

Workshop für MultiplikatorInnen

Ein niederschwelliges Angebot der Hotline für Essstörungen.

Essstörungen sind ein Thema, das mittlerweile viele Jugendliche betrifft. Laut einer Erhebung des Ludwig-Boltzmann-Institutes bei Schülerinnen und Schülern zum Thema Gesundheit fühlen sich 46 Prozent der Mädchen zu dick, bereits 37 Prozent der 11- bis 17-jährigen sind am Abnehmen – Tendenz steigend. Diäten, restriktives Essen und der Boom unterschiedlichster Ernährungsphilosophien schüren die eigene Unsicherheit und können die Entwicklung einer Essstörung unterstützen.

Das problematische Essverhalten ist ein Ausdruck dafür, dass belastende und/oder herausfordernde Situationen unbewältigbar scheinen. Die Kontrolle bzw. Nicht-Kontrolle über das Essen und schlussendlich über den Körper sind Antworten auf schwer lösbare seelische Konflikte und mögliche Ablösungs- und Veränderungsprozesse.

Essstörungen sind keinesfalls Ernährungsprobleme, sondern ernstzunehmende psychische Erkrankungen.

Viele, die mit Jugendlichen arbeiten, sind mit diesem Thema konfrontiert, aber wie geht man damit um? Spreche ich es an? Und wenn ja, wie? Wann schalte ich die Eltern ein? Wieviel Druck soll ich machen oder soll ich gar nichts unternehmen? Oft steht man dem Thema hilflos und ohnmächtig gegenüber.

Wir, das Team der Hotline für Essstörungen, wollen mit diesem Workshop-Angebot informieren, unterstützen und erste Schritte vorstellen, wie man Menschen, die möglicherweise an einer Essstörung erkrankt sind, unterstützen kann.

Ziele: Über das Thema Essstörungen informiert sein. Erkennen, wann es Handlungsbedarf gibt. Welche Möglichkeiten habe ich als betreuende Person zu unterstützen? Wo sind meine Grenzen, persönlich und institutionell?

Inhalte des Workshops

Das Krankheitsbild:

- Grundlegende Informationen zum Thema Essstörungen: Formen von Essstörungen, psychische und physische Kriterien.

Fragen, die die Kommunikation betreffen:

- Woran erkenne ich, dass jemand ein Problem mit dem Essen haben könnte?
- Soll ich es ansprechen und wenn ja, wie?
- Was ist hilfreich und unterstützend, was ist zu vermeiden?

Fragen zur weiteren Vorgangsweise:

- Klärung von Zielgruppen, Rahmenbedingungen, Verantwortlichkeiten
- Welche Schritte sind in welchem Rahmen möglich?
- Hilfsangebote, z.B.: Hotline für Essstörungen – anonym, kostenlos & bundesweit
- Literatur



Dauer des Workshops: ca. 2 Stunden.

Ort: Vereinbarungssache.

Der Workshop ist ein kostenloses Angebot der Wiener Gesundheitsförderung.

Das Team der Hotline für Essstörungen steht gerne für Terminvereinbarungen zur Verfügung.

Anmeldungen unter:

Mag.^a Ursula Knell, Tel: 01/4000-76968, Mail: ursula.knell@wig.or.at

Gabriele Haselberger, Tel:01/4000-76967, Mail: gabriele.haselberger@wig.or.at

Die Hotline für Essstörungen 0800 20 11 20 wurde 1998 vom Wiener Programm für Frauengesundheit gegründet und 2009 von der Wiener Gesundheitsförderung übernommen. Sie ist eine kostenlose, anonyme und niederschwellige Telefonberatungsstelle und von Montag bis Donnerstag (werktags) von 12 bis 17 Uhr erreichbar. Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit Essstörungen bietet die Hotline professionelle Hilfe und Beratung. Fachleuten aus dem engeren und weiteren Zielgruppenbereich dient sie als Informationsplattform. Im Jahr 2004 wurde die E-Mail Beratung unter hilfe@essstoerungshotline.at eingerichtet, vor allem für jene Menschen, denen die telefonische Beratung noch eine Hemmschwelle darstellt.

**Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung
in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit**

0800 - 20 11 20

kostenlos - anonym - bundesweit

Montag bis Donnerstag, von 12-17 Uhr (ausgenommen Feiertage)

e-Mail-Beratung

hilfe@essstoerungshotline.at