

Eine Essstörung hat sehr verschiedene Facetten und welche Unterstützung Menschen mit einer Essstörung brauchen und annehmen können, kann verschieden sein.

Unsere Erfahrung ist, dass Wege aus der Essstörung individuell und machbar sind. Prozesse der Besserung und Heilung können unterschiedlich lang sein und es braucht immer wieder neue Motivation und gute Erfahrungen mit unterstützender Begleitung.

Nehmen wir mal an, wir hätten den Film mit Ihnen gemeinsam angesehen.

Über folgende Fragen würden wir z.B. mit ihnen gern ins Gespräch kommen.

Was ging in ihnen vor, als Sie den Film angesehen haben?

Gibt es Gedanken oder auch Emotionen die Sie noch beschäftigen?

Welche Aussagen sind Ihnen gerade noch besonders präsent?

War etwas dabei, das Ihnen gut getan hat?

*Mal angenommen, Sie hätten die Möglichkeit eine der Protagonist*innen zu treffen...was würden Sie gern sagen oder fragen?*

Was meinen Sie, was haben Sie selbst schon geschafft?

Was hilft Ihnen auf Ihrem Weg?

Gibt es etwas, das Sie gern noch weiterdenken, ansprechen, thematisieren, fragen möchten?

Was würden Sie sich für ihren Weg wünschen für die nähere oder auch spätere Zukunft?

Gibt es etwas, wobei Sie weitere Unterstützung brauchen?

Sie haben Fragen oder suchen Unterstützung in Ihrer Region?

Nehmen Sie hier Kontakt zu uns auf: <https://www.essstoerungen-onlineberatung.de/>

Einige Aussagen der Protagonist*innen aus dem Film möchten wir hier extra erwähnen, da sie wertvolle Botschaften für Betroffene sein können.

Anika: „...es gibt Phasen wo es mir schlecht geht und da merke ich, muss ein bisschen aufpassen, achtsam und wach sein...die Essstörung...sie ist in der Schublade gut aufgeräumt...manchmal guck nach, ob ich's noch brauche aber ich stelle immer wieder fest, ich brauch sie nicht mehr, sie kann in der Schublade bleiben.“

Marek: „Es gibt irgendwann den Zeitpunkt an dem es das Gehirn verlässt...darauf muss man sich verlassen...es wird irgendwann besser werden...man muss es selbst machen...dafür ist das Leben zu kostbar“

Marret: „...Ich habe heute kein Problem mehr mit dem Essen...aber essen bzw. nicht essen war eigentlich nie mein Problem...es war für mich eine Art mit dem umgehen zu können, womit ich scheinbar nicht umgehen konnte...mit dem was meine Seele gequält hat...“

Kira: „die Essstörung war ich ich...ich habe gesehen, dass es meine Gedanken und Gefühle sind, die dieses System Essstörung aufrecht erhalten und ich habe ihnen diese Macht gegeben...heute weiß ich, wer ich bin...ich bin Kira und damit verbunden sind Werte wie...“

Sonja: „Es gibt Dinge im Leben, die man erst glaubt wenn man sie erfährt...ich hätte nie geglaubt das ich irgendwann mal ganz normale Probleme haben könnte...und nach vielen Therapien später war es dann soweit. Trau dich, dann wird's besser!“

Oona: „Mach dein Ding, achte nicht darauf was andere von dir denken könnten... ich definiere mich heute über andere Sachen...und ich versuche mich nicht von anderen beeinflussen zu lassen“

Kersten: „Es gibt einen Weg damit gut umzugehen und sich auch akzeptieren zu lernen, wie man ist...man braucht ganz viele Hilfsmittel und den Mut nicht wieder in alte Verhaltensweisen zurückzufallen aber auch, wenn es dann passiert dieses Zurückfallen, das nicht als Niederlage zu verstehn...“

Juliane: „Ich bin irgendwann wütend geworden, dass mir das passiert...es kostet viel Mut loszugehen und nicht zu wissen wohin man geht und mit wem und trotzdem zu gehen...weil du willst einfach da bei sein...es wird richtig richtig gut werden.“

Lisa: „Die Essstörung war mein Zufluchtsort, mein Raum für mich, dabei war das nie mein Raum... ich war eine Maske, ich war immer gut drauf und habe gedacht so will man mich haben aber eigentlich habe ich mich nie so gefühlt.... heute führe ein Leben außerhalb der Essstörung und ich bin eine glückliche Frau. Kämpf weiter - mach was, es geht!“