

Essstörungen in Zeiten von Corona

Plötzlich ist alles anders.

Unsere gewohnte Welt veränderte sich fast auf einen Schlag. Bis vor kurzem hätte sich die aktuelle Lebenssituation niemand vorstellen können.

Was bedeutet dies für Menschen mit Essstörungen? Wie können sie sich selbst gut schauen? Wann sollten sie externe Hilfe hinzuziehen?

Für die eine Person bedeutet die aktuelle Situation eine willkommene Pause, für die andere akute Panik- oder Angstattacken, für viele verbunden mit Überforderung. **Zwischen diesen beiden Polen liegen unendlich viele Reaktionen.** Die meisten von uns sind zuhause, arbeiten oft isoliert im Homeoffice, andere fürchten, ihre Arbeit zu verlieren oder nochmals andere haben momentan keine Chance, eine Arbeit zu finden. Viele sind eingeschränkt, wissen nicht, was auf sie zukommt, viele fürchten das Ungewisse. Dies ist oft nicht leicht auszuhalten.

Essstörungen machen - im Unterschied zu vielem anderen - jetzt keine Pause. Im Gegenteil, der zwangsläufig veränderte Alltag, fehlende Strukturen und unsere Emotionen können vorhandene Essstörungen verstärken, überwunden geglaubte Essstörungen reaktivieren oder sogar neue Essstörungen hervorrufen.

Hier findest Du praktische Tipps, was dich in deinem Alltag unterstützen kann. Möglicherweise gibt es Situationen, in denen Du allein nicht weiterkommst. Schau hin, wo Du stehst und was Du brauchst.

Struktur

Keine Termine? Keinen Zeitdruck? Keinen Wecker?

Auf den ersten Blick klingt das verlockend. Doch Strukturen können nicht nur einengen, sie können auch Sicherheit und Halt geben. Wenn nun durch Homeoffice, Kurzarbeit und Schulschliessung viele gewohnte Gerüste und Abläufe fehlen, ist es wichtig, dass man sich selbst Strukturen schafft. Vielleicht hilft es Dir, jeden Tag zur gleichen Zeit aufzustehen. Vielleicht verabredest Du dich täglich zur gleichen Zeit zum Videoaustausch mit deiner besten Freundin oder anderen dir nahestehenden Menschen.

Welche Struktur fehlt Dir in deinem Tag? Wie könntest Du sie ersetzen oder erschaffen?

Essen

Plötzlich bist Du viel mehr zu Hause. Das Einkaufen ist stressig geworden, das Einhalten vieler Verhaltensregeln verunsichert. Vielleicht sind auch nicht alle Produkte erhältlich, die du so gerne magst. Versuche Dir trotzdem regelmässige Mahlzeiten einzuplanen und nimm dir Zeit beim Essen. Versuche verschiedene Lebensmittel zu essen. Sie haben wichtige Funktionen, denn sie unterstützen dein Immunsystem, aber nicht nur das. Ausgewogene Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unsere Psyche, unser Wohlbefinden, unseren Körper. Gerade jetzt brauchen wir Kohlenhydrate, Proteine und Fette.

Es geht nicht darum, super-schlank, super-fit aus der Krise zu kommen. Das wichtigste Ziel ist momentan, diese Zeit heil zu überstehen. Versuche dich auf allen Ebenen zu stärken. Dazu gehören gesunde Bewegung und nicht zu viel oder zu wenig Nahrung.

Wenn Du merkst, dass Du mit dem Essen oder der Mahlzeitenplanung überfordert bist, dass Du zu alten, ungesunden oder gefährlichen Gewohnheiten zurückkehrst, warte nicht. Hol dir Hilfe. Melde dich bei beratung@aes.ch, wir können dich unterstützen, deinen Essensweg zu finden.

Bewegung

Bewegung tut gut und ist wichtig. Ein Satz, den man jetzt noch öfter hört als sonst.

Bewegung und Sport sollten nie mit Leistung und Zwang verbunden werden. Verknüpfe beispielsweise deinen Spaziergang mit dem Fotografieren von Frühlingsblumen und nicht mit Kalorienzählen. Wähle Yoga-Videos aus, die dir helfen, dich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Betrachte Bewegung, gerade jetzt, nicht als Wettkampf, sondern als Stärkung deines Körpers und deiner Seele.

Zu was hast Du heute Lust? Welche Form von Bewegung, Aktivität kann dich gerade jetzt unterstützen, dich wohl zu fühlen? Ob Du das dann 5 Minuten oder eine Stunde machst, ist nicht so wichtig. **Höre auf deinen Körper, geh liebevoll mit ihm um.**

Produktivität

Je nachdem, wohin man schaut und welchen Social Media Accounts/News man folgt, hat man das Gefühl, dass jetzt alle am Gärtnern, Brot backen und Fremdsprachen lernen sind.

Aufgaben, Vorsätze und Aktivitäten können sehr bereichernd sein. Es ist aber nicht zwingend nötig, dass Du dich gerade jetzt, in diesen aussergewöhnlichen Zeiten, besonders produktiv, kreativ und aktiv bist und dich in eine wahre Back- oder Bastelorgie stürzt. Gut, wenn Du Dinge findest, die Dir guttun. Genauso hilfreich und unterstützend kann sein, nichts zu tun, die Angst zuzulassen, ein Buch zu lesen, TV zu schauen, aber auch zu weinen, zu schreien, ein Stück Schokolade zu essen, zu singen.....

Nur Du weisst, was dir jetzt gut tut! Mach bewusst Social Media Pausen, um deinen Weg zu finden.

Geduld

Unsicherheit, Angst, Trauer oder Wut sind nur einige Gefühle, die Du im Moment vielleicht spürst. Es wird Tage geben, da ist es einfacher, man kann die Sonne geniessen, Pendenzen erledigen und sich verweilen. An anderen Tagen will nichts so recht in Gang kommen. Du fühlst dich lust- und antriebslos. In solchen Momenten ist es wichtig, mit dir selbst geduldig und nachsichtig zu sein.

Sei geduldig mit Dir, Morgen ist ein neuer Tag.

Wohlfühl-Liste

Gerade dann, wenn es wichtig wäre, sich selbst etwas Gutes zu tun, sich beruhigen zu können, der Langeweile entgegenzuwirken, fehlen oft die wirklich guten Ideen, welche man doch gerade hatte.

Mach Dir deine persönliche Wohlfühl-Liste, wenn dir Ideen in den Sinn kommen. Hänge deine Liste gut sichtbar auf. So weisst Du, wo sie ist, wenn dir danach ist

Kleidung

Immer wieder ist zu lesen, wie wichtig es ist, sich auch fürs Homeoffice „richtig“ anzuziehen.

Das kann einen Einfluss auf die innere Haltung und die Motivation haben. Aber auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Wenn es Dir gut tut, dich schön zu frisieren, zu schminken, etwas Schickes anzuziehen, mach und geniess es. Wenn Du aber deine Tage lieber in Trainerhose verbringen willst, super, auch das ist völlig in Ordnung.

Du bestimmst. Es darf auch jeden Tag anders sein. Versuche auch hier herauszufinden, was Dir gut tut.

Kontakt

Social-Distancing ist das Wort der Stunde und wichtig, um sich selbst und andere nicht zu gefährden.

Das bedeutet aber nicht, auf Kontakt zu anderen Menschen zu verzichten. Auch wenn man sich im Moment nicht persönlich treffen sollte, austauschen, reden, füreinander da sein, das ist auch virtuell und online möglich. Regelmässiger Kontakt zu Freunden, Familien und Arbeitskollegen ist gerade jetzt wichtig. Plane dir Austauschzeiten ein oder kontaktiere spontan Menschen, die dir in den Sinn kommen.

Nimm Kontakt zu anderen auf, du kannst Dir das auch einplanen.

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 Weg zu finden, oder, wenn Du das Gefühl hast, von deinem Weg abgekommen zu sein, in wieder einzuschlagen. Die AES ist während der Pandemie-Krise für Dich da!

Die AES ist während der Pandemie-Krise für Dich da!

AES

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen
Prävention. Information. Beratung.
Feldeggstr. 69, 8008 Zürich

info@aes.ch
beratung@aes.ch
www.aes.ch