



# Ana Ex – 4 Jahre danach

Carmen Unterholzer

# Ana Ex – 4 Jahre danach



2008 erschienen

4 Zielgruppen

- Bildungs-, Jugend-,  
Gesundheitseinrichtungen
- KollegInnen
- Angehörige
- KlientInnen



# Prävention

Einsatz Jugendarbeit, Gesundheitszentren,  
Bildungsbereich (800 Stück an bm:ukk) ...

## **Begleitheft**

- fächerübergreifendes Arbeiten
- wichtige Fragestellungen
- Was tun, wenn der Verdacht besteht?
- Adressliste

Medienbegleitheft zur DVD 12352

**ANA EX**

Wie die Magersucht siegt und wie sie scheitert



**Download unter:**

<http://www.bmukk.gv.at/schulen/service/mes/specials.xml>



# KollegInnen

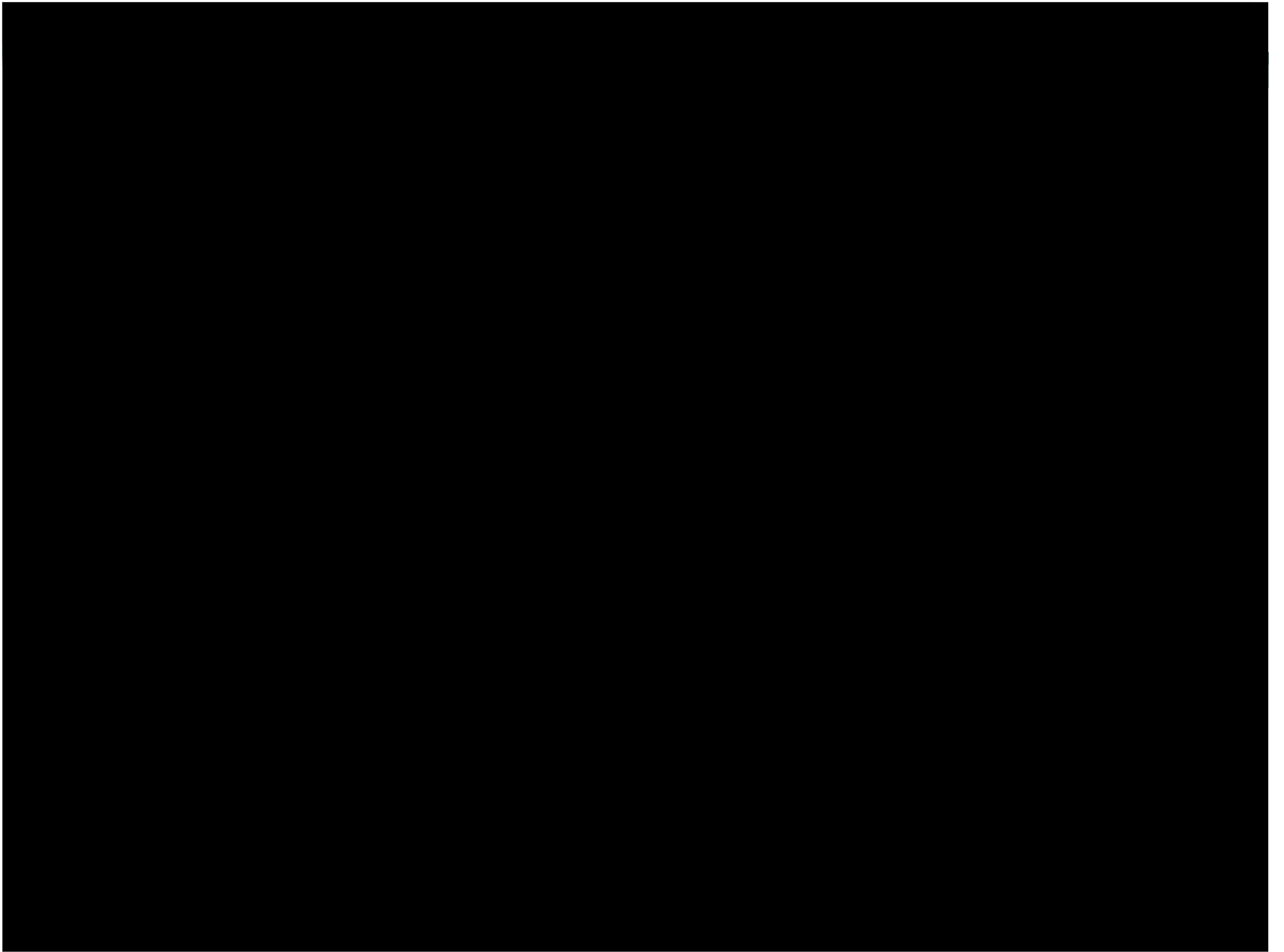
- Einsatz in Aus- und Fortbildungen: reges Interesse bei StudentInnen, dichte Informationen
- Einsatz in Therapien: unterschiedliche Hypothesen, Einfluss der KlientInnen/Eltern – größerer Stellenwert in Therapien, macht Mut

→ „Sehr hilfreiche Intervention“

# Angehörige

Sehr bewährt! DVD

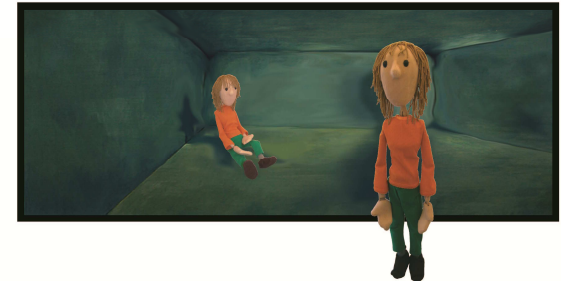
- verschafft Einsicht in Wirkmechanismen der Magersucht
- verdeutlicht kontraproduktives Verhalten
- macht handlungsfähiger
- entlastet: Familie nur ein Faktor
- rüttelt auf: Folgeerscheinungen, höchste Todesrate
- eint Familie – macht Mut



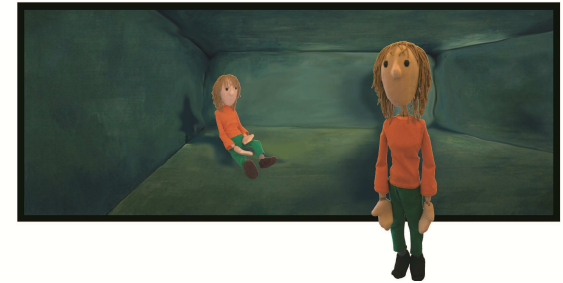
# KlientInnen

## DVD

- benennt
- beschleunigt
- begleitet
- erstaunt
- gibt Hoffnung



# KlientInnen



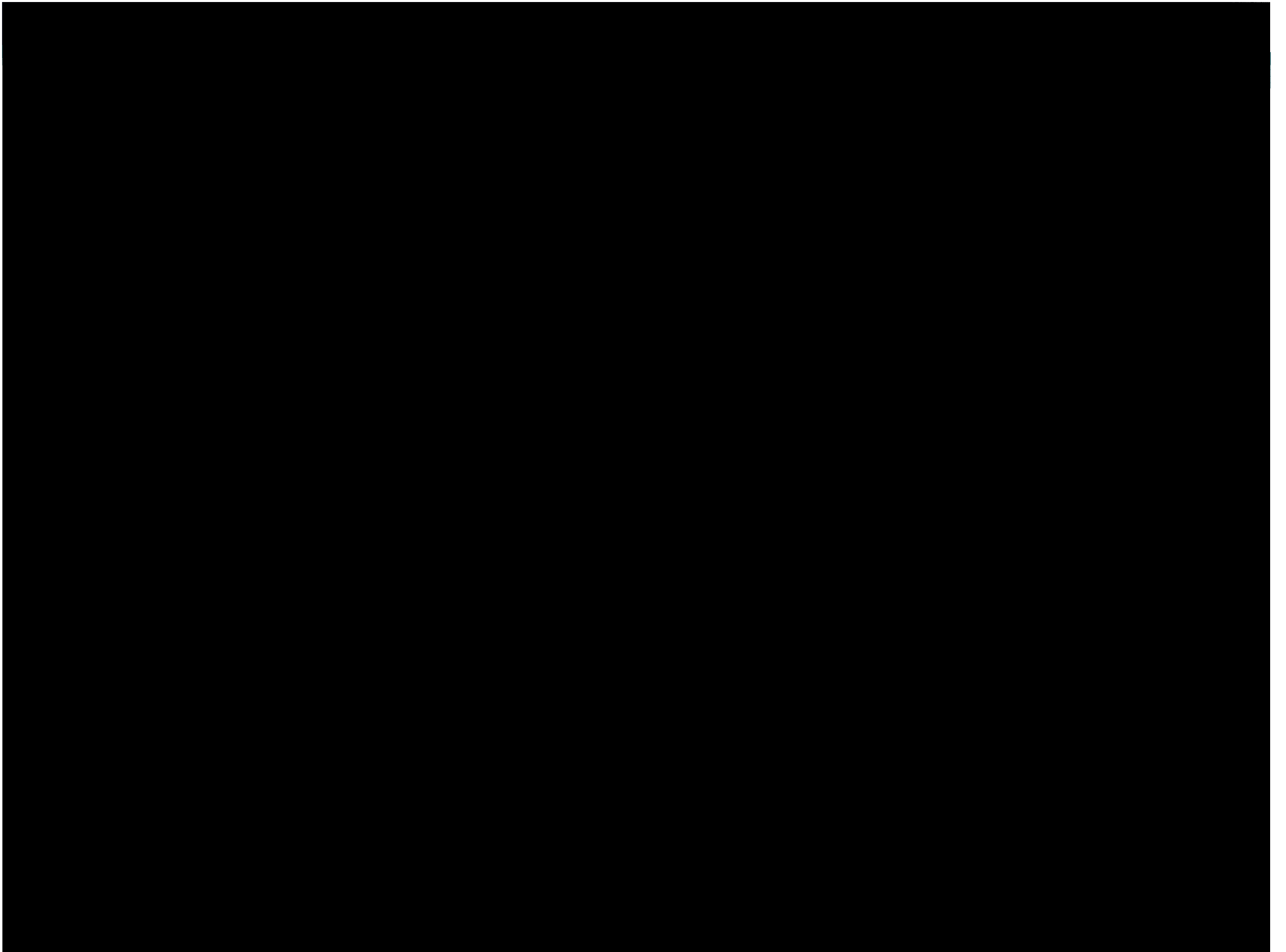
- Innere Stimme:  
Stimme der Magersucht, gibt Befehle, lästert,  
schimpft ...

# Innere Stimme

**A:** *(von der Therapeutin abgewandt, flüsternd):* Je dünner du bist, desto schöner, stärker, unabhängiger wirst du werden. Vergiss deine Eltern, vergiss deine Geschwister, die wollen uns trennen, zeig ihnen, wie autonom du bist, wie stark ...

**A:** *(von der Therapeutin abgewandt, trotzig):* Zieh dich zurück, die verstehen dich ohnehin nicht ... die passen nicht mehr in deine Welt ... du hast mich ... du brauchst die nicht ...

**A:** ... *(Von der Therapeutin abgewandt, flüsternd)* Ich bin deine einzige, treue Freundin. Du brauchst niemand anderem mehr zu gefallen, du musst niemandem mehr gerecht werden – nur mir. Nur **meinen** Regeln brauchst du zu folgen.





# Innere Stimme

„Ich kenne diese Stimme,  
die mir immer wieder  
Aufträge gibt, Sport zu  
betreiben.“

„Auch in mir gibt es so eine  
Stimme, die befiehlt,  
Essenspläne zu machen,  
die Essenszeiten  
einzuhalten, Kalorien zu  
zählen.“

„Auch meine Stimme ist so  
zynisch und gemein wie die  
von Ana Ex.“

„Meine Stimme vermittelt  
mir das Gefühl, schlecht  
und schmutzig zu sein,  
wenn ich ihr nicht  
gehörche.“



# Innere Stimme

→ eigene „innere Stimme“ bewusster wahrnehmen und dann Gegenstrategien (gegen die innere Stimme) entwickeln

→ Verfassen eines „neuen“ Drehbuchs:  
Dialog zwischen KlientIn und ihrer inneren Stimme



# Kritik

- Technische Umsetzung
- Sprache zu dicht
- Durch nette Puppe würde Krankheit verharmlost.



# Wie DVD eingesetzt?

1. Variante: DVD mit KlientIn, Angehörigen anschauen
2. Variante: DVD KlientIn, Angehörigen mitgeben

# Wann Ana Ex einsetzen?

Bisher:

- Therapeutische Beziehung stabil
- Krankheitseinsicht





# Wann Ana Ex einsetzen?

Wenn keine Krankheitseinsicht?

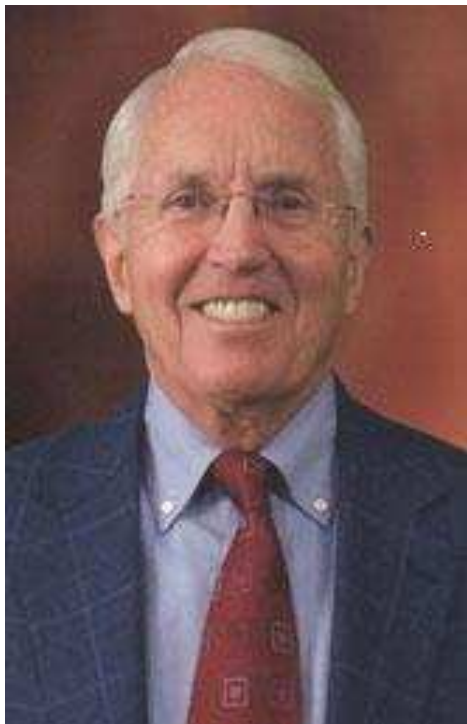
KlientInnen grenzen sich ab: „Bei mir ganz anders.“

Trotzdem: DVD löst Gespräch aus

Trotzdem: die eine oder andere Idee bleibt haften

# Wie verändern sich Menschen?

**James O. Prochaska**



University of Rhode Island

- Analysen von empir. Studien + allg. Theorien
- 2 Ergebnisse: V. → 6 Stufen, Menschen untersch. Strategien
- Was können Gesundheits-expertInnen tun, um V.prozesse gut zu begleiten?
- → Stadiensensitive Therapie

# 1. Phase





# Präkontemplation

2 prinzipielle Kräfte, die Menschen umdenken lassen

- Entwicklungsprozesse
- Umweltereignisse

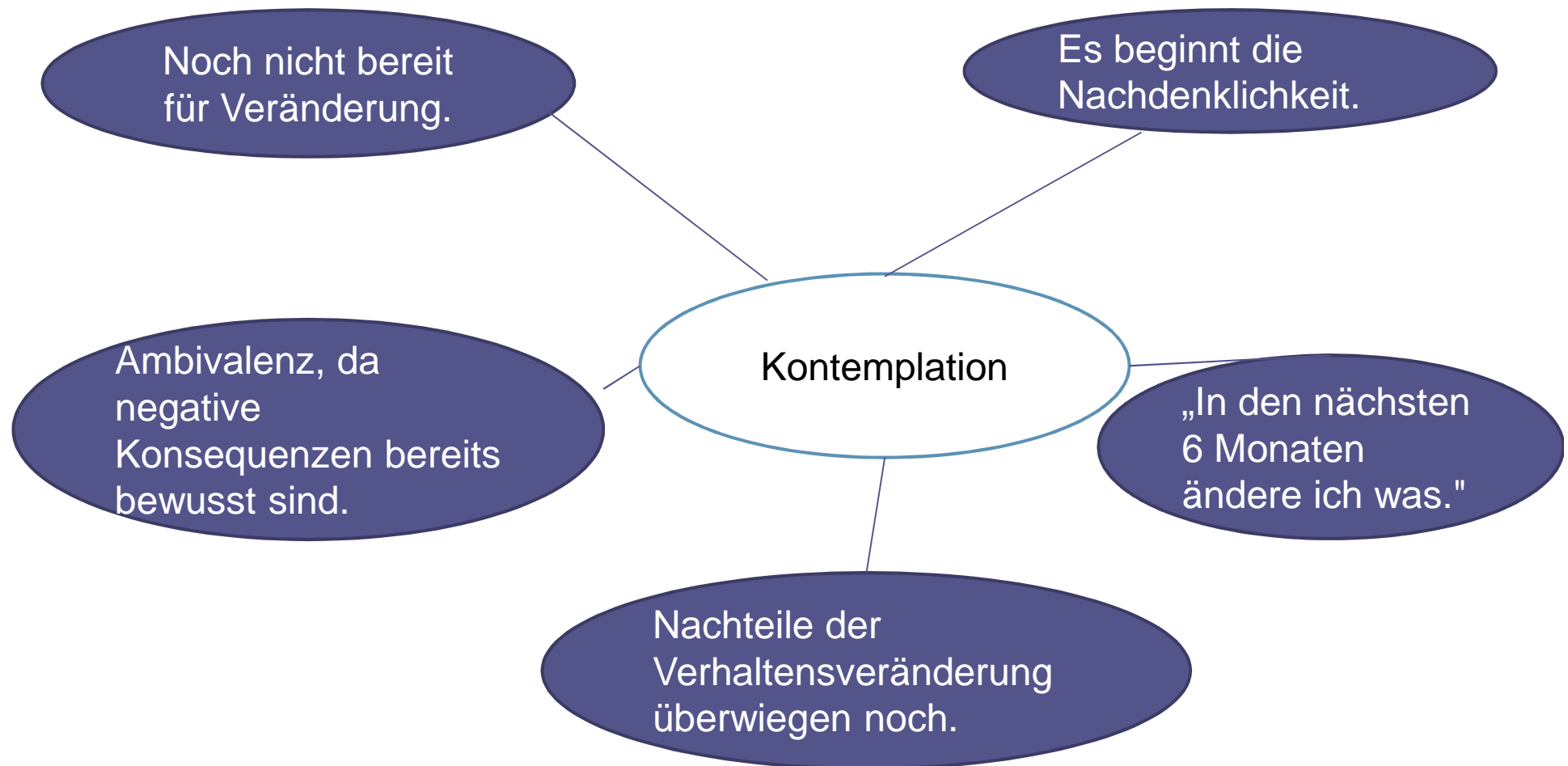
# Umweltereignisse

† 2006, brasilianisches  
Model Ana Carolina  
Reston Macan, 21a  
175 cm, 40 kg, BMI 13  
(statt 18–24)

Klientin → Therapiebeginn



## 2. Phase

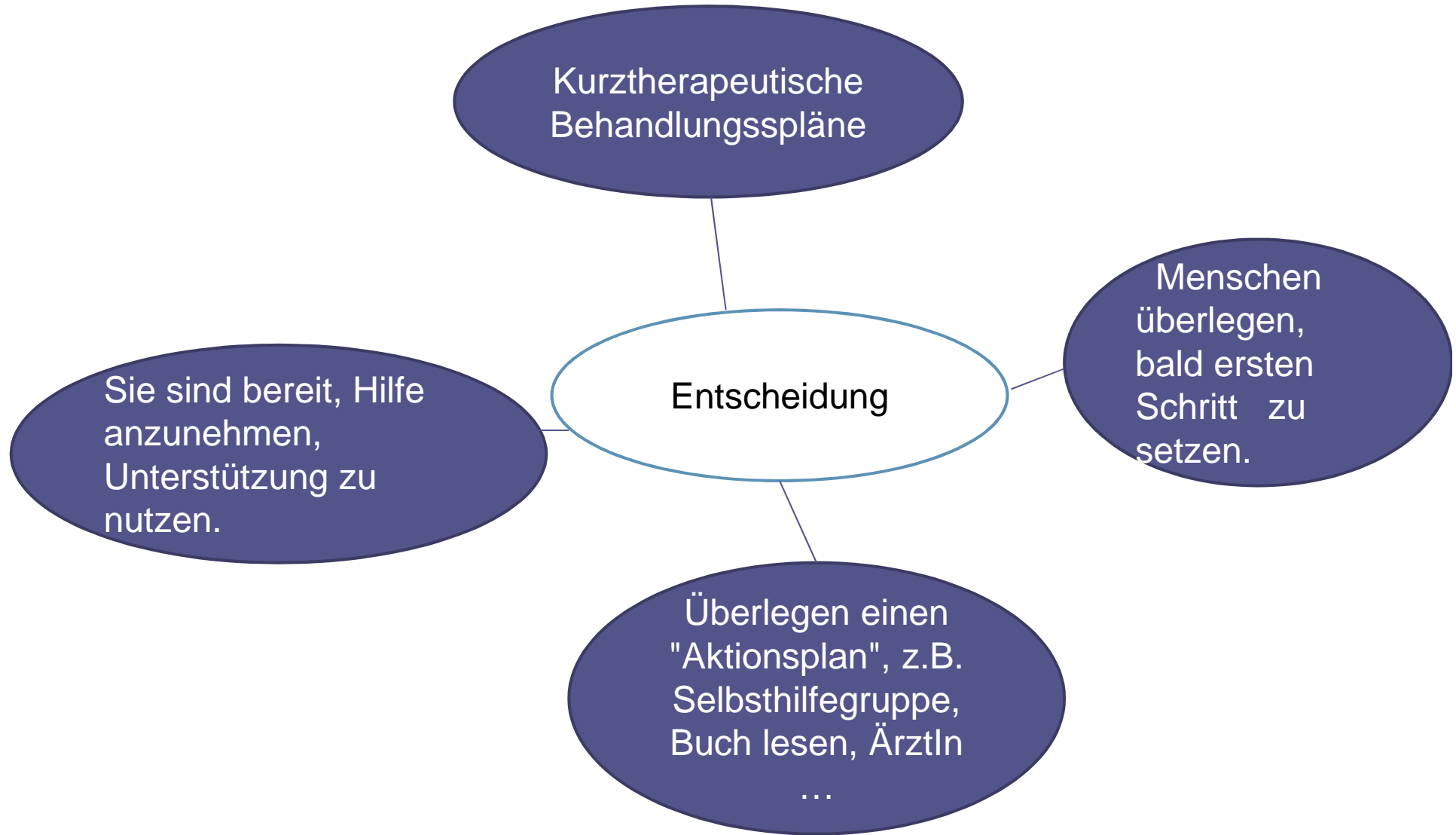




# Präkontemplation + Kontemplation

- Öffnen, Sensibilisieren für Thema, Infos über Konsequenzen → Psychoedukation
  - Mehr Aufmerksamkeit auf Vorteile einer Veränderung, Arbeiten an Einstellungsänderung und Ambivalenzen
1. Akt Ana Ex → Informationen über Wirkweise Magersucht

# 3. Phase

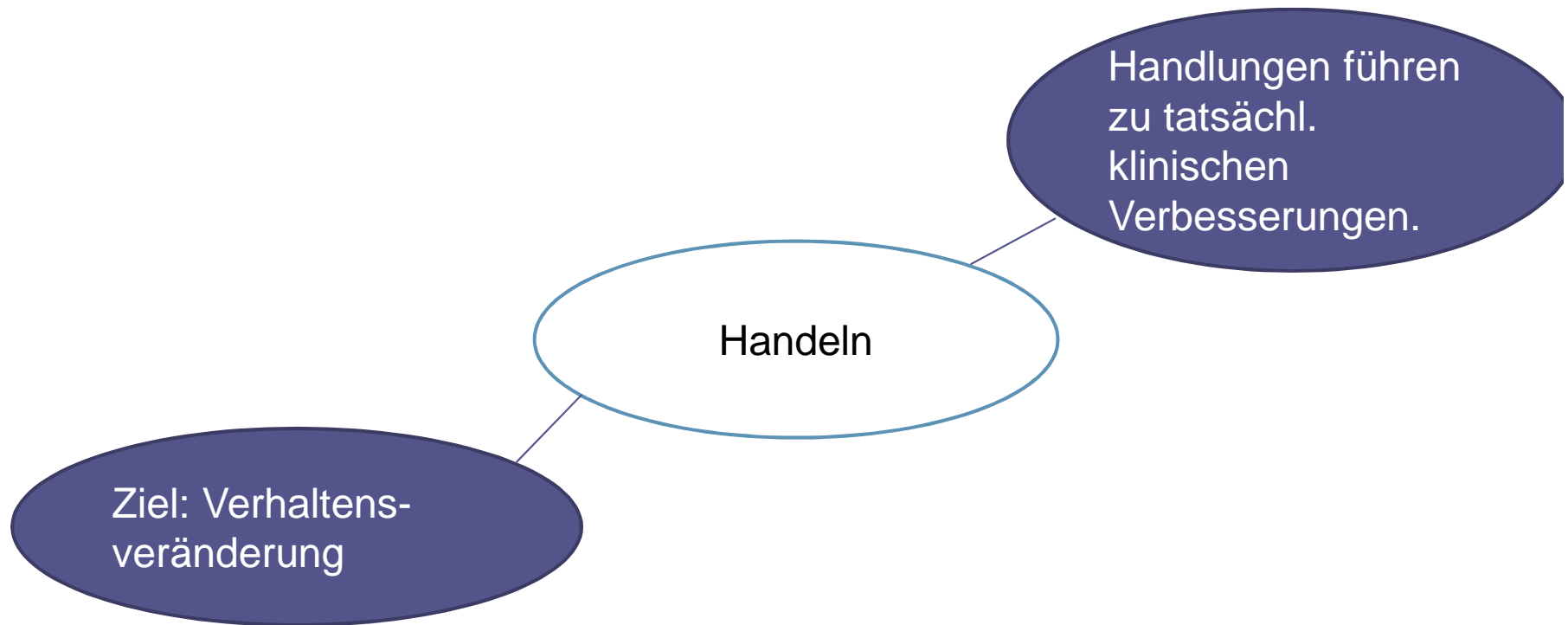




# Entscheiden

- vagen Plan konkretisieren
- Zuversicht stärken (statt 1 Alternative 3, statt ganz aufhören zu rauchen, Nikotinersatz, Rauchen langsam reduzieren)

## 4. Phase





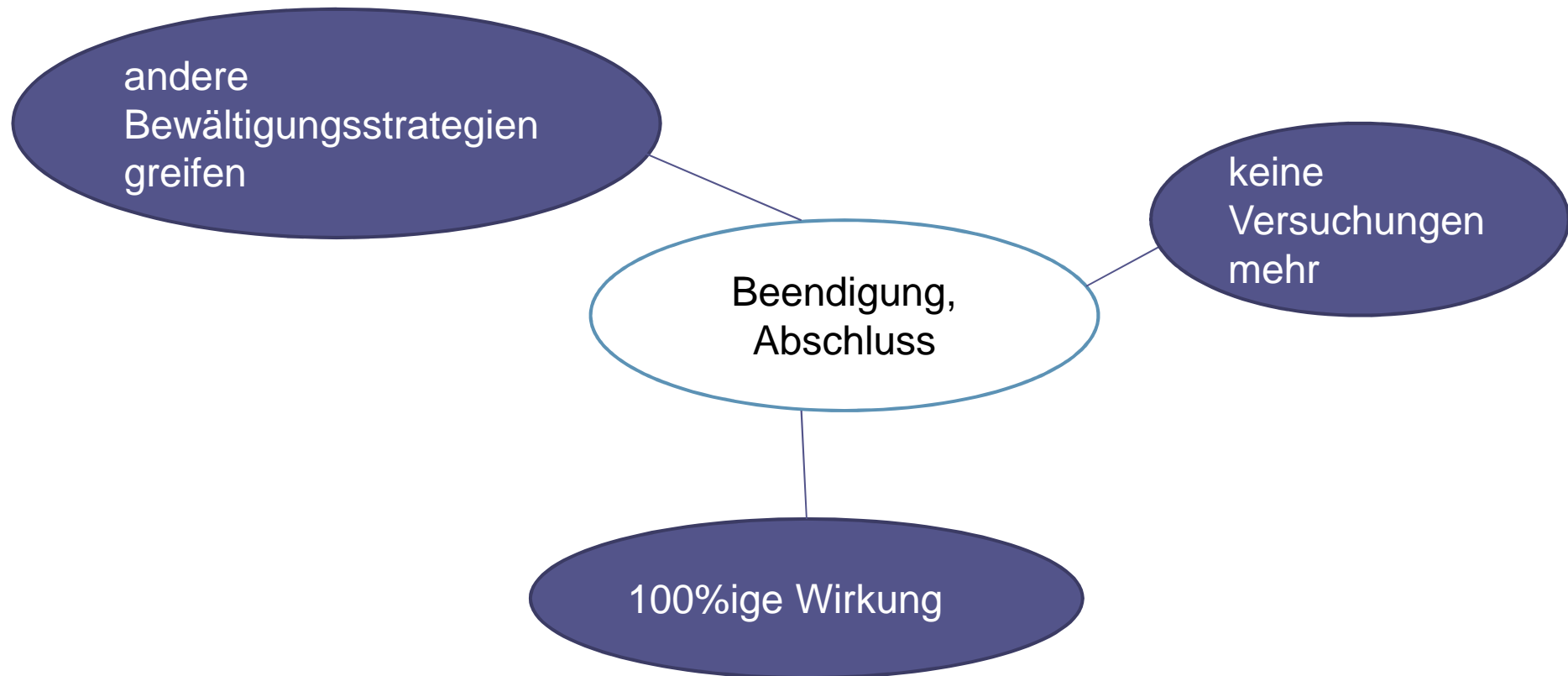
# Entscheiden & Handeln

2. Akt Ana Ex → konkrete Ideen, wie KlientInnen Einfluss auf Magersucht ausweiten können

## 5. Phase



## 6. Phase





# Aufrechterhalten & beenden

- Aufrechterhalten → Rückfallprophylaxe (Entspannung, Gegenstrategien), gesünderes Verhalten verankern
- Abschluss → Lösungen gut verankern, Fortschritt in KlientIn festschreiben (internalisieren)

# Stufen der Veränderung & Ana Ex

- Präkontemplation
- Kontemplation



## 1. Akt Ana Ex

- Entscheiden
- Handeln



## 2. Akt Ana Ex

- Aufrechterhalten
- Beenden



„Setze DVD gerne auch bei Mädchen ein, die kurz vor dem Ziel sind, um Prozess noch mal zu reflektieren.“



## Resumee nach 4 a Ana Ex

- Was hat sich bestätigt/bewährt?

Bei Angehörigen, KollegInnen großer Erfolg



## Resumee nach 4 a Ana Ex

- Was müssen wir revidieren/modifizieren?

Uneingeschränkten Einsatz bei Betroffenen!

Statt dessen: stadiensensitiver Einsatz



# Stadiensensitiver Einsatz

1. Akt relativ bald → BesucherInnen → 1.+2.  
Stufe der Veränderung (Präkontemplation,  
Kontemplation)

2. Akt bei Krankheitseinsicht → KundInnen → 3.+  
4. Stufe der Veränderung (Entscheidungs- und  
Handlungsphase)



## Resumee nach 4 a Ana Ex

- Was hat uns überrascht?

Große Nachfrage nach DVD

Starke Wirkkraft der inneren Stimme



## Resumee nach 4 a Ana Ex

- Wenn stadiensensitiv bzw. zum „richtigen“ Zeitpunkt eingesetzt, fangen KlientInnen an, ihren Einfluss auf Magersucht zu nutzen und ihn auszubauen
- → dies Sinn und Zweck des Externalisierens



# Literatur

Prochaska J O (2001): Wie Menschen es schaffen, sich zu ändern, und wie wir noch mehr Menschen dabei unterstützen können. In: Hubble, Duncan, Miller: So wirkt Psychotherapie 2001, 253–286

Herbert Gröger und Carmen Unterholzer im Interview mit Katharina Gsöllpointner: Ana Ex & Morton Mies. Die mediale Externalisierung von Störungen. In: Gsöllpointner K (Hrsg.) (2012): Medien in der Beratung. Ästhetik, Methoden, Praxis. Facultas



Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!