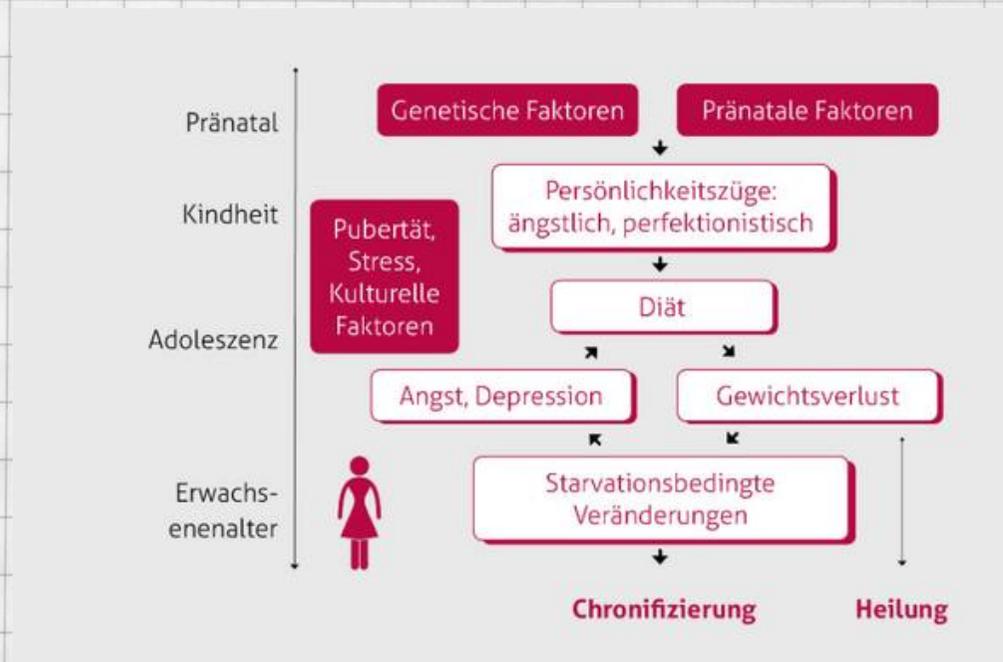


wenn essen dein leben
beeinträchtigt

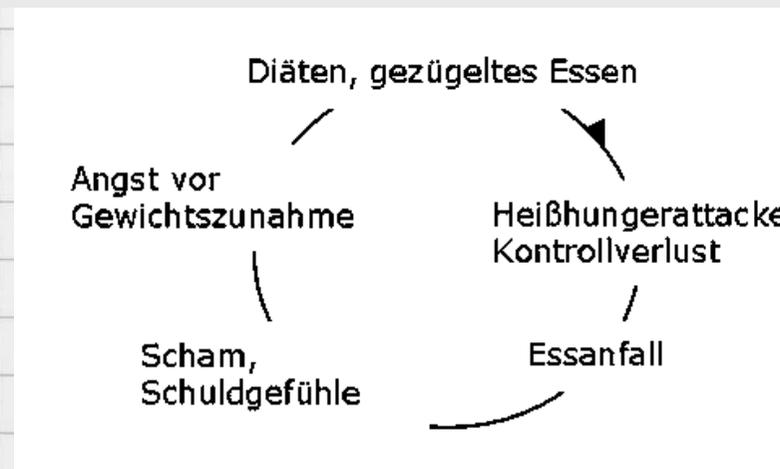


Therapienetz
Esstörung

Ursachen für Essstörungen

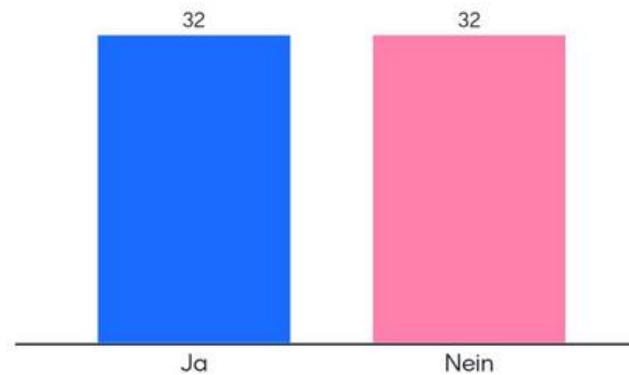


Grundkonflikt: Suche nach der eigenen Identität
innere Kämpfen zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung
Instabiles Selbstwertgefühl, Selbstzweifel
Liebe, Anerkennung durch Leistung oder Anpassung
Übertriebener Perfektionismus, das Gefühl sich anderen ständig beweisen zu müssen
völlig übertriebene Ansprüche an sich selbst
Erreichte Ziele werden verleugnet, ignoriert oder durch neue, höhere ersetzt

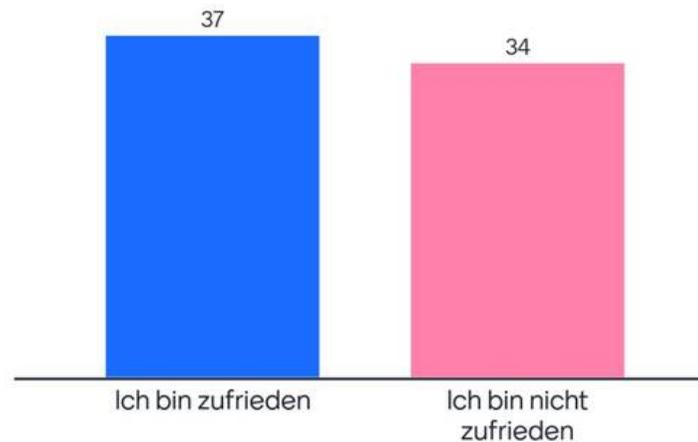


Umfrage an Deiner Schule:

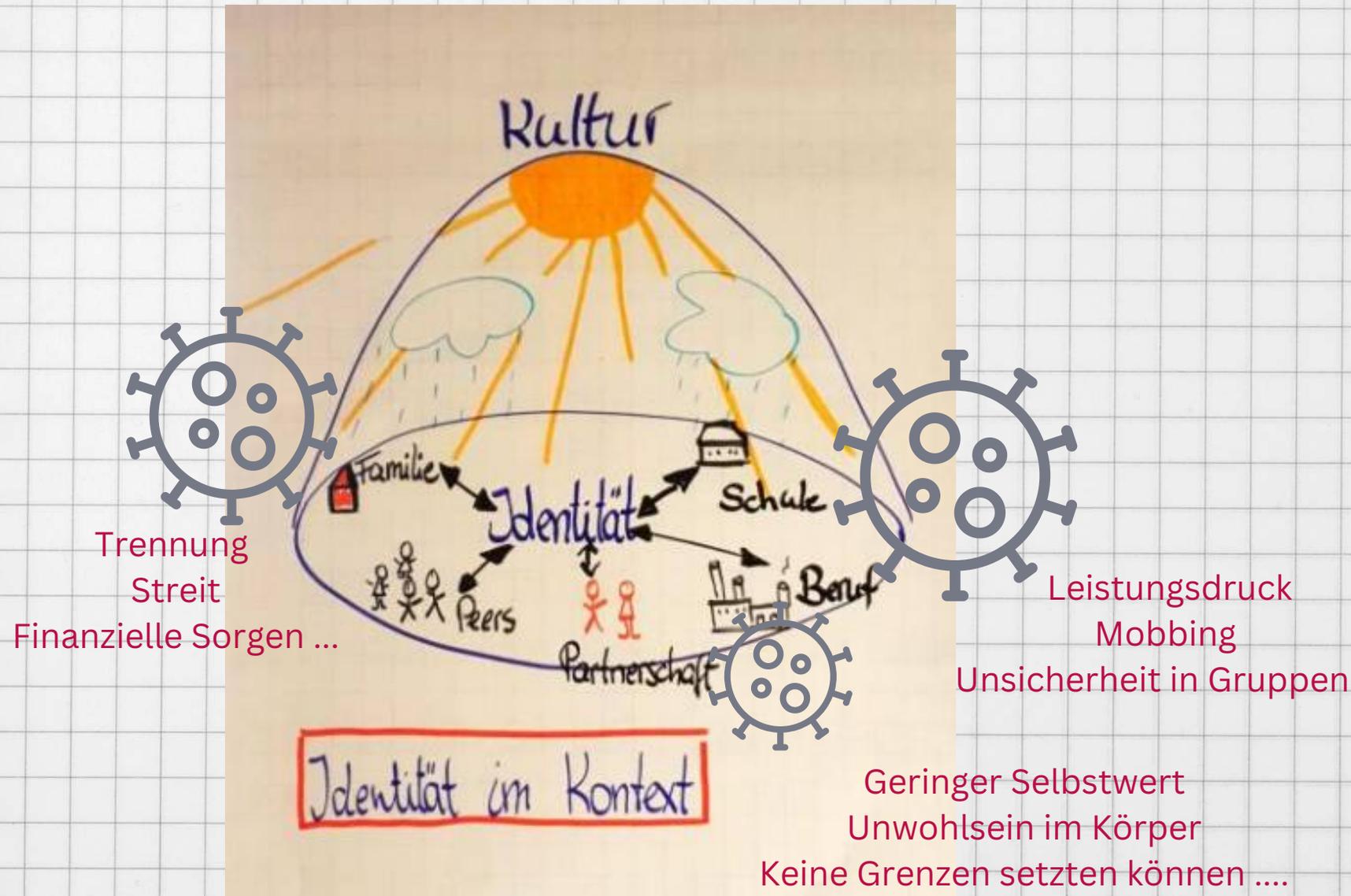
Ich denke viel darüber nach was und wie ich esse 



Ich bin mit meiner Figur zufrieden



Entwicklung der Persönlichkeit & das Fieber der Seele



Diagnose Magersucht

Untergewicht
Panische Angst vor
Gewichtszunahme
Körperschema-
Störung
Ausbleiben der
Monatsblutung

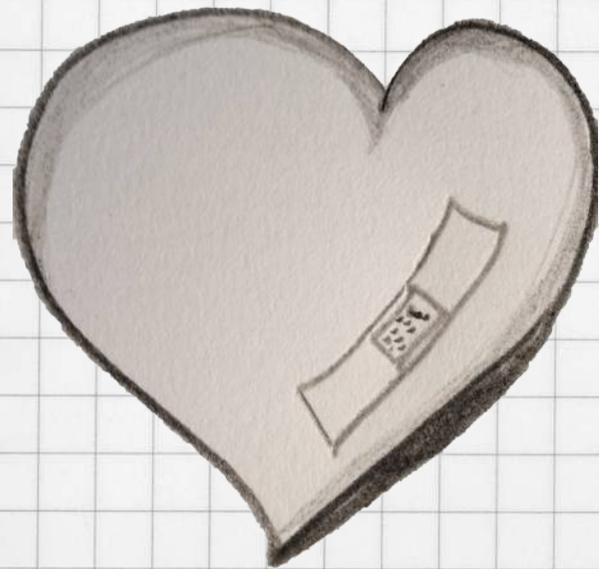


Diagnose Bulimie (nach DSM IV - vereinfacht)



Nach dem Essen:
Kompensation
Heißhunger-Attacken
Selbstwert hängt von
der Figur ab

Diagnose Binge-Eating



Aufnahme von großen Nahrungsmengen, Gefühl, die Kontrolle über das Essverhalten zu verlieren, schnelleres Essen als sonst – bis zum Auftreten eines unangenehmen Völlegefühls, Ekelgefühle, Niedergeschlagenheit oder Schuldgefühle nach übermäßigem Essen.

To Do für mehr Selbstfürsorge: # Bedürfnisse

Überlebenswichtige Grundbedürfnisse



Schlafen
Essen
Körperpflege
Sport & Bewegung

Bedürfnis nach Gemeinschaft

Freunde, Familie
Social Media, Clique
Soziales Engagement...

Bedürfnis nach Bildung & Kreativität

Schule
Hausaufgaben
Hobbies
Social Media

Bedürfnis nach Ruhe & Entspannung

Zeit für sich
Meditation
Nichtstun
Skills

Routinen

Putzen & Aufräumen
Arzttermine
Haustierpflege
Wege zur Schule
Einkaufen
Sachen suchen
Nicht hilfreiche
Gewohnheiten
...

To Do für mehr Wohlbefinden

Körper

1. Ausreichend Schlaf (mind. 7 Stunden)
2. Regelmäßig Essen, ohne einzelne Nahrungsmittel ganz auszuschließen (außer Fleisch)
3. Zahnpflege
4. Körperpflege (Duschen und so) -
5. Täglich ca. 2 l Wasser trinken
6. Regelmäßige Bewegung (8.000 Schritte pro Tag)
7. Mindestens 1 x Woche Sport
8. Entspannung (offline)
9. Am Tag mind. 10 Mal lächeln
10. Abstinenz von Alkohol, THC und Nikotin

Soziales Netzwerk

1. Du hast mind. einen guten Freund*in
2. Du hast nette Bekannte
3. Du hast Menschen, denen du vertraust
4. Du hast Menschen, die dir bei Problemen helfen
5. Deine Bedürfnisse werden von anderen ernst genommen
6. Konflikte werden konstruktiv gelöst
7. Du hast Menschen, mit denen du deine Interessen teilst
8. Deine persönlichen Grenzen werden respektiert
9. Du erlebst Wertschätzung von anderen
10. Du hast ausreichend Privatsphäre und Schutz

1. Du kennst deine Stärken
2. Du kennst deine Schwächen
3. Es gibt Schulfächer, die dich interessieren
4. Du hast Hobbys, die du dir selbst ausgesucht hast
5. Du bist neugierig / probierst Neues aus
6. Du kannst mit Veränderungen im Leben umgehen
7. Du kannst angemessene Nähe von vertrauten Menschen zulassen
8. Du kannst deine Bedürfnisse anderen gegenüber ausdrücken
9. Du kannst mit Stress und Druck umgehen
10. Du bist nachsichtig mit dir, wenn was nicht gleich gelingt

Entwicklung

1. Ich weiß, was mir im Leben wichtig ist
2. Ich habe Ziele, nach welchen ich strebe
3. Zu meinen Leitlinien im Leben gehören:
4. -
5. -
6. -
7. -
8. -
9. -
10. -

z. B. Respekt, Freiheit, Privatsphäre, finanzieller Erfolg, Kreativität, Spaß, Gerechtigkeit, Familienorientierung, Erfolg, Mitgefühl, Gehorsam, Höflichkeit, Ausdauer, Spontaneität, Vertrauen, Erfolg, Bescheidenheit, Akzeptanz anderer Werte, Treue, Genauigkeit.

Werte

To Do für mehr Motivation



Nimm dir täglich einen Moment Zeit und gehe die Fragen "Umfühlen" durch

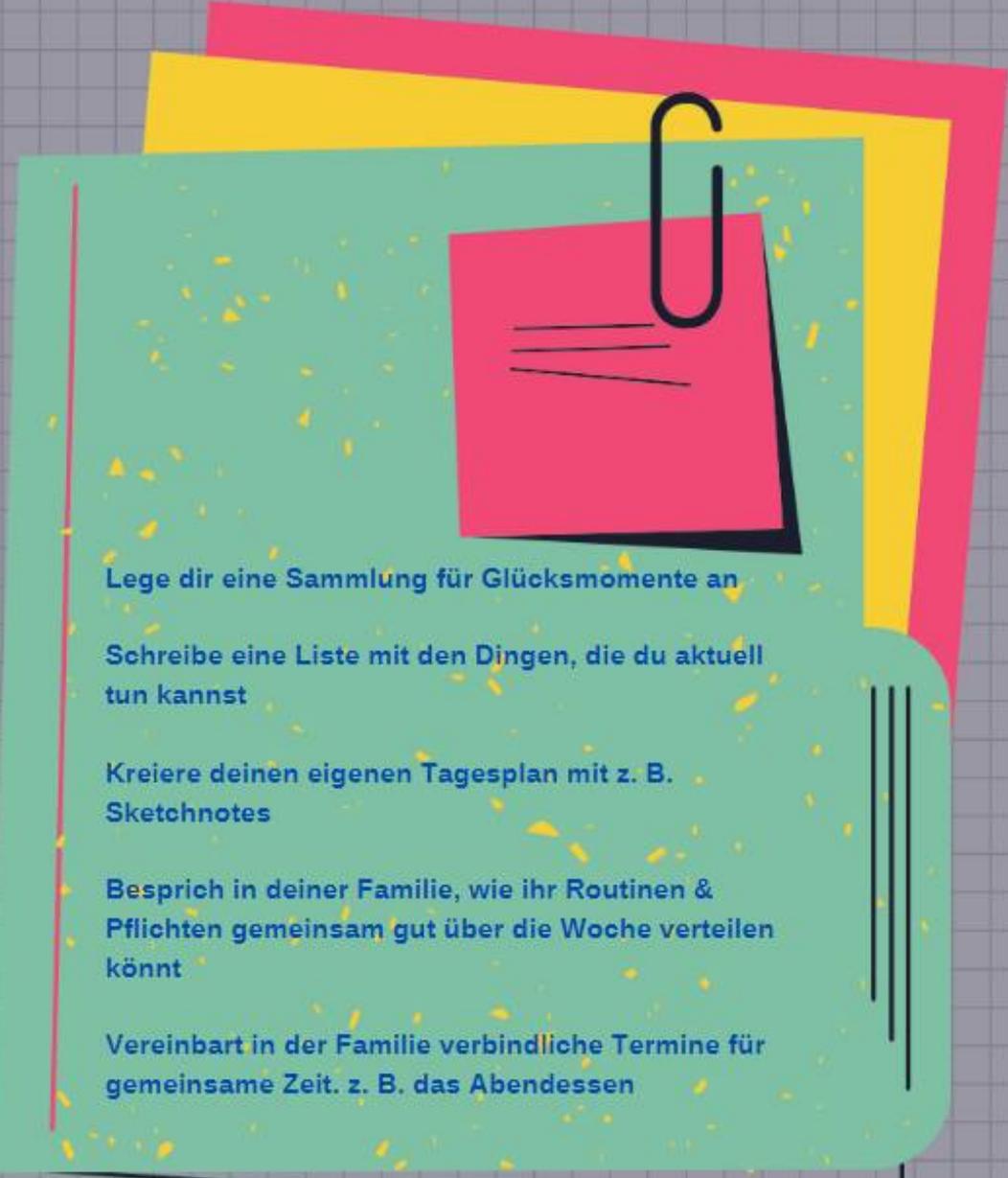
Schreibe dir eine Liste mit deinen "hilfreichen" Ritualen

Schreibe ein eigenes ABC zu einer Gewohnheit, die du verändern möchtest

Schreib dir ein "Erinnermich" mit deinem Lieblingsritual, damit du täglich daran denkst

Sprich mit Freunden darüber, was ihr alles gestalten könnt und wo ihr mitbestimmen wollt!

To Do für mehr
Tagesstruktur -
mehr als Routine!



Lege dir eine Sammlung für Glücksmomente an

Schreibe eine Liste mit den Dingen, die du aktuell tun kannst

Kreiere deinen eigenen Tagesplan mit z. B. Sketchnotes

Besprich in deiner Familie, wie ihr Routinen & Pflichten gemeinsam gut über die Woche verteilen könnt

Vereinbart in der Familie verbindliche Termine für gemeinsame Zeit. z. B. das Abendessen

To Do negative Gedanken umlenken

A - B - C
Kognitive Umstrukturierung
(nach Ellis)

A

Auslösende Situation.

z.B.: Ich habe bis morgen Hausaufgaben auf.

B

Nicht hilfreiche Bewertung

- Ich kann das eh nicht
- Interessiert doch keinen, ob ich sie mache
- Ich habe gar keine Zeit mehr für mich
- Ich werde Mathe*Französisch*Chemie* Physik ... eh nie brauchen
- Hausaufgaben bringen mir nichts
- Ich bin zu blöd für Mathe*Französisch*Chemie* Physik ...
- Wer hat sich den Schwachsinn ausgedacht?!
- ...

Gefühl

Frust - Resignation - Versagensangst - Hoffnungslosigkeit - Scham - Unzufriedenheit

kurzfristig

C

Konsequenz

langfristig

z. B. Keine Hausaufgaben machen - dafür am PC / Handy die Zeit "verdaddeln"

z. B. Immer mehr Lücken im Stoff - Angst vor den Schulaufgaben - schlechtere Noten - Angst vor der Schule

B

Hilfreiche Bewertung

- Die Hausaufgaben sind schwierig - ich muss wen fragen
- Die Hausaufgaben sind ganz schön viel. Wie teile ich mir das ein?
- Hoffentlich kommen ähnliche Aufgaben in der Schulaufgabe dran
- Die *Englisch*Mathe*Aufgaben Aufgaben sind leicht
- Wenn die Hausaufgaben fertig sind habe ich Zeit für ***
- Hausaufgaben gehören nun mal dazu. Ist sozusagen mein Job.
- Es hat Konsequenzen, wenn ich es nicht mache
- Ich brauche die Übung
- ...

Gefühl

Gelassenheit, Zuversichtlich, Wut, Motiviert, Sicherheit, Beruhigt

kurzfristig

C

Konsequenz

langfristig

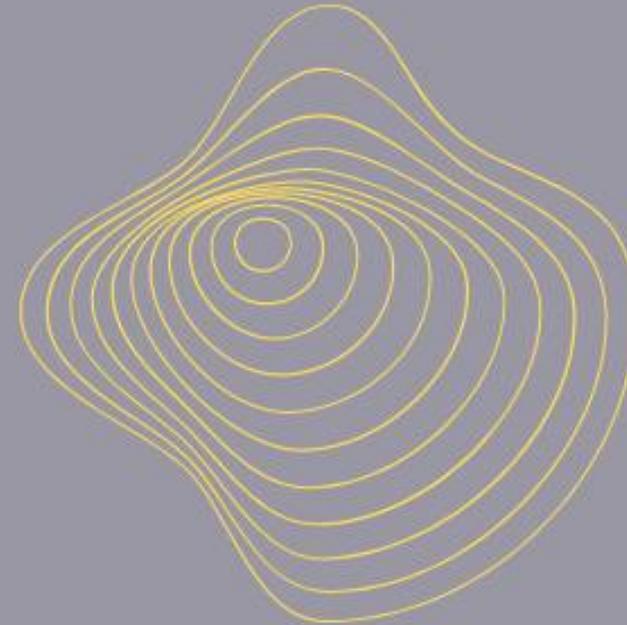
Freund angerufen und Aufgabe erklären lassen - Hausaufgaben gemacht.

Normaler Schulalltag - normale Noten



To Do gegen Stress: Last abschütteln

- Beginnt mit dem rechten Handgelenk
- Jetzt kommt der rechte Ellenbogen dazu
- Jetzt kommt die rechte Schulter dazu
- Macht mit dem linken Arm weiter und nehmt jetzt das linke Handgelenk dazu
- Und jetzt der linke Ellenbogen
- Und die linke Schulter
- Sicher könnt ihr den Kopf jetzt schon gar nicht mehr ruhig halten - nehmt auch den Kopf mit und schüttelt ihn Ja-Ja-Ja und Mein-Nein-Nein
- Jetzt schütteln rechter, linker Arm und Kopf
- Wenn ich jetzt rückwärts auf drei Zähle, dann bleibt ihr ganz abrupt stehen
- 3 - 2 - 1 Stopp
- Spürt nach wie sich jetzt euer Kopf und euer Oberkörper anfühlen?
- Spürt ihr es kribbeln?
- Wird es euch ein bisschen warm?
- Fühlt sich der Körper lockerer an?
- Dann kommen jetzt die Beine dran.
- Balanciert auf dem rechten Fuß und schüttelt den linken Fuß
- Nehmt jetzt das Knie dazu und bleibt im Hüftgelenk locker
- Das ganze Bein ist jetzt nur noch Wackelpudding
- Hüpf dazu jetzt auf dem rechten Fuß und bleibt auf 3 - 2 - 1 stehen.
- 3 - 2 - 1 stopp
- Spürt ins linke Bein?
- Genießt die Energie, die ihr jetzt im Bein freigesetzt habt
- Und das ganze noch mal auf der anderen Seite
- Balanciert auf dem linken Fuß und schüttelt den rechten Fuß
- Nehmt jetzt das Knie dazu und bleibt im Hüftgelenk locker
- Das ganze Bein ist jetzt nur noch Wackelpudding
- Hüpf auf dem linken Fuß und bleibt auf
- Hüpf dazu jetzt auf dem rechten Fuß und bleibt auf 3 - 2 - 1 stehen.
- 3 - 2 - 1 stopp
- Wie fühlt sich jetzt euer linkes Bein an?
- Wie fühlt sich euer Körper an?



Sich Hilfe holen!
↓
Vertrauensperson
↓
Beratungsstelle
↓
Arzt oder Psychologe
↓
Behandlung



Sich Hilfe holen!
↓
Vertrauensperson
↓
Beratungsstelle
↓
Arzt oder Psychologe
↓
Behandlung



Therapienetz Essstörung

Beratung Therapievermittlung Begleitung

Sonnenstraße 2 / 4. Stock

80331 München

Tel. 089 / 720 136 78- 8

Fax: 089 / 720 136 78- 9

beratung@therapienetz-essstoerung.de

www.therapienetz-essstoerung.de



Plan im Leben

Mein Alltag. Mein Leben. Meine Zukunft.

Nicht perfekt aber lebendig.

Im Coaching Workshop findest du heraus, was dir im Leben wirklich wichtig ist - und welche Gewohnheiten & Gedanken du vielleicht ablegen möchtest. Dazu sprechen wir über

- Selbstfürsorge im Umgang mit Bewegung, Körper & Ernährung
- Selbstwertgefühl in der Klasse, Familie & deinem Freundeskreis
- Selbstbewusstsein im Umgang mit Erwartungshaltung anderer, Socialmedia & Druck in der Schule

Darauf aufbauend entdeckst du Ressourcen, die dein Leben lebendiger und stressfreier machen. Schließlich schauen wir uns Risikomuster an, die zur Falle für psychosomatische Erkrankungen wie Ess-Störungen, Depressionen oder Suchterkrankungen werden können. Neben kreativen Coaching Methoden wirst du dein Essens-Repertoire um ein paar Schulsnacks erweitern und deine gewohnte Umgebung durch einen besonderen Spaziergang neu erleben.



Termine

Workshops in deiner Nähe findest du, im Kalender auf der Website <https://www.praevention-essstoerung.com>

Setting: Präsenz / für einzelne TN buchbar

- Für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren
- Die Termine finden in den Ferien bzw. am Wochenende statt.
- Dauer: 6 Stunden
- Kosten: 120,00€



Dr. Karen Silvester

Ich bin Pädagogin und systemische Beraterin mit dem Schwerpunkt auf Themen Jugendlicher, jungen Erwachsener & Essstörungen.

Jugendsprechstunde



Weitere Informationen und Angebote unter <https://www.praevention-essstoerung.com>

- Setting: Online Jugendliche zwischen 12 und 21 Jahren
- Dauer: 30 min
 - Kosten: 10,00€ - die erste Beratung ist kostenlos

Du bist dir nicht sicher, was mit dir los ist und brauchst jemanden, der dir deine Fragen beantwortet? Ich höre dir zu und überlege mit dir, was dir guttun könnte und wo du Hilfe bekommst! Du kannst mir deine Fragen über den Chat stellen – oder mit mir einen Onlinetermin vereinbaren. Der erste Termin ist kostenlos und kann auch online stattfinden. Du bekommst den Zugangslink per Email zugesendet.

Schreib mir eine WhatsApp an:
0174/9448341



Dr. Karen Silvester
Ich bin Pädagogin und systemische Beraterin mit dem Schwerpunkt auf Themen Jugendlicher, jungen Erwachsener & Essstörungen.

Wenn du Fragen an mich hast kannst du auf der Website einen Termin mit mir ausmachen

www.beratung-essstoerungen.de

Termine auch über WhatsApp unter 0174 9448341