

3. Auflage

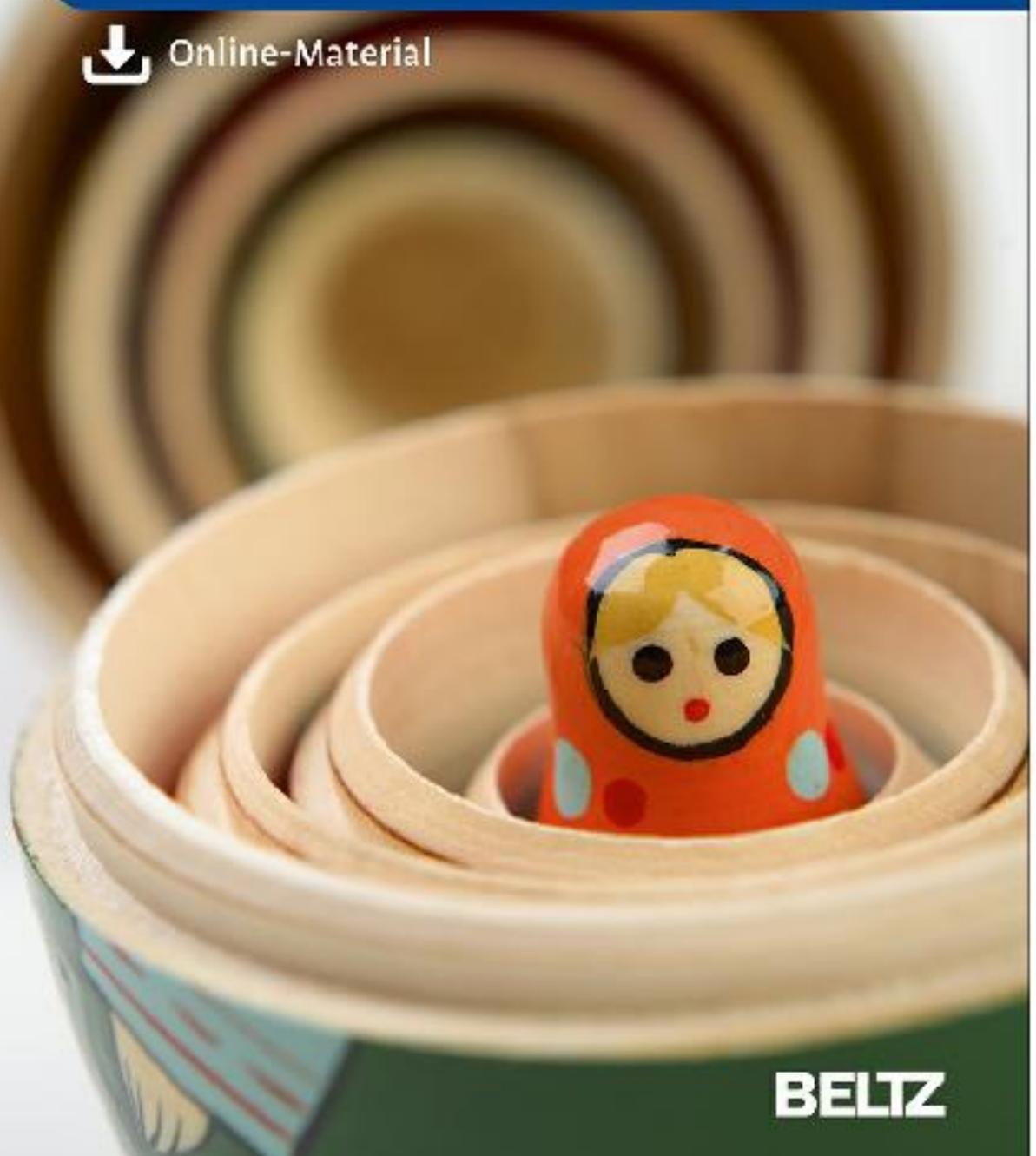
Munsch • Wyssen • Biedert

# Das Leben verschlingen?

Hilfe für Betroffene mit  
Binge-Eating-Störung



Online-Material



**BELTZ**

## **Vorgeschlagener Zeitplan**

Zeitplanung für die intensive Beschäftigung mit dem Selbsthilfebuch während ca. 8-10 Wochen:

**Woche 1:** Das Selbsthilfebuch einmal vollständig lesen und dabei die Übungen noch auslassen. Sich mit Schreibutensilien ausrüsten.

**Woche 2:** Kapitel 1 und 2 inklusive Übungen bearbeiten.

**Woche 3:** Kapitel 3 und 4 inklusive Übungen bearbeiten.

**Woche 4:** Kapitel 5.1., 5.2. und 5.3. inklusive Übungen bearbeiten.

**Woche 5:** Kapitel 5.4., 5.5. und 5.6. inklusive Übungen bearbeiten.

**Woche 6:** Kapitel 6 inklusive Übungen bearbeiten.

**Woche 7:** Kapitel 7 inklusive Übungen bearbeiten.

**Woche 8:** Kapitel 8 inklusive Übungen bearbeiten.

## **Dieser Zeitplan ist zu eng?**

Sie können sich einen individuellen Zeitplan zusammenstellen und mehr Zeit zum Umsetzen und Üben zwischen den einzelnen Kapiteln einplanen. Sie sollten erst zum nächsten Kapitel weiter gehen, wenn Sie sicher sind, dass Sie den Inhalt des vorhergehenden Kapitels verstanden haben und im Alltag umsetzen können. Wichtig ist bei der Arbeit mit dem Selbsthilfebuch, dass Sie genug Zeit einplanen, die Inhalte im Alltag zu üben und umzusetzen.

## **Was Sie vermeiden sollten:**

- Kapitel oder Übungen überspringen: Die Abfolge und der Aufbau der Kapitel basieren auf unserer langjährigen klinischen Erfahrung und wurde wissenschaftlich überprüft. Lassen Sie sich und nehmen Sie sich diese Zeit!
- Unrealistische Ziele setzen: Überprüfen Sie Ihre Gewichts- und andere Ziele. Die meisten Rückschläge sind auf überhöhte Zielsetzungen zurückzuführen.
- Den Übungsplan unterbrechen: Überlegen Sie sich, welche Ereignisse bei Ihnen in den kommenden 8-10 Wochen anstehen, und entscheiden Sie dann entweder den Beginn der Übungsphase zu verschieben oder bleiben Sie dabei. Die Wirksamkeit hängt von der regelmäßigen Anwendung der Übungen ab.
- Bei Schwierigkeiten vorschnell aufgeben: Schwierigkeiten sind ein Zeichen dafür, dass Sie Ihr Verhalten verändern. Kein Erfolg wird ohne Schwierigkeiten erreicht. Überprüfen Sie, ob Sie die Übungen korrekt und regelmäßig anwenden. Falls Sie nicht weiterkommen, nehmen Sie Unterstützung an, das ist kein Misserfolg sondern weise!

**Benötigte Unterlagen.** Eine Mappe mit leeren Blättern oder ein Heft, Stifte und Karteikärtchen. Wir empfehlen Ihnen, alle Übungen auch schriftlich festzuhalten und die Unterlagen zu sammeln, sodass Sie auch später immer wieder einen Blick in Ihre Unterlagen werfen können, wenn Sie sich selbst an eine Strategie oder ein Ziel erinnern möchten.

## 1.2 Wie kann das Buch Angehörige unterstützen?

Nicht nur das persönliche Erleben, sondern auch die Beobachtung, dass ein Familienmitglied, ein Partner oder eine Freundin Essanfälle erlebt, kann belastend sein. Diesem Umstand soll in diesem Buch Rechnung getragen werden. Wir möchten Sie als Angehörige von Betroffenen dazu einladen, sich Wissen über das Auftreten von Essanfällen, die Gründe dafür sowie auch über die Möglichkeiten zur Bewältigung anzueignen.



In diesem Buch werden wir Sie immer wieder direkt auf Ihre Sichtweise als Angehöriger ansprechen. Dazu werden wir Schwierigkeiten von Angehörigen im Umgang mit den Essproblemen thematisieren und auch die Möglichkeiten ausführen, wie Sie Ihren betroffenen Angehörigen unterstützen können.

Oftmals erleben sich nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen als hilflos im Umgang mit den Essanfällen. Dies kann verständlicherweise zu Schwierigkeiten in der Partnerschaft, in der Familie oder in Freundschaften führen. Dem möchte dieses Buch gegensteuern und versuchen, auf Fragen einzugehen, die sich den Angehörigen immer wieder stellen:

- Was ist ein Essanfall und woran erkennt man ihn?
- Wann ist eine Behandlung nötig?
- Was sollte zuerst behandelt werden: Übergewicht oder Essanfälle?
- Wie sieht die Behandlung aus und was bedeutet sie für die Betroffenen und das Umfeld?
- Wie lange dauert es, bis Verbesserungen sichtbar sind?
- Was kann man tun, wenn sich nichts ändert?

**Angehörige entlasten.** Psychische Probleme, wie z. B. das Erleben von regelmäßigen Essanfällen, führen häufig zu Schuldgefühlen bei Betroffenen aber auch bei Angehörigen – dies kann für beide Seiten zu

einer großen Belastung werden. Seien Sie sich gewiss: Weder Ihnen als Angehöriger noch den Betroffenen kommt in irgendeiner Weise eine Schuld zu. Aber Sie können als Angehöriger dennoch Verantwortung übernehmen und die betroffene Person bei der Bewältigung der Essstörung unterstützen.

**Wie?** Indem Sie sich über den aktuellen Wissensstand zu den Ursachen und den Möglichkeiten der Bewältigung von Essanfällen informieren und gegenüber der betroffenen Person offen sind für einen Austausch über die Essstörungsproblematik. Solche Gespräche können auch Sie als Angehörigen entlasten.



Weder Betroffene noch Angehörige sind schuld am Auftreten von Essanfällen oder einer BES. Angehörige nehmen jedoch eine wichtige Rolle ein, denn sie können die Betroffenen tatkräftig dabei unterstützen, ihre Essstörung zu bewältigen.

Falls Sie das Gefühl haben, dass Sie als Angehöriger Unterstützung benötigen, tauschen Sie sich mit einer Person Ihres Vertrauens oder einer psychotherapeutischen Fachperson aus (mit Einverständnis der betroffenen Person). Am Ende des Buches finden Sie mögliche Hinweise und Adressen, die Ihnen bei Bedarf eine Hilfe sein können.



Machen Sie als Angehöriger den ersten Schritt und eröffnen Sie mit dem Betroffenen das Gespräch. Dabei können Sie über seine oder ihre Probleme sprechen, aber auch über Stärken und positive Erfahrungen. Bereits damit entlasten Sie von Schuld- und Schamgefühlen.

### **1.3 Wie kann das Buch Therapeuten unterstützen?**

Dieses Arbeitsbuch für Betroffene mit Essanfällen und BES sowie ihre Angehörigen wurde in einigen Teilen direkt in Anlehnung an das Manual »Binge Eating. Kognitive Verhaltenstherapie bei Essanfällen« von Munsch, Wyssen und Biedert (2018) entwickelt. Im vorliegenden Buch für Betroffene werden nicht alle Themen gleichermaßen ausführlich behandelt wie im erwähnten Behandlungsmanual. Der Schwerpunkt liegt aufgrund der Erfahrungen aus der klinischen Praxis sowie aufgrund der wissenschaftlichen Überprüfung des Behandlungskonzepts (Fischer et al., 2014; Munsch et al., 2007;

Munsch et al., 2012; Schlup et al., 2009) darauf, Essanfälle zu erkennen und zu verhindern.

Das vorliegende Buch ist so aufgebaut, dass es als unterstutzende Anregung sowohl während der Therapie als auch für sich allein, ohne zusätzliche Therapie, hilfreich sein kann. Therapeuten, die Betroffene auf ihrem Weg aus der Essanfallsstorung begleiten, können es ihren Klienten als zusätzliche Informationsquelle an die Hand geben.

## 1.4 Über die Autorinnen

**Simone Munsch.** Seit mehr als 15 Jahren beschäftige ich mich wissenschaftlich und in der Behandlung mit Menschen mit unterschiedlichen Essstörungen und dabei insbesondere mit der BES. In unserem Team untersuchen wir Gründe für die Auslösung und das Fortbestehen von Essstörungen und bemuhlen uns, diese Kenntnisse in die Entwicklung neuer Behandlungsansätze einfließen zu lassen. Mein Arbeitsort ist das Departement für Psychologie an der philosophischen Fakultät der Universität Fribourg in der Schweiz. Dort haben wir die Möglichkeit, die praktische Arbeit mit Betroffenen mit der wissenschaftlichen Überprüfung der Behandlung zu verbinden. Ich habe eine Ausbildung als Verhaltenstherapeutin absolviert und bin selbst in der Ausbildung von Verhaltenstherapeuten tätig. Meine Arbeit hat mich geprägt und ich lege viel Wert auf die Zusammenarbeit von Forschern und Praktikern, was sich in diesem Buch durch meine Koautoren abbildet. Auf der Basis meiner wissenschaftlichen und praktischen Erfahrung können Essanfälle in geeigneten Behandlungsprogrammen aber auch mittels Selbsthilfe wirksam behandelt werden. Der Behandlungsansatz, der in diesem Buch vermittelt wird, zielt auf die Hilfe zur Selbsthilfe ab und vermittelt wirksame Hinweise für den Umgang mit Problemen. Dabei spielt eine wichtige Rolle, die unmittelbaren Auslosler von Essanfällen zu erkennen und verändern zu lernen.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit bin ich Mutter von drei adoleszenten Kindern, die mich vieles lehren: Beispielsweise dass aus dem Prinzip der kleinen Schritte auch plötzlich ein großer Schritt in Richtung Veränderung werden kann. Dafür braucht es Zeit und den Mut, nicht aufzugeben, auch wenn Sie einmal Rückschläge erleben müssen. Das wichtigste ist der erste Schritt. Und den haben Sie bereits getan, als Sie dieses Buch aufgeschlagen haben.

**Andrea Wyssen.** Ich habe meine Doktorarbeit bei Prof. Simone Munsch am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Fribourg (Schweiz) zum Themenbereich der

Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung von Essstörungen verfasst. Dabei konnte ich in verschiedenen Forschungsprojekten mitarbeiten, in denen es um den Einfluss von Schönheitsidealen auf das Körperbild und Essverhalten von Frauen und Männern ging. Während meiner Assistenzzeit bei Frau Prof. Munsch konnte ich als Therapeutin am Zentrum für Psychotherapie der Universität Fribourg arbeiten, wo ich unter anderem Einzel- und Gruppentherapien mit Patientinnen und Patienten mit Essstörungen durchführte. Später wechselte ich für die psychotherapeutische Tätigkeit in die Privatklinik Aadorf, wo ich nun auf einer auf Essstörungen spezialisierten Station arbeite. Meine psychotherapeutische Weiterbildung habe ich in Kognitiver Verhaltenstherapie an der Universität Basel absolviert und mit dem Fachtitel der eidgenössisch anerkannten psychologischen Psychotherapeutin abgeschlossen. Aktuell arbeite ich mit Frau Prof. Munsch an einem Forschungsprojekt zur Entwicklung und Überprüfung eines angeleiteten Online-Behandlungsprogramms zur Therapie der Binge-Eating-Störung.

**Esther Biedert.** In meiner Doktorarbeit, die ich in einem Projekt von Frau Prof. Simone Munsch am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie (unter der damaligen Leitung von Herrn Prof. Jürgen Margraf) der Universität Basel geschrieben habe, befasste ich mich erstmals wissenschaftlich mit dem Thema der Binge-Eating-Störung. Seither hat mich dieses Thema - trotz zwischenzeitlich verschiedener Arbeitsstellen und Aufgabenbereiche - immer wieder beruflich begleitet. Mein jetziger beruflicher Schwerpunkt liegt im Bereich der praktischen Tätigkeit als psychologische Psychotherapeutin sowie im Bereich der universitären Lehre. Ich habe eine Weiterbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie an der Universität Basel absolviert und den entsprechenden Fachtitel in Psychotherapie erworben; seit mehreren Jahren bilde ich in der selbigen Ausbildung angehende Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten aus und lehre als externe Dozentin im Departement für Psychologie an der philosophischen Fakultät der Universität Fribourg in der Schweiz. In meiner psychotherapeutischen Arbeit als eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin ist ein übergeordnetes Ziel, menschliches Leiden zu reduzieren und das Engagement zur Verfolgung wichtiger Lebensziele zu stärken. Dies gilt selbstverständlich für Betroffene mit einer Binge-Eating-Störung oder Betroffene anderer psychischer Erkrankungen. Es ist für mich bedeutsam, dass sich meine Arbeitsweise an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen anlehnt. Dabei kommen mir die durch die jahrelange wertvolle wissenschaftliche Zusammenarbeit mit Frau Prof. Simone Munsch in verschiedenen Forschungsprojekten erworbene Expertise sowie meine Lehrtätigkeit zu Gute.