

Essstörungen - mit Weihnachten umgehen

Weihnachtstage (gilt natürlich auch für andere Festtage....)

Weihnachten ist eine festliche Zeit, farbenfroh und mit viel warmem Licht. Natürlich ist jeweils ein grosser Teil dem Essen gewidmet. Es ist fast unmöglich, während den Festtagen Essen zu umgehen - und es gibt auch keinen Grund dazu.

Aber gerade diese Zeit kann beängstigend für Menschen mit Essstörungen sein.

Weihnachten ist eine festliche Zeit, farbenfroh und mit viel warmem Licht. Wir treffen Familienmitglieder, die wir vielleicht sonst nicht so oft sehen. Wir suchen nach Geschenken und nehmen an Anlässen teil. Und natürlich ist das gemeinsame, ausgiebige Essen ein Bestandteil von Weihnachten und den meisten anderen Festen. Sei es ein Apéro bei der Arbeit oder ein Familienessen, es ist fast unmöglich während diesen Festtagen Essen zu umgehen. Und es gibt keinen wirklichen Grund dazu Essen zu umgehen.

Die AES versteht wie ungemütlich - oft geradezu beängstigend - diese Zeit sich anfühlen mag. So haben wir ein paar praktische Tipps für Dich vorbereitet, welche Dich in dieser Zeit unterstützen können.

Aussprechen

Wenn Du willst, spreche offen über Deinen Kampf mit Deiner Familie, Freunden und anderen Vertrauenspersonen. Darüber reden zu können, nimmt oft Druck weg und entlastet. Erkläre, wie Du dich fühlst und bitte um Unterstützung. Mache vielleicht einen Plan und übe den Umgang mit möglicherweise unangenehmen Situationen mit der Hilfe von jemandem aus deiner persönlichen ‚Supportgruppe‘.

Hör auf Dich

Höre auf Deinen Körper. Die Fülle an Essen und Gefühle von Druck essen zu müssen, kann je nach Person unterschiedliche Folgen haben: Binge-Essverhalten, totale Restriktion, Kompensation... Höre Deinem Körper aufmerksam zu, welche Bedürfnisse er hat und versuche entsprechend zu handeln. Wenn alle am Tisch eine zweite Portion nehmen, frage Dich selbst, ob DU dasselbe willst. Vielleicht hast DU genug gehabt – toll, dann ist jetzt Zeit, auf den Nachtschiff zu warten. Und manchmal ist man zwar satt, aber es schmeckt einfach so gut, dass man nach schöpfen möchte. Mach das und geniess ohne schlechtes Gewissen.

Egal, was andere machen, nimm Dir die Zeit und höre auf DICH, was DU willst.

Sei freundlich - zu Dir selbst!

Gehe freundlich, lieb mit Dir selbst um. Wir können die Wichtigkeit dieses Punkts nicht oft genug hervorheben! Zu sich selbst freundlich zu sein ist von enormer Wichtigkeit auf dem Weg der Genesung. Sei nicht harsch mit Dir selbst, für das Gefühl, kompensieren zu wollen. Oder für den Drang, Dich einschränken zu wollen. Oder für das Binge-Essen, welches manchmal immer noch vorkommt. Genesung ist nicht gradlinig. Sie definiert sich über deine Handlungen über einen langen Zeitraum.

Ein ‚Fehltritt‘, ein Abweichen von Deinem Weg allein wird nichts ruinieren.

Vermeide Triggers

Vermeide Diät-Talk, Fat-Talk, Fit-Talk und andere ähnliche Gespräche wie Covid-Kilos, Neujahrsdiäten, von denen Du weisst, dass sie Dich triggern können. Unglücklicherweise tauchen diese Gesprächsthemen überall in verschiedenen Situationen auf, sei es an einem Familienessen oder einem Arbeitsanlass. Eine gute Weise, mit solchen Situationen umzugehen ist, das Thema zu ändern. Notiere dir vielleicht eine Liste von Themen, die den Tag «retten» können, zum Beispiel der neueste James Bond-Film, der immer noch nicht im Kino gezeigt wurde. Oder Deine Traumdestinationen, die Du nach einer Verbesserung der Coronavirus-bedingten-Situation besuchen möchtest. Oder das spannende Buch, welches Du kürzlich gelesen hast.

Sollte es aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, das Thema zu wechseln, beispielsweise wenn Du mit Leuten zusammen bist, die Du nicht wirklich kennst, dann erlaube Dir, aufzustehen und Dich kurzzeitig zu entschuldigen. Wenn Du Dich im engen Familien- oder Freundeskreis befindest, die in Deine Lebenssituation eingeweiht sind, dann ist es keineswegs unfreundlich, offen anzusprechen, dass Du gerne über etwas anderes sprechen möchtest.

Keine Einschränkungen

Schränke Dich nicht im Vorfeld ein. Du wirst tendenziell eher überessen und Dich danach unwohl fühlen, wenn Du ausgehungert an den Anlass kommst. Feiertage sind speziell, aber das muss nicht bedeuten, dass Du wie gewöhnlich essen musst.

und danach

... kompensiere auch nicht im Anschluss! Fahre mit Deinem Leben in den gewohnten Bahnen fort. Es gibt keine Notwendigkeit, zusätzlich Sport zu treiben oder zu hungern, um Kalorien zu verbrennen. Dein Körper wird diese Kalorien dazu verwenden, Dich am Leben zu erhalten und es gibt keinen Grund, mehr als üblich vom wertvollen Lebenskraftstoff zu verbrennen.

Und ganz wichtig: Erwinnere dich daran, dass es an Weihnachten nicht bloss um das Essen geht. Es ist eine schöne Jahreszeit, in der wir ein paar Tage frei nehmen können, um zu entspannen und uns selbst zu geniessen, so wie wir es am meisten mögen.

Wenn Du Unterstützung oder Hilfe brauchst:

Wenn Du Fragen zu Deiner Ernährung, zu Deinem Ess- oder Sportverhalten hast, melde Dich! Gerade jetzt ist es wichtig, dass Du Fragen und eventuelle Probleme nicht ignorierst. Warte nicht, melde Dich am besten per Mail: beratung@aes.ch. Zusammen versuchen wir, einen passenden Weg zu finden. Oder, wenn Du das Gefühl hast von deinem Weg abgekommen zu sein, helfen wir Dir ihn wieder einzuschlagen.

