

Planvolles Vorgehen gegen Essprobleme

Ein Essproblem kann verstanden werden als Lösungsversuch für eine schwierige Lebenssituation. Vielleicht kennen Sie das Märchen Aladins Wunderlampe, da kommt ein Geist aus der Wunderlampe. Ein Essproblem kann verglichen werden mit einem Geist aus der Lampe. Sie war möglicherweise am Anfang eine hilfreiche Kraft, wurde aber immer mehr zu einem Problem. Nun ist so ein Geist nicht einfach wieder zum Verschwinden zu bringen. Der Geist der Essprobleme kann sehr trickreich sein, so bedarf es eines Plans, um gegen das große zu mächtig gewordene Essproblem anzutreten. Der Plan wird nicht diskutiert, er wird festgesetzt und eingehalten, um gegen das Essproblem erfolgreich zu sein. Es wird also von jeder Frau, die mit unserem Mondlicht-Team zusammenarbeitet, erwartet, aktiv ihr Essverhalten zu ändern. Wir helfen dabei, ein Essproblem los zu werden, aber nicht dabei ein Essproblem zu behalten.

Wir möchten den Plan hier vorstellen, damit Sie als junge Frau und auch als Eltern, die Regeln kennen und sich dann entscheiden, ob Sie diesem Vorgehen zustimmen wollen.

Gewicht

Schon vor dem Einzug bei Mondlicht wird ein Termin bei unseren niedergelassenen Ärztinnen vereinbart. Hier wird der BMI festgestellt und auch (falls erforderlich) ein Zielgewicht bestimmt. Für einen Einzug bei Mondlicht muss zumindest ein BMI von 17 erreicht sein. Das Gewicht wird regelmäßig durch die Ärztin festgestellt, in ein Wiegeheft eingetragen, das bei Mondlicht vorgelegt wird. Diese Vereinbarungen sind wichtig, damit die Zuständigkeiten klar sind und auch die Zusammenarbeit in Richtung eines gesunden Körpergewichts erfolgen kann.

Essensplan

Es ist wichtig, dass Sie, wenn Sie bei Mondlicht einziehen, die Bereitschaft zu einem regelmäßigen Essen mitbringen. Das Frühstück und das Mittagessen können gemeinsam (je nach Bedarf) zubereitet werden oder ggf. im Kinderrestaurant der Gelben Villa eingenommen werden. Das Abendessen findet gemeinsam in der Gruppe statt. Es wird mindestens einmal pro Woche abends gekocht. Dieser Plan ist verbindlich und die Frauen erklären sich bereit, mitzuteilen, wie viel sie essen, zeitweise auch ein Ernährungsprotokoll zu führen.

Die Ernährungsberatung

Einmal im Monat gibt es einen Termin gemeinsam mit der Ernährungsberaterin und der Sozialpädagogin, um eine individuelle Ernährungsberatung zu gewährleisten. Hierbei kann eine individuelle Zielplanung bezüglich des Essens erfolgen und auch die bisherigen Erfahrungen ausgewertet werden (auch Essprotokolle). Regelmäßig werden die Erfahrungen mit dem Essen mit der Sozialpädagogin besprochen. Die Ernährungsberaterin leitet in regelmäßigen Abständen eine Genussgruppe, die abends stattfindet. In der Genussgruppe geht es um Ausprobieren von Nahrungsmitteln und Rezepten und dem Wiedererlangen von Essvergnügen.

Reden über das Essen

Das Thema Essen soll nicht zu viel Platz einnehmen, deswegen, gibt es bestimmte Zeiten, in denen über Essen gesprochen werden kann. In jeder Gruppenstunde gibt es Zeit über das Thema Essen zu sprechen, die Mitbewohnerinnen sollen untereinander wissen, welche Ziele und Erfahrungen sie in Bezug auf das Thema Essen haben. Hier ist also wachsende Offenheit erforderlich.

Regelmäßige Gespräche mit der Ernährungsberaterin und Sozialpädagogin werden durchgeführt. Auch in den Therapiegesprächen kann über Essanfälle, Essensgedanken, Angst vor Gewichtszunahme u.ä. und Veränderungsideen gesprochen werden.

Diskussionen über den Essensplan oder die Zubereitung von Essen sind darüber hinaus nicht hilfreich. Wir möchten kein tägliches Reden über das Essen und schon gar keine ständigen Diskussionen darüber, weil wir denken, dass das eher dazu beiträgt, das Essproblem zu stärken als sich selbst zu stärken.

Gruppenstunde

Die wöchentliche Gruppenstunde dient dazu, das Zusammenleben zu besprechen. Hier gibt es Raum und Zeit über das eigene Befinden, Förderliches und Hinderliches in der Gruppe zu sprechen und auch Zukünftiges zu planen.

Hilfeplangespräche

Einmal im Monat findet gemeinsam mit der Sozialarbeiterin ein Gespräch statt, in dem die Ziele, (die gemeinsam mit dem Jugend- bzw. Sozialamt festgelegt wurden) besprochen werden. Fortschritte werden festgestellt und es wird ausgewertet, was die nächsten Schritte in Richtung der Ziele sein könnten.

Entspannungsgruppe

Einmal in der Woche findet die Entspannungs- und Bewegungsgruppe statt. Hier können verschiedene Formen von Entspannung kennen gelernt und erprobt werden.

Therapie

Die interne Einzeltherapie findet einmal wöchentlich statt. Die Einzeltherapie bietet die Möglichkeit, über die eigene Lebensgeschichte nachzudenken und neue hilfreiche Sichtweisen zu finden. Es wird gemeinsam überlegt, welche Ziele und Veränderungswünsche es gibt. Stärken werden aktiviert und wieder gefunden, neue Ideen und auch Verhaltenweisen können besprochen und auch ausprobiert werden.

Familiengespräche und Elternarbeit

Auch die Eltern und Geschwister werden stark in die Zusammenarbeit einbezogen und sind für die Lösungssuche sehr wichtig. Es gibt das Angebot regelmäßiger Eltern- bzw. Familiengespräche. Zusätzlich finden moderierte Elterntreffen statt sowie ein kontinuierlicher telefonischer Austausch zwischen den Eltern und der Sozialpädagogin.

Es ist also wichtig, sich vor dem Einzug bei Mondlicht zu fragen, will ich wirklich an Veränderungen arbeiten und langfristig mein Essproblem aufgeben? Die Zusammenarbeit mit Mondlicht erfordert Zeit und Einsatz und auch den Mut, sich auf Neues einzulassen.