielgenau über sämtliche staatliche Familienleistungen, sondern liefert auch wichtige Hinweise zu weiteren Leistungen wie Ausbildungsförderung, Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe. Das Portal orientiert sich an den unterschiedlichen Lebenslagen von Familien und ist so aufgebaut, dass Nutzerinnen und Nutzer die gewünschte Information mit nur wenigen Klicks finden. Gleiches gilt für die Suche nach Angeboten vor Ort: Durch Eingabe ihrer Postleitzahl finden Familien die Ämter und Beratungsstellen in ihrer Nähe, bei denen sie Leistungen beantragen können oder weitere Unterstützungsangebote bekommen.

– BMFSFJ –

Papst bedauert „Versagen“ der Kirche

Papst Franziskus hat zum Auftakt einer zweitägigen Irlandreise im August die Missbrauchsfälle in der dortigen katholischen Kirche als „schweren Skandal“ bezeichnet. Zudem bedauerte er das „Versagen“ der Kirche im Umgang mit den Missbrauchsskandalen. Das Fehlverhalten der Kirche bleibe „eine Quelle des Schmerzes und der Scham für die katholische Gemeinschaft“, sagte Franziskus in Dublin. „Ich teile diese Gefühle“, fügte er hinzu - und: „Das Versagen der kirchlichen Behörden im Umgang mit diesen abscheulichen Verbrechen hat zu Recht für Empörung gesorgt.“ Der irische Premierminister Leo Varadkar bat den Papst um Unterstützung bei dem Ziel, den Opfern der Kirche Gerechtigkeit widerfahren zu lassen. „Die Wunden sind immer noch offen und es bleibt noch viel zu tun, um Gerechtigkeit und Wahrheit zu erreichen“, sagte Varadkar bei einem Auftritt mit dem Papst.

– Tagesschau –

Die nächste Ausgabe von
THEMA JUGEND
erscheint Mitte Dezember 2018
zu „Digitalisierung“