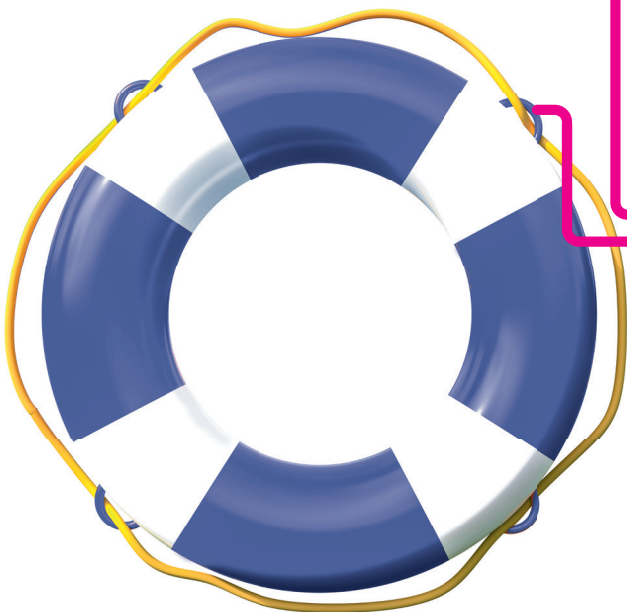




Hotline für Essstörungen

0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at

www.essstoerungshotline.at

ESSSTÖRUNGEN?! HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
HOTLINE FÜR ESSSTÖRUNGEN



Essstörungen sind oft mit einem langen Leidensweg verbunden. Ohne professionelle Unterstützung ist der Weg zur Normalität fast nicht möglich. Die Hotline für Essstörungen ist eine kostenlose und anonyme Anlaufstelle, wo Betroffene und Angehörige Hilfe finden.

Peter Hacker

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Gerade Angehörige und Freund*innen fühlen sich oft allein mit ihren Ängsten und Sorgen. Dieser Folder bietet Ihnen eine erste Orientierungshilfe im Umgang mit Menschen, die unter Essstörungen leiden. Bei Fragen stehen Ihnen unsere Expertinnen der Hotline für Essstörungen gerne zur Verfügung!

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG



Obwohl Essstörungen viele Menschen betreffen, wird nur wenig darüber gesprochen. Angehörige wissen oft nicht, wie sie unterstützen können. Die Hotline kann Betroffene sowie ihr Umfeld ermutigen und unterstützen, sich frühzeitig an Fachpersonen zu wenden und passende Wege zu finden. Der Folder kann eine erste Orientierung bieten.

Gabriele Haselberger und Mag.ª Natalia Laguna Pereira

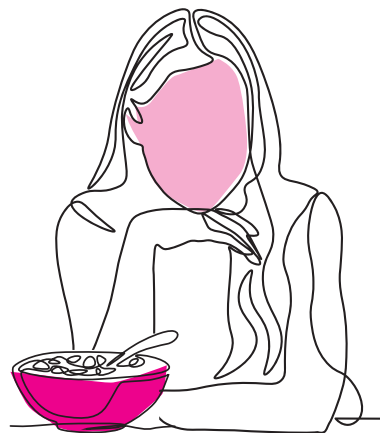
Beraterinnen der Hotline für Essstörungen

ESSSTÖRUNGEN: WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE TUN?

Essstörungen können für das Umfeld von Betroffenen sehr belastend sein. Angehörige fühlen sich oft hilflos und verzweifelt. Wie kann ich helfen? Wie soll ich es ansprechen? Fragen wie diese gehen nahestehenden Menschen durch den Kopf. Dieser Folder dient einer ersten Orientierung und gibt Tipps und Informationen zum Umgang mit Betroffenen.

Eine Essstörung ist kein Ernährungsproblem, sondern eine psychische Erkrankung. Die Ursachen einer Essstörung sind vielfältig und meist eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Ein einziger Auslöser genügt oft. Manchmal kann eine Diät der Einstieg in eine Essstörungserkrankung sein.

Leider gibt es nicht den einen Ratschlag oder das eine Patentrezept. Denn jede*r Betroffene und jede Erkrankung hat eine eigene, individuelle Geschichte.

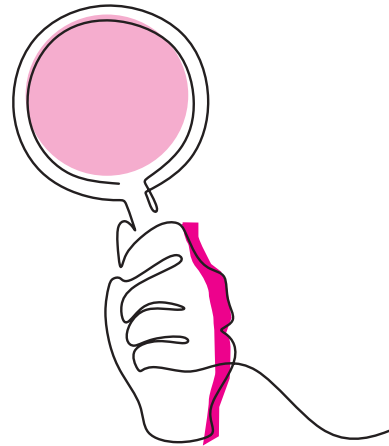


„Eine Essstörung ist kein Ernährungsproblem, sondern eine psychische Erkrankung.“

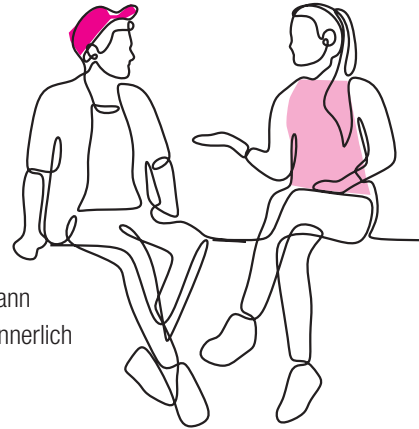
WELCHE ANZEICHEN NEHMEN SIE BEI DER BETROFFENEN PERSON WAHR?

- Verschwindet sie*er nach den Mahlzeiten sofort Richtung Bad oder Klo?
- Schwindelt sie*er, was das Essen betrifft?
- Hat sich das Verhalten verändert?
- Riecht es auf der Toilette immer wieder nach Erbrochenem?
- Ist das Aussehen immer wichtiger geworden?
- Steigt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?
- Zieht sie*er sich aus dem Freundeskreis zurück und meidet zunehmend soziale Kontakte?
- Verschwinden Nahrungsmittel aus dem Kühlschrank?
- Wird exzessiv Sport betrieben?
- Ist die Waage ein täglicher Begleiter?
- Bestimmt die Zahl auf der Waage die aktuelle Tagesbefindlichkeit?
- Machen sich deutliche Gewichtsschwankungen bemerkbar?
- Gibt es häufige Stimmungswechsel?

**„Sich zu informieren
gibt eine erste
Orientierung.“**



TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DER BETROFFENEN PERSON



Gibt es die Vermutung, dass eine Essstörungserkrankung vorliegt, dann ist es empfehlenswert, folgende Punkte für sich zu klären, um sich innerlich auf ein Gespräch mit der*dem Betroffenen vorzubereiten.

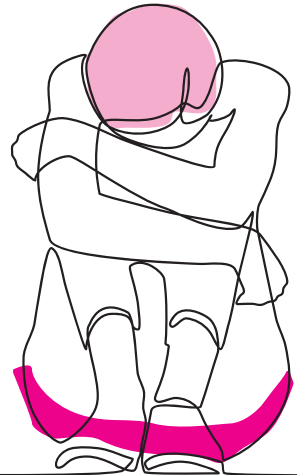
WAS HILFREICH IST:

- Informieren Sie sich im Vorfeld bei Expert*innen und Fachleuten.
- Gehen Sie authentisch, aber achtsam und vertrauensvoll mit der betroffenen Person und dem Thema um.
- Überlegen Sie, wer das Thema anspricht – ein Gespräch unter vier Augen ist einem Gespräch mit mehreren Personen immer vorzuziehen.
- Bieten Sie sich als Gesprächspartner*in an, sofern Sie das wollen.
- Ein heikles Gespräch ist leichter, wenn beide Gesprächspartner*innen in neutraler Stimmung sind – überlegen Sie, welcher Zeitpunkt auch für Sie passend ist.
- Suchen Sie sich für das Gespräch eine neutrale Situation und einen neutralen Ort aus – keine Essenssituation, aber z. B. einen gemeinsamen Spaziergang, ...
- Bleiben Sie bei Ihrer Sorge und sprechen Sie das Thema in Ich-Sätzen an: Ich mache mir Sorgen ..., ich habe beobachtet ..., mir fällt auf ...
- Stellen Sie Fragen, hören Sie der*dem Betroffenen zu, nehmen Sie ihre*seine Gedanken ernst.

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

- An Betroffene appellieren, sie sollen wieder normal essen und sich zusammenreißen.
- Druck ausüben, um eine schnelle Veränderung zu erreichen.
- Versuchen die Bedürfnisse der*des Betroffenen zu erraten.
- Verurteilen, kritisieren und belehren.
- Mit Vorwürfen und Kontrolle Gefühle von Schuld/Scham verstärken.
- Die*den Betroffenen in allem bevormunden.

„Sie müssen dies nicht alleine schaffen!“



HINWEISE FÜR ANGEHÖRIGE

- Ein Aspekt der Erkrankung sind Grenzen. Für Betroffene ist es herausfordernd, diese wahrzunehmen, entweder zeigen sie sich grenzüberschreitend oder extrem abgegrenzt.
- Für Angehörige ist es ebenso wichtig, Grenzen zu ziehen: „Ich darf auch Nein sagen“, „Ich habe ein eigenes Leben“, „Meine Selbstbestimmtheit bleibt mir“...
- Die*der Betroffene ist mehr als die Krankheit. „Ich unterstütze die*den Betroffene*n, aber gebe mich in keine Abhängigkeit von der Erkrankung (Co-Abhängigkeit).“
- Ein ehrlicher Umgang ist wichtig: Sprechen Sie ihre Sorgen offen an!
- Die Essstörung kann sehr schnell den (Essens-)Alltag bestimmen. Daher: Bleiben Sie im Gespräch, pflegen Sie weiterhin die eigenen Essensgewohnheiten und erinnern Sie sich, was Sie außer Essen noch miteinander teilen.
- Für Eltern ist es wichtig, als Team zusammenzuarbeiten. Achten Sie auf gemeinsame Vorgehensweisen und klare gemeinsame Entscheidungen.
- Alle Angehörigen erleben Gefühle der Ohnmacht und Ratlosigkeit. Es ist wichtig, Hilfe anzunehmen. Sie müssen dies nicht alleine schaffen!



WAS TUN BEI VERDACHT AUF EINE ESSSTÖRUNG?

Das Leben von Eltern, Angehörigen und Freund*innen ist meist durch die Essstörungserkrankung der*des Betroffenen belastet. Die Hotline für Essstörungen ist ein anonymes und kostenloses Hilfsangebot zum Thema Essstörungen. Das Angebot richtet sich an Betroffene, aber auch an Angehörige, sowohl aus dem nahen als auch aus dem weiteren Umfeld, egal welche Altersgruppe und welches Geschlecht. Gerne schenken Ihnen die Expert*innen Zeit für Ihr Anliegen, hören zu und helfen weiter: Montag bis Donnerstag von 12 bis 17 Uhr (werktags).



Die Hotline für Essstörungen in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ist eine niederschwellige, anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle.