

DAS
ETWAS
ANDERE
MENU



ESSSTÖRUNGEN IM KONTEXT

Ein Weiterbildungsangebot aus der Praxis
für die Praxis

BEL
BERATUNGSZENTRUM
ESSSTÖRUNGEN
LEIPZIG

DAS ETWAS ANDERE MENU

Aus der Praxis für die Praxis

Das BEL Beratungszentrum Essstörungen Leipzig unterstützt, begleitet und informiert seit 2017 Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Selbsthilfegruppen. Diese Arbeit eröffnet uns unmittelbaren Zugang zu den unterschiedlichen Erfahrungswelten unserer Klient:innen. Dabei zeigen sich Bedarfe, Inhalte und Schwerpunkte, welche wir mit diesem Weiterbildungsangebot allen Interessierten zugänglich machen möchten.



Aus den nachfolgenden Gerichten (Workshops) für "DAS ETWAS ANDERE MENU" können Sie sich eine bedarfsorientierte, individuelle Veranstaltung zusammenstellen. Die Workshops sind inhaltlich aufeinander bezogen und somit für Fachtage geeignet, können aber auch einzeln gebucht werden und haben einen zeitlichen Umfang von 1-2 Stunden. Zusätzlich zu einem fachlichen, wissensbezogenen Input möchten wir mit Ihnen konkrete Beispiele aus der Beratungspraxis besprechen und diskutieren und dabei auch auf Ihren ganz persönlichen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

PELLKARTOFFELN UND QUARK

Essstörungen – eine Einführung

Wir zeigen Formen von Essstörungen auf und geben einen Überblick über verschiedene Ursachen und mögliche Verläufe. Dazu informieren wir über Versorgungssysteme, Zahlen und Fakten. Der Workshop vermittelt auch grundlegend unseren Blick auf Betroffene und Angehörige, die uns letztlich in den Beratungen daran teilhaben lassen, wie sie die Welt und deren Entwicklung und Veränderung erfahren.

PIZZA CAPRICCIOSA

Essstörungen und Persönlichkeitsstruktur

Essstörungen werden häufig von Zwängen, Schwierigkeiten in der Impulsregulation, Angststörungen oder Depressionen begleitet. Je genauer Betroffene um die Textur ihrer eigenen Essstörung und um verbündete Persönlichkeitsanteile im Kampf gegen die Essstörung wissen, desto größere Chancen haben sie, die Erkrankung loszulassen. Wir beleuchten die Zusammenhänge von Komorbiditäten, Persönlichkeitsmustern und verschiedenen Formen von Essstörungen und gehen ebenso auf den Umgang mit Selbstwertproblemen und Traumatisierungen ein.

HÜHNERBRÜHE

Essstörungen in Zeiten der Pandemie

Die Corona Pandemie führte zu einem Anstieg der Beratungszahlen um 30 Prozent. Eine Überforderung des Versorgungssystems als Folge davon ist bis heute sichtbar. Zugleich kann Corona als Auftakt einer Zeit gesellschaftlicher Krisen und Umbrüche gelesen werden, die sich in den Lebenswelten der Betroffenen widerspiegeln und die vermehrt als Auslöser in den Beratungsstunden auftauchen. Wir möchten reflektieren, wie Betroffene die Zeit der Krise erlebt haben und welche Erkenntnisse die „Welt der Gesunden“ vielleicht aus diesen Erzählungen schöpfen könnten.



WEIHNACHTSGANS AUGUSTE

Essstörungen und Systeme

Familie, Schule, Peergroup, Beziehungen sowie Lebens- und Wohnformen beeinflussen die Entstehung und den Verlauf von Essstörungen so stark, dass eine Genesung innerhalb eines unbeweglichen Systems oft nur sehr schwer oder gar nicht möglich scheint. Wir möchten zeigen, wie sich Symptome über co-abhängiges Verhalten und gruppendynamische Prozesse manifestieren und sich Essstörungen über transgenerationale Glaubenssätze im System verankern. Auf dieser Grundlage geben wir Einblicke, wie sich systemische Veränderungen positiv auf die Genesung Betroffener auswirken können.



CRYSTAL DIET UND DOUBLE CHEESE

Essstörungen und Sucht

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Doch wie genau sind sie im Diagnosefeld zu verorten? Während neuere Ansätze, wie etwa die Diskussion von „emotional eating“ oder „food addiction“ Gemeinsamkeiten zu Abhängigkeitserkrankungen nahelegen, begegnen ebenso zentral spezifische Unterschiede. Welcher Substanz etwa wäre das „Hungern“ vergleichbar und wie geht man damit um, dass man von Essen (oder Nichtessen) nicht abstinert werden kann? Diese Zusammenhänge möchten wir im Workshop ebenso aufzeigen wie die Problematik von Suchtverlagerung und Wechselwirkung mit anderen Substanzen.

DER SÜSSE BREI

Essstörungen und Lebensphasen

Essstörungen sind keine Krankheit des Jugendalters, sie treten in allen Lebensaltern und Übergangsphasen auf. Ausgehend vom Erfahrungshorizont der Teilnehmenden möchten wir zur Diskussion stellen, wie körperliche und identitätsstiftende Veränderungen als Herausforderung erlebt werden können. Von dort aus möchten wir veranschaulichen, wie Essstörungen dazu benutzt werden, auf Umbrüche und Unsicherheiten zu reagieren, wenn alternative Bewältigungsstrategien fehlen.

NACH ART DES HAUSES

Essstörungen und Ernährung

Die perfekte Art zu essen gibt es nicht. Stattdessen setzt sich individuelles, natürliches Essverhalten aus idealisierten Überzeugungen, Traditionen, erlerntem Genussempfinden, aus körperlichen und emotionalen Bedürfnissen zusammen. In der Abwendung von jedweder Diätmentalität hin zu einem unbefangenen, angstfreien, körperlich gesteuerten und ausgewogenen Essverhalten sind Freude, Geschmack, Lust und Genuss am Essen wegweisend. Neben der Erforschung und Veränderung der Ursachen, die eine Essstörung bedingen braucht auch das alltägliche Essverhalten innerhalb der Therapie selbst Raum, Zeit und Aufmerksamkeit, um gesunden und sich stabilisieren zu können. Diesem Weg (zurück) in einen intuitiven Umgang mit Essen soll hier nachgegangen werden.



VEGANE SÜLZE

Esskultur im Wandel der Zeit

In allen Epochen setzen sich Menschen mit kultureller Identität und Identifikation, Vorstellungen von Ernährung, Gesundheit und Schönheit auseinander. Was wir essen und welchen Zugang wir zu Nahrung und zu unserem Körper haben ist eines der zentralen menschlichen Themen und wird beständig in Kunst und Kultur verhandelt. Dabei werden ähnliche Phänomene im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Prozessen immer neu etikettiert und ausgelesen. In diese Historie sollen im Workshop zumindest Einblicke gewährt werden, um zeitgenössische Erzählungen zu Essen und zum Körper perspektivisch einordnen und diskutieren zu können.

ASTRONAUTENNÄHRUNG

Essstörungen im Digitalzeitalter

Die Verschmelzung von digitalen und analogen Welten verändert die Wahrnehmung und das Bewusstsein für unseren Körper fundamental. Wird im Zeitalter von Chat GPT, Deep fake oder Liebesbeziehungen zu mehr oder weniger realen Personen im virtuellen Raum unsere Beziehung zum Körper neu verhandelt werden müssen? Menschen mit Essstörungen versuchen über ihr Essverhalten, exzessiven Sport oder auch Schönheitsoperationen nicht zuletzt eine Annäherung an die Bilder. Im Workshop werden zuerst essentielle Begriffe, Schnittstellen und Themenfelder skizziert, auf deren Grundlage mögliche Entwicklungen der näheren Zukunft gemeinsam diskutiert werden sollen.



GOTTERSPEISE

Essstörungen und Körper

In allen Formen von Essstörungen werden psychische Leiden körperlich verhandelt. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers verändert sich bisweilen radikal, abhängig von Gefühlsschwankungen, Ängsten und Konflikten. Anhand der verschiedenen Inszenierungen in den einzelnen Essstörungen betrachten wir die Verkörperung und Externalisierung von Bedürfnissen und Gefühlen, den Umgang mit persönlichen Grenzen und Konflikten, nicht zuletzt in Bezug auf Identität, Diversität und Sexualität.

WIRSING & WIRSING

Essstörungen und Handicaps

Menschen mit körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen können genauso von Essstörungen betroffen sein. Meistens wird in diesem Zusammenhang über das Gewicht (zu viel/zu wenig) diskutiert und seltener über eine dahinterliegende oder beeinträchtigungsspezifische Essstörung. In diesem Kontext ist die Auseinandersetzung mit Diskriminierung und Stigma, Teilhabe an Ernährung und Umgang mit Assistenz, sowie Selbstbestimmung über den Körper und das Essverhalten zentral. Der Workshop gibt einen Einblick in konkrete Herausforderungen, vor denen Menschen mit Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben stehen, welche Formen von Unterstützung als hilfreich empfunden werden (und welche eher nicht).

BEL Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig
Antonienstraße 15
04229 Leipzig

0341/256 990 77
post@bel.jetzt
www.bel.jetzt



BEL ist ein Projekt der: SZL Suchtzentrum gGmbH • Plautstraße 18 • 04179 Leipzig
www.suchtzentrum.de

 **SZL** Suchtzentrum gGmbH

Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

SACHSEN
BEL
BERATUNGSZENTRUM
ESSSTÖRUNGEN
LEIPZIG