

Qualitätskriterien des Netzwerkes Ess-Störungen Kärnten für die Prävention im Bereich Ess-Störungen

Die Mitglieder des Netzwerkes Ess-Störungen Kärnten haben sich auf das vorliegende Arbeitspapier geeinigt und empfehlen für die Präventionsarbeit im Bereich Ess-Störungen folgende Qualitätskriterien:

Prävention im Bereich Ess-Störungen

Präventionsarbeit im Bereich Ess-Störungen orientiert sich, wie suchtpreventive Maßnahmen allgemein, an den Richtlinien der Gesundheitsförderung und der Salutogenese. Das heißt, dass sie ein umfassendes Wohlbefinden im alltäglichen Lebenszusammenhang mit einem möglichst hohen Maß an Selbstbestimmung im Blickfeld hat (Ottawa-Charta von 1986 zur Definition von Gesundheit) und den Fokus darauf richtet, wie Menschen gesund bleiben (Ansatz der Salutogenese).

Nach unterschiedlichen Zeitpunkten des Einsetzens und Zielrichtungen wird Prävention in drei Bereiche unterteilt

- Unter Primärprävention werden Maßnahmen verstanden, die schon im Vorfeld der Entstehung eines Problems, also bei gesunden Menschen ansetzen. Primärpräventive Maßnahmen widmen sich der Stärkung der Persönlichkeit, der Förderung individueller und sozialer Lebenskompetenzen und der Vermittlung von Informationen.
- Sekundärprävention richtet sich an Menschen, die gefährdet sind, eine Erkrankung zu entwickeln. Sie zielt darauf hin, Probleme bereits in ihrer Entstehungsphase möglichst frühzeitig zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen das Fortschreiten eines bereits aufgetretenen Problems zu vermeiden.
- Die Tertiärprävention richtet sich an Menschen, bei denen bereits eine Erkrankung vorliegt (mit dem Ziel der Beseitigung, Verbesserung oder Stabilisierung der Erkrankung) oder die eine Erkrankung bereits überwunden oder zumindest stabilisiert haben (mit dem Ziel, Rückfälle zu verhindern).

Ziel der Präventionsarbeit ist es also, physischen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen, diese zu vermindern oder zu verhindern.

Bei den Präventionsangeboten der Mitglieder des Netzwerkes Ess-Störungen Kärnten handelt es sich vor allem um Primärprävention. Teilweise wird auch in der frühen Sekundärprävention gearbeitet.

Zielgruppen von Prävention im Bereich Ess-Störungen

Präventive Maßnahmen werden zielgruppenspezifisch konzipiert und durchgeführt. Neben der Kompetenzförderung auf der individuellen Ebene werden auch verschiedene strukturbezogene Maßnahmen durchgeführt, um die Belastungspotentiale der Einzelpersonen auf der strukturellen Ebene der Gesellschaft zu verringern.



Zielgruppen für direkte präventive Massnahmen sind:

- Mädchen und Frauen sowie Burschen und Männer
- Eltern und Angehörige
- LehrerInnen und weitere MultiplikatorInnen (KindergärtnerInnen, ErzieherInnen und BetreuerInnen, HortpädagogInnen, SchulärztInnen, Peer Helper usw.)

Zielgruppen für präventive Maßnahmen im Sinne der Sensibilisierung sind:

- die Öffentlichkeit (z.B. durch Medienberichte, öffentliche Veranstaltungen ...)
- EntscheidungsträgerInnen für Umsetzung und Finanzierung (SchulleiterInnen, politische VertreterInnen auf allen Ebenen, usw.)
- Spezielle Berufsgruppen und Institutionen (Fitnesscenter, Sportvereine ...)

Präventionsarbeit im Bereich Ess-Störungen umfasst folgende Ziele und Inhalte:

Die Ziele und Inhalte der Präventionsarbeit orientieren sich an den bekannten multifaktoriellen Risikofaktoren (gesellschaftliche, persönlichkeitspezifische und familiendynamische) für die Entstehung von Ess-Störungen

Ziele und Inhalte von präventiven Maßnahmen zu Ess-Störungen:

- Sensibilisierung für persönliche Gefühle und Bedürfnisse und Förderung eines bewussten Umgangs damit
- Bewusstmachen von Stärken und Fähigkeiten und Förderung eines positiveren Selbstbildes einschließlich des Körperbildes
- Bewusstmachen von geschlechtsspezifischen Rollenbildern und ihren Anforderungen sowie Förderung eines flexibleren Umgangs damit
- Förderung einer kritischen Haltung gegenüber Medienversprechen (Schönheitsideale, Diäten, Fitness, ...)
- Förderung der Selbstreflexion zu Lebensvorstellungen und Werten
- Stärkung der Beziehungs- und Kontaktfähigkeit
- Förderung der Kommunikations- und Kritikfähigkeit
- Entwicklung von Strategien zur Bewältigung von Problemen und Konflikten im Alltag
- Förderung der Kreativität
- Förderung eines verantwortungsbewussten und genussorientierten Umgangs mit Essen (beinhaltet auch die Absage an Diäten, eingeschränkte Nahrungsmittelauswahl, Kalorienzählerei und ständige Gewichtskontrollen)
- Vermittlung von Lebensmittelkenntnissen und Sicherheit im Umgang mit dem vielseitigen Nahrungsmittelangebot in Theorie und Praxis.
- Bewältigungsstrategien bei Heißhungergefühlen.
- Aufklärung über Ess-Störungen
- Im Falle einer Erkrankung bzw. bei Erkrankung von Verwandten / FreundInnen... Empfehlung von und Vermittlung zu Beratung, Diagnostik und Behandlung (medizinisch, psychotherapeutisch,...)



Methodik und Didaktik von Präventionsarbeit zu Ess-Störungen

Im **Idealfall** erfolgt die **Umsetzung** von Präventionsmaßnahmen

- frühzeitig
- längerfristig
- kontinuierlich
- ausgehend von der konkreten Lebenssituation der TeilnehmerInnen
- in der Jugendarbeit: in geschlechtshomogen Gruppen
- bei allen unten angeführten Zielgruppen

Präventionsarbeit setzt an den Persönlichkeitsstrukturen und den individuellen Lebens-, Erfahrungs- und Handlungsräumen der jeweiligen Zielgruppe an und will u. a. selbstreflektierend und ressourcenfördernd wirken. Methodologisch stehen Erlebnis-, Erfahrungs- und Handlungsorientierung sowie kreative und körperorientierte Übungen und Übungen mit Selbsterfahrungsanteil im Vordergrund.

Rahmenbedingungen für die Präventionsarbeit

1. allgemeine Rahmenbedingungen für alle Präventivmaßnahmen

- qualifizierte/r Referent/in
- Freiwilligkeit der Teilnahme
- Verschwiegenheit über persönliche Inhalte, welche im Rahmen der Präventivmaßnahme besprochen werden (Anonymität)
- umfasst berufsgruppenspezifisch die oben beschriebenen Ziele und Inhalte
- adäquate Räumlichkeiten (warm, hell, groß genug für die TeilnehmerInnenanzahl)
- Evaluation der Präventivarbeit (Voraussetzung sind entsprechende finanzielle und personelle Ressourcen)

2. spezifische Rahmenbedingungen für die Arbeit mit Mädchen und Burschen

- in Form von Workshops (keine Vorträge) und/oder längerfristigen Projekten
- mindestens 3 Stunden (ca. 4 Unterrichtseinheiten) pro Workshop
- in geschlechtshomogenen Gruppen
- ohne Lehr-/Betreuungspersonen (Verschwiegenheit gegenüber Lehrkörper/BetreuerInnen)
- Nach ausreichender Vor-Information seitens der ReferentIn an die Kontaktperson an einer Institution ist diese Kontaktperson für den reibungslosen Ablauf in ihrer Institution (z.B. Schule) zuständig.
- Vor- und Nachbesprechung mit dem / der organisierenden Kontaktperson:
Vorher: Information über Inhalt, Rahmenbedingungen und Grundsätze der Prävention (Prävention, nicht Aufklärung)
Nachher: allgemeines personenunabhängiges Feedback

3. Spezifische Rahmenbedingungen für die Arbeit mit Eltern

- in Form von Vorträgen (1,5 bis 2 Stunden inklusive Diskussionszeit)
- oder in Form von Elternbildungsangeboten (z.B. Seminare, Workshops..., mindestens 3 Stunden)



- 4. Spezifische Rahmenbedingungen für die Arbeit mit MultiplikatorInnen** (LehrerInnen, KindergärtnerInnen, ErzieherInnen und BetreuerInnen, HortpädagogInnen, SchulärztInnen, Peer Helpers usw.)
- in Form von Vorträgen (ca. 1,5 bis 2 Stunden inklusive Diskussionszeit)
 - oder in Form von Fortbildungsangeboten (z.B. Seminare, Workshops..., mindestens 3 Stunden)

Das **Netzwerk Ess-Störungen Kärnten** wurde im Rahmen eines einjährigen aus EU-Mitteln geförderten Projektes des Mädchenzentrum Klagenfurt im Jahr 2000 gegründet. Seit dem Jahr 2003 wird die Koordination des Netzwerkes vom Land Kärnten, Abt.12 Gesundheit gefördert. Die **Ziele** des Netzwerkes sind der Informationsaustausch zu Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten in Kärnten, deren weiterer Ausbau, die Organisation von Weiterbildung und gezielte Öffentlichkeitsarbeit. Die Mitglieder des Netzwerkes Ess-Störungen Kärnten sind MedizinerInnen, PsychotherapeutInnen, BeraterInnen, Diätologen usw., die stationär und/oder ambulant mit Betroffenen oder Angehörigen sowie in der Prävention arbeiten.

Kontaktadresse: Mädchenzentrum Klagenfurt, Koordinationsstelle des Netzwerkes Ess-Störungen Kärnten. Karfreitstraße 8 / 2. Stock, 9020 Klagenfurt. Tel. 0463 / 50 88 21. Email: office@maedchenzentrum.at

Mitglieder des Netzwerkes 2005: Dr.ⁱⁿ Ursula Klocker-Kaiser (LKH Klagenfurt, Zentrum für seelische Gesundheit); Dr.ⁱⁿ Christa Radoš (LKH Villach, Abt. für Neurologie und Psychosomatik); Dr. Dieter Weber (Kurheim Paracelsus); Mag.^a Caroline von Korff und Dr.ⁱⁿ Anja Rass (LKH Klagenfurt, Abt. Neurologie und Psychiatrie des Kinder- und Jugendalters); Dr.ⁱⁿ Irene Francis und Dr.ⁱⁿ Elena Krassnig (Krankenhaus Diakonie Waiern/Feldkirchen, Abt. für Psychosomatik); Mag.^a Regina Steinhauser und Mag.^a Karin Winkler (Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH); Mag.^a Brigitte Janshoff, Mag.^a Christine Erlach und Mag.^a Eva Krainer (Mädchenzentrum Klagenfurt); Mag.^a Christiane Kollienz-Marin (Suchtberatung und –prävention der Caritas Kärnten); Dr.ⁱⁿ Birgit Trattler, Karoline Thurner-Seebacher und Mag.^a Gerda Sichrowsky (Magistrat Klagenfurt, Abt. Gesundheit); Mag.^a Irina Wulz-Krainer (AVS Kärnten, Psychologisch-Psychotherapeutischer-Dienst); Mag.^a Edith Bastirsch-Pichler (AVS Kärnten, Psychosozialer Dienst); Franziska Kropiunig (Institut für Familienberatung und Psychotherapie der Caritas Kärnten); Mag.^a Gabriela Bonyay-Bostjancic (Psychotherapeutische Ambulanz pro mente kärnten); Mag.^a Dr.ⁱⁿ Jutta Hafner-Sorger (Verband der Diätologen Österreichs, Landesgruppe Kärnten); MMag.^a Magdalena Zuber (Psychotherapeutin)

Arbeitskreis „Qualitätskriterien für die Prävention im Bereich Ess-Störungen“: Mag.^a Christiane Kollienz-Marin (Suchtberatung und –prävention der Caritas Kärnten), Mag.^a Karin Winkler (Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH), Mag.^a Christine Erlach und Mag.^a Eva Krainer (Mädchenzentrum Klagenfurt)

Ergänzungen: Mag.^a Caroline von Korff (LKH Klagenfurt, Abt. Neurologie und Psychiatrie des Kinder- und Jugendalters), Dr.ⁱⁿ Jutta Hafner-Sorger (Verband der Diätologen Österreichs, Landesgruppe Kärnten)