

Essanfälle bewältigen

Kennen Sie das Gefühl, nicht kontrollieren zu können was und wie viel sie essen? Kommt es vor, dass Sie nicht mit Essen aufhören können und eine grosse Menge an Nahrungsmitteln in sich hineinschlingen? Fühlen Sie sich nach dem Essen traurig und beschämt?

Was sind Essanfälle?

Viele Menschen erleben Essanfälle. Die Auslöser können Stress und Frustration, aber auch innere Leere, Einsamkeit, Trauer manchmal aber auch intensive Freude sein. Gemeinsam ist allen Betroffenen, dass ihnen die Kontrolle über das Essen entgleitet. Der Fachbegriff für diese Problematik lautet „Binge-Eating Störung“ oder „Essanfallsstörung“.

Im Vordergrund der Binge-Eating Störung steht das Erleben von Kontrollverlust über das Essen. Auch wenn sich einige Betroffene durch das Essen kurzfristig auch erleichtert oder entspannter fühlen als vorher, treten danach Schuld- und Schamgefühle auf. Aufgrund der hohen psychischen und körperlichen Belastung stellt die Binge-Eating Störung eine ernstzunehmende Erkrankung dar, die oft lange andauert, wenn sie nicht behandelt wird.

Es gibt jedoch sehr erfolgreiche Behandlungsprogramme, die den Betroffenen mit einer Binge-Eating Störung helfen können. Ein solches Programm wird vom Zentrum für Psychotherapie der Universität Fribourg (www.unifr.ch/psychotherapie) an zwei Standorten in Bern und Fribourg angeboten. Das von einem Team von Spezialisten unter der Leitung von Frau Prof. Simone Munsch entwickelte Programm wurde bereits vielfach angewendet und die Wirksamkeit ist sehr gut bestätigt. So zeigen Studien, dass bis zu 90% der Teilnehmer nach dem Training keine Binge-Eating Störung mehr aufweisen und dass dieser Erfolg anhaltend ist.

Worin besteht das Training?

Es handelt sich um eine Behandlung, in der erarbeitet wird, wie Essanfälle bei Betroffenen entstehen und wie diese bewältigt werden können. Es werden typische Schwierigkeiten im Alltag erfasst und anschliessend mit den Betroffenen der Umgang damit trainiert.

Die erlernten Strategien werden im Alltag umgesetzt und geübt. Abschliessend werden Möglichkeiten besprochen, wie erreichte Erfolge langfristig aufrechterhalten und Rückfälle verhindert werden können.

Das Training findet als Einzeltraining (Sitzungen à 50 Minuten) oder in Gruppen von 4-8 Teilnehmern (8 Sitzungen à 90 Minuten während 8 Wochen) statt. Nach Abschluss der Behandlung finden total drei Auffrischungssitzungen statt. Vor Beginn der Behandlung werden Sie zu einem diagnostischen Interview eingeladen damit ein genaues Bild Ihrer Schwierigkeiten erfasst werden kann.

Für wen ist das Training?

Das Programm richtet sich an Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren, die an Essanfällen leiden und normal- oder übergewichtig sind. Unter dem folgenden Link können Sie schon jetzt eine Informationsbroschüre zum Thema Essanfälle herunterladen.

www.unifr.ch/psychotherapie/essen

Leiden Sie unter Essanfällen? Hier finden Sie die Antwort!

Falls Sie wissen möchten, ob Ihr Essverhalten Merkmale einer Binge-Eating Störung aufweist, dann könnten Sie den kurzen Fragebogen ausfüllen, den Sie unter dem folgenden Link:

<https://survey.unifr.ch/index.php/876866/lang-de>

Sind Ihre Werte gemäss den Auswertungshinweisen erhöht, empfehlen wir Ihnen mit uns oder einer anderen Fachperson Kontakt aufzunehmen, um Ihr Essverhalten genauer zu erfassen und um Möglichkeiten der Veränderung zu besprechen.

In unserem spezialisierten Zentrum bieten wir auch Behandlungen für andere psychische Probleme für alle Altersgruppen an.

Tipp: Selbsthilferatgeber als Buch und CD

«Das Leben verschlingen», Beltz Verlag.

Von Simone Munsch & Andrea Wyssen



