#ISS WAS?!

mavie

Beratungsstelle bei Essstörungen
und selbstverletzendem Verhalten

Wir beraten (auch) anonym, unabhängig deines Geschlechts, deiner Religion und Herkunft.

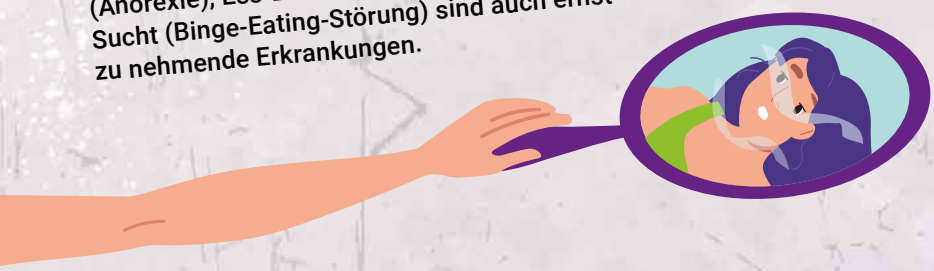
Die Beratung ist kostenfrei, freiwillig und unterliegt der Schweigepflicht.

#VERLETZEND

Essstörungen

Wenn die Gedanken ständig um **„Essen oder Nicht-Essen“**, Figur und Gewicht kreisen, es zu unkontrollierten Essanfällen kommt, panische Angst vor einer Gewichtszunahme besteht oder der eigene Körper abgelehnt wird, können dies Anzeichen für eine Essstörung sein. Eine Essstörung ist kein Ernährungsproblem, sondern ein Zeichen seelischer Not. Aber Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Ess-Sucht (Binge-Eating-Störung) sind auch ernst zu nehmende Erkrankungen.

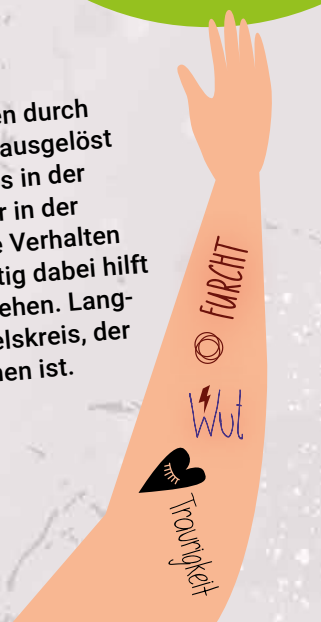
Essstörungen können unbewusste Lösungsversuche für tiefer liegende seelische Probleme, als Ausweg, Flucht oder auch Ersatz für verdrängte Gefühle und Bedürfnisse sein. Doch der Preis ist hoch, kostet Lebensfreude und körperliche Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, sich Hilfe zu holen, um einen Weg aus der Essstörung zu finden.



#ISS WAS?!

#VERLETZEND

Selbstverletzendes Verhalten

Selbstverletzendes Verhalten ist eine Überlebensstrategie, um bei extremer Belastung das seelische Gleichgewicht zu halten oder wiederzuerlangen. Das geschieht z. B. durch Ritzen oder Schneiden mit scharfen Gegenständen. Es entlastet von seelischem Druck, der durch Wut, Ablehnung, Unverständnis und Zurückweisung entstehen kann.

Diese negativen Gefühle können durch einmalige negative Ereignisse ausgelöst werden, aber auch durch Stress in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule. Das selbstverletzende Verhalten ist eine Strategie, die kurzfristig dabei hilft mit diesen Emotionen umzugehen. Langfristig führt sie in einen Teufelskreis, der alleine schwer zu durchbrechen ist.