

An den guten Vorsätzen festhalten: Raus aus der Essstörung!

Online-Programm der TU Dresden hilft bei der Überbrückung der Wartezeit auf eine ambulante Psychotherapie

Endlich mal wieder mit den Kollegen zum Mittagessen gehen. Endlich mal wieder abends mit Freunden ausgehen. Endlich ein normales Verhältnis zum Essen aufbauen. Endlich wieder ein „normales“ Leben führen.

So sehen die Vorsätze vieler Frauen mit einer Essstörung zum Jahresanfang aus. Viele von ihnen haben sich dazu entschlossen, etwas zu ändern und sich professionelle Hilfe zu suchen. Leider folgt daraufhin meistens eine große Ernüchterung. Aufgrund der unzureichenden Anzahl an Therapieplätzen werden die Patientinnen in den Praxen mit langen Wartezeiten konfrontiert. Nicht selten führt die aufkommende Frustration darüber zur Verwerfung aller guten Vorsätze. Die Folgen sind fatal: Studien haben gezeigt, dass eine frühzeitige Behandlung eine bessere langfristige Prognose für den Ausweg aus der Essstörung verspricht.

Psychologen der TU Dresden wollen hier mit dem Online-Programm *everyBody Plus* Unterstützung leisten. Das Programm wurde zur Überbrückung der Wartezeit auf eine ambulante Therapie entwickelt und kann dazu beitragen, die Motivation zur Veränderung des Essverhaltens aufrechtzuerhalten und erste Erfolge zu erzielen.

everyBody Plus besteht aus acht Sitzungen, die wöchentlich freigeschaltet werden. Das Programm vermittelt detaillierte Informationen über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen, hilft Betroffenen, ihre persönliche Geschichte der Essstörung besser zu verstehen und vermittelt Fertigkeiten, um auf Essanfälle und gegensteuerndes Verhalten wie Erbrechen zu verzichten. Außerdem kann das Programm dazu beitragen, die Körperzufriedenheit zu verbessern. Jede Teilnehmerin erhält wöchentlich eine individuelle Rückmeldung durch eine im Bereich Essstörungen erfahrene Diplom-Psychologin zu ihren Einträgen im Programm und hat die Möglichkeit, sich in einem moderierten Diskussionsforum mit anderen Teilnehmerinnen auszutauschen. Eine zugehörige Smartphone-App hilft außerdem dabei, das problematische Essverhalten im Blick zu behalten und Erfolge zu protokollieren.

Im Rahmen einer Studie steht das Programm Frauen ab 18 Jahren offen, die aufgrund einer Bulimie, Binge Eating Störung oder einer anderen Essstörung mit regelmäßigen Essanfällen eine Behandlung in Anspruch nehmen möchten. Die Teilnahme ist freiwillig, anonym und kostenlos. Frauen mit Untergewicht können aufgrund des erhöhten medizinischen Risikos nicht teilnehmen.

Informationen und Hinweise zur Anmeldung auf <https://icare-online.eu/de/everybody-plus.html>

Die Anmeldung ist noch bis Mai 2019 möglich.

Weitere Informationen: everybody-plus@mailbox.tu-dresden.de