

## Basiswissen: Psychosomatische Erkrankungen am Beispiel von Ess-Störungen

### PROFESSIONELLES HANDELN UND SELFCARE IN HELFENDEN BERUFEN

Der Workshop richtet sich an Auszubildende, die in ihrem Arbeitsfeld mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie deren Familien zu tun haben werden. Diese Berufsgruppen stehen in ihrer täglichen Arbeit häufig unter der Anforderung, psychosomatische Erkrankungen - insbesondere Ess-Störungen - zu erkennen und sowohl Klient\*innen als auch Kolleg\*innen ggf. für eine Behandlung, zugewinnen. Im Workshop erarbeiten wir Handlungsstrategien für die berufliche Praxis und reflektieren den Umgang mit der eigenen Belastung. Durch die Vermittlung von den Grundlagen der Psychosomatik am Beispiel von Ess-Störungen bietet der Workshop Auszubildenden die Chance, subjektive Prozesse und persönliches Erleben von Menschen, mit denen sie arbeiten, besser zu verstehen und mehr Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung zu gewinnen. Im zweiten Teil des Workshops gibt es einerseits die Möglichkeit, das Repertoire der eigenen Selbstfürsorge zu erweitern und andererseits eine Idee zu entwickeln, wie präventive Konzepte in Institutionen, Teams und Familien etabliert werden können.

#### Inhalte des Vortrags

- Weshalb Ess-Störungen nichts mit Essen zu tun haben - und andere Aha Effekte: Ursachen, Auslöser und Diagnostik von Ess-Störungen
- Medizinische Komplikationen und Komorbidität.
- Systemischer Blick auf die Bedeutung der Familie im Kontext von Ess-Störungen
- Therapieansätze, Behandlungsmethoden & Therapieangebote

#### Inhalte des Workshops

- Therapiemotivation (Sekundärprävention)
- Umgang mit symptomatischem Verhalten
- Selbstwirksamkeit und Compliance: Anregungen zu der aktiven Mitwirkung von Klient\*innen
- Arbeit mit Skills & "Notfallboxen"
- Selbstreflexion: Umgang mit Belastung, Leistungserwartungen und Körpergefühl
- Alltagstaugliche Stressreduktion & selbstfürsorgliche Rituale für den Alltag.
- Prävention am Arbeitsplatz

