

# **Stress – Druck – Essdruck**

## **Nachsorge bei Essstörungen: Stressbewältigung und Rückfallprophylaxe im Alltag**

In der Nachsorge bei Essstörungen z. B. nach einem stationären Aufenthalt geht es vor allem darum Genesungsschritte zu stabilisieren. Dazu gehört zum einen eine verlässliche Essstruktur zur Gewichtsnormalisierung und die Bewältigung des Alltags: Wiedereingliederung in Schule, Beruf, Ausbildung/Studium, soziale Integration (Rückkehr in Familie und Freundeskreis; neue Kontakte) und die Gestaltung von Freizeit und Hobbies sind die Schwerpunkte in der Nachsorgezeit. Der schützende Rahmen der Klinik und die Gemeinschaft in der Klinik, in der neue Schritte ausprobiert werden konnten, fallen nun weg. Um Genesung zu stabilisieren sind Betroffene gefragt selbständig und selbstbestimmt den Alltag und ihr Leben zu gestalten ohne das gestörte Essverhalten. Sie sind mit vielen Situationen konfrontiert, die Stress und Druck erzeugen und Rückfälle in das „gewohnte“ destruktive Essverhalten nach sich ziehen.

In dem neuen Programm „Stress – Druck – Essdruck“ lernen Betroffene mit Essstörungen wichtige Strategien zur Bewältigung von Stress und Druck und zum Umgang mit Stressoren oder „Triggern“ im Alltag.

Dieses Nachsorge-Programm findet online statt und richtet sich an Betroffene mit Essstörungen (ab 17 Jahren). Es umfasst 3 Abende und wird von einer erfahrenen Fachkraft geleitet.

### **Schwerpunktthemen:**

- Was ist eigentlich Stress? Wie entsteht Stress? Biologische Prozesse bei Stress
- Stressoren: Identifizierung – Stressverstärkende Faktoren – Gedanken und Stress
- (Ess- oder Nichtess-)Druck – Typische Drucksituationen und resultierende Verhaltensmuster
- Stressbewältigungskompetenzen:  
Anspannungs-/Entspannungsbalance im Alltag – Erkennen von Belastungsgrenzen – Zeit-, Energie- und Ressourcenmanagement – Förderliche Denkweisen und Einstellungen – Problemlösestrategien  
„Dem Stress auf die Spur kommen“
- Rückfallprophylaxe  
Was ist und wie entsteht ein Rückfall? – Subjektive Bewertung eines Rückfalls und resultierende Gedanken und Verhaltensweisen – Der „Nutzen“ eines Rückfalls – „Notkoffer“: Alternative Strategien für Drucksituationen
- Genuss im Alltag: „Acht Gebote des Genießens“

[Das Programm basiert auf der Grundlage der Trainingsprogramme zur Stressbewältigung nach Eckert & Tarnowski und G. Kaluza]

### **Termine:**

01.07./08.07./22.07.26; jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

### **Teilnahmegebühr:**

45,- € (sämtliche Seminarunterlagen sind enthalten); Ermäßigung ist möglich

Eine Anmeldung ist erforderlich; Ihre Anmeldung ist mit der Überweisung der Seminargebühr verbindlich:

Volksbank Kurpfalz eG

IBAN DE50 6709 2300 0033 3754 50

BIC GENODE61WNM

Verwendungszweck: „Pogramm Stress Juli26/Name“

### **Info und Anmeldung unter:**

**VIVO e. V.**

**Email: [mail@vivo-beratung.de](mailto:mail@vivo-beratung.de)**

### *Hinweis:*

*Dieses Programm wird gefördert von der Aktion Mensch.*

*Es richtet sich ausschließlich an betroffene Menschen mit Essstörungen; es handelt sich nicht um ein Fortbildungsprogramm für Fachkräfte.*