

## Feiertags-Survival für Frauen mit Essstörungen

**Weihnachten, das Fest der Liebe, steht vor der Tür. Für Frauen, die Essstörungen haben, ist es allerdings oft ein Fest des Stresses und der permanenten Versuchungen.**

### Das hat vor allem zwei Gründe:

Zum einen verbringen die meisten von ihnen Weihnachten mit ihrer (Ursprungs)Familie. Und einige der Ursachen der Essstörungen sind in dieser Ursprungsfamilie entstanden bzw. werden – sofern Betroffene bereits eine eigene Familie haben – oftmals dort „weiterentwickelt“. Aber weil Weihnachten ist, wollen Menschen mit Essstörungen sich von ihrer besten Seite zeigen und Konflikte vermeiden. Das heißt allerdings nicht, dass die nicht unterschwellig da sind. Und genau dieser Eiertanz verursacht dann oftmals Stress. Betroffene sind wegen irgendetwas wütend, verletzt oder traurig, wollen dies aber nicht zum Thema machen. Oder es reißen einfach alte Wunden auf, ungesunde Verhaltensmuster werden bewusst. Dann fühlen sich Betroffene alleine damit und fragen sich, warum das niemandem auffällt und ob sie einfach nur zu empfindlich sind.

Zum anderen gibt es ständig irgendwo irgendetwas Besonderes zu essen und Menschen mit Essstörungen wollen sich entweder nichts anmerken lassen, oder Angehörige erwarten sich, dass man doch zu den Feiertagen endlich auch mal eine Ausnahme machen könne.

**Die folgenden fünf Tipps können Menschen mit Essstörungen dabei helfen, dass Weihnachten ein gelungenes und entspanntes Fest wird – und kein Fest der Essstörungen:**

### 1. Sorgen Sie für ausreichend Zeit mit sich alleine bzw. mit anderen:

Frauen mit Essstörungen schwanken meist zwischen zwei Extremen. Entweder, sie isolieren sich dauerhaft und sind sehr häufig alleine oder sie sind immer und ständig in Action und unterwegs mit anderen, damit sie nur nicht zur Ruhe kommen. Wir Menschen brauchen alle Zeit, die wir ganz mit uns alleine verbringen und wir Menschen brauchen alle andere Menschen. Wie oft wir was brauchen ist ganz individuell. Es gibt einen Unterschied, zwischen alleine sein und einsam sein. Frauen, die sich stark isolieren, sind meist einsam und versuchen ihre Leere mit Essstörungen zu füllen. Frauen, die ständig mit anderen zusammen und unterwegs sind, lassen sich von ihren Essstörungen zum alleine sein „zwingen“. In beiden Fällen erfüllt die Essstörungen eine Funktion. Sorgen Sie dafür, dass Sie täglich eine Stunde Zeit für sich alleine haben. Sind Sie allerdings sehr isoliert dann suchen mindestens eine Stunde täglich Kontakt zu anderen Menschen.

### 2. Führen Sie eine Art Tagebuch:

Schreiben ist ein gutes Mittel bei Essstörungen. Besorgen Sie sich ein nettes Helft oder Buch, einen schönen Stift, jeden Tag eine halbe Stunde, egal worüber oder wie, tun Sie es einfach. Manchmal hilft eine Themenliste, die man Schritt für Schritt angeht. Schreiben erfüllt also zwei Funktionen: Zum einen hilft das Schreiben an sich im Moment, zum anderen offenbart es oft für die Ursache der Essstörungen relevante Themen.

### 3. Lassen Sie es sich richtig gut gehen:

Machen Sie täglich etwas was Sie richtig gerne machen: Musik hören, lesen, basteln, einen guten Film schauen, Fotoalben stöbern, ... und versuchen Sie dies alleine zu tun.

#### 4. Vereinbaren Sie Telefontermine mit Vertrauenspersonen:

Haben Sie eine gute Freundin, einen guten Freund, etc. die während der Feiertage nicht in Ihrer Nähe sind, mit denen Sie jedoch offen und ehrlich (auch über Ihre Essstörungen) reden können? Dann vereinbaren Sie heute noch zwei Telefontermine mit dieser Person für die Weihnachtsfeiertage.

#### 5. Frühstücken Sie gesund, bewusst und gemütlich:

Um Rückfälle zu vermeiden, können Sie auch auf der körperlichen Ebene etwas tun. Rückfälle bzw. „Fressdruck“ treten meist erst nachmittags auf. Wenn Sie es also schaffen, in Ruhe und einigermaßen gesund zu frühstücken, – um Ihren Serotoninspiegel einigermaßen konstant zu halten – beugen Sie auf körperlicher Ebene einem Rückfall vor.

### Fakten in Zahlen

50% aller Elfjährigen haben sich schon mit Diäten beschäftigt

25% aller Mädchen unter 12 Jahren haben Diäterfahrung

40% der normal- und untergewichtigen Mädchen zwischen 14 und 19 Jahren empfinden sich selbst als zu dick

50% aller Jugendlichen bis 18 Jahre haben schon eine Diät gemacht

90% aller Frauen möchten gerne abnehmen

95% aller Diäten funktionieren nicht

70% bis 80% aller Frauen essen sich nie richtig satt aus Angst, zu dick zu werden

77% aller Frauen haben nicht ihre Traumfigur

25% aller Frauen leiden unter Ansprüchen, die andere an ihr Aussehen stellen

10% aller Dünnen empfinden sich noch immer als zu dick

16% aller Frauen sind aus medizinischer Sicht zu dick

**1% aller Frauen ist zufrieden mit ihrer Figur!**

(Quelle: Maja Langsdorff, Die heimliche Sucht, unheimlich zu essen: Bulimie - Verstehen und heilen)

#### Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

Leitung origo Gesundheitszentren - ibos, salvia, sowhat

E: l.tomaschek@origo.at

M: +43 676/ 34 034 61

sowhat – Institut für Menschen mit Essstörungen

www.sowhat.at