



Esstruktur für Betroffene mit Essstörungen und Essproblemen

Esstruktur ist in der Therapie von Essstörungen eine wichtige Säule der Behandlung. Unter therapeutischer Anleitung wird eine verlässliche individuelle Esstruktur im Alltag erarbeitet und umgesetzt. Jede Woche werden Ziele vereinbart, die dabei helfen, eine bedarf- und bedürfnisgerechte Ernährung und eine geregelte Mahlzeitenstruktur aufzubauen, um dadurch schrittweise eine Normalisierung des Gewichts zu erreichen.

Das Angebot richtet sich an Betroffene, die motiviert und bereit sind, ihr gestörtes Essverhalten zu ändern. Der BMI für die Teilnahme beträgt mindestens 17, das Mindestalter 17 Jahre. Begleitung zum Aufbau einer Esstruktur im Alltag ist eine unterstützende Nachsorgemaßnahme nach einem stationären Aufenthalt oder begleitend zu einer ambulanten Therapie.

Die Begleitung erfolgt durch eine psychotherapeutische und ggf. ernährungstherapeutische Fachkraft.

Schwerpunkte

- Zielvereinbarung
- Erstellung einer Liste bedarfs- und bedürfnisgerechter Nahrungsmittel
- Erstellung eines täglichen Essplanes unter Berücksichtigung aller wichtigen Nahrungsmittel (Mahlzeitenstruktur)
- Schrittweises Heranführen an bislang „verbotene“ Nahrungsmittel
- Erweiterung des Nahrungsmittelangebotes
- Führen eines Essprotokolls
- Normalisierung des Gewichts
- Rückfallprophylaxe
- Einfluss von Stress- und Drucksituationen auf die Esstruktur und Essgewohnheiten
- Umgang mit „Ess-Druck“ bzw. „Nicht-Ess-Druck“ und Emotionsregulation

Termine: 6-10 Termine (nach Bedarf), einmal wöchentlich.
Die Termine werden individuell vereinbart.

Kosten: 25,- € pro Sitzung

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, an einer therapeutisch angeleiteten Gesprächsgruppe teilzunehmen.

Bei entsprechender Nachfrage bieten wir Esstruktur auch als Gruppenangebot an.

Information und Anmeldung:

VIVO e. V. Heidelberg

Tel. 0177-7701114

E-Mail beratung@vivo-hd.de