

# ESSSTÖRUNGEN – WAS TUN?

*Workshop für MultiplikatorInnen am 27. November 2019*

Essstörungen sind ein Thema, das mittlerweile viele Jugendliche betrifft. Diäten, restriktives Essen und der Boom unterschiedlichster Ernährungstrends schüren die eigene Unsicherheit und können die Entwicklung von Essstörungen unterstützen.

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.

## **Inhalte des Workshops**

### **Krankheitsbilder:**

- Grundlegende Informationen zum Thema Essstörungen: Diagnosen, Komplexität von Essstörungen, Erscheinungsformen bei Frauen und Männern etc.

### **Essstörungen als Life Style:**

- Auswirkung von sozialen Medien und gängigen Schönheitsidealen auf die Entwicklung von Essstörungen.

### **Kommunikation:**

- 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?

### **Mögliche Vorgangsweise:**

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



**Zielgruppe:** Alle, die mit Jugendlichen arbeiten und mit diesem Thema konfrontiert sind;  
maximale TeilnehmerInnenzahl: 20 Personen

**Zeit: Mittwoch, 27. November 2019, 14–17 Uhr**

**Ort:** Hotline für Essstörungen in der Wiener Gesundheitsförderung  
Treustraße 35-43/Stg. 6, 1200 Wien

Der Workshop ist ein kostenloses Angebot der Wiener Gesundheitsförderung.

**Anmeldungen unter:**

Mag.<sup>a</sup> Ursula Knell, E-Mail: [ursula.knell@wig.or.at](mailto:ursula.knell@wig.or.at)

Gabriele Haselberger, E-Mail: [gabriele.haselberger@wig.or.at](mailto: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](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at) eingerichtet vor allem für jene Menschen, für die das telefonische Beratungsangebot eine Hemmschwelle darstellt.

**Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung  
0800 20 11 20**

kostenlos – anonym – bundesweit

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

**E-Mail-Beratung:** [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)

[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)