

Generation Sixpack

«Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen», sagt Annette Lanser, Leiterin Psychologischer Dienst der Psychiatrischen Dienste Solothurn. An den Aktionstagen «Psychische Gesundheit», die vom 25. Oktober bis 8. November im ganzen Kanton stattfinden, erfahren Interessierte, wie man Essstörungen erkennen kann und was Menschen brauchen, die unter einem Schönheitswahn leiden.



ANNETTE LANSER

Leiterin Psychologischer Dienst der Psychiatrischen Dienste Solothurn

Text und Foto: Markus Kocher, iStock

Frau Lanser, klickt man sich durch soziale Medien, Blogs oder Internet-Foren, hat man das Gefühl, dass immer mehr Heranwachsende unter Essstörungen leiden, ihren Körper rund um die Uhr im Fitnessstudio stählen oder sich schon 14-jährige in Schönheitskliniken unters Messer legen. Was ist los mit unseren jungen Männern und Frauen?

Annette Lanser: Eine gute Frage. Ganz neu sind diese Phänomene ja nicht: Seit je hatte und hat das Aussehen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen hohen Stellenwert. Denken wir nur einmal an die Kaiserin Sissi, Marilyn Monroe oder Lady Di. In diesem Sinne ist die heutige Generation nicht körperfixierter als vorherige Generationen, man hat aber den Eindruck, dass es mehr sind als früher, die sich über ihren Körper definieren.

Dann ist alles nur halb so schlimm?

Da gilt es zu differenzieren: Zwar gibt es keine empirischen Belege für die Zunahme von Essstörungen in den letzten Jahrzehnten. Doch aufgrund der Bilderflut in den digitalen Medien wird man praktisch im Sekundentakt – nicht zuletzt dank Photoshop – mit Bildern von schlanken, attraktiven Menschen bombardiert.

Was ist die Folge?

Aufgrund der praktisch unendlichen Vergleichsmöglichkeiten steigt der Druck auf die Jugendlichen. Folge: 60 Prozent der Mädchen fühlen sich zu dick und 77 Prozent der Knaben möchten mehr Muskeln haben.

Wann wird dies gefährlich?

Wenn der Betroffene keine freie Wahl mehr hat. Sich seine Gedanken ausschliesslich um Kalorien, Ernährung oder Trainingspläne drehen. Und das restliche Leben auf der Strecke bleibt.

Was tut man als Angehöriger oder als Freund in dieser Situation?

Auf keinen Fall schweigen! Oder noch schlimmer: Den Betroffenen in seiner Störung positiv bestätigen.

Im Sinne von...

Ihn für seine Gewichtsreduktion loben oder ihn sogar animieren, noch weiter abzunehmen.

Stattdessen?

Soll man die Person ansprechen und fragen, ob etwas nicht in Ordnung ist.

Und das reicht?

Schön wäre es! Leider sind Menschen mit einer Essstörung extrem geschickt im Verheimlichen ihrer Erkrankung.

Und dann?

Wenn die Betroffenen bereits volljährig sind, kann man nicht viel mehr machen, als immer wieder nachzuhaken und darauf hinzuweisen, dass man sich Sorgen macht und der Meinung ist, dass es der Person nicht gut geht. Sind sie noch minderjährig, sollte man versuchen, dass sie fachliche Hilfe annehmen; dies kann der Kinderarzt sein, die Frauenärztin oder dann eben die Kinder- oder Jugendpsychiatrien sowie ambulante Notfallstellen.

Auch die diesjährigen Aktionstage «Psychische Gesundheit» widmen sich – unter anderem – dem Thema «Essstörungen und Schönheitswahn bei Jugendlichen». Was dürfen die Besucherinnen und Besucher erwarten?

Einerseits erklären wir, was es mit Sixpack, Thigh Gap (Oberschenkel-lücke) oder Bikini Bridge – damit ist gemeint, dass sich das Bikinihöschen so über die Hüftknochen spannt, dass zwischen dem Bikini und dem Unterbauch eine Lücke entsteht – auf sich hat und weshalb es wichtig ist, dem Schönheitswahn den Spiegel vorzuhalten. Andererseits wollen wir allen Interessierten aufzeigen, was Menschen brauchen, die unter Essstörungen leiden, wie man sie unterstützen kann und wie Vorformen von Essstörungen erkannt und angesprochen werden können.

Auf welchen Anlass freuen Sie sich besonders?

Auf den Montag, 30. Oktober. Von 18.00 bis 19.30 Uhr findet in der Aula der Gewerblich-Industriellen Berufsfachschule in Solothurn der Anlass «Dialog macht Schule» statt. Er beginnt mit einem Input von Franca Weibel, die das von ihr lancierte Projekt der dialogischen Aufklärung zum Thema Essstörungen an Schulen vorstellt. Im Anschluss daran präsentiert sie zusammen mit Heidi Schenker, einer ehemaligen Betroffenen, sowie Expertin Andrea Wyssen, wie ein solcher Dialog in einer Schule abläuft. Am Schluss der Veranstaltung hat das Publikum die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich mit den drei Protagonistinnen auszutauschen.



Foto: iStock/jacoblund

www.psychische-gesundheit-so.ch

Quelle:

Gesundheitsförderung Schweiz, Das gesunde Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz, August 2015.