

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 32 (2006)  
**Heft:** 5

**Artikel:** PEP : Prävention Ess-Störungen Praxisnah  
**Autor:** Rytz, Thea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800968>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# PEP – Prävention

## Ess-Störungen Praxisnah

Gestörtes Essverhalten, Körperunzufriedenheit und Zweifel am Selbstwert nehmen zu. Fachkräfte sind gefragt, Unterschiede zwischen normalen Entwicklungsprozessen und Symptomen von Essstörungen früh zu erkennen.

THEA RYTZ \*

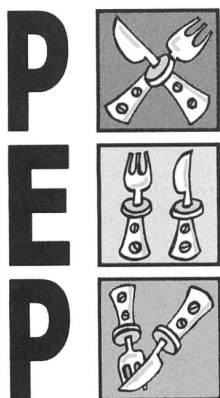
Das Berner Präventionsprojekt PEP ist von Bettina Isenschmid, Psychiaterin und Leiterin der Sprechstunden für Essstörungen am Inselspital Bern und Sandra Steiner Roth, Sekundarlehrerin 1999 gegründet worden. Die beiden Fachfrauen aus Therapie und Pädagogik erhielten aus vielen Schulen mehr und mehr Signale der Hilflosigkeit. Viele Lehrpersonen fragten sich: Wie kann, soll oder darf ich eine Schülerin ansprechen, wenn mir auffällt, dass sie immer magerer wird? Wie kann ich hilfreich reagieren, wenn dicke Kinder verspottet oder sozial isoliert werden? Wann sollen SchülerInnen an Fachstellen weitergeleitet werden? An welche Fachstellen? ...? Mit viel Pioniergeist und kleinem Budget entwickelte PEP in den folgenden Jahren Präventionsangebote: In Weiterbildungen und Informationsveranstaltungen wurden Lehrpersonen befähigt, gestörtes Essverhalten unter ihren SchülerInnen früh zu erkennen und anzusprechen. Parallel dazu wur-

de vom gleichen Team eine Beratungsstelle für Betroffene, deren Angehörige und FreundInnen aufgebaut. PEP konnte seither dank der Unterstützung des Kantons Bern, der Stadt Bern und der Psychiatrischen Poliklinik des Inselspitals Bern stetig auf Präventionsnachfragen reagieren und ein breites Angebot entwickeln. Heute

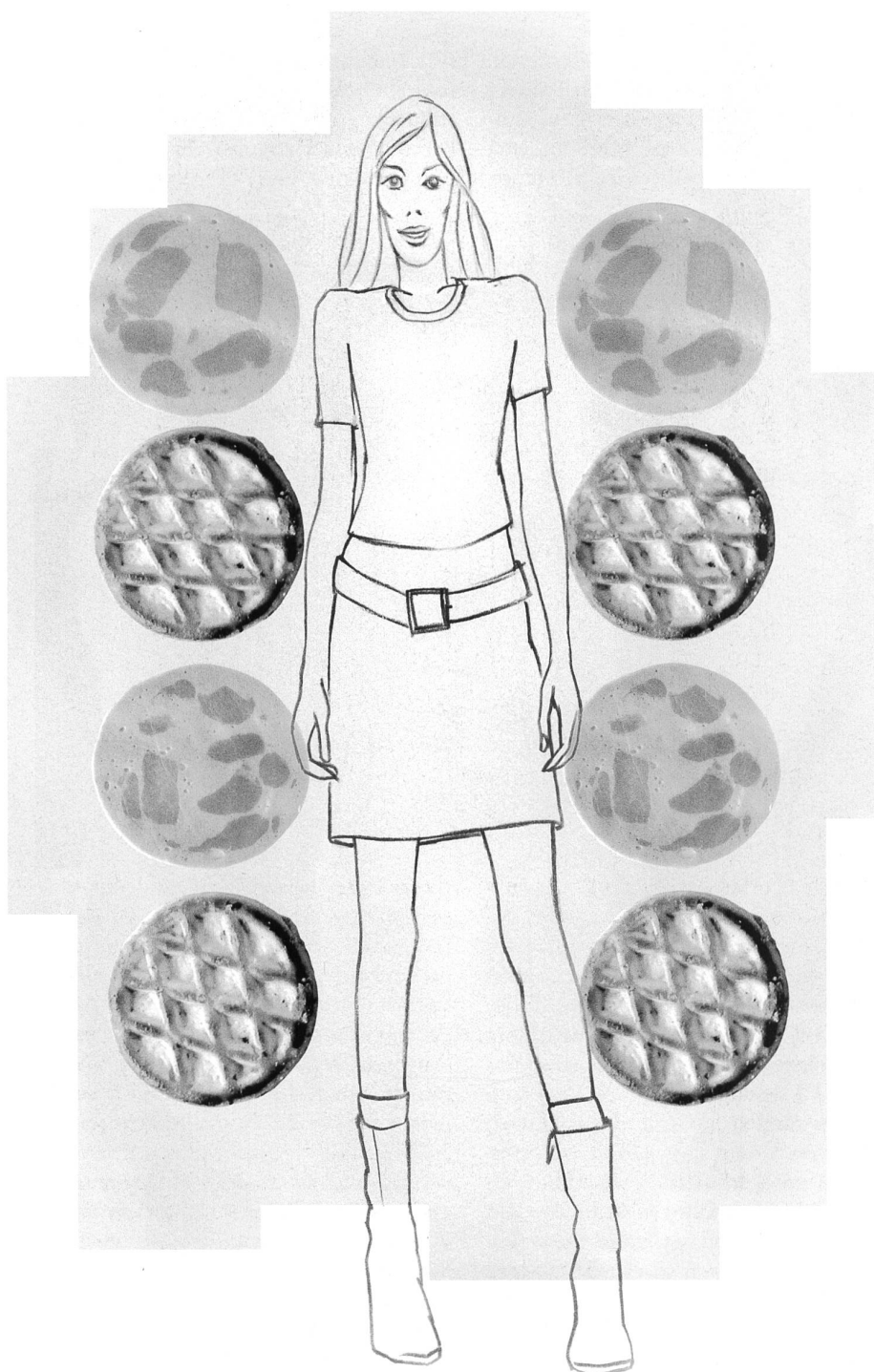
setzt sich PEP aus einem multidisziplinären Team aus Fachleuten mit pädagogischem und/oder klinisch-therapeutischem Hintergrund zusammen.<sup>1</sup> Das Brückenschlagen zwischen Sensibilisierung im Schul- und Berufsumfeld und einfachem Zugang für Betroffene zu Beratung und Therapie ist bis heute ein Grundgedanke von PEP geblieben.



\* Thea Rytz, lic.phil.hist., Konzept- und Projektentwicklung PEP. Psychiatrische Universitätspoliklinik Inselspital Bern, 3010 Bern, thea.rytz@insel.ch



**Prävention von  
Ess-Störungen  
praxisnah**



#### CH-Webpages zu Projekten im Bereich Prävention und Früherkennung:

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)  
[www.pepsuisse.ch](http://www.pepsuisse.ch)  
[www.aes.ch](http://www.aes.ch)  
[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)  
[www.adipositas-stiftung.ch](http://www.adipositas-stiftung.ch)  
[www.beobachter-ch/selbsthilfe](http://www.beobachter-ch/selbsthilfe)  
[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)  
[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)  
[www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch)  
[www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)  
[www.nie-genug.ch](http://www.nie-genug.ch)  
[www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)  
[www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch) (Bestellung der  
PEP-Lehrmittel)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
[www.zsb-bern.ch](http://www.zsb-bern.ch)

#### Sensibilisierung und Weiterbildung

Auf Nachfrage führt PEP im Kanton Bern und zum Teil auch ausserkanton-primär- und sekundärpräventive Sensibilisierungsveranstaltungen beispielsweise an Schulen, in Vereinen, in Heimen oder Elternkreisen durch. Dabei achten die Fachfrauen darauf, dass die Informationen auf die konkreten Bedürfnisse des jeweiligen Zielpublikums zugeschnitten sind: Mit einer Schulklasse wird beispielsweise erörtert, wie FreundInnen reagieren können, wenn ein Mädchen zunehmend an Gewicht verliert und beginnt sich zurückzuziehen. Eltern wird gezeigt, wie sie zwischen pubertärem Protest, jugendlichen Flausen und Anzeichen von zwanghaftem Essen und/oder Hungern unterscheiden lernen. Oder in einem Heim für verhaltensauffällige Mädchen diskutiert eine PEP-Fachfrau mit Jugendlichen über den Zusammenhang von Körperzufriedenheit, Essverhalten und Selbstwert.

Die von PEP entwickelten Informationsbroschüren für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen, sowie eine CD und ein kommentiertes Medienverzeichnis<sup>2</sup> unterstützen die Multiplikation der vermittelten Inhalte. An Weiterbildungen für Fachpersonen aus Pädagogik, Prävention und Therapie vermittelt die ärztliche Leitung von PEP den heutigen Stand der Forschung, Trends innerhalb der Prävention und Kompetenzen zur Früherkennung.

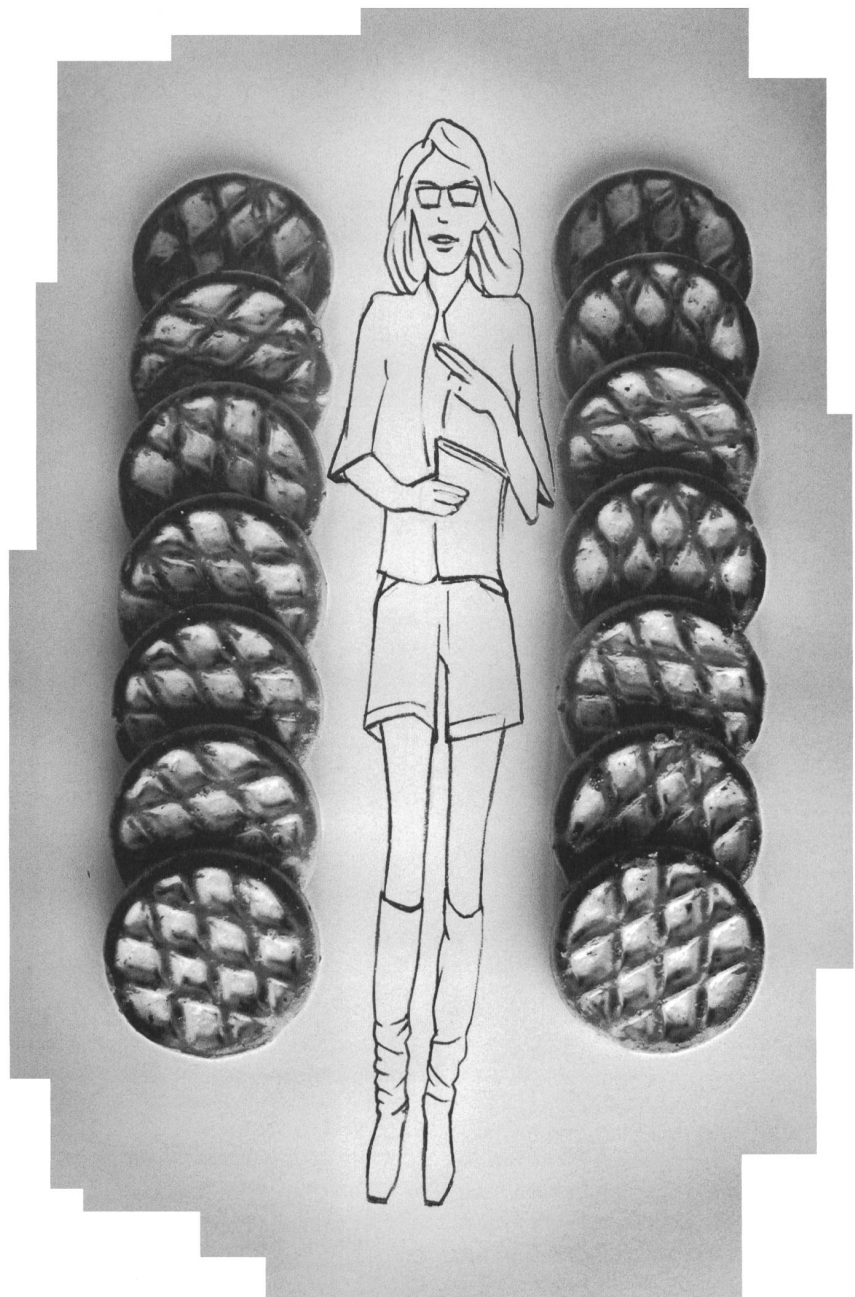
## Beratung und Triage

PEP kann dank seinen Subventionen kostenlose Erstberatungen für Betroffene und deren Umfeld anbieten. Durchschnittlich verstreichen nach wie vor mehrere Jahre, bevor sich eine an Ess-Störungen Erkrankte Hilfe sucht. Viele Betroffene melden sich erfreulicherweise selbst für Gespräche und oft erzählen sie zum ersten Mal, wie sehr sie unter ihrem zwanghaften Verhalten leiden. Falls nötig, können PEP-Beraterinnen Betroffene direkt an die klinische Sprechstunde für Essstörungen weiterleiten. In den meisten Fällen steht allerdings das Vermitteln einer Psychotherapie und medizinische Unterstützung durch Haus- und Frauenärztin, sowie die Empfehlung einer spezialisierten Ernährungsberatung im Vordergrund.

Bei PEP lassen sich auch PartnerInnen, FreundInnen, Lehrpersonen aus Schule und Berufsumfeld u.a. beraten, wie sie Betroffenen hilfreich und respektvoll begegnen können und wo sie allenfalls therapeutische Hilfe im Zusammenleben mit Betroffenen erhalten. Gerade Eltern, meist Mütter geraten durch die Krankheit in einen belastenden emotional-gedanklichen Sog und machen sich viele Sorgen. In den Eltern- und Partnergruppen bietet PEP ein Forum, in dem sich Angehörige über ihre Erfahrungen austauschen. Verständnis, Entlastung und Information helfen den Angehörigen – auch wenn die Betroffenen dies manchmal selbst noch ablehnen – sich psychotherapeutisch unterstützen zu lassen. Die Evaluation des PEP-Beratungsangebotes durch das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern zeigt, dass die weiterführenden, therapeutischen Empfehlungen zum grössten Teil von den Rat Suchenden umgesetzt werden.<sup>3</sup>

## Vernetzung und Multiplikation

In den letzten Jahren sind an Jugend- und Suchtberatungsstellen, psychiatrischen Kliniken und Ambulatorien und vor allem auch durch die Initiative von Einzelpersonen viele Präventionsbestrebungen im Bereich Essstörungen entstanden. Dabei haben sich Fachpersonen unter anderem im Experten Netzwerk Essstörungen Schweiz (ENES) lose vernetzt. Im Kanton Bern hat die interdisziplinäre Vereinigung



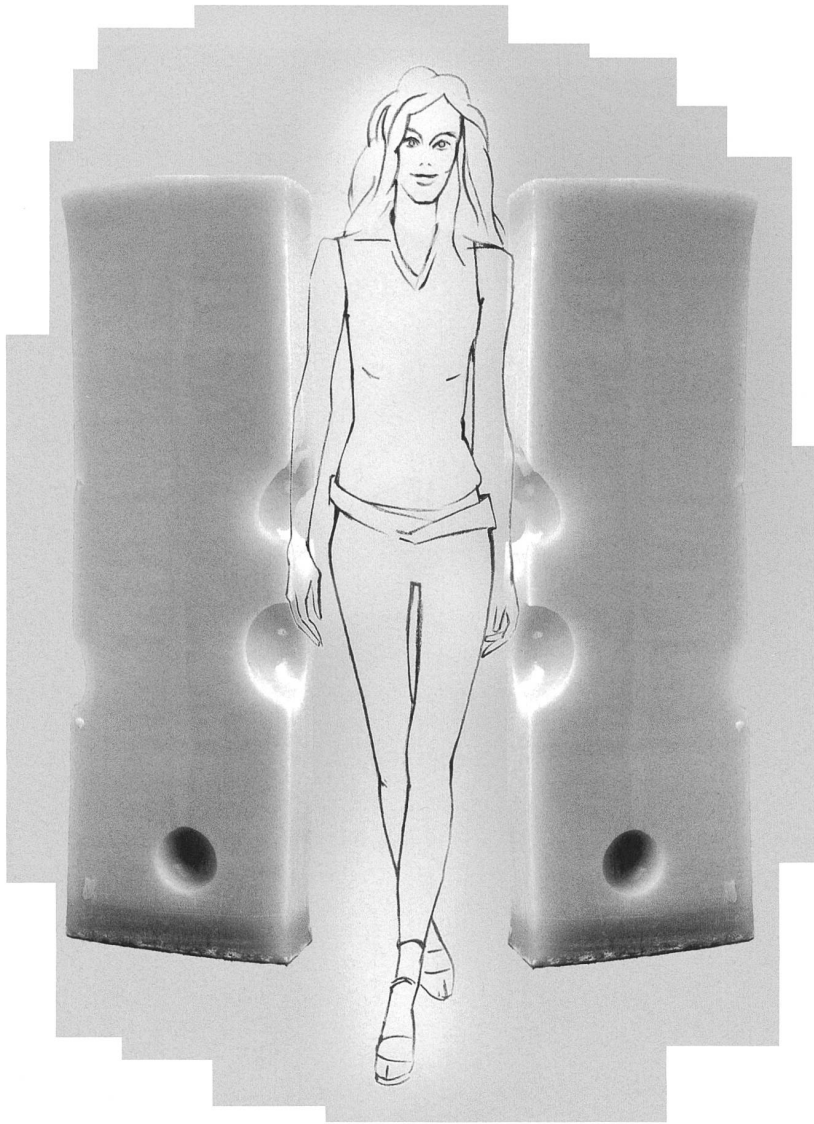
INESS (Initiative Essstörungen) sich beispielsweise zum Ziel gesetzt, alle Initiativen rund um Essstörungen zusammen zu tragen, zu dokumentieren und zugänglich zu machen.<sup>4</sup>

In der ganzen Schweiz fällt auf, dass konkrete Präventionsangebote zu Essstörungen vor allem in Ballungsgebieten zu finden sind, in den Randregionen hingegen weitgehend fehlen. Mit der Absicht, diese Lücken zu schliessen, wurde im Oktober 2004 pep Suisse gegründet. Unter dem Patronat von pep Suisse arbeiten mit PEP und AES zwei Organisationen, die seit Jahren in der Früherkennung und praxisnahen Beratung bei Essstö-

rungen tätig sind. Initiiert und finanziell getragen wird pep Suisse von der Curti AG, einer Familienholding, die ihre Ursprünge im Lebensmittelhandel hat.

pep Suisse organisierte bisher im Kanton Luzern und Aargau Standort- und Vernetzungsgespräche unter Fachpersonen, unterstützt Präventionsprojekte, bildet MultiplikatorInnen aus und erarbeitet oder aktualisiert Lehrmittel. pep Suisse entwickelt zurzeit beispielsweise zwei Leporellos zu Körperzufriedenheit und Essverhalten, die an Jugendliche und Eltern kostenlos verteilt werden. Unter dem Motto: «No-Body is perfect» werden diese wichtigen





#### Fussnoten

- 1 Leitung: Dr. med. Bettina Isenschmid, Leiterin Sprechstunde für Essstörungen Inselspital Bern, PD Dr. med. Kurt Laederach, Leiter Adipositasprogramm, Leiter Sprechstunden Psychosomatik, Autonomes Nervensystem und Essstörungen, Inselspital Bern/Team: Sandra Steiner Roth (Beratung und Triage), Brigitte Rychen-Habegger (Informations- und Sensibilisierungsveranstaltungen), lic.phil.hist. Thea Rytz (Konzept- und Projektentwicklung), Eveline Tanner (Koordination), Alexandra Kunz (Grafik), Franziska Widmer, Manuela Rüttimann (Ernährungsberatung), freie Mitarbeiterinnen und ehemals Betroffene
- 2 PEP, 1999: Stressen, Essen, Geniessen. Eine kommentierte Literatur und Medienliste zum Thema, Schulverlag.  
Keller, Margrit, 1999: «Stop and Go» Geschichten und Gespräche über Ess-Brechsucht, Schulverlag.  
Isenschmid, Steiner, Rytz, 2002: Magersucht und Bulimie, Informationen und Tipps für Jugendliche, Schulverlag.  
Isenschmid, Steiner, Rytz, 2002: Magersucht und Bulimie, Informationen und Tipps für Eltern, Schulverlag.  
Isenschmid, Steiner, Rytz, 2002: Magersucht und Bulimie, Informationen und Tipps für Lehrpersonen, Schulverlag.
- 3 Sozial- und Präventivmedizinisches Institut der Universität Bern, 2004: Evaluation des Projektes «Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP)», S. 4.
- 4 INESS hat für den Kanton Bern eine Adressverzeichnis von auf Essstörungen spezialisierten Fachpersonen und Institutionen zusammengestellt: Wenn Essen zum Problem wird: Verzeichnis mit Therapie und Beratungsangeboten im Kanton Bern, Bücher Broschüren und Medien. Es kann bei Dr. T. Laub für 35.– Sfr. bezogen werden: tanja.laub@gef.be.ch. Die INESS wurde im Frühjahr 2006 aufgelöst.

primär- und sekundärpräventiven Inhalte in prägnanter Form vermittelt. Um ein letztes Beispiel zu erwähnen, startet aktuell mit der Unterstützung von pep SUISSE die Kampagne: «Nie genug und immer zuviel».

Die Fachstelle für Suchtprävention des Drogenforums Innerschweiz DFI bildet dabei 2006/2007 fünfzehn Schulteams im Kanton Luzern zum Thema Essstörungen weiter, führt bei Bedarf Informationsabende für Eltern durch und gibt den Jugendlichen die Möglichkeit, sich anhand von DVD, Bildern, Songs, Geschichten, Diskussionen und Selbstreflexion mit Schönheitsidealen, Rollenbildern und Essstörungen auseinander zusetzen.

Prävention von Essstörungen steckt nicht mehr in den Kinderschuhen. In den nächsten Jahren wird es darum gehen, die begrenzten Ressourcen kreativ, interdisziplinär und kooperativ zu nutzen und sinnvolle praxisnahe Prioritäten zu setzen. ■

Inserat



**info set  
direct**  
*Information und Kommunikation  
im Drogen- und Suchtbereich*

**Die Schweizer  
Suchtarbeit  
auf dem Internet**

**<http://www.info set.ch>**