

# „ Unser therapeutisches Gesamtangebot für dich

Die Therapiedauer bei uns ist in drei grobe Abschnitte gegliedert: die

- Eintrittsphase
- Haupttherapiephase 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 Bezugsbetreuer:in und der Diätologin, psychologische Diagnostik, Psychotherapie, 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. 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 **Haupttherapiephase**, in der du deinem geregelten Alltag nachkommst und alle Therapien besuchst. In dieser Phase wirst du weiterhin intensiv von deinem:deiner Bezugsbetreuer:in, Ärzt:in, Psychotherapeut:in und Diätologin begleitet. Du kannst lernen, wieder eine gesunde Balance zwischen Gesundheit/gesund sein (Stichwort: gesundes Gewicht), 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.

## Medizinische Begleitung

Du wirst in der gesamten Zeit von Primar Dr. Michael Merl oder Dr. Doris Koubek (Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie) medizinisch begleitet und betreut. Prim. Dr. Michael Merl ist leitender Arzt der Wohngruppen Kaya sowie des Sonderkrankenhauses für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Diakonie Zentrums Spattstraße und Primar der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Kepler Universitätsklinikum Linz (ehemals Landes-, Kinder- und Frauenklinik). Gegebenenfalls wird ein Erwachsenenpsychiater hinzugezogen. 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 Unterstützungsmaßnahmen vorgesehen sind. Die Termine finden entweder im Krankenhaus oder im Diakonie Zentrum Spattstraße statt.

Für die medizinische Basisversorgung (z.B.: bei Infekten) steht dir ein:e Hausärzt:in in unmittelbarer Nähe zur Verfügung. Zudem sollst du dir auch Termine bei Fachärzt:innen vereinbaren um rundum gesund zu bleiben. (z.B.: Zahnarzt, Frauenarzt,...)

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!

Wohngruppe  
KAYA

Sozialtherapeutische  
Wohngruppen für junge  
Menschen mit  
Essstörungen

## Sozialpädagogische Begleitung – Bezugsbetreuung – Haushälterin

Dein:e Bezugsbetreuer:in 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 Betreuer:in 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 Freund:innen findest und dergleichen.**

Die Betreuer:innen 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 gemeinsam mit unserer Haushälterin für die Gruppe. Du wirst dabei unterstützt, soweit du es brauchst und möchtest. An den anderen Abenden darfst du dich bekochen lassen.

Die Mitarbeiter:innen vom Turnusdienst haben unterschiedliche psychosoziale Ausbildungen und sind **rund um die Uhr** für dich als Ansprechpartner:innen da. Du kannst dich auch nachts an sie wenden.

## Einzel-Psychotherapie

Wir arbeiten mit erfahrenen, auf Essstörungen spezialisierten Psychotherapeut\*innen 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 Therapeut\*in 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 deiner Bezugsbetreuer\*in 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 wirst du bzw. werdet

ihr auch beim Kochen und Essen von deiner Diätologin begleitet. Ansonsten übernehmen die Koch- und Essbegleitung größtenteils die Turnusmitarbeiter:innen (= Betreuer:innen/Bezugsbetreuer:innen). 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 und dein Gewicht stabil in einem gesunden Normalgewichtsbereich ist.** 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 Ärzt:in und Diätologin) die alle begleitet werden. Ob du in der Wohngruppe oder auch schon mal auswärts isst, hängt vom Fortschritt in der Therapie und deinem Behandlungsplan ab. 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 und deine Gewichtsentwicklung passt, kannst du dich immer selbstständiger versorgen. Das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten sind individuell zuzubereiten, das heißt, jede:r von euch kann den 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 Mitarbeiter:in gegessen.** Beim Abendessen gibt es unterschiedliche Gruppen. In welcher du bist hängt vom Fortschritt in der Therapie und deinen individuellen Bedürfnissen ab. Nach dem Abendessen gibt es tägliche eine fixe Nachbetreuung, bei der du lernst mit Spannung und essstörungsassoziierten Gedanken und Gefühlen umzugehen, sowie ein positives Selbstbild aufzubauen.

Zirca einmal pro Monat 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 Mitarbeiter:in und der Diätologin.

Bei uns in der Wohngruppe sind keine Diätprodukte oder Light-

produkte erlaubt! **Wir legen Wert auf vollwertige, gesunde, möglichst regionale Lebensmittel.** Bei uns gibt es auch Schokolade, Kuchen, Pizza,... Du darfst dir alles wieder mit Genuss und in angemessenem 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 Psycholog:innen werden dich beim Erarbeiten von Skills unterstützen (zB. Spannungsregulation). Ebenso werden sie mit euch gemeinsam in der psychologischen Gruppe an Themen rund um die Essstörung arbeiten. Diese Gruppe findet während der Woche abends statt.

## Familien- und Angehörigengespräche sowie Elterngruppe

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 Psychologin für Familienarbeit kann euch z.B. dabei unterstützen, Schwierigkeiten und Herausforderungen im Familienleben oder an den Wochenenden zu besprechen oder wieder eine passende Gesprächskultur zu entwickeln und letztendlich auch dabei helfen, wie symptomfreies Essen auch wieder zu Hause gelingen kann. Weiters findet einmal im Monat abends eine Elterngruppe 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 Mitbewohner:innen gesprochen. Da geht es um die Situation der Eltern.

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

Unsere Familiengespräche ersetzen keine Familientherapie! Wir empfehlen gerne Kolleg:innen 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.

Physio-, Ergo- oder tiergestützte Therapie kannst du während der Haupttherapiephase auch als Einzeltherapien wählen.

Kunsttherapie und ähnliche Angebote werden bei Bedarf in Form von Workshops angeboten.

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

- Während der Woche zwei Abende Gruppentherapiestunden (Therapien abwechselnd) zu je ca. 1-2 Einheiten
- Einmal pro Monat am Freitagnachmittag oder 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 (mehrmals pro Woche bis mind. alle 6-8 Wochen)
- Termine mit deinem:einer Bezugsbetreuer:in nach Vereinbarung
- Familiengespräche nach Bedarf jedoch zu Beginn mindestens einmal pro Monat
- Psychologische Einzelgespräche (Entlastungsgespräche, Diagnostik, Zielfindungsgespräche) je nach Vereinbarung und Bedarf
- Gruppenausflüge zirka alle acht Wochen am Samstag
- Gruppenurlaub einmal pro Jahr (ca. 3 Tage) im Sommer (meist Juli).

Wohngruppe  
KAYA

Sozialtherapeutische  
Wohngruppen für junge  
Menschen mit  
Essstörungen

Wohngruppe  
KAYA

Sozialtherapeutische  
Wohngruppen für junge  
Menschen mit  
Essstörungen