



mit professionellen Facheinrichtungen zu erproben und wissenschaftlich zu evaluieren. Dazu wurde im Zeitraum März bis Juni 2023 zusammen mit dem Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE) in München, den Beratungsstellen »waagnis« in Regensburg und dick & dünn e.V. in Berlin, der Suchtberatungsstelle SkF e.V. in Bamberg sowie dem Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig (BEL) jeweils eine Trialog-Blockveranstaltung mit vier Gesprächsabenden von je zwei Stunden in einer Gruppe von maximal 20 Personen durchgeführt. In Kooperation mit dem Landshuter Netzwerk fand vorab eine Pilotveranstaltung statt.

Die Teilnahme an einer oder allen Trialog-Abenden war freiwillig, kostenfrei, anonym und richtete sich an volljährige Personen jeden Geschlechts und aller Arten von Essstörungserfahrungen.

Jeder Trialog-Abend befasste sich mit einem Thema:


- ▶ »Essen ist nicht das Problem?! – Merkmale und Hintergründe von Essstörungen: Welche Erfahrungen machen betroffene Menschen, Angehörige und Fachkräfte?«
- ▶ »Ich, du, wir und die Essstörung – Essstörungen im Zusammenhang von Familie, Partnerschaft und Freundeskreis«
- ▶ »Ich will ja, aber ... – Was hilft auf dem Weg durch die Essstörung, und wie können sich betroffene Menschen, Angehörige und Fachkräfte gegenseitig gut unterstützen?«
- ▶ »Essstörungen als Chance?! – Welche Ressourcen und Wachstumsmöglichkeiten sehen betroffene Menschen, Angehörige und Fachkräfte?«

Die Kooperationseinrichtungen erhielten ein ausführliches schriftliches Konzept für die Umsetzung (Schradi & Wunderer 2023). Insgesamt 22 Moderierende – alleamt Fachkräfte, 45 Prozent davon aus der Sozialen Arbeit – wurden vor Beginn der Veranstaltungen online geschult. 87 Prozent der Moderierenden hielten in der Nachbefragung eine Schulung zur Vorbereitung für neue Moderierende, die den Trialog nicht kennen, für empfehlenswert.

**Trialog-Gesprächsregeln**  
Wir wollen miteinander reden, statt übereinander!

**Offene Gespräche werden für alle möglich, indem wir achtsam miteinander umgehen und:**

- ... uns gleichberechtigt und auf Augenhöhe begegnen
- 
- ... einander zuhören und ausreden lassen
- 
- ... von unseren eigenen Erfahrungen sprechen
- 
- ... Aussagen und Erfahrungen nicht bewerten oder verurteilen
- 
- ... die Wahrheit als subjektiv betrachten
- 
- ... Inhalte nicht nach außen tragen und die Anonymität jedes/jeder Einzelnen wahren
- 
- ... für uns selbst Verantwortung übernehmen
- 
- ... auf unsere eigenen Grenzen achten und die Grenzen der anderen respektieren.

 TRES  
THERAPIE ZENTRUM ESSTÖRUNGEN

Zu Beginn der Gesprächsabende begrüßten zwei Moderierende die Anwesenden und erläuterten, was einen trialogischen Gesprächsabend ausmacht. Sie achteten gemeinsam mit den Teilnehmenden auf die Einhaltung der *Gesprächsregeln* (siehe Abb. oben), koordinierten die Redebeiträge, gaben bei Bedarf Impulse und förderten einen ausgewogenen Austausch. Zu Beginn und am Ende dienten Blitzlichterunden als »Eisbrecher« und boten allen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich einzubringen.

Die Moderation im Trialog zielt darauf ab, eine Atmosphäre der Gleichberechtigung und des Vertrauens zu schaffen, in der die Expertise aller Beteiligten – Betroffene, Angehörige und Fachkräfte – anerkannt wird. Dabei liegt die inhaltliche Verantwortung bei den Teilnehmenden selbst. Es geht nicht darum, spezifische (programmatische oder therapeutische) Ziele zu erreichen, sondern freien und ungehinderten Austausch untereinander zu ermöglichen, der zuweilen auch das Aushalten von Spannungen und von unterschiedlichen Meinungen beinhaltet. Im Rahmen des Trialogs ist es für alle Teilnehmenden wesentlich, die eigene Perspektive als eine unter vielen anzuerkennen und nicht als absolut zu betrachten. Diese

Haltung bildet die Basis für einen Austausch auf Augenhöhe, der als zentrales Element des Trialogs gilt.

»Und das ist tatsächlich, fand ich, ziemlich einzigartig im Trialog, dieses Sich-Begegnen auf Augenhöhe und diese Wertschätzung für alle Arten der Expertise, die gleichrangig behandelt wird. Also wo nicht einer dem anderen die Welt erklärt, sondern sich gegenseitig zugehört und voneinander gelernt wird.« (Moderatorin TRES)

### Den Trialog bei Essstörungen evaluieren

Im Projekt TRES wird der Trialog als neues Unterstützungsangebot bei Essstörungen im Hinblick auf seine Chancen und Grenzen für betroffene Menschen mit Essstörungserfahrungen, Angehörige und Fachkräfte aus der Perspektive der Trialog-Teilnehmenden, Moderierenden und Facheinrichtungen erforscht. Zum Einsatz kommt ein Mixed-Methods-Design, das eine Paper-Pencil sowie eine Follow-up-Online-Befragung und 26 teilstandardisierende, qualitative Interviews umfasst (noch in Auswertung).

Insgesamt nahmen 144 Frauen und 25 Männer im Alter zwischen 18 und 76 Jahren am Trialog bei Essstörungen teil, davon 26 Prozent Betroffene, 34 Prozent Angehörige und 36 Prozent Fachkräfte. Die Auswertung der 296 Feedback-Fragebögen zeigt, dass 96 Prozent der Befragten den Trialog bei Essstörungen weiterempfehlen, 92 Prozent würden erneut daran teilnehmen (Schradi 2023). Nahezu alle Befragten fühlten sich mit ihrem Anliegen ernst genommen und bestätigen eine Kommunikation auf Augenhöhe – wie auch das Zitat einer jungen Frau mit Essstörungserfahrung zeigt:

»Sehr wertgeschätzt und auch irgendwie gar nicht heruntergebrochen auf die Krankheit, sondern vor allem einfach interessiert. Fand ich eigentlich sehr schön, dass es eben nicht darum ging, was machst du, was sind Symptomaten oder Ähnliches, sondern: Wie fühlst du dich dabei, und wie können wir als Angehörige oder Fachkräfte damit umgehen?« (betroffene Person)

Des Weiteren geben 83 Prozent an, dass der trialogische Austausch von Erfahrungswissen für ihre individuelle Situation (sehr) hilfreich gewesen sei, insbesondere um die Perspektive der betroffenen Menschen und Angehörigen besser zu verstehen und um die Sichtweise auf das Thema Essstörungen zu erweitern sowie die eigene Haltung zu reflektieren. Angehörige und Fachkräfte schätzten den Trialog insbesondere, um durch den Perspektivenwechsel dazuzulernen und das eigene Wissen über Essstörungen zu erweitern. Die folgenden beispielhaften Zitate geben einen Einblick, was Teilnehmende aus den Gesprächsabenden mitnahmen:

»Wie ich Angehörigen besser vermitteln kann, was ich von ihnen brauche und was nicht hilfreich ist.« (betroffene Person)

»Sich über die dauerhafte Belastung durch die Essstörung bei Betroffenen bewusst zu sein. Parallel die eigenen Grenzen der Verantwortung als Angehörige zu kennen.« (Freundin einer Betroffenen)

»Die Lösungen können sehr kreativ sein und ›schräg‹ wirken.« (Sozialarbeiterin)

### Der Trialog als hilfreiche Methode auch bei Essstörungen: Der Grundstein ist gelegt

Die aus dem Psychose-Seminar und dem Borderline-Trialog bekannten positiven Effekte finden sich auch im Trialog zu Essstörungen wieder. Alle am Projekt TRES beteiligten Fachinstitutionen planen laut ihrer eigenen Aussage in der Follow-up-Befragung, den Trialog auch in Zukunft fortzuführen – ein wichtiger Grundstein zur Etablierung dieses Unterstützungsangebots auch im Bereich der Essstörungen ist somit gelegt. ■

**Enikö Schradi**, Klinische Sozialarbeiterin M.A., Mitarbeiterin in Forschung und Lehre an der Hochschule Landshut, Promotion zu TRES, enikoe.schradi@haw-landshut.de

**Prof. Dr. Eva Wunderer**, Dipl.-Psychologin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSP), Hochschule Landshut Fakultät Soziale Arbeit, wunderer@haw-landshut.de

Beide seit 2019 Moderatorinnen im Borderline-Trialog-Landshut

### Literatur

- Bäumli, J.; Berger, H.; Hansen-Heberle, H.; Hofmann, J.; Kind, R.; Mösch, E.; Pitschel-Walz, G. (2008) Das Münchner Psychose-Seminar. In: Binder, W.; Bender, W. (Hrsg.) (2008) Angehörigenarbeit und Trialog: Auf dem Weg zu einer trialogischen Psychiatrie. Köln: Claus Richter Verlag, S. 29–75
- Becher, A. (2004) Professionelle Helfer im Psychose-Seminar: Wanderer zwischen den Welten; eine qualitativ-empirische Untersuchung. Freie Universität Berlin: Dissertation
- Burr, Ch.; Furrer, H.F.; Zwicknagl, A.; Feldmann, Ch.; Winter, A. (2021) Trialog statt Monolog – aktuelle Literatur, die Situation in der Schweiz und Erfahrungen aus drei Perspektiven. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*, 172:w03155
- Daugelat, M.-C.; Pruccoli, J.; Schag, K.; Giel, K.E. (2023) Barriers and facilitators affecting treatment uptake behaviours for patients with eating disorders: A systematic review synthesising patient, caregiver and clinician perspectives. In: *Eur Eat Disord Rev*, 31(6), 752–768, DOI: 10.1002/erv.2999
- Gühne, U.; Weinmann, S.; Riedel-Heller, S.G.; Becker, T. (2019) S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen. Berlin und Heidelberg: Springer Verlag
- Peter, S. von; Schwedler, H. J.; Amering, M.; Munk, I. (2015) »Diese Offenheit muss weitergehen«. In: *Psychiatrische Praxis*, 42(7), 384–391
- Robinson, I.; Stoyel, H.; Robinson, P. (2020) »If she had broken her leg she would not have waited in agony for 9 months«. Caregiver's experiences of eating disorder treatment. In: *Eur Eat Disord Rev*, 28(6), 750–765. DOI: 10.1002/erv.2780
- Schradi, E. (2020) Miteinander reden und voneinander lernen – Evaluation des Borderline-Trialogs in Landshut. Masterarbeit. Hochschule für angewandte Wissenschaften Landshut
- Schradi, E.; Wunderer, E. (2021) Borderline-Trialog. Der Trialog als vielversprechende Methode für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, deren Angehörige und Fachkräfte. In: *Soziale Psychiatrie*, 48(172), 36–38
- Schradi, E.; Wunderer, E. (2023) TRES – Trialog bei Essstörungen. Handreichung für Sie als Kooperationseinrichtung. Konzept an der Hochschule Landshut. IKON (Veröffentlichung in Planung)
- Schradi, E. (2023) Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Angehörige und Fachkräfte auf Augenhöhe im Trialog. In: *FORUM sozial – Die berufliche Soziale Arbeit*, 3/2023, 41–43
- Silén, Y.; Keski-Rahkonen, A. (2022) World-wide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. In: *Curr Opin Psychiatry* 35(6), 362–371, DOI: 10.1097/YCO.0000000000000818



Gruppenraum dick & dünn e.V., Beratungszentrum bei Essstörungen Berlin



Gruppenraum »wagnis«, Beratungszentrum bei Essstörungen Regensburg

### Hinweis

Für Einrichtungen, Organisationen und Selbsthilfegruppen, die Interesse daran haben, einen Trialog zum Thema Essstörungen zu initiieren, steht Enikö Schradi gerne als Ansprechpartnerin für Schulungen zur Umsetzung und Moderation zur Verfügung.

In den Trialog-Veranstaltungen tauschen sich Menschen mit allen Arten von Essstörungserfahrungen, Angehörige und Fachkräfte verschiedener Professionen in offen moderierten Gruppen unabhängig von therapeutischen bzw. familiären Beziehungen, freiwillig und auf Augenhöhe mit dem Ziel aus, sich gegenseitig besser zu verstehen und voneinander zu lernen. Alle Beteiligten begegnen sich als Expertinnen und Experten aus Erfahrung oder durch Ausbildung.