



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen



## Über sowhat.

- 1993 als gemeinnütziger Verein gegründet, seit 2013 selbständiges Ambulatorium der origo Gesundheitszentren GmbH
- seit 2017 ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe Service
- Vorreiter und erfahrener Spezialist in der ambulanten Behandlung von Menschen mit Essstörungen
- einziges Ambulatorium mit Kassenvertrag für Essstörungen in Ostösterreich
- Drei Standorte: Wien Westbahnhof - St. Pölten – Mödling



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Was bietet sowhat.?

- hochfrequentes kassenfinanziertes Therapieprogramm bis zu drei Jahren Dauer
- für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
- multiprofessionelles Programm:
  - Medizin
  - Psychotherapie
  - Psychologie
  - Ernährung
  - Angehörigenarbeit
  - Sozialarbeit
- Leistungen können auch privat in Anspruch genommen werden



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Mehrstufiges Angebot

- Information & Beratung
- Umfassende multiprofessionelle Diagnostik
- Individuelle Therapie in mehreren Phasen
  - Clearing
  - Behandlung
  - Verfestigung
  - Nachsorgeangebot (Selbstzahlerleistung)



### Ziel:

- Wöchentliche Einzelpsychotherapie
- Monatliche Arztkontakte (AllgM, FA Psy)
- Gruppenangebote (Skills, SKT, Bewegung, Körperwahrnehmung, Ernährung)
- Multiprofessionelle Abstimmungen
- Bei Bedarf: Sozialarbeit, Angehörigenberatung



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Genereller Aufbau des Behandlungsprogrammes





**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Aufbau des Behandlungsprogrammes in NÖ





**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Aufnahmekriterien

- Abgeschlossene multiprofessionelle Diagnostik im Haus
- Vorliegen einer Essstörungsdiagnose
- BMI (Body Mass Index) von mind. 14,5 bei Erwachsenen
- > 3. Perzentile bei Kindern und Jugendlichen
- Max. Gewicht 160 kg
- Die Patientin oder der Patient ist psychisch und physisch in der Lage, die vereinbarten Rahmenbedingungen einer ambulanten Behandlung (regelmäßige Termine) einzuhalten

## Ausschlusskriterien

- Unbehandelte substanzbezogene Störung (Drogen, Alkohol)
- Akute psychotische Zustände
- Akute Selbst- und Fremdgefährdung
- Schwerwiegende organische Komplikationen bzw. akut bedrohlicher körperlicher Zustand schließen eine ambulante Behandlung aus
- Ev. Vorliegen psychosozialer Belastungsfaktoren, die die Symptomatik aufrechterhalten





**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen



**Barmherzige  
Schwestern**  
Krankenhaus Wien

## **Unser Partner: Das Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien**

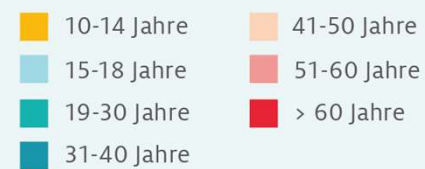
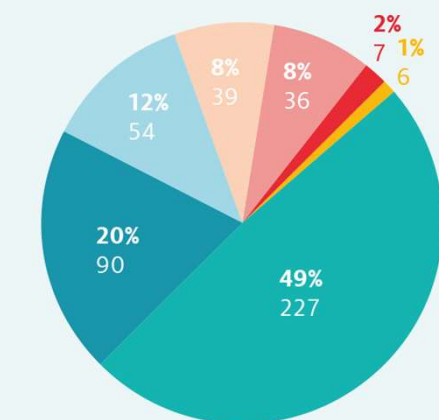
- Unternehmen der Vinzenz-Gruppe
- Über 25-jährige Erfahrung in der Behandlung von Essstörungen
- Angebot eines 8-wöchigen stationären Programms
- Adipositas-Zentrum
- Abteilung für Innere Medizin und Psychosomatik
- Interdisziplinäres Team



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

### Altersverteilung 2019

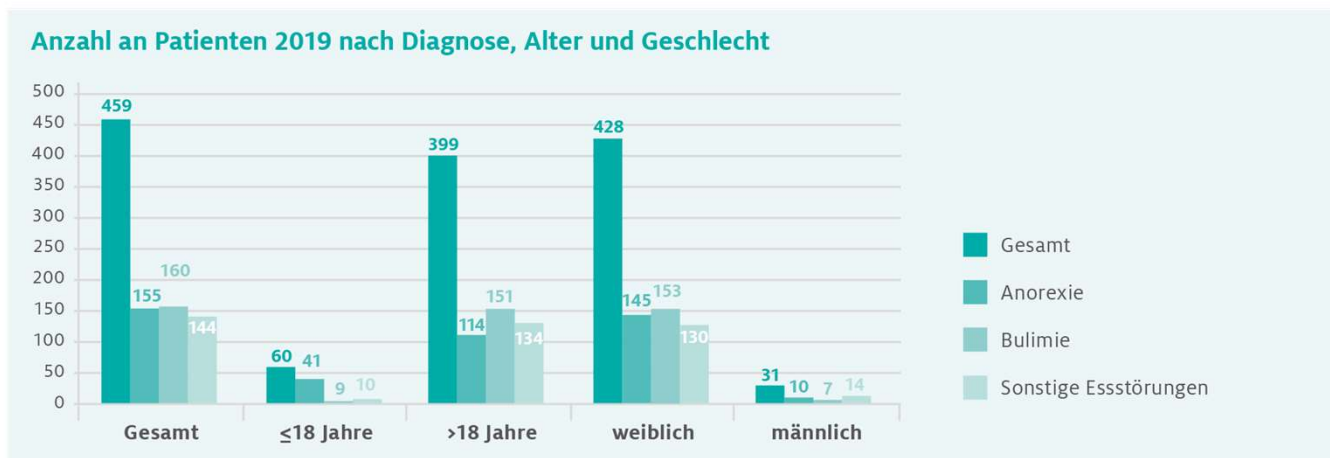


Quelle: sowhat / origo Gesundheitszentren; eigene Darstellung



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen



Quelle: sowhat / origo Gesundheitszentren; eigene Darstellung



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Arten von Essstörungen

### Anorexia nervosa (Magersucht)

- 0,5 – 1% aller Frauen und Mädchen
- Unterernährung, herbeigeführt durch Hungern, Einnahme von Abführmitteln, bewusstes Erbrechen oder übermäßigen Sport
- Angst vor dem „dick werden“, Schönheitsideale
- Körperschemastörung: trotz Untergewicht fühlen sich die Betroffenen zu dick
- Nichteinsetzen bzw. wiederholtes Ausbleiben der Menstruation
- Verleugnung des Gewichtsverlustes
- Untergewicht, BMI kleiner 17,5



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Arten von Essstörungen

### **Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht)**

- 1-3% aller Frauen und Mädchen
- Zentrales Thema: Essen, panische Angst vor Gewichtszunahme
- Wiederholte Episoden von Heißhungeranfällen, Essattacken (Kontrollverlust) und Erbrechen
- Impulsiver, rascher Verzehr großer Essmengen
- Selbst herbeigeführtes Erbrechen, wiederholtes Fasten, Missbrauch von Appetitzügler und Abführmittel sollen den Gewichtsanstieg verhindern
- exzessive körperliche Betätigung



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Arten von Essstörungen

### **Binge eating disorder / BED (Störung mit Essattacken)**

- 2 % Binge Eating Disorder (es gibt Hinweise auf bis zu 5 % Betroffene)
- Verzehr großer Mengen hochkalorischer Nahrungsmittel
- Folge sind schuldige, unbehagliche, depressive Gefühle
- Es wird gegessen, bis ein unangenehmes Völlegefühl spürbar ist - Essanfälle mit Kontrollverlust
- Kein Erbrechen
- Betroffene leiden häufig unter starkem Übergewicht (Adipositas)
- sozialer Rückzug und Selbstwertprobleme
- ca. 20-46% sind Teilnehmer an Gewichtsreduktionsprogrammen



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen



***Je früher eine  
Essstörung erkannt wird,  
desto besser kann sie  
behandelt werden.***



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Wie entstehen Essstörungen?

Essstörungen sind bio-psycho-soziale Störungen und haben viele unterschiedliche Ursachen. zB.:

- geringer Selbstwert
- falsch verstandenes Schönheitsideal
- Diät, durch das Gefühl zu dick zu sein, ausgelöst
- Einflüsse der unterschiedlichen sozialen Kontexte
- Traumatisierungen
- Komorbiditäten (Angst-, Zwangsstörungen, Depressionen,...)
- Suchtverhalten (liking – wanting – Modell)

Generell ist die Entstehung einer Essstörung nicht alleine auf einen Bereich zu reduzieren; es spielen immer viele unterschiedliche Faktoren zusammen und nicht jeder erkrankt dadurch an einer Essstörung!



## Sucht – Verhalten

Definition:

Anhaltend oder periodisch wiederauftretendes Nutzungsverhalten von...

Gekennzeichnet durch:

- Verminderte Kontrolle über die Verhaltensaussführung
- Überhöhte Bedeutung; verdrängt andere Interessensfelder und Alltagsaktivitäten
- Fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen

Das Verhalten führt zu einer anhaltenden Beeinträchtigung des psychosozialen Funktionsniveaus

> 12 Monate



sowhat.

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Liking –wanting Modell

liking Phase -> Gewöhnungsphase -> wanting Phase

Positive Effekte der Nutzung

Anreizhervorhebung

Intensivierung des Konsums

Auftreten negativer Konsequenzen

Fortgeführter Konsum

positive Verstärkung

negative Verstärkung



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Multifaktorielle Ansätze

Psycho – Somatik eng verknüpft

- Familiäre Einflüsse (Familie miteinbeziehen, statt „Verurteilen“)
- Ernährungsbedingte Einflüsse (Stoffwechsel, Mikrobiom, hungerbedingte Veränderungen des Gehirns,...)
- Genetische Einflüsse (Vorerkrankungen der Mutter, Großmutter, Geschwister)
- Aktive – passive Gestaltung des Alltags
- Helfersysteme (intern, extern)
- Copingstrategien



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Behandlung bei Binge eating disorder/Adipositas

Psychotherapeutische Begleitung  
Stärkung der sozialen Ressourcen  
Überbedürftigkeit – Übergewichtigkeit  
Motivation zur Bewegung  
Verhaltensveränderungen  
Ernährungsumstellung  
Gewichtsreduktion  
Bariatrische OP



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Bariatrische OP

### Abklärungsfaktoren

Medizinisch/Psychologisch/Psychiatrisch

Essstörung

Psychiatrische Diagnosen (Depression, affektive Störungen,  
Persönlichkeitsstörungen,...)

Körperliche Erkrankungen (Diabetes, ...)

Vorbereitungsphase von mind. 6 Monaten, Begleitung während der  
OP Phase und Nachbetreuung



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Bariatrische OP

### Veränderungen durch die OP

Eingeschränkte Nahrungsmittelaufnahme

Veränderung des Geschmacks (Vorlieben, Abneigungen, Ekelgefühl,...)

Kälte-Wärmeempfinden

Körperschema (noch lange nach der OP sehen sich viele Menschen noch immer übergewichtig)

Wie fühlt sich das Leben als schlankerer Mensch an? Neue Verhaltensmuster/Copingstrategien erlernen. Sich selber „wieder“erkennen.

Wünsche/Erwartungen, die mit einer Gewichtszahl verknüpft sind, erkennen und in die Realität übertragen. („Wenn ich doch nur xx kg hätte, dann wäre alles gut, einfacher,...“)

Umgang mit Emotionen (emotionsverknüpftes Essverhalten)



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

## Bariatrische OP

### **Veränderungen durch die OP**

Körperliche Veränderungen (OP -> Notwendigkeit; psychische Faktoren)

Kleidung, Styling

(Wieder)Erlangen einer körperlichen Beweglichkeit, Kondition

**CAVE!** Verschiebung der Essstörungssymptomatik in BN oder AN



**sowhat.**

Kompetenzzentrum für  
Menschen mit Essstörungen

# Herzlichen Dank!

Ing. Claudia Fuchs  
Psychotherapeutin (SFT)  
Tel. +43 1 406 57 17  
info@sowhat.at

Gerstnerstraße 3  
A-1150 Wien  
Weitere Standorte:  
St. Pölten und Mödling

28.11.2022\_FEM\_Süd

