

Inhalt

Vorwort	9
1 Wir behandeln nicht die Krankheit, sondern die Menschen	14
1.1 Interessiert sich die Therapieforschung nicht für Heilung von Essstörungen?	17
1.2 Weg von den Therapieschulen, hin zur Integrativen Therapie	18
1.3 Warum ist das Thema Heilung bei Essstörungen heute wichtig?	19
2 Die psychotherapeutische Behandlung der Essstörungen	23
2.1 Welche genesungsfördernden Voraussetzungen brauchen wir für die Psychotherapie von Essstörungen?	23
2.1.1 Anamnese, Diagnostik und Differenzialdiagnostik	23
2.1.2 Begleitende ärztliche Untersuchungen	23
2.2 Was sind die wichtigsten Ziele in der psychotherapeutischen Behandlung der Essstörungen?	25
2.3 Weshalb ist eine Methoden-integrative Behandlung der Essstörungen sinnvoll?	27
3 Mein ambulantes integratives Therapiekonzept zur Behandlung von Essstörungen	28
3.1 Weshalb ist mein integratives Therapiekonzept bei allen Formen von Essstörungen einsetzbar?	29
3.2 Ist eine Unterteilung der Essstörungen sinnvoll?	29
3.3 Benötigen wir einzelne Therapiemethoden getrennt nach Essstörungen?	31
3.4 Welches sind die drei roten Fäden im Therapiekonzept?	31
3.4.1 Normal essen lernen	32
3.4.2 Ursachen und Funktionen der Essstörung herausfinden und Lösungen entwickeln	58
3.4.3 Die Beziehung zum eigenen Körper verbessern	101
3.5 Wichtige Themen in der Therapie	121
3.5.1 Perfektionismus überwinden	121

3.5.2	Identitätsfindung	129
3.5.3	Therapeutische Hausaufgaben in der Essstörungstherapie	141
4	Der Heilungsprozess bei Essstörungen	144
4.1	Wie sich Heilung entwickelt – was sind die dynamischen Aspekte des Veränderungsprozesses?	144
4.2	Wenn es den Patientinnen plötzlich besser geht	145
4.3	Wie erleben Patientinnen den Heilungsprozess?	147
4.4	Heilungsphasen	151
4.5	Das Recovery-Modell von Noordenbos	152
4.6	Heilungsfaktoren	153
4.7	Ressourcen	161
4.8	Schutzfaktoren	161
4.9	Wie lange dauert der Heilungsprozess bei Essstörungen?	164
4.10	Bericht einer seit Langem geheilten Patientin, die früher unter Magersucht litt	166
5	Wichtige Rahmenbedingungen für den Heilungsprozess	169
5.1	Welche Rahmenbedingungen fördern den Heilungsprozess?	169
5.1.1	Menschenbild der Therapeutin	169
5.1.2	Die therapeutische Beziehung gestalten	170
5.1.3	Förderung des Wohlbefindens der Patientin	171
5.1.4	Kooperative Mitarbeit der Patientin in der Therapie (Compliance)	172
5.1.5	Bedeutsame positive Lebensereignisse	173
5.1.6	Positives Erleben des Berufes	174
5.1.7	Soziale Unterstützung	174
5.1.8	Befriedigende Freizeitgestaltung	175
5.2	Welche Aspekte behindern den Heilungsprozess?	176
5.2.1	Wenn sich eine Patientin nicht an Abmachungen hält	176
5.2.2	Wenn sich psychische Begleiterkrankungen (Komorbiditäten) behindernd auf die Heilung der Essstörungen auswirken	176
5.2.3	Wenn sich körperliche Erkrankungen auf die Essstörung auswirken	184
5.2.4	Wenn die Familie eine Belastung für die Essstörungs- patientin darstellt	186

5.2.5	Wenn die Angehörigen von Essgestörten sich überfordert fühlen	189
5.2.6	Wenn die Partnerbeziehung keine Unterstützung der Genesung bietet	190
5.2.7	Wenn der Beruf die Heilung behindert	191
5.2.8	Essstörungen und Burnout	192
5.2.9	Wenn die Bürokratie die Heilung behindert	199
6	Genesungsfördernde Faktoren in der Therapie von Essstörungen	202
6.1	Gibt es spezielle Anforderungen an eine Essstörungs-Therapeutin?	202
6.2	Was denken Essstörungs-Patientinnen über die Qualitäten einer guten Therapeutin?	204
6.3	Wirkfaktoren in der Psychotherapie von Essstörungen	205
6.4	Glaube, Hoffnung, Placebo?	206
6.5	Therapiedauer der Essstörungstherapien	206
6.6	Bericht einer seit vielen Jahren geheilten Patientin, die unter Esssucht litt	207
7	Heilung aus Sicht erfahrener Psychotherapeutinnen	210
	Interviews mit erfahrenen Essstörungs-Therapeutinnen	211
8	Entwicklung eines Fragebogens zu Heilungskriterien bei Essstörungen	229
8.1	Gibt es Erkenntnisse der Forschung über die Genesungsfaktoren von Essstörungen?	229
8.2	Wie sehen Betroffene ihre Genesung?	230
8.3	Fragebogenentwicklung und Untersuchung	231
8.4	Der Fragebogen zum Thema Genesung von Essstörungen	232
8.5	Ergebnisse der Untersuchung	241
9	Heilungsraten bei Essstörungen	244
9.1	Die Problematik der Heilungsraten	246
9.2	Welche Kritikpunkte gibt es?	247
9.3	Wir brauchen Forschungsalternativen mit besseren Heilungsmodellen bei Essstörungen	250
9.4	Was half bei der Genesung? Ein Internet-Fragebogen für geheilte Essstörungs-Patientinnen	251

9.5	Essstörungsforschung für die Praxis	253
9.6	Intensivierung der Psychotherapie-Prozessforschung	254
9.7	Brücken zwischen Wissenschaft und Praxis	256
10	Fragebogen zur Erfassung des Heilungsgrades bei Essstörungen (FEH).....	258
11	Die Behandlungskette beim Heilungsprozess von Essstörungen	266
11.1	Essstörungen-Patientinnen haben ein Recht auf Behandlung	266
11.2	Was wäre die ideale Behandlungskette bei Essstörungen?	267
11.3	Ergebnisse der Interviews mit Vertreterinnen verschiedener Institutionen der Behandlungskette	269
11.4	Wunsch und Wirklichkeit der Behandlungskette bei Essstörungen	279
12	Warum werden nicht alle Essstörungen-Patientinnen geheilt?	282
12.1	Was blockiert die Heilung?	282
12.2	Generelle Risiken und Nebenwirkungen in der Psychotherapie	283
12.3	Gefahren von Rückfällen bei Essstörungen	284
12.4	Therapieabbruch der Essstörungen-Behandlung	286
12.5	Es gibt keine Garantie für Heilung	288
12.6	Wie kann die Heilungsrate bei Essstörungen verbessert werden?	289
	Danksagung	290
	Hinweis zum Download von Arbeitsmaterialien	293
	Literatur	294