

Online-Seminarreihe „Nachsorge bei Essstörungen“



Nach der Klinik – wie geht es weiter?

Für Betroffene mit Essstörungen ist eine medizinische und therapeutische Versorgung im Anschluss an einen stationären Aufenthalt sehr empfehlenswert oder gar notwendig. Betroffenen können während des Klinikaufenthalts gesundes bedarfsgerechtes Essverhalten lernen und ggf. ein ausreichendes Gewicht erreichen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Angebote in den Kliniken um Strategien zur Bewältigung von Druck und Stress, sowie zur Entspannung im Alltag zu lernen und einzuüben. Diese Erfolge gilt es nun in der Zeit nach der Klinik fortzusetzen und weiterhin zu konsolidieren.

Viele Betroffene sind motiviert und wollen weitere Schritte allein schaffen. Aber sehr oft stellen sie fest, wie schwer es ist das neu erlernte gesunde Essverhalten fortzusetzen inmitten aller Anforderungen, die der Alltag mit sich bringt. Das kann Rückfälle auslösen, die nicht selten eine Wiederaufnahme in die stationäre Behandlung notwendig machen.

Angehörige erleben die Zeit, in der Betroffene in der Klinik sind, als Entlastung – sie haben Abstand und können wieder Kraft und Zuversicht schöpfen. Viele hoffen oder erwarten, dass die Betroffenen nach der Klinik wieder „normal“ essen können und der familiäre Alltag wieder wie gehabt läuft. Sie rechnen nicht damit, dass sich die Betroffenen nicht nur bezüglich ihres Essverhalten, sondern auch andersweitig verändert haben, um die Essstörung loslassen zu können. So stellt sich die Frage: Wie gehen wir mit den Betroffenen nach der Klinik um? Wie verhalten wir uns gegenüber deren Essverhalten? Welche Unterstützung ist sinnvoll und hilfreich?

Die Online-Seminarreihe „**Nachsorge bei Essstörungen**“ gibt **Betroffenen** und **Angehörigen** eine Übersicht über geeignete und notwendige Nachsorgemaßnahmen, die Betroffene nach der Klinik in ihrer weiteren Genesung unterstützen und bisherige Therapieerfolge stabilisieren können. Es gibt Anregungen und Impulse, wie eine fachlich begleitete Versorgung nach der Klinik aussehen und organisiert werden kann. Ziel ist eine lückenlose Versorgung, die den individuellen Anforderungen der Betroffenen gerecht wird, eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Essstruktur und Alltagsstruktur unterstützt. Angehörige lernen, welche Unterstützung und Fürsorge sinnvoll und genesungsfördernd sind. Hierbei stehen autonome Bedürfnisse und Eigenverantwortung der Betroffenen im Vordergrund.

Seminarabend 1: Interdisziplinäre Maßnahmen nach der Klinik, Termin: 19.10.26

Interdisziplinäre Maßnahmen in der Nachsorge: Wie sieht optimale Versorgungsstruktur aus? – Wie und wo findet man Hilfe vor Ort? – Welche Rolle spielen Motivation und Krankheitseinsicht

Termin: 07.04.26, 18 Uhr

Seminarabend 2: Essstruktur im Alltag – Aufbau und Konsolidierung, Termin: 28.10.26

Wie gestaltet sich eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Essstruktur? – Wie kann man diese in die Alltagsstruktur sinnvoll einbauen? – Welche regenerierenden körperlichen Prozesse sind zu erwarten?

Seminarabend 3: Rückfallprophylaxe und Stress-/Druckbewältigung, Termin: 04.11.26

Rückfallprophylaxe: Dynamik und Bewertung eines Rückfalls – Auslöser/Trigger – Skills/Notfallkoffer
Stressbewältigung: Stressoren und Stressverstärker – Destruktive Verhaltensmuster/Denkweisen – Alternativer Umgang mit Stressauslösern/Druck – Genuss und Entspannung im Alltag

Seminarabend 4: Angehörigenarbeit – Selbsthilfe, Termin: 16.11.26

„Hilfreiche“ Hilfeleistungen – Angemessene Fürsorge – Genesungsfördernde Kommunikation und Interaktion – Coabhängigkeits-„Fallen“

Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, Genesungsbegleiter

Kostenbeteiligung:

10,- € pro Person und Abend (auf Spendenbasis); die Abende können einzeln gebucht werden.

Information und Anmeldung:

VIVO e. V.

Tel. 0177-7701114

E-Mail mail@vivo-beratung.de