

ESS-STÖRUNGEN BEGREIFEN UND WIE DAMIT UMGEHEN?



Unabhängig von Institutionen geben wir das weiter, was wir als Begleitende und/oder Betroffene gerne selbst gewusst hätten und wir an Unterstützung vermisst haben.

„Unser Wunsch ist es, einen Raum zu schaffen, wo Zugehörigkeit, Verbundenheit und Liebe gelebt wird.“

Petra Zimmer | Hungrige Herzen

WIR HÖREN DIR ZU DU MUSST ES NICHT ALLEINE SCHAFFEN.

Wir wissen, wie schwer es ist, einen Gesprächspartner zu finden. Jemanden, der Dir zuhört, Dich nicht bewertet, aber Deine Gefühle zulässt.

Melde Dich gerne bei uns:

Hungrige Herzen e.V.

Petra Zimmer
Heckenpfad 7
69469 Weinheim
Telefon: +49 171 / 5392363
info@hungrige-herzen.de
www.hungrige-herzen.de



Wir geben Unterstützung bei **Ess-Störungen** für Betroffene und Angehörige.

**HUNGRIGE
HERZEN**

MAGERSUCHT IST KEIN HUNGERSTREIK ES IST EINE DIAGNOSE MIT MULTIPLEN, KOMPLEXEN URSACHEN.



Logoentwicklung + Illustrationen: Anja Pfeiffer-Amankona

Wir geben Unterstützung bei **Ess-Störungen** für Betroffene und Angehörige.

**HUNGRIGE
HERZEN**

ANOREXIE UND KONTROLLE **AUCH HUNGERN, UM EIN** **KONTROLLGEFÜHL ZU ERZEUGEN.**

Anorexie heißt auch Hungern, um ein Kontrollgefühl zu erzeugen, bzw. Rückzug, um Kontrollverlust zu vermeiden.

Hungern vermittelt Betroffenen eine Gewissheit „alles im Griff zu haben“. Der Haken dabei ist, dass dieses Erleben nicht (mehr) der bewussten Kontrolle unterliegt und in der Realität keinen Kontrollgewinn, sondern einen Kontrollverlust bedeutet.

MENSCHEN UND DIE AUSWIRKUNGEN **AUF DAS UMFELD.**

Scham und Schuld sind schwere und belastende Gefühle, die alle Betroffenen und Angehörigen begleiten. Auch wir kennen die Hilflosigkeit, die Zurückweisungen, die Ratschläge, die Tiefschläge.

Bei Essstörungen hilft kein Pflaster, keine Pille, keine Patentlösung. Nur ein achtsamer Umgang, ein ganzheitlicher Ansatz können unterstützen.



HUNGRIGE
HERZEN

WIR HÖREN DIR ZU. **DEINE ANGST, DEINE NOT,** **DEINE VERZWEIFLUNG.**

Viele Gründe veranlassen Dich zu denken, dass Dein Leben durch eine Gewichtsabnahme besser wird. Dein Spiegelbild zeigt Dir aber nicht das gewünschte Ergebnis. Du bist von Dir und Deiner Umwelt enttäuscht, wütend und hungerst weiter.

Ein Teufelskreis!



WIR BRECHEN
DAS SCHWEIGEN

UND GEBEN RAUM FÜR
OFFENEN AUSTAUSCH.

DIE VERÄNDERUNG **BEGINNT MIT DER ANNAHME,** **DER SELBSTREFLEXION.**

Die sichtbaren Symptome wie nicht Essen oder Erbrechen sind Selbstlösungsversuche, mit dem Wunsch, scheinbar unlösbare Situationen auszugleichen. Um zu erfassen, wie es dazu kommt und welche Einflüsse eine Rolle spielen, ist es wichtig das gesamte System zu betrachten, in dem sich die Betroffenen bewegen, z.B. Familie, Schule, Uni, Verein, Freundeskreis.

Eine Essstörung ist als systemische Erkrankung zu betrachten. Sie steht immer im Kontext mit dem Umfeld. Sie basiert auf einem systemischen Prozess, der die Betroffenen und das Umfeld mit einbezieht.

Zusammen mit Dir
suchen wir
nach einer anderen
Perspektive



*„Unterstützen ohne Bewertung,
ohne Ratschläge, das ist mein Anliegen
und mein Angebot.“*

Marie Antoinette Mayer | Hungrige Herzen

*„Zuhören und da sein,
verstanden werden ohne erklären zu müssen.
So wächst Vertrauen.“*

Sabine Mayser | Hungrige Herzen