



TAGESZENTRUM
FÜR MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN

„DeESSkalation“

Gemeinsam gegen
Essstörungen

LebensGroß

Ressourcen und Informationen für Betroffene

Impressum:

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

Druck: Medienfabrik Graz GmbH, Graz



Wege zur Hilfe: Unterstützung bei Essstörungen

Diese Broschüre enthält wertvolle Hinweise für dich,
falls du selbst von einer Essstörung betroffen bist oder
vermutest, dass dies der Fall sein könnte.



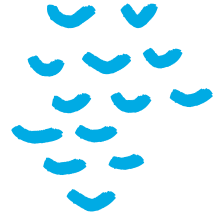
„Ich glaube, ich brauche Hilfe ...“

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn du diese Broschüre liest, hast du möglicherweise schon den Mut gefasst, dich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, dass du an einer Essstörung leiden könntest. Du bist nicht allein in dieser Situation. Es gibt viele Menschen, die ähnliche Zweifel und Unsicherheiten haben. Diese Broschüre soll dir dabei helfen, Klarheit zu gewinnen und einen Weg zu finden, der dich unterstützt.

Hast du Angst und bist dir unsicher? Es ist durchaus verständlich, dass du Zweifel hast, ob du wirklich Hilfe brauchst und diese auch möchtest. Essstörungen sind meist von einer starken inneren Konfliktsituation geprägt. Du könntest dich fragen: „Hat sich meine Beziehung zum Essen verändert bzw. damit verbundene Verhaltensweisen?“ oder „Belasten mich Gedanken und Gefühle rund um das Thema Essen, Gewicht und Körper?“. Es ist wichtig zu verstehen, dass Zweifel und Unsicherheiten ein natürlicher Bestandteil dieses Prozesses sind. Die Tatsache, dass du dich mit dem Thema Essstörungen auseinandersetzt und darüber nachdenkst, zeigt, dass du bereits einen wichtigen Schritt in Richtung Genesung gemacht hast. Es ist mutig, diese Gedanken und Gefühle anzuerkennen und zu erkunden, welche Unterstützungsmöglichkeiten dir zur Verfügung stehen.

Es ist ganz wichtig, dass du weißt, dass es völlig in Ordnung und sogar sehr empfehlenswert ist, sich professionelle Hilfe zu suchen, selbst wenn du dir nicht sicher bist, ob du eine Essstörung hast. Eine qualifizierte Fachkraft kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen und herauszufin-



den, ob deine Gedanken und Verhaltensweisen ein Anzeichen für eine Essstörung sind. Denke daran, dass du nicht allein bist. Es gibt viele Ressourcen, Institutionen und Fachleute, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen mit Essstörungen zu unterstützen.

Du bist auf dem richtigen Weg, indem du dich informierst und nach Lösungen suchst. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sind von großer Bedeutung. Du hast das Recht auf Unterstützung und die Möglichkeit, deine Beziehung zum Essen und zu deinem Körper zu verbessern.

In dieser Broschüre möchten wir dir einen Überblick über verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten geben. Dazu gehören Informationen darüber, wie du medizinische Hilfe finden kannst, welche therapeutischen Ansätze dir zur Verfügung stehen und welche weiteren Ressourcen und Kontakte du nutzen kannst, um deinen Genesungsprozess zu beginnen.

Themen, die du hier finden wirst

1. „Wo soll ich beginnen?“
2. Professionelle Hilfe
3. Anlaufstellen in Österreich

1 Wo soll ich beginnen?

Selbsterkenntnis und Akzeptanz

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen und vor allem zu akzeptieren, dass du möglicherweise an einer Essstörung leidest. Nimm dir Zeit, um deine Gefühle und Gedanken zu reflektieren und sei ehrlich zu dir selbst. Achte darauf, dich nicht selbst zu verurteilen, sondern betrachte die „Faktenlage“.

Informiere dich

Wissen macht Veränderung möglich. Informiere dich über Essstörungen, deren Symptome und Auswirkungen. So wird es möglich zu verstehen, dass Essstörungen behandelt werden können und dass es professionelle Unterstützung gibt, die dir dabei helfen kann.

Vertrauensperson

Vor allem, wenn du noch minderjährig bist, ist es ganz wichtig deinen Eltern/Erziehungsberechtigten von deinen Gedanken und Sorgen zu erzählen. Wenn du Sorge hast, dass dich deine Eltern/Erziehungsberechtigten nicht verstehen oder nicht gut zuhören können, dann wende dich an eine Vertrauensperson. Das kann zum Beispiel deine Oma, dein Opa, eine Tante oder auch ein/e Lehrer:in sein – gemeinsam mit deiner Vertrauensperson kannst du dann das Gespräch mit deinen Eltern suchen. Doch auch, wenn du bereits volljährig bist, kann es sehr hilfreich und unterstützend sein, vor einem ärztlichen und/oder

psychotherapeutischen/psychologischen Termin mit einer dir nahestehenden Person zu sprechen. Wir haben folgend ein paar Tipps für dich, die dir helfen können, dich jemandem anzuvertrauen.

Tipps für Gespräche mit Vertrauenspersonen

Wähle einen geeigneten Zeitpunkt und einen passenden Ort

Finde einen ruhigen und privaten Ort, an dem du dich wohl fühlst und ungestört sprechen kannst. Wähle einen Zeitpunkt, an dem die Person, der du dich anvertrauen möchtest, offen und zugänglich ist. Ein Spaziergang oder ein Gespräch bei einer Tasse Tee könnten zum Beispiel eine angenehme und lockere Atmosphäre für dich und deine Vertrauensperson schaffen.

Überlege im Voraus, was du sagen möchtest

Nimm dir etwas Zeit, um deine Gedanken zu sammeln und zu überlegen, wie du deine Probleme im Essverhalten am besten formulieren möchtest. Versuche, deine Gefühle und Gedanken klar auszudrücken, um deiner Vertrauensperson ein besseres Verständnis zu vermitteln. Offen und ehrlich über Sorgen und Gedanken zu sprechen, erfordert natürlich auch viel Überwindung und Mut. ABER: Diese Offenheit beinhaltet die Chance zur Unterstützung und somit zur Veränderung deiner Situation. Achte in diesem Gespräch auf deine Grenzen und dein Wohlbefinden. Wenn du deinem Gegenüber gewisse Dinge nicht sagen möchtest, dann musst du das zu dem Zeitpunkt auch nicht tun.



Bereite dich darauf vor, Fragen zu beantworten

Deine Vertrauensperson wird vermutlich ein paar Fragen an dich haben. Versuche darauf einzugehen, um ihm/ihr ein besseres Verständnis über deine Situation zu ermöglichen. Wenn dir gewisse Fragen sehr unangenehm sind oder du noch nicht bereit bist, darüber zu sprechen, dann kannst du das deinem Gegenüber auch so mitteilen. Bitte um Verständnis, wenn gewisse Dinge Unwohlsein in dir auslösen. Achte auf deine Bedürfnisse in diesem Gespräch.

Bitte um Unterstützung

Lass die Person direkt wissen, dass du ihre Unterstützung suchst. Überlege dir vorher, wie du dir die Unterstützung vorstellen würdest. Erkläre zum Beispiel, dass du möglicherweise professionelle Hilfe benötigst und dass du dankbar wärst, wenn deine Vertrauensperson dir bei der Suche nach geeigneten Ressourcen und Kontakten helfen könnte. Oder gib zu verstehen, dass du zum Beispiel Hilfe bei einem Gespräch mit deinen Eltern brauchst.

Zeige Geduld und Verständnis

Es ist wichtig zu verstehen, dass die andere Person möglicherweise Zeit braucht, um deine Situation zu verarbeiten. Sie kann überrascht oder überfordert sein. Gib ihr Raum, um ihre eigenen Gefühle zu reflektieren.

Erforsche professionelle Hilfeoptionen

Gemeinsam mit deiner unterstützenden Person kannst du nach professioneller Hilfe suchen. Erkundigt euch gemeinsam nach den besten verfügbaren Ressourcen in eurer Region. Im Weiteren haben wir ein paar Tipps, wie und wo ihr die Suche am besten startet.



2 Professionelle Hilfe

Medizinische Hilfe

Ein wichtiger erster Schritt ist der Besuch bei einer medizinischen Fachkraft, wie zum Beispiel deinem Hausarzt/deiner Hausärztin. Diese:r kann eine erste Orientierung gewährleisten und dich gegebenenfalls an Fachleute weiterleiten, die auf Essstörungen spezialisiert sind. Sie können dich auch über mögliche medizinische Risiken aufklären, die mit einer Essstörung verbunden sein könnten. Auch für das Gespräch mit deinem Arzt/deiner Ärztin haben wir Tipps für dich:

Bereite dich vor

Mach dir im Voraus Gedanken darüber, was du deinem Arzt/deiner Ärztin mitteilen möchtest. Überlege, welche Symptome du hast, wie sich die Essstörung auf dein Leben auswirkt und welche Fragen oder Bedenken du hast. Notiere dir diese Informationen, um sicherzustellen, dass du nichts vergisst.

Wähle einen passenden Termin

Vereinbare einen Termin, bei dem du ausreichend Zeit hast, um mit deinem Arzt /deiner Ärztin in Ruhe zu sprechen. Versuche einen Termin zu wählen, an dem du gut Zeit hast. Du kannst auch darum bitten, dass sich dein Arzt/deine Ärztin mehr Zeit für dich einplant, wenn du den Termin vereinbarst.

Setze klare Grenzen

Falls dein Arzt/deine Ärztin nicht angemessen auf deine Bedenken reagiert oder dir nicht die Unterstützung bietet, die du benötigst,

zögere nicht, eine zweite Meinung einzuholen oder dich an andere Fachleute zu wenden. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stehen im Vordergrund.

Psychotherapie/psychologische Therapie

Psychotherapie oder psychologische Therapie spielen eine entscheidende Rolle bei der Behandlung von Essstörungen. Es gibt verschiedene therapeutische Ansätze, die dir helfen können, deine Beziehung zum Essen und zu deinem Körper zu verbessern. Die Entwicklung einer Essstörung kann als eine Bewältigungsstrategie, im Umgang mit schwierigen Situationen oder unangenehmen Gefühlen, verstanden werden. Im Zuge eines therapeutischen Prozesses können alternative Wege im Umgang mit schwierigen Gefühlen entwickelt werden und neue Bewältigungsformen für herausfordernde Situationen erarbeitet werden, um das eigene Leben auf eine gesunde Weise gestalten zu können. Eine Psychotherapie/psychologische Therapie kann dir helfen, dich selbst besser zu verstehen, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und deine individuellen Ziele und Werte zu entwickeln.

Ernährungsberatung

Eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Nahrungsmenge spielen eine wichtige Rolle bei der Genesung von Essstörungen. Ein:e Diätologe:in kann dir dabei helfen, eine positive Beziehung zum Essen und zu Lebensmitteln aufzubauen und eine gesunde Essroutine zu entwickeln. Sprich auch hier mit deinem Hausarzt/deiner Hausärztin über Empfehlungen oder informiere dich im LeLi über unsere Diätolog:innen.

Unterstützungsgruppen

Der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, kann sehr wertvoll sein. Professionell geführte Unterstützungsgruppen bieten einen sicheren Raum, in dem du deine Gedanken und Gefühle teilen und von den Erfahrungen anderer profitieren kannst. Im Rahmen des Projekts „DeESSkalation“ gibt es

beispielsweise Peergroups, an denen du teilnehmen kannst. Hier findest du Unterstützung, Mitgefühl und Verständnis von Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder erleben. Wende dich hierfür gerne an das LeLi-Team.

3 Anlaufstellen in Österreich

Du weißt nun bereits, dass dein Hausarzt/deine Hausärztin eine gute erste Anlaufstelle ist. Er/Sie kann dich über spezialisierte Einrichtungen oder Fachkräfte in deiner Nähe informieren und dir eine entsprechende Überweisung ausstellen. Insbesondere können Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen, vor allem diejenigen mit Erfahrung in der Behandlung von Essstörungen, eine wertvolle Anlaufstelle sein. Du kannst nach Therapeut:innen suchen, die auf Essstörungen spezialisiert sind; entweder online oder über Empfehlungen von Fachleuten oder anderen Betroffenen. Viele Psychotherapeut:innen oder klinische Psycholog:innen bieten auch Online-Sprechstunden an. Du kannst bei Spezialist:innen also anrufen und nachfragen, ob du eine Therapie auch online nutzen kannst, sollte er/sie weit weg sein.

Aktuell wird steiermarkweit daran gearbeitet eine gute Versorgungsstruktur für Essstörungen aufzubauen. Gerne kannst du dich 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

www.leli-tageszentrum.at



**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: 09:00-15:00 Uhr
Ein LeLi-Schnuppertag findet
nach Vereinbarung statt.

LebensGroß



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK