

## **Selfapy: Jahreswechsel stellt Menschen mit Essstörungen vor Herausforderungen**

**Eine anonyme Befragung durch Selfapy zeigt, welche Rolle Neujahrsvorsätze und der Jahresbeginn für Menschen mit Essstörungen spielen. Selfapys neue Online-Kurse bei Bulimie und Binge Eating helfen und sind jetzt kostenlos auf Rezept erhältlich.**

Gute Neuigkeiten für Menschen mit Essstörungen zu Beginn des Jahres: Die Selfapy-Kurse bei Bulimie und Binge Eating sind vorläufig im Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) des Bundesministeriums für Arzneimittel (BfArM) gelistet und auf Rezept erhältlich. Die Kosten übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen.

## **Bulimie und Binge Eating: Besonders häufig sind junge Frauen betroffen**

Bulimie und Binge-Eating-Störung sind die beiden am häufigsten auftretenden Essstörungen in Deutschland. Frauen leiden häufiger unter dieser Form psychischer Belastung als Männer. Von 1.000 Mädchen und Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa 28 an einer Binge-Eating-Störung und 19 an Bulimie. Von 1.000 Männern sind im Laufe ihres Lebens insgesamt 16 Personen von einer Bulimie oder Binge-Eating-Störung betroffen. Die Erkrankungen beginnen meist im späten Jugend- oder jungen Erwachsenenalter. Die beiden Störungsbilder haben gemeinsam, dass Betroffene wiederkehrende Essanfälle unter dem Gefühl des Kontrollverlustes erleben. Die Essanfälle gehen mit Ekel, Scham- und Schuldgefühlen einher, was für einen hohen Leidensdruck sorgt. Im Gegensatz zu Betroffenen der Binge-Eating-Störung üben an Bulimie erkrankte Personen gegensteuernde Maßnahmen (z.B. Erbrechen oder Einnahme von Abführmittel) aus, um die schnelle und übermäßige Nahrungsaufnahme während der Essattacken zu kompensieren. Bulimie-Patient\*innen sind daher oftmals normalgewichtig, während Menschen mit einer Binge-Eating-Störung häufiger übergewichtig oder adipös sind.

## **Essstörungen und der Jahreswechsel: Online-Kurse für schnelle Selbsthilfe**

Der Jahreswechsel stellt Menschen mit Essstörungen vor besondere Herausforderungen. Das Umfeld spricht über Neujahrsvorsätze, die Medien bewerben Fitness- und Abnehmprodukte und auch die eigenen Erwartungen an das neue Jahr sind oft hoch. Das

Prinzip der Neujahrsvorsätze ist in westlichen Kulturen stark verankert. Auch die Suche nach psychologischer Unterstützung wird von Personen als Neujahrsvorsatz formuliert. Mit einer durchschnittlichen Wartezeit von fünf Monaten müssen Betroffene jedoch sehr lange auf einen Therapieplatz warten und werden mit ihren psychischen Erkrankungen oft alleingelassen.

Innerhalb einer anonymen Befragung durch Selfapy teilten 78 Teilnehmende ihre Erfahrung in Bezug auf ihr Essverhalten, die Rolle von Neujahrsvorsätzen und besonderen Umstände zu Jahresbeginn. Unter den Teilnehmenden befanden sich mehrheitlich weibliche Personen zwischen 18 und 25 Jahren. 56,4 % gaben an, dass bei ihnen bereits eine Essstörung diagnostiziert wurde. Am häufigsten waren Personen mit der Diagnose (atypische) Bulimie vertreten. Von den Personen ohne Diagnose gaben 30,8 % an, trotzdem unter Essattacken zu leiden. Fast alle Personen (96,2 %) gaben an, sich schon einmal vorgenommen zu haben, etwas an ihrem Gewicht und/oder Essverhalten zu Jahresbeginn zu ändern. Solche Vorsätze setzen die Befragten teilweise sehr stark unter Druck. Besonders die eigenen Vorsätze und Erwartungen beeinflussen das Essverhalten der Befragten (48,7 %). Die Vorsätze und Erwartungen anderer stellen einen weiteren Trigger dar (3,9 %). 35,9 % der Befragten fühlen sich zum Jahreswechsel von beiden Punkten gleichermaßen beeinflusst. Einen zusätzlichen Stressfaktor können auch Medien, die Abnehmprodukte bewerben und unrealistische Ziele setzen, darstellen. 74,4 % der Befragten teilten, dass sie sich von den Medien stark bis ein wenig beeinflusst fühlen. Selfapy interessierte auch, ob Teilnehmende mit psychischen Belastungen im Zuge ihrer Neujahrsvorsätze über Therapieangebote nachdenken. 20,5 % der Befragten gaben an, dass sie im neuen Jahr eine Therapie machen werden. Ein anderer Teil (24,4 %) möchte zwar eine Therapie machen, findet aber keinen Therapieplatz. 24,4% würden im Zuge ihrer Neujahrsvorsätze auch auf Selbsthilfeangebote zurückgreifen.

### **Schnelle und professionelle psychologische Unterstützung auf Rezept**

Mit dem Launch der neuen app-basierten Kurse bei Bulimie und Binge-Eating möchte Selfapy schnelle und professionelle Unterstützung für Betroffene anbieten. Nach dem Prinzip der angeleiteten Selbsthilfe können Nutzer\*innen die eigene Symptomatik reduzieren. Die beiden Kurse nutzen die Methoden der Verhaltenstherapie und wurden von

erfahrenen Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen entwickelt. Innerhalb der 12 Lektionen lernen Nutzer\*innen mit Hilfe psychoedukativer Elemente ihr individuelles Krankheitsbild kennen und trainieren Strategien zur Emotions- und Stressregulation, die sie zum Beispiel bei Essattacken unterstützen sollen. Auch die Themen Selbstwert, Achtsamkeit, soziale Kompetenz und Genussstraining werden mit Hilfe von interaktiven Übungen, Texten und Videos bearbeitet.

“Mit den Online-Kursen zu Bulimie und Binge Eating unterstützt Selfapy nun auch Menschen mit Essstörungen. Es ist ein weiterer Meilenstein für Selfapy, als erste DiGA für diese Indikationen vorläufig in das Verzeichnis des BfArM aufgenommen zu sein. Essstörungen sind sehr schambehaftete Themen, die in vielen Fällen überhaupt nicht behandelt werden. Wir freuen uns, dass wir durch die neuen Kurse weiter zur Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgungslage beitragen können. Die Wirksamkeit unserer Programme steht für uns an oberster Stelle. Deshalb freuen wir uns bereits auf die Veröffentlichung der zurzeit vielversprechenden Studiendaten,” erklärte Nora Blum, CEO & Gründerin von Selfapy.

### **Vielversprechende Studiendaten zur Wirksamkeit der Online-Kurse**

Die Selfapy-Kurse bei Bulimie und der Binge-Eating-Störung sind die ersten zertifizierten Medizinprodukte bei Essstörungen, die vorläufig im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet sind. Damit können die Online-Kurse per Rezept verordnet und von allen gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Ihre Wirksamkeit wurde innerhalb zweier, unabhängiger Studien mit der Universität Heidelberg untersucht. Die erste systematische Auswertung der Daten der Betroffenen mit Binge-Eating-Störung zeigt, dass eine effektive Reduktion der Essanfälle durch Selfapys Online-Kurs erreicht werden konnte. Auch beim Online-Kurs für Patient\*innen mit Bulimia Nervosa ergab eine erste Analyse der Daten, dass eine Reduktion der Essanfälle und der anschließenden gegensteuernden Maßnahmen durch Selfapys Online-Kurs erzielt werden konnte.

## Über Selfapy

Selfapy ist Deutschlands führender Anbieter für Online-Unterstützung bei psychischen Belastungen und wurde 2016 von Nora Blum und Katrin Bermbach in Berlin gegründet. In Deutschland leiden rund 18 Millionen Menschen an einer psychischen Erkrankung wie Burnout, Depression oder an Angststörungen. Oftmals müssen sie bis zu sechs Monate auf eine Behandlung warten. Selfapy bietet Menschen in psychischen Belastungssituationen flexible Unterstützung ohne Wartezeit. Die 12-wöchigen Kurse wurden von erfahrenen Psycholog\*innen entwickelt und setzen die Ansätze der Verhaltenstherapie digital um. Weitere Informationen über Selfapy finden Sie unter [selfapy.com](https://selfapy.com).