LeLi

LebensGroß

„DeESSkalation“

Gemeinsam gegen Essstörungen

Ressourcen und Informationen
für Angehörige

„Wie kann ich helfen?“

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Frage „Wie kann ich helfen?“ ist eine der am häufigsten gestellten Fragen von Angehörigen. Der Umgang mit einer Essstörung stellt sowohl für die Betroffenen als auch für ihre Angehörigen eine große Herausforderung dar. Diese Broschüre hat das Ziel, Sie als Eltern, Partner:in oder nahestehende Person zu informieren, um ein besseres Verständnis für Essstörungen zu entwickeln und Unterstützung zu ermöglichen.

Themen, die Sie hier finden

1. Essstörungen haben viele Gesichter
2. Entstehung und Anzeichen einer Essstörung
3. Die Bedeutung der Kommunikation
4. Unterstützen – aber wie?
5. Professionelle Hilfe für Betroffene und Angehörige
6. Selbstfürsorge für Angehörige
7. Aufbau einer gesunden Beziehung & langfristige Genesung
8. Anlaufstellen in Österreich

1 Essstörungen haben viele Gesichter

Essstörungen sind keine bloßen Ernährungsprobleme, sondern ernst zu nehmende psychische Erkrankungen. Es gibt verschiedene Formen von Essstörungen. Jede hat ein eigenes Symptombild, doch was sie alle gemeinsam haben: Körper, Aussehen, Essen und Nicht-Essen bestimmen das Leben der von ihnen Betroffenen. Expertinnen und Experten klassifizieren drei grundlegende Hauptformen von Essstörungen: Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Störung (Esssucht). Im Folgenden möchten wir die drei Hauptformen näher beschreiben.

Anorexia nervosa (Magersucht)

Betroffene von Anorexie sind meist auffallend untergewichtig. Sie haben große Angst vor einer Gewichtszunahme und diese Angst führt zu einem intensiven Bemühen, die Nahrungsaufnahme zu begrenzen oder sogar völlig zu verweigern. Betroffene verfolgen oft ungesunde, sehr restriktive Diäten und setzen ihren Körper einer erheblichen Unterernährung aus – mit der Folge eines sehr niedrigen bis deutlich besorgniserregenden BMI (Body-Mass-Index). Die Gewichtsabnahme geht mit einer verzerrten Wahrnehmung ihres eigenen Körpers als „zu dick" einher. Die Kontrolle ihres Gewichts, ihrer Ernährung und ihres Körpers wirkt für Betroffene sicherheitsgebend und stabilisierend. Oftmals zeigen sich Symptome wie eine übermäßige Beschäftigung mit Lebensmitteln, zwanghaftes Kalorienzählen, das Sammeln von Koch-Rezepten u. ä.

Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)

Menschen mit Bulimie sind im Gegensatz zu Menschen mit Anorexie häufig normalgewichtig, können aber auch über- oder leicht untergewichtig sein. Ein charakteristisches Kennzeichen für diese Form der Essstörung sind immer wiederkehrende Episoden von Essanfällen mit einem anschließenden Verlangen nach Kontrolle und Kompensation. Im Moment des Essanfalls erleben Betroffene einen Kontrollverlust. So werden außergewöhnlich große Nahrungsmengen innerhalb kurzer Zeit verzehrt. Dabei handelt es sich oftmals um Lebensmittel, die Betroffene normalerweise meiden, beispielsweise Süßigkeiten oder fettreiche Produkte. Diese Essanfälle werden oft von Gefühlen der Schuld, Scham und Angst begleitet. Um die übermäßige Nahrungsaufnahme zu kompensieren und damit einhergehende unangenehme Gefühle zu regulieren, greifen Menschen mit Bulimie zu Verhaltensweisen wie selbst-induziertem Erbrechen, der Einnahme von Abführmitteln oder Appetitzüglern, zeitweilige Hungerperioden oder übermäßiger Sport. Menschen mit Bulimie sind in ihren Gedankenmustern ebenfalls stark auf Körper und Essen fixiert, erleben sich als „zu dick" oder fürchten sich zu dick zu werden.

Binge-Eating-Störung (Esssucht)

Die Binge-Eating-Störung ist eine Essstörung, die sich durch wiederholte, zeitlich abgegrenzte, Episoden von übermäßigem Essen auszeichnet und mit dem Erleben von Kontrollverlust während dieser Essanfälle verbunden ist. Anders als bei der Bulimie kompensieren Menschen mit Binge-Eating-Störung ihre Essanfälle nicht durch Erbrechen, übermäßigen Sport oder die Einnahme von Abführmitteln. Betroffene leiden sehr unter ihren Essanfällen und den damit verbundenen unangenehmen Emotionen (z. B. Scham, Schuld, Ekel ...).

Bei zahlreichen Betroffenen lassen sich vorhandene Symptome nicht eindeutig den charakteristischen Merkmalen einer spezifischen Essstörung zuordnen. Aus diesem Grund wurde eine zusätzliche Kategorie eingeführt, die als „nicht näher bezeichnete" Essstörungen

klassifiziert wird. Es ist ganz wichtig, dass weder Sie als Angehörige oder Angehöriger, noch Personen in Ihrem Umfeld die betroffene Person vorschnell in eine bestimmte Kategorie einordnen und/ oder eine Diagnose aufdrängen. Diese Verantwortung liegt in den Händen einer entsprechend qualifizierten Fachkraft – im besten Fall einer klinischen Psychologin/eines klinischen Psychologen, eines Psychiaters/einer Psychiaterin oder eines Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin. Eine Diagnose kann Orientierung bieten, sollte aber nicht als absolute Wahrheit oder Stigma gesehen werden.

Für Angehörige ist bedeutsam zu erkennen, dass Essstörungen nicht bloße Entscheidungen sind, weniger/mehr zu essen usw. Vielmehr handelt es sich hier um ernsthafte Erkrankungen, die eine angemessene multiprofessionelle Behandlung erfordern. Für eine Genesung braucht es (traumasensible) Unterstützung auf vielen Ebenen, um die zugrunde liegenden emotionalen Faktoren zu bearbeiten und die körperliche Gesundheit wiederherzustellen. Bestenfalls besteht ein Team aus Personen, welche fachärztlich, psychologisch, psychotherapeutisch und körperorientiert behandeln, sowie diätologisch und psychosozial beraten können .

2 Entstehung und Anzeichen einer Essstörung

Eine Essstörung beginnt nicht von heute auf morgen.
Sie entwickelt sich mit der Zeit. Risikofaktoren für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (wie kulturelle Einflüsse, körperliche Veränderungen oder Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz) und Risikofaktoren für Defizite in der Selbstregulation (wie biologische, temperamentsbezogene, familiäre Faktoren, Traumatisierungen oder belastende

Lebensereignisse) müssen zusammenkommen, damit eine Essstörung entsteht. In weiterer Folge spielen aufrechterhaltende Faktoren eine Rolle (z.B. restriktives Essverhalten, hohes Stresserleben, fehlende Bewältigungsstrategien, dysfunktionale Gedankenmuster etc.).

Gerade Jugendliche probieren immer mal wieder neue Ernährungsstile aus, verzichten auf bestimmte Lebensmittel oder melden sich mit Freunden im Fitnessstudio an. Angehörige stehen oftmals vor der Herausforderung, solche Verhaltensänderungen richtig zu deuten und könnten sich fragen, welche Indizien nun auf eine Essstörung hinweisen.

Hier sind einige Anzeichen, bei denen Sie besonders achtsam sein dürfen

- drastische Gewichtsveränderungen
- Änderungen im Essverhalten (z. B. sehr restriktive Diäten, Essanfälle)
- ggf. auch Sportverhalten (intensive Workouts, Bewegungsdrang ...)
- erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Kommentaren zu Essen, Gewicht und Körper
- sozialer Rückzug und Isolation, fehlender Antrieb oder vermindertes Interesse an positiv erlebten Aktivitäten
- unregelmäßige Menstruationszyklen
- Müdigkeit, Schwindel, Haarausfall, Schlafprobleme, brüchige Nägel, Verdauungsprobleme etc.

Das Auftreten eines einzelnen Symptoms deutet nicht zwingend auf eine Essstörung hin. Auch hier soll nochmal betont werden: Es ist sehr wichtig, die Diagnostik einer professionellen Fachkraft zu überlassen. Ihre Aufgabe besteht darin das Gespräch mit der betroffenen Person zu suchen, ihr Ihre Sorge mitzuteilen und ihr zu raten bei einer professionellen Fachkraft vorstellig zu werden.

3 Die Bedeutung der Kommunikation

Für nahestehende Bezugspersonen ist es wichtig, die Thematik frühzeitig und wertschätzend anzusprechen. Die Art und Weise wie Sie Unterstützung anbieten, spielt eine wesentliche Rolle. Der richtige Zeitpunkt und eine angenehme Atmosphäre gewährleisten einen positiven Gesprächsverlauf. Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass keine Betroffene/kein Betroffener absichtlich eine Essstörung hat. Es ist daher entscheidend, einfühlsam mit diesem Thema umzugehen. Gleichzeitig sollte die Essstörung auch nicht zum „Tabu-Thema" werden.

Hilfestellung für das erste Ansprechen

Passender Ort und Zeitpunkt

Wählen Sie einen geeigneten Ort und einen passenden Zeitpunkt für das Gespräch, in dem Sie ungestört und ohne Zeitdruck sind. Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre fernab von Mahlzeiten oder anderen Stresssituationen, die mit Ernährung oder Sport zu tun haben.

Vertrauen aufbauen

Werden besorgniserregende Verhaltensweisen oder Wesensveränderungen bemerkt, so ist es zu allererst wichtig, eine vertrauensvolle Verbindung mit der betroffenen Person aufzubauen und ihr/ihm zu zeigen, dass sie/er nicht alleine ist. Versuchen Sie dabei sich Zeit zum Zuhören zu nehmen, die Perspektive der betroffenen Person einzunehmen und sich ihrem/seinem Tempo anzupassen.

Es ist hilfreich zu verstehen, dass die Essstörung für die betroffene Person eine Funktion erfüllt. Sie hilft ihr ihre Emotionen zu regulieren. Sie unterstützen die Person besser, wenn Sie ihr/ihm begleitend und motivierend zur Seite stehen, anstatt zur Veränderung zu drängen oder die Person zu etwas zu zwingen. Um Veränderung zu ermöglichen, ist es entscheidend, dass sich die betroffene Person selbst ihrer Probleme bewusst wird und diese anerkennt. Um diese Einsicht zu erlangen, hilft es als Angehörige:r offen über die eigenen Gefühle und Sorgen, bezogen auf das Verhalten der betroffenen Person, zu sprechen.

Somit kann das Bedürfnis nach Nähe vermittelt werden; es signalisiert zudem Anteilnahme und setzt die betroffene Person weniger unter Druck. Mit solchen Gesprächen ist es möglich eine Vertrauensbasis aufbauen, wodurch sich Betroffene leichter öffnen können. Nach einem aufschlussreichen Gespräch können sich neue Lösungswege ergeben. Es kann gemeinsam nach professioneller Hilfe gesucht werden und weitere Menschen im engeren Bekanntenkreis können eingeweiht werden. Durch das Teilen von Verantwortung mit anderen nahen Bezugspersonen und professionellen Helferinnen/Helfern können Sie als Angehörige:r entlastet werden.

Die empfohlene Haltung lautet: „Nur du allein kannst es schaffen, aber du kannst es nicht allein schaffen.“, bzw. „Ich finde es gut, dass du eine Strategie gefunden hast, wie du dich regulieren kannst. Es wäre aber wichtig, dass du eine findest, die weniger schädlich für deine Gesundheit ist. Ich unterstütze dich gerne dabei.“

Was tun, wenn Reden nicht weiterhilft?

Oftmals weicht die Auffassung von einer Essstörung zwischen Betroffenen und deren Angehörigen stark ab, wodurch es zu großen Spannungen kommen kann. Dies betrifft z. B. die Einschätzung des körperlichen Zustandes und das Risiko medizinischer Folgeerkrankungen. Angehörige stoßen in den ersten Gesprächsversuchen oft auf Wut und Ablehnung. Es kann sehr herausfordernd sein, Betroffene davon zu überzeugen, dass professionelle Hilfe notwendig ist. Trotzdem sollten Sie sich nicht entmutigen lassen weiterzumachen. Die betroffene Person braucht Unterstützung, auch wenn sie das selbst noch nicht so wahrnehmen kann.

Gleichzeitig ist es – wie bereits erwähnt – wichtig, dass Menschen mit einer Essstörung ihr Leiden erkennen und auch etwas daran ändern wollen, um ihnen helfen zu können. Ohne diese Erkenntnis bzw. diese Bereitschaft ist es schwierig, jemandem gezielt zu unterstützen. Wenn die betroffene Person trotz zahlreichen Versuchen ein Gespräch zu führen und Unterstützung anzubieten abblockt und keine Hilfe annehmen möchte, können Angehörige auch anders Vorarbeit leisten, um die gesamte Situation in die richtige Richtung zu lenken. So könnten Sie sich professionelle Hilfe suchen und dort die aktuelle Situation rund um die/den Betroffene:n schildern. Auch für Sie als Angehörige/ Angehöriger ist es bedeutsam nicht mehr allein mit der Situation zu sein.

Wenn unter extremen Umständen und nach dem behutsamen Versuch, die Notwendigkeit für professionelle Hilfe nahezulegen, keine Einsicht da ist, nachweislich ein hohes medizinisches Risiko besteht und der Zustand lebensgefährlich geworden ist, kann es notwendig sein, die betroffene Person gegen ihren Willen in ein Krankenhaus einzuweisen. Dazu gibt es Gesetze, die Menschen schützen, wenn sie die Gefahr um ihr Leben nicht selbst einschätzen können.

Die empfohlene Haltung hier lautet: undiskutierbare Bestimmtheit bei Lebensbedrohung.

4 Unterstützen – aber wie?

Die Basis für die Unterstützung von Menschen mit Essstörungen bildet die eben beschriebene Art der Begegnung und Kommunikation. Darüber hinaus kommt der Schaffung positiver Erfahrungen eine große Bedeutung zu. Diese gemeinsamen Erlebnisse stärken nicht nur die Beziehung zur/zum Betroffenen, sondern ermöglichen es auch, neue Perspektiven zu gewinnen und das Leben jenseits der Essstörung (wieder) zu entdecken. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie als Angehörige:r positive Momente teilen können:

Gemeinsame Aktivitäten

Planen Sie gemeinsame Aktivitäten, die Spaß machen und den Interessen des/der Betroffenen entsprechen. Das können Ausflüge, kreative Hobbys, sportliche Aktivitäten (welche der Freude und nicht der Gewichtskontrolle dienen) oder einfach nur Spaziergänge in der Natur sein. Versuchen Sie den Themen Körper, Gewicht und Essen während dieser Aktivitäten keinen Platz zu geben.

Erinnerungen an schöne Zeiten

Teilen Sie Erinnerungen an vergangene positive Erfahrungen und Momente. Diese Erinnerungen können als Anker dienen und Ihrem geliebten Menschen zeigen, dass das Leben auch helle Seiten hat. Sprechen Sie über Momente, in denen der/die Betroffene glücklich, stolz oder zufrieden war und ermutigen Sie ihn/sie, diese Gefühle wiederzuentdecken. Dazu kann es auch hilfreich sein, sich gemeinsam – jeder für sich – ein Tagebuch (z.B. von „Hallo Klarheit“ oder „6 Minuten Tagebuch“) zuzulegen, in dem die Momente festgehalten werden, Fotobücher zu gestalten oder auch Bildercollagen zu entwerfen, sollten Fotos in dieser Phase schwierig sein.

Neue Perspektiven entdecken

Ermutigen Sie den/die Betroffene:n dazu, neue Interessen und Aktivitäten auszuprobieren. Dies kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl und die eigene Identität außerhalb der Essstörung zu stärken. Neue Erfahrungen und Herausforderungen können den Blick erweitern und helfen, die Essstörung in einem breiteren Kontext zu sehen.

Indem Sie positive Momente teilen und gemeinsame Erlebnisse schaffen, tragen Sie dazu bei, die Essstörung nicht zum alleinigen Fokus zu machen. Sie helfen dabei, eine positive und unterstützende Umgebung zu schaffen, die den Genesungsprozess begünstigen kann. Denken Sie daran, dass kleine Schritte oft zu großen Veränderungen führen können und Ihre Präsenz und Unterstützung von unschätzbarem Wert für Ihren geliebten Menschen auf seinem/ihrem Weg zur Genesung sind.

5 Professionelle Hilfe für Betroffene und Angehörige

Die Inanspruchnahme professioneller Hilfe ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Genesung von Essstörungen. Therapeutinnen, Therapeuten, Psychologinnen, Psychologen, Ärztinnen, Ärzte und andere Fachleute können wertvolle Unterstützung bieten, um die zugrunde liegenden Ursachen anzugehen, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und den Weg zur psychischen und körperlichen Genesung zu begleiten. In diesem Abschnitt werden wir die Bedeutung von Therapie, Behandlung und Begleitung für Menschen mit Essstörungen und für Sie als Angehörige erläutern.

Wie bereits erwähnt, stellen Essstörungen eine große psychische wie auch körperliche Belastung dar, oft verbunden mit einem erheblichen Gesundheitsrisiko. Menschen mit Essstörungen benötigen somit eine ganzheitliche Unterstützung, die sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte berücksichtigt.

Psychotherapie/psychologische Therapie

Essstörungen sind psychische Erkrankungen. Deshalb ist eine Psycho-therapie/psychologische Therapie auch der wichtigste Eckpfeiler in der Behandlung, um die zugrunde liegenden Ursachen und Auslöser der Essstörung zu erkennen und zu bearbeiten. Dies kann unterschiedlichste Belastungsfaktoren (traumatische Erfahrungen, familiäre Dynamiken, Persönlichkeitsfaktoren, andere psychische Faktoren) umfassen.

Ernährungsberatung

Diätolog:innen können dabei helfen, einen gesunden und ausgewogenen Ansatz zur Ernährung (wieder) zu finden und Essen als lebenserhaltende, vielleicht sogar genussreiche Aktivität zu sehen, anstatt als Methode zur Emotionsregulation.

Medizinische Begleitung

Medizinische Untersuchungen und Überwachungen sind zentral, um die körperliche Gesundheit zu erhalten und mögliche Komplikationen im Zusammenhang mit der Essstörung frühzeitig zu erkennen.

Peer-Support

Peer-Support bei Essstörungen bedeutet, dass Menschen, die selbst von Essstörungen betroffen waren oder sind, sich gegenseitig unterstützen und Erfahrungen austauschen. Dies sollte nur im Rahmen von professionell geleiteten Umgebungen wie Peer-Support-Gruppen geschehen, wo Empathie, Verständnis und fachliche Kompetenz im Vordergrund stehen.

6 Selbstfürsorge für Angehörige: Grenzen setzen und Unterstützung suchen

Die Herausforderungen, die mit der Unterstützung von Menschen mit Essstörungen einhergehen, können schwer aushaltbar und sehr belastend sein – die eigene Selbstfürsorge und der Aufbau eines starken Unterstützungsnetzwerks können helfen, solche Herausforderungen tragbar(er) zu machen. Versuchen Sie als Angehörige/Angehöriger zu vermeiden, dass die Krankheit Ihr eigenes Leben bestimmt. Das ist bei einer Krankheit, die einem so viel abverlangt und so viele Aspekte des Lebens betrifft, nicht leicht.

Finden Sie immer wieder Erholungsinseln für sich, die Sie den Kontakt zu sich selbst wieder spüren lassen und die es leichter machen geduldig zu bleiben. Es ist außerdem wichtig zu erkennen, dass es nicht Ihre Aufgabe ist, die Essstörung zu „heilen" – professionelle Hilfe und therapeutische Unterstützung sind von entscheidender Bedeutung für die betroffene Person. Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind und es Ressourcen und Fachleute gibt, die Ihnen zur Seite stehen können.

- Planen Sie wöchentlich angenehme Aktivitäten für sich selbst ein (sich mit Freund:innen treffen, bestehenden Hobbies nachgehen oder neue Hobbies entdecken …).
- Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude und Spaß bereiten, um neue Energie schöpfen zu können. Diese positiven Erfahrungen haben einen doppelten Nutzen: Sie erreichen dadurch nicht nur, dass Ihre abwehrenden Reaktionen geringer werden, sondern Sie leben damit auch emotional kompetente Verhaltensweisen vor, was eine wichtige Botschaft für die betroffene Person ist.

- Halten Sie so viele Kontakte mit Menschen außerhalb der Familie wie möglich. Ein starkes Unterstützungsnetzwerk kann Ihnen helfen, Verantwortung auch mal abzugeben, Situationen zu entschärfen und Abwechslung in Ihr eigenes Leben und das Familienleben zu bringen.
- Sprechen Sie mit außenstehenden Personen über Ihre Gedanken und Gefühle. Nehmen Sie z. B. an Angeboten teil, die den Austausch mit anderen Angehörigen von Menschen mit Essstörungen fördern. Gemeinsame Gespräche und ein Beisammensein können helfen, sich weniger allein zu fühlen. Vielleicht profitieren Sie auch von den Erfahrungen anderer Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Sie.
- Holen Sie sich selbst professionelle Hilfe. Therapie und/ oder Coaching kann auch für Sie eine wertvolle Ressource werden und ist KEIN Zeichen von Schwäche.
- Grenzen setzen: Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse und stellen Sie sicher, dass Sie sich nicht übergehen. Setzen Sie einen klaren Rahmen in der Art der Unterstützung, die Sie anbieten können. Lernen Sie, Nein zu sagen, wenn Ihre eigene Belastung zu hoch ist und bitten Sie nahestehende Personen die Unterstützung der betroffenen Person für diesen Tag zu übernehmen.
- Eigenverantwortung und Autonomie: Zeit für sich selbst zu nehmen, bedeutet möglicherweise auch, dass Betroffene kurze Zeit auf sich allein gestellt sind. Dies gibt Betroffenen die Möglichkeit langsam Selbstvertrauen für die Zukunft aufzubauen.
- Gerechtigkeit: Nehmen Sie sich im Alltag auch genügend Zeit für die anderen Familienmitglieder – verteilen Sie Aufgaben zu Hause untereinander (beziehen Sie auch die betroffene Person mit ein!).

7 Aufbau einer gesunden Beziehung und langfristige Genesung

Die langfristige Genesung von einer Essstörung erfordert Zeit, Geduld und kontinuierliches Dranbleiben. Als Angehörige:r können Sie eine unterstützende Rolle spielen, indem Sie eine positive Umgebung schaffen und den/die Betroffene:n auf seinem/ ihrem Weg zur Genesung begleiten. Der Aufbau einer gesunden Beziehung zu Essen, Körperbild und Selbstwert ist ein wichtiger Schritt auf diesem Weg. Hier sind ein paar Eckpfeiler, an die sie während und auch nach dem Genesungsprozess denken können:

Gemeinsam kochen und essen

Unterstützen Sie den/die Betroffene:n dabei, eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln, indem Sie gemeinsam Mahlzeiten vorbereiten und gemeinsam essen. Betonen Sie den sozialen Aspekt des Essens und die Freude am Teilen von Mahlzeiten mit anderen. Sollten diese Situationen zu Beginn noch zu emotions- und stressbeladen sein, darf auch das sein. Sie müssen nichts erzwingen, sondern können bspw. Einladungen aussprechen (welche auch abgelehnt werden dürfen).

Vermeiden Sie Gespräche über Kalorien, Sport, Diäten,Körper, Aussehen, etc.

Es ist ratsam, sich dessen bewusst zu sein, dass Themen wie Kalorien, Sport, Diäten, Körper und Aussehen im Alltag oft aufkommen. Selbst Bemerkungen über das eigene Erscheinungsbild, Gewicht oder Körper können unbeabsichtigt belastend für den/die Betroffene:n wirken und

negative Gedanken und unangenehme Gefühle auslösen. Es wäre somit empfehlenswert, solche Gesprächsthemen zu vermeiden, um eine einfühlsame und unterstützende Atmosphäre zu schaffen, in der sich die betroffene Person sicher fühlen kann. Gespräche über positive Erlebnisse, Hobbys oder gemeinsame Interessen bieten eine gute Möglichkeit, einen vertrauensvollen Raum zu schaffen, stärken innere und äußere Ressourcen und unterstützen somit den Genesungsprozess.

Positives Körperbild fördern

Ermutigen Sie den/die Betroffene:n, sich auf seine/ihre positiven Eigenschaften und Fähigkeiten zu konzentrieren, anstatt sich auf die äußere Erscheinung zu fixieren. Teilen Sie Komplimente über innere Qualitäten und ermutigen Sie zu Selbstakzeptanz.

Selbstfürsorge

Unterstützen Sie den/die Betroffene:n dabei, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren. Dies kann Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und das Praktizieren von Hobbys, die Freude bereiten, einschließen.

Wichtig: gemeinsam Spaß haben und auch die kleinsten Erfolge gemeinsam feiern.

Abschließend ermutigen wir Sie einen Moment innezuhalten und sich selbst Wertschätzung entgegenzubringen. Die Reise zur Genesung kann herausfordernd sein. Ihre Präsenz und Fürsorge sind von unschätzbarem Wert und erfordern gleichzeitig viel Kraft. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Ihre Bereitschaft, sich zu informieren und zu engagieren, ist bereits ein großer Schritt in Richtung eines liebevollen und unterstützenden Umfelds für Ihre/Ihren Betroffene:n.

Denken Sie daran, dass Ihre Selbstfürsorge genauso wichtig ist wie die Unterstützung, die Sie bieten. Indem Sie auf Ihr eigenes Wohlbefinden achten, können Sie eine stabilere Grundlage schaffen, um Ihrer/Ihrem Betroffenen beizustehen.

8 Anlaufstellen in Österreich

Aktuell wird steiermarkweit daran gearbeitet eine gute Versorgungsstruktur für Essstörungen aufzubauen. Gerne können Sie sich im LeLi über unterschiedliche Unterstützungsangebote und Anlaufstellen informieren:

LeLi Tageszentrum für Menschen mit Essstörungen

Reininghauspark 7, 8020 Graz
+43 676 84 71 55 580
leli@lebensgross.at
leli-tageszentrum.at

Sie sind nicht allein auf dieser Reise. Gemeinsam können wir eine unterstützende Umgebung schaffen, die Raum für Genesung bietet. Wenn Sie Fragen haben oder weitere Ressourcen benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Seite.

Kontakt:

LeLi - Tageszentrum für
Menschen mit Essstörungen
Reininghauspark 7
8020 Graz
Telefon (Mo-Do): +43 676 84 71 55 580
leli@lebensgross.at
leli-tageszentrum.at

Öffnungszeiten
Montag-Freitag: 9-15 Uhr
Ein LeLi-Schnuppertag findet
nach Vereinbarung statt.

LebensGroß

GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

Impressum:
LebensGroß GmbH, Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, 8010 Graz