

# „ Unser therapeutisches Gesamtangebot für dich

Die Therapiedauer ist in drei grobe Abschnitte gegliedert: die Eintritts-, Hauptbetreuungs- und Austrittsphase. In der Eintrittsphase kannst du und können wir gemeinsam überprüfen, ob das Angebot der Wohngruppe das passende für dich ist. Fast alle Therapien und Termine laufen in dieser Zeit schon ganz normal. Wichtige Erstgespräche mit deinem/deiner BezugsbetreuerIn und der Diätologin, die gesamte Therapieplanung und das ärztliche Erstgespräch inkl. Festlegung deines Gewichtsverlaufs finden u.a. in dieser Zeit statt. Wenn die Eintrittsphase nach zirka drei Monaten zu Ende ist, treffen wir uns zu einem Gespräch bei dem wir entscheiden, ob deine Therapie bei uns weitergehen soll und wenn ja, für wie lange. Wenn du minderjährig bist, müssen deine Eltern bei diesem Gespräch dabei sein. In der Regel ist es sinnvoll wenn du zumindest 12 Monate bzw. 18 Monate bleibst, um wirklich nachhaltig von der Therapiezeit zu profitieren. Stichwort: Stabilität erlangen und halten! Danach beginnt die Hauptbetreuungsphase, in der du deinem geregelten Alltag nachkommst und alle Therapien besuchst. In dieser Phase wirst du weiterhin intensiv von deiner/deiner BezugsbetreuerIn, dem Arzt/der Ärztin und der Diätologin begleitet. Du kannst lernen, wieder eine gesunde Balance zwischen Gesundheit/gesund sein, Beruf/Schule und Freizeit zu finden. In der Austrittsphase unterstützen wir dich dabei, dass du auch danach stabil und gesund weiterleben kannst. Wir können dich bei der Suche nach einer geeigneten Wohnform, beim Finden eines ambulanten Therapieplatzes usw. unterstützen. Wenn du wieder zu deiner Familie heimziehst, können wir einen schrittweisen Übergang planen.

Wohngruppe  
KAYA

Sozialtherapeutische  
Wohngruppen für junge  
Menschen mit  
Essstörungen

## Medizinische Begleitung

Du wirst während der gesamten Zeit von Primar Dr. Michael Merl oder Dr. Doris Koubek medizinisch begleitet und betreut.

Ihr werdet euch regelmäßig zu Terminen inkl. Kontrolle deiner Blutwerte usw. treffen. Zu Beginn wird eine medizinische Checkliste (= Behandlungsplan inkl. Gewichtskurve) erstellt. Die Gewichtskurve wird in verschiedene Zonen eingeteilt, in denen jeweils unterschiedliche Unterstützungmaßnahmen vorgesehen sind. Gegebenenfalls wird ein/e ErwachsenenpsychiaterIn hinzugezogen. Wenn du minderjährig bist, werden deine Eltern in die medizinische Behandlung mit einbezogen.

Für die medizinische Basisversorgung (z.B.: bei Infekten) steht dir ein Hausarzt/eine Hausärztin in unmittelbarer Nähe zur Verfügung. Zudem sollst du dir auch Termine bei FachärztInnen vereinbaren um rundum gesund zu bleiben. (z.B.: Zahnarzt,-ärztin, Frauenarzt,-ärztin...)

Auch regelmäßige Wiegetermine sind Teil unseres Konzeptes. Das Wiegen findet direkt in der Wohngruppe statt und ggf. bei den ärztlichen Kontrollen im vereinbarten Intervall (zu Beginn jedenfalls wöchentlich). Ziel ist es, dass du wieder ein gesundes Normalgewicht erreichst. Wir werden dich auf diesem manchmal herausfordernden Weg wertschätzend unterstützen! Eigene Waagen sind bei uns nicht erlaubt!

## Sozialpädagogische Begleitung – Bezugsbetreuung – Haushälterin

Dein/e BezugsbetreuerIn wird dir bei der Gestaltung deines Alltags (Schule, Arbeit, Freizeit, Finanzen, Haushalt, Essen, Kochen, usw.) behilflich sein, soweit du es brauchst und es dir hilfreich ist. Ihr werdet euch auch regelmäßig zu Gesprächen treffen und an deinen Zielen arbeiten! Ihr werdet überdies mit einem/einer BetreuerIn gemeinsam in der Gruppe regelmäßig Freizeitaktivitäten und Ausflüge erleben. – Wer zusammenlebt, darf auch Spaß haben! Ziel ist es, dass du wieder mit Freude am Leben teilnimmst, eventuell ein Hobby (wieder-)entdeckst, neue FreundInnen findest und dergleichen.

Die BetreuerInnen werden dir auch beim Essen und Kochen begleitend zur Seite stehen. Von Montag bis Donnerstag wird dich abends unsere Haushälterin beim Kochen unterstützen. Circa einmal pro Woche kaufst du frische Zutaten ein und kochst für die Gruppe. Dabei wirst du unterstützt. An den anderen Abenden darfst du dich bekochen lassen.

Die MitarbeiterInnen vom Turnusdienst haben unterschiedliche psychosoziale Ausbildungen und sind rund um die Uhr für dich als AnsprechpartnerInnen da. Du kannst dich auch nachts an sie wenden.

## Einzel-Psychotherapie

Wir arbeiten mit erfahrenen, auf Essstörungen spezialisierten PsychotherapeutInnen zusammen. Du wirst regelmäßig Termine bei einer für dich passenden Therapeutin bzw. einem Therapeuten im niedergelassenen Bereich (die Therapien finden in der jeweiligen Praxis statt) besuchen. Der/die TherapeutIn steht unter gesetzlicher Schweigepflicht und wird sich – nach Rücksprache mit dir – mit uns im Team über mit dir ausgewählte Themen austauschen. Das bietet dir die Chance, dass du z.B. mit deinem/ deiner BezugsbetreuerIn an speziellen Punkten weiterarbeiten kannst.

## Ernährungstherapie

Unsere Diätologinnen werden dich bei der Erstellung deiner Esspläne, beim Bearbeiten deiner Essprotokolle, bei der Integration von dir gemiedener Lebensmittel, usw. unterstützen und begleiten. Punktuell werden sie dich und euch auch beim Kochen und Essen begleiten. Ansonsten übernehmen die Koch- und Essbegleitung größtenteils die TurnusmitarbeiterInnen (=BezugsbetreuerInnen). Unsere Diätologinnen werden mit euch auch regelmäßig in der Gruppentherapie an Themen rund ums genussvolle und gesunde Essen arbeiten. Dein Ziel hast du erreicht, wenn du wieder angstfrei, ausreichend, ohne Kalorienzählen und ohne Einschränkungen für dich alleine und auch gemeinsam mit Anderen essen kannst.

Wir werden dich dabei unterstützen, dass du dich wieder ausgewogen und gesund ernährst, wieder normale Portionen einschätzen lernst und wieder ein Hunger- und Sättigungsgefühl entwickelst.

Bei uns gibt es grundsätzlich 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten zu vorgegebenen Esszeiten (genaue Vereinbarungen mit Arzt/Ärztin und Diätologin). Wenn du in der Wohngruppe anwesend bist, dann nimmst du dein Essen hier ein. Wenn du z.B. in der Schule bist, nimmst du dir dein Essen mit oder versorgst dich schon selbstständig. Vor allem zu Beginn wirst du so viele Mahlzeiten wie möglich innerhalb der Wohngruppe mit Unterstützung zubereiten und essen. Wenn du schon geübt und stabiler bist, kannst du dich Schritt für Schritt selbstständig versorgen. Das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten sind individuell zuzubereiten, das heißt, jede/r kann seinen/ihren persönlichen, mit unserer Diätologin abgesprochenen Essplan verfolgen. Dabei wird auf spezielle Vorlieben jedenfalls Rücksicht genommen. Das Mittagessen wird entweder gemeinsam zubereitet, oder bereits selbstständig von dir oder du hast dir ein Lunchpaket mitgenommen, falls du Mittag nicht in der Wohngruppe bist. Abends gibt es einen vorgegebenen, abwechslungsreichen Speiseplan, den die Diätologin (auch mit euren Anregungen) zusammenstellt. Abends wird immer gemeinsam in der Gruppe mit einem/einer MitarbeiterIn gegessen.

Regelmäßig werdet ihr in der Gruppe auswärts in einem Restaurant essen um wieder ein genussvolles, angstfreies Essen in der Öffentlichkeit zu üben. Begleitet werdet ihr dabei von einem/einer MitarbeiterIn und der Diätologin.

Bei uns in der Wohngruppe sind keine Diätprodukte oder Lightprodukte erlaubt! Wir legen Wert auf vollwertige, gesunde, möglichst regionale Lebensmittel. Bei uns gibt es auch Schokolade, Kuchen, Pizza ... alles darfst du dir wieder mit Genuss im angemessenen Ausmaß gönnen! Wir werden mit biologischem Obst und Gemüse beliefert und beziehen die Lebensmittel von unterschiedlichen Geschäften in Linz. „Eigene Lebensmittel“ von dir persönlich sind nach Absprache mit der Diätologin in geringem Ausmaß in der Wohngruppe erlaubt.

## Skillstraining und Psychologische Gruppe

Skills sind Fähigkeiten zur Bewältigung des täglichen Lebens. Unsere Klinische- und Gesundheitspsychologinnen werden dich vor allem zu Beginn unterstützen. Sie helfen Dir z.B., Möglichkeiten zu finden, wie du mit Anspannung hilfreich umgehen kannst. Ebenso werden sie mit euch gemeinsam in der Gruppentherapie an Themen rund um die Essstörung arbeiten. Diese Gruppe findet während der Woche abends statt.

Wohngruppe  
KAYA

Sozialtherapeutische  
Wohngruppen für junge  
Menschen mit  
Essstörungen

## Familien- und Angehörigengespräche, Elternseminare

Wenn du minderjährig bist, dann müssen deine Eltern einer Aufnahme in die Wohngruppe zustimmen und regelmäßig zu Gesprächen (mit dir) in die Wohngruppe kommen. Unsere Klinische- und Gesundheitspsychologin kann euch z.B. dabei unterstützen, Schwierigkeiten und Herausforderungen im Familienleben / an den Wochenenden zu besprechen oder wieder eine passende Gesprächskultur zu entwickeln usw. Weiters finden zirka viermal pro Jahr Elternseminare statt, bei denen sich deine Eltern mit anderen Eltern austauschen und lernen können, mit ihrer persönlichen Situation besser klar zu kommen. In dieser Gruppe wird nicht über dich oder andere MitbewohnerInnen gesprochen. Da geht es um die Situation der Eltern.

Wenn du bereits volljährig bist, dann kannst du die Familienarbeit natürlich auch in Anspruch nehmen, sofern du und deine Angehörigen es möchten. Es kann z.B.: auch dein Partner oder deine Partnerin bei diesen Gesprächen anwesend sein. Familiengespräche machen unserer Erfahrung auch im jungen Erwachsenenalter jedenfalls Sinn!

Unsere Familiengespräche ersetzen keine Familientherapie! Wir empfehlen gerne KollegInnen und Beratungsstellen.

## Körperbild-, Physio- und Ergotherapie

Diese drei Therapieformen wirst du vorwiegend in der Gruppe besuchen. Sie werden dir u.a. dabei helfen, dass du deinen Körper wieder richtig wahrnehmen lernst, wieder Spaß an einer zwanglosen Bewegung findest, dich entspannen kannst und mit Achtsamkeit dich und deine Umwelt wahrnehmen lernst. Diese Therapien finden während der Woche abends und einmal pro Monat am Samstagvormittag statt.

Sonstige zusätzliche Einzeltherapien gibt es nach Vereinbarung (tiergestützte Therapie, Kunst- und Musiktherapie, Körpertherapie, Physiotherapie, Ergotherapie).

## Wie viele Therapien und Termine wirst du zirka pro Woche haben?

- während der Woche zwei Abende Gruppentherapiestunden (Therapien abwechselnd) zu je ca. 1-2 Einheiten
- einmal pro Monat am Samstagvormittag Gruppentherapie für 1-2 Einheiten
- Einzelpsychotherapie zwischen einmal pro Woche bis mindestens alle drei Wochen für je eine Einheit
- Einzel-Ernährungstherapien zwischen zweimal pro Woche bis zu einmal pro Monat
- einmal pro Woche kleiner Einkauf und Abendessen kochen
- Freitag Zimmer und Wohnbereich reinigen (mit Unterstützung!)
- medizinische Kontrollen nach Vereinbarung mit dem Arzt /der Ärztin (mehrmals pro Woche bis mind. alle 6-8 Wochen)
- Termine mit deinem/deiner BezugsbetreuerIn nach Vereinbarung
- Gruppenausflüge regelmäßig an Wochenenden
- Gruppenurlaub einmal pro Jahr (ca. 2-3 Tage) im Sommer.

Wohngruppe  
KAYA

Sozialtherapeutische  
Wohngruppen für junge  
Menschen mit  
Esstörungen