



Wenn die Welt sich dreht
und Hoffnung trägt!

BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.





INHALT

3 VORWORT

4 VON HEUTE AUF MORGEN

Vorstellung von Luis

- Ein kleiner Kämpfer mit großem Herzen

Update von Marvin

- Die Intensivtherapietage
bei „Train to Eat“

16 AUS ANDEREN VEREINEN

„Train to Eat“

20 KINDERGESCHICHTE / RÄTSEL

MUT BEGINNT MIT EINEM KLEINEN SCHRITT

- Fragequiz

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 2/2025

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287
Eigenverlag: Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Adresse: Dr. Groß-Straße 24 b | 4600 Wels
Tel. zu erreichen über 0681 / 84 88 99 06

Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org

Inserate, Satz & Layout:

Sirius Werbeagentur GmbH, Wolfenstrasse 46, 4400 Steyr,
Tel.: +43 (0) 5 016 701, Fax DW 666

Copyright Text, Fotos und Illustrationen: Seite an Seite

Foto Titelseite: ©Anna Herzig

Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe unserer Broschüre im Jahr 2025!

Diesmal stellen wir euch Luis vor – einen kleinen Jungen mit frühkindlichem Autismus, dessen Alltag von vielen Herausforderungen, aber auch von Liebe und Stärke geprägt ist.

Außerdem berichtet Marvins Mutter von den intensiven Therapietagen bei Train to Eat. Zusätzlich geben wir euch einen kleinen Einblick in das Therapieprogramm selbst – ein wertvolles Angebot für betroffene Familien.

Für unsere jungen Leser gibt es eine besondere Kindergeschichte über Mut, Freundschaft und die Kraft, Neues zu wagen.

Danke, dass ihr unsere Arbeit unterstützt und Familien Hoffnung schenkt. Gemeinsam gehen wir Seite an Seite.

Viel Freude beim Lesen wünscht euch

euer Kevin



UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Spendenkonto: Oberbank AG
IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568

Luis – ein kleiner Kämpfer mit großem Herzen

„Autismus – und plötzlich steht unsere Welt Kopf“



Frühkindlicher Autismus, GdB 70 %, Pflegestufe 2, Diagnose seit 18.10.2024,
Symptomatik seit dem 12. Lebensmonat

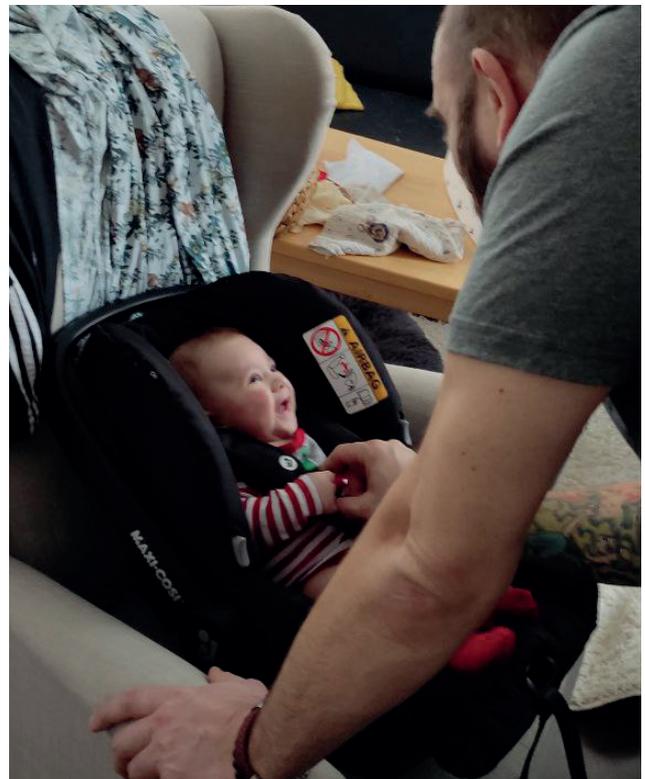
Luis ist ein sehr süßes, liebevolles, hoch empathisches Kind und wir lieben ihn sehr. Das ist unsere, noch sehr junge Geschichte mit unserem Wunschkind:

Wir sind Anna und Wolfgang Herzig aus Wildon, in der schönen Südsteiermark. Zu Beginn des Jahres 2021 haben wir uns entschlossen, unser Glück mit sehr gewünschtem Nachwuchs zu krönen und haben uns aufgrund dessen, dass wir auf natürlichem Wege nicht schwanger werden konnten, für die großartige Kinderwunschklinik von Prof. Dr. Zech in Salzburg für eine ICSI Behandlung (künstliche Befruchtung außerhalb des Körpers) entschieden.



Und wie es das Glück wollte: Bereits der erste Versuch war ein Erfolg und ich war nach einer nur dreiwöchigen, aber sehr intensiven, hormonellen Behandlung schwanger, mit unserem Sohn Luis. Es folgte eine wunderschöne Schwangerschaft, die allerdings mit einem erfolglosen Versuch der medikamentösen Einleitung endete – schließlich wurde Luis per

Kaiserschnitt unter Vollnarkose geboren. Umso größer war unsere Erleichterung und Freude, unseren kleinen Sohn am 28. Dezember 2021 endlich in den Armen halten zu dürfen. Für Luis, Wolfgang und mich folgten nun Wochen und Monate voller schöner Momente, voll Neuem und einer neuen Art des Zusammenwachens und dem einander Kennenlernen als Eltern und Familie, nicht mehr nur als Lebenspartner. Es war wunderschön, diese Erfahrung (für uns beide das erste Kind) miteinander teilen zu dürfen und Luis' beim Wachsen zusehen zu dürfen.



Wir begannen, regelmäßig, in Mutter-Kind/Eltern-Kind Gruppen zu gehen und Anschluss zu suchen, Grundsteine für spätere Freundschaften für Luis zu legen. Als die Person, die hauptsächlich rund um die Uhr mit Luis beisammen war, waren mir bereits ab dem ersten Lebensjahr Verhaltensweisen aufgefallen, die mir als auffällig erschienen sind und die ich so gleich wochenlang (und bis heute andauernd) zu recherchieren begann.

Zunächst dachten wir, dass unser Sohn Luis etwas spezieller sei, etwas „eigen“ vielleicht. Rückblickend wissen wir: Es war alles schon vorhanden. Leider war es uns tatsächlich bis Oktober 2024 (!) nicht möglich, Luis' in Österreich, Deutschland oder der Schweiz (wo wir vor der Steiermark aus beruflichen Gründen – mein Ehemann arbeitet seit vielen Jahren in der Radiologie) zuletzt acht Monate gelebt haben im Kanton Bern) eine ASS Diagnostik aufgrund der langen Wartezeiten zu erhalten. Viele Kinderpsychiater waren über 18+ Monate hinweg ausgebucht, ebenso Diagnostik Ambulanzen in Kinderspitälern. Wie viele Eltern und betreuende Menschen von Personen mit Behinderungen wissen: Ohne Diagnostik erhält man keine, bis kaum Hilfestellungen, die allerdings so früh wie möglich erfolgen müssten, um Betroffene und Familien zu stabilisieren.



Seit Luis' zwölftem Lebensmonat, besonders aber ab dem zweiten Lebensjahr, zeigen sich viele Symptome, die unseren Alltag stark beeinflussen und prägen. Von einem normalen „Alltag“ zu sprechen, fällt uns oft schwer – denn selbst scheinbar einfache Situationen werden schnell zu echten Belastungsproben für uns als Familie.

- Starke Entwicklungsverzögerung beim Sprechen – Luis spricht meist nur einzelne Wörter oder Halbsätze. Ganze Sätze sind bis heute sehr selten.
- Fremdbetreuung war lange unmöglich – Trennungen führten schnell zu Überforderung und starken Reaktionen.
- Meltdowns mit Selbstverletzungsgefahr, oft mehrmals täglich und bis zu einer Stunde lang.
- Massive Schlafprobleme und Hyperaktivität, besonders abends – oft schläft Luis erst nach 23 Uhr ein.
- Kein Gefahrenbewusstsein – er läuft auf Straßen, öffnet Türen und reagiert nicht auf Zuruf.
- Soziale Kontakte sind schwierig, obwohl er sich Kontakt wünscht – andere Kinder verstehen sein Verhalten nicht und ziehen sich zurück.
- Starke Fixierung auf bestimmte Themen und Abläufe – vor allem Züge, Musik, Dinge, die sich drehen.
- Übergänge und Veränderungen führen zu großer Überforderung, z. B. beim Anziehen, bei Ortswechseln oder beim Verlassen des Hauses.
- Typisches Stimming-Verhalten, z. B. Handflattern, Kreiseln oder sich auf den Boden werfen zur Stressregulation.

„Viele dieser Situationen erscheinen nach außen klein – doch für uns bedeuten sie oft einen emotionalen Kraftakt.“



Besonders schwer ist es morgens, wenn sein Papa schon zur Arbeit musste. An Werktagen beginnt der Tag oft mit einem emotionalen Ausnahmezustand. Wir sind an unsere Grenzen geraten – körperlich, emotional, sozial. Ein geregelter Alltag, Pünktlichkeit, Verlässlichkeit – all das war für uns nicht mehr möglich. Auch unser Freundeskreis hat sich dadurch stark verkleinert, da wir häufig absagen oder gar nicht zusagen konnten.

Wir versuchen alles, was in unserer Macht steht: Wir reden viel mit Luis, bereiten ihn mit Bildern vor, bilden uns weiter, nutzen Montessori-Spielzeug und verbringen so viel Zeit wie möglich in der Natur. Unsere liebe Hündin Bella – sanft und geduldig – hilft ihm, sich zu regulieren und zur Ruhe zu finden.

Wir haben versucht, Luis mit einer Gewichtsdecke mehr Sicherheit zu geben, doch er konnte sie nicht annehmen. Nächte sind selten ruhig, und Übergänge gelingen meist nur mit viel Geduld – oder gar nicht. Alles außerhalb der Wohnung ist mit großem Stress verbunden. Luis läuft dann im Kreis, steigert sich in seine Anspannung hinein, reagiert nicht mehr, und es besteht oft akute Selbstverletzungsgefahr. Herauszuweichen war monatelang ein täglicher Kraftakt – selbst ohne Termine.

Duschen wurde unmöglich – stattdessen gibt es ab und zu ein Vollbad oder wir waschen ihn mit einem Lappen. Auch scheinbar kleine Dinge wie das Anziehen oder Windelwechseln dauern ewig und sind mit Widerstand verbunden. Luis ist körperlich sehr groß und kräftig für sein Alter, was den Umgang in stressigen Momenten zusätzlich erschwert. Wenn Übergänge nicht klappen, bleibt er einfach am Boden liegen – und lässt sich kaum mehr bewegen.

„Für jeden Moment, der nicht schwer war, waren wir einfach nur dankbar.“





@ Text und Bilder von Anna Herzig

Seit Kurzem gibt es einen ersten Lichtblick: Durch die großartige Unterstützung im Bezirk Leibnitz (Frühförderung, Logopädie, Ergotherapie und seit Ende März Autismus-Verhaltenstherapie) kann Luis nun bei einer speziell geschulten Tagesmutter betreut werden. Zum ersten Mal seit über zwei Jahren haben wir als Eltern Raum zum Durchatmen – wenn auch nur ein wenig.

Luis ist ein wunderbares Kind – voller Energie, aber mit besonderen Bedürfnissen. Therapien wie Ergotherapie, Logopädie und Reittherapie helfen ihm spürbar, **seinen Platz in der Welt zu finden**. Leider sind diese Maßnahmen sehr kostspielig.

Durch die späte Diagnose und Luis' hohen Betreuungsbedarf konnten wir bislang kaum beruflich tätig sein. Die finanziellen Belastungen – auch durch mehrere Umzüge – haben uns an unsere Grenzen gebracht.

Wir bitten daher von Herzen um Unterstützung, damit wir Luis weiterhin jene Förderung ermöglichen können, die er so dringend braucht. Jede Spende hilft – und gibt uns ein Stück Stabilität zurück.

Eure *Anna*

Sei ein Teil von etwas
Großem

JETZT SPENDEN



*- Update von Marvin -
Die Intensivtherapietage bei
„Train to Eat“*



Liebe Leserinnen und Leser!

Heute möchte ich euch von einer ganz besonderen Reise erzählen – unsere Intensivtherapietage bei „Train to Eat“. Ein Abenteuer voller Herausforderungen, neuer Erkenntnisse und wertvoller Momente, das uns als Familie tief berührt hat. Gemeinsam mit sechs anderen Familien, deren Kinder alle an ARFID leiden (eine Essstörung, die das Essen auf wenige „sichere“ Lebensmittel einschränkt), begaben wir uns auf diesen spannenden Weg. Unsere Gruppe war bunt gemischt – Kinder im Alter zwischen vier und sechzehn Jahren, darunter auch zwei Familien, die bereits zum zweiten Mal teilnahmen.

Tag 1: Ein aufregender Start – neue Wege wagen

Der erste Tag unserer Intensivtherapietage bei Train to Eat begann mit einer Mischung aus Aufregung und Nervosität. Die Spannung lag in der Luft – sowohl bei den Kindern als auch bei uns Eltern. Doch als wir alle im großen Raum zusammenkamen und das Therapeutenteam sich vorstellte, spürten wir sofort: Wir sind nicht allein.

Einfühlsam erklärten uns die Logopädinnen, Ergotherapeutinnen, Physiotherapeutinnen, Ärzte und Diätologen, was uns in den kommenden Tagen erwarten würde. Der strukturierte Ablauf gab uns Sicherheit, doch gleichzeitig war da die Frage: Wie wird Marvin das alles annehmen?

Gleich danach folgte das erste große Erlebnis: das Play Picnic. In der Mitte lag eine große Decke, darauf ein kleiner, fröhlich fahrender Spielzeugzug. Rundherum – scheinbar zufällig verteilt – la-



gen verschiedene Lebensmittel. Die Kinder durften damit spielen, sie stapeln, matschen oder sogar einen kleinen Turm bauen. Was für viele nach Spaß aussah, war für Kinder mit ARFID eine riesige Herausforderung.

Für Marvin war allein der Gedanke daran, Schlagsahne auf den Händen zu ha-



ben, eine enorme Überwindung. Er geriet sofort in Panik, wollte sich zurückziehen. Doch die Therapeutinnen halfen ihm mit viel Geduld und Feingefühl, seine Angst Schritt für Schritt abzubauen. Es war kein leichter Moment, aber ein erster wichtiger Schritt.

Anschließend standen die Einzeldiagnostiken an. Marvin wurde von der Physiotherapeutin untersucht, die rasch eine Blockade in seiner Muskulatur erkannte – eine Erklärung für viele seiner motorischen Schwierigkeiten. Mit gezielten Übungen wurde diese gelöst, und bereits nach der ersten Einheit konnte man sehen, dass er sich leichter bewegte. In der Ergotherapie durfte er verschiedene Materialien ausprobieren, eine Herausforderung, da er sensorische Schwierigkeiten hat. Doch Marvin traute sich – langsam, aber stetig.

Ein besonderer Meilenstein war das erste therapeutische Mittagessen. Die Kinder aßen in einem separaten Raum mit den Therapeutinnen, während wir Eltern auf der anderen Seite saßen. Für mich war das ein sehr emotionaler Moment. Bisher habe ich immer mit Marvin gemeinsam gegessen – ihn allein zu lassen, fühlte sich ungewohnt an. Würde er überhaupt etwas essen? Würde er sich wohlfühlen?

Doch die Therapeutinnen und mein Mann gaben mir den Rückhalt, den ich brauchte. Und siehe da: Marvin meisterte es großartig! Jeden Tag übernahmen andere Elternpaare die Zubereitung des Mittagessens – eine schöne Möglichkeit, uns selbst einzubringen und aktiv an diesem Prozess teilzunehmen.

So ging der erste Tag zu Ende – mit vielen neuen Erfahrungen, ersten kleinen Erfolgen und der Erkenntnis: Wir sind hier am richtigen Ort.



Tag 2: Grenzen überwinden – ein Sprung ins Unbekannte

Der zweite Tag stellte uns gleich vor eine große Herausforderung: ein Ausflug ins Hallenbad.

Schon das Umziehen war für Marvin eine Hürde. Er weigerte sich, seine Kleidung abzulegen, wollte weder uns Eltern noch den Therapeutinnen erlauben, ihm zu helfen. Ich konnte die Angst in seinen Augen sehen – Angst vor dem Unbekannten, vor der Veränderung. Wir versuchten alles, doch Marvin blieb hartnäckig.

Also entschieden wir uns, den Druck herauszunehmen. Wir begleiteten ihn, so wie er war, mit voller Kleidung ins Bad. Und dann geschah das Unglaubliche: Er sah die anderen Kinder im Wasser spielen, lachen und Spaß haben – und plötzlich war seine Angst wie weggeblasen!

Er zog sich selbstständig um, sprang ins Wasser und begann zu planschen, zu rutschen und mit anderen Kindern auf Schatzsuche zu gehen. Es war ein magischer Moment. Marvin hatte eine Grenze überwunden – auf seine eigene Weise, in seinem eigenen Tempo.

Am Nachmittag wartete ein weiteres Play Picnic, diesmal mit einer besonderen Konstellation: Nur die Papas waren bei den Kindern, während wir Mütter eine Auszeit genießen durften.



Wir saßen zusammen bei Kaffee und Kuchen, redeten über unsere Sorgen, teilten unsere Ängste – und lachten gemeinsam. Dieser Austausch mit anderen Eltern war unglaublich wertvoll. Es tat so gut zu wissen, dass wir mit unseren Herausforderungen nicht allein sind.

Marvins Papa lernte an diesem Tag eine der wichtigsten Lektionen im Umgang mit ihm: "Ignorieren statt Auffordern." Statt Marvin direkt zu ermutigen, neue Lebensmittel zu probieren, bastelte er für eine Therapeutin aus einer Kabanossi eine Axt. Und siehe da: Marvin wollte sie plötzlich unbedingt haben!

Tag 3: Starke Fortschritte und neue Erkenntnisse

Der dritte Tag war geprägt von spannenden neuen Erkenntnissen – sowohl für Marvin als auch für uns Eltern.

Während die Kinder im Turnsaal spielten, trafen wir uns zur Elterngruppe. Wir tauschten uns über unsere Erlebnisse aus, sprachen über unsere Ängste und Herausforderungen – aber auch über die kleinen Erfolge, die uns Hoffnung gaben. Es tat einfach unendlich gut, mit Menschen zu sprechen, die genau verstehen, was wir durchmachen.





Marvin überraschte uns an diesem Tag gleich mehrfach:

□ In der Diätlogik-Therapie baute er aus Bananen, Äpfeln und anderen Früchten kleine Autos und Flugzeuge – spielerisch setzte er sich mit neuen Lebensmitteln auseinander.

□ Beim Pizzabacken gestaltete er mit anderen Kindern seine eigene Pizza und wagte es sogar, Zutaten zu berühren, die er sonst nie angefasst hätte.

Der Tag endete mit einer besonderen Überraschung für uns Eltern: zwei Stunden ME-Time!

Die Therapeutinnen kümmerten sich liebevoll um die Kinder, während wir Eltern gemeinsam essen gingen – ohne Sorgen, ohne Stress, einfach nur genießen.

Es war das erste Mal seit Langem, dass ich mich so frei und entspannt fühlte. Für mich war das eine unglaublich wertvolle Erfahrung, denn in den letzten Jahren



stand immer nur eines im Vordergrund: Marvin und seine Bedürfnisse.

Doch an diesem Abend durfte ich einfach mal ich selbst sein.

Der letzte Tag – ein emotionaler Höhepunkt

Der vierte und letzte Tag unserer Intensivtherapiewoche begann mit viel Energie und Bewegung. Gemeinsam mit unseren Kindern starteten wir in den Tag mit einer Turnstunde, bei der wir Eltern und unsere kleinen Kämpfer*innen noch einmal gemeinsam aktiv sein konnten. Es war nicht nur eine sportliche Einheit, sondern auch ein wunderschöner Moment voller Spaß und Leichtigkeit – ein Symbol für die Entwicklung, die unsere Kinder in den letzten Tagen durchlaufen hatten.

Nach der Bewegung ging es in die Abschlussgespräche mit dem Therapeutenteam. Hier bekamen wir wertvolle Tipps und individuelle Empfehlungen, wie wir unsere Kinder weiterhin auf ihrem Weg begleiten und unterstützen können. Es war beeindruckend zu sehen, wie genau sich die Therapeutinnen und Therapeuten mit jedem einzelnen Kind auseinandergesetzt hatten. Sie nahmen sich viel Zeit, um uns Eltern zu bestärken und Mut zu machen.

Doch der größte Gänsehautmoment folgte beim gemeinsamen therapeutischen Mittagessen. Marvin, unser sonst so zurückhaltender Esser, überraschte uns alle: Er probierte Pommes und Chicken-Nuggets mit Panier – etwas, das vorher undenkbar gewesen wäre! Er ließ sich auf das Essen ein, erkundete neue Geschmäcker und hatte sichtlich Freu-



de daran. Für uns als Familie war das ein unglaublicher Durchbruch.

Am Nachmittag durften sich die Kinder zum krönenden Abschluss im Indoor-Spielplatz austoben. Lachen, Rennen, Klettern – die Anspannung der letzten Tage viel von ihnen ab, und wir Eltern konnten stolz beobachten, wie unsere Kinder gewachsen waren – nicht nur körperlich, sondern auch in ihrem Mut und Selbstbewusstsein.

Bevor wir die Heimreise antraten, gab es ein letztes Play Picnic und eine Abschiedsrunde. Wir tauschten uns mit den anderen Eltern aus, ließen die vergangenen Tage Revue passieren und genossen diesen besonderen Moment. Es war schwer, sich zu verabschieden, denn aus Fremden waren in diesen Tagen enge Wegbegleiter*innen geworden – Menschen, die genau verstehen, was es bedeutet, ein Kind mit ARFID zu begleiten.



Wir sind unendlich dankbar, dass wir an diesen intensiven und lehrreichen Tagen teilnehmen durften. Das Team von Train to Eat hat eine unglaubliche Arbeit geleistet – mit so viel Hingabe, Geduld und Fachwissen.

Marvin hat in dieser kurzen Zeit riesige Fortschritte gemacht:

- Zum ersten Mal in seinem Leben hat er gesagt, dass er Hunger hat.
- Er ist viel offener gegenüber neuen Lebensmitteln, probiert neugierig Neues aus.
- Heute hat er zum ersten Mal Ketchup gekostet – freiwillig!
- Er isst jetzt sogar ein Naturschnitzel, neue Nudelsorten, Lebkuchen und Kekse – Dinge, die er vorher strikt verweigerte.
- Sogar das Gefühl, sich mit Soße oder anderen Lebensmitteln zu bekleckern,

stört ihn nicht mehr so sehr.

Unsere Logopädin bestätigte uns, dass Marvin große Fortschritte gemacht hat, und wir werden den Weg mit ihr wöchentlich weitergehen. Eines steht für uns fest: Wir kommen nächstes Jahr wieder!

Ein riesengroßes Dankeschön geht an den Verein Seite an Seite und an alle großzügigen Spenderinnen und Spender, die dieses unglaubliche Programm Train to Eat möglich machen. Ohne diese Unterstützung hätten wir diese wertvolle Erfahrung nicht machen dürfen. Ihr schenkt Familien wie uns Hoffnung, Mut und eine echte Chance auf Veränderung – dafür sind wir unendlich dankbar!

Und auch danke, Train to Eat, für diese wertvolle Erfahrung!

Mit herzlichen Grüßen

Tanja



© Text und Fotos von Tanja K.

- Wenn Essen zum Kampf wird - ARFID und die Therapie bei „Train to Eat“



© Bild von www.freepik.com - Kostenlospic

„Iss doch einfach was!“ – Ein Satz, den viele Eltern verzweifelt zu ihren Kindern sagen, wenn sie wieder einmal am Esstisch sitzen und nichts essen wollen. Doch für Kinder mit ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder) ist Essen kein Genuss, sondern eine tägliche Herausforderung.

Während andere Kinder unbeschwert in einen Apfel beißen oder neugierig neue Gerichte probieren, erleben Kinder mit ARFID beim Essen Angst, Ekel oder sogar körperlichen Schmerz. Sie lehnen viele Nahrungsmittel ab, essen nur winzige Mengen und meiden Mahlzeiten oft komplett.

Doch was steckt wirklich hinter ARFID – und wie können betroffene Kinder und Familien Hilfe finden?



ARFID – eine oft übersehene Essstörung

ARFID ist eine ernste und medizinisch anerkannte Essstörung, die nichts mit Appetitlosigkeit oder „picky eating“ zu tun hat. Im Gegensatz zu Anorexie oder Bulimie spielt das Körperbild bei ARFID keine Rolle – die Kinder wollen nicht dünner sein, sondern sie können einfach nicht essen.

Typische Anzeichen von ARFID:

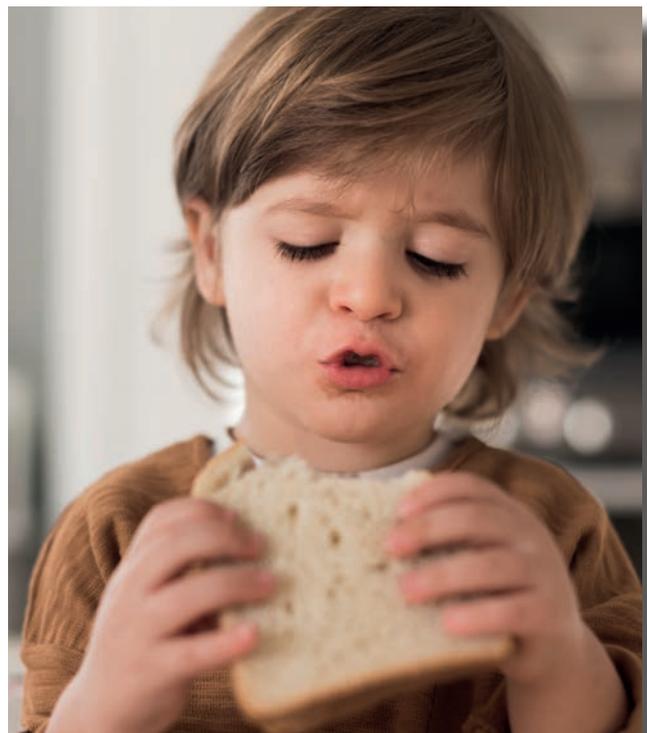
- Sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl (oft nur wenige „sichere“ Nahrungsmittel)
- Angst vor bestimmten Konsistenzen, Gerüchen oder Geschmäckern
- Würgereiz oder Übelkeit bei ungewohnten Lebensmitteln
- Langsames Essen, kleine Essensmengen oder völlige Verweigerung
- Meiden von sozialen Situationen mit Essen (z. B. Geburtstagsfeiern, Schulausflüge)

- Gewichtsstagnation, Nährstoffmangel oder Gedeihstörungen

Für Eltern ist die Situation oft belastend, denn Essen wird zum täglichen Kampf.

Viele Familien kochen mehrere Gerichte, füttern ihr Kind vor dem Fernseher oder jagen ihm den Löffel regelrecht hinterher. Doch all das bringt keine langfristige Verbesserung – weil ARFID eine tief verwurzelte Angst ist, die nicht durch „mehr Geduld“ oder „ein bisschen Druck“ gelöst werden kann.

Doch wie können Kinder mit ARFID lernen, Essen nicht mehr als Bedrohung, sondern als etwas Positives zu erleben? Genau hier setzt das Therapieprogramm „Train to Eat“ an – ein speziell entwickeltes Angebot, das betroffenen Kindern hilft, Ängste abzubauen und neue Lebensmittel ohne Druck zu erlernen. Hinter diesem einzigartigen Konzept steht ein engagiertes Expertenteam, das Familien auf diesem herausfordernden Weg begleitet.



TRAIN TO ♥ EAT

Hybrides Kompetenzzentrum für Essstörungen

Essen ist für viele Familien mit einem ARFID-betroffenen Kind eine tägliche Herausforderung. Doch was, wenn es einen Ort gäbe, an den Kindern ohne Druck neue Lebensmittel entdecken und Eltern lernen, ihr Kind gezielt zu unterstützen? Genau diese Frage stellte sich die erfahrene Ärztin Dr. Anna Maria Cavini, die als Spezialistin für frühkindliche und jugendliche Essstörungen seit Jahren mit betroffenen Familien arbeitet.

Nach dem Aufbau der Rehaklinik Kokon Bad Erlach als ärztliche Direktorin und Primaria, kehrte sie beruflich nach Kärnten zurück. Hier stellte sie fest: Es gibt kaum spezielle Therapieangebote für Kinder mit ARFID.

Auf großen Wunsch vieler betroffener Eltern, konzipierte sie deshalb mit einem engagierten und erfahrenen Team das Programm „Train to Eat“ und begleitet mit diesem Verein Familien mit ihren kleinen und großen SuperheldInnen. Die Idee: Ein multiprofessionelles, spielerisches und bedürfnisorientiertes Therapieangebot für Kinder mit ARFID und frühkindlichen Essstörungen.

Seit der Gründung wurden bereits sieben erfolgreiche Intensivtherapie-Durchgän-

ge durchgeführt – mit großem Erfolg! Die Nachfrage ist enorm, und für 2025 sind bereits neue Termine festgelegt.

„Train to Eat“ – ein einzigartiges Therapieangebot für Kinder mit ARFID

Viele Eltern fühlen sich hilflos, wenn ihr Kind nur ein paar wenige „sichere“ Lebensmittel isst, feste Nahrung verweigert oder beim Essen Panik bekommt. Hier setzt „Train to Eat“ an:

- Ein fachübergreifendes Team aus ÄrztInnen, LogopädInnen, DiätologInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und PhysiotherapeutInnen begleitet jedes Kind individuell
- Spielerisches Lernen statt Zwang – über kreative Methoden wie Play-Picnics oder therapeutisch begleitete Mahlzeiten werden Ängste abgebaut.
- Eltern werden einbezogen, um die Fortschritte langfristig in den Alltag zu integrieren.



Wie läuft die Therapie ab?

Intensivtherapietage

(4 Tage in Kärnten)

- Einzel- und Gruppentherapien zur Verbesserung des Essverhaltens
- Therapeutisch begleitete Mahlzeiten , um angstfrei neue Lebensmittel kennenzulernen
- Play-Picnics & Alltagstraining für Eltern
- Zusätzliche Angebote je nach Bedarf (z. B. tiergestützte Therapie, Hallenbad, Motorikübungen)
- Individuelles Abschlussgespräch mit Empfehlungen für zu Hause



Kompakt-Therapie-Tag

(1 Tag in Kärnten)

Ein kurzer, aber effektiver Einstieg in die Therapie mit:

- 2 Einzeltherapien (Psychotherapie, Logopädie)
- 5 interdisziplinären Gruppentherapien
- Begleitete Essenssituation & Elterngespräch

Elternberatung & Webinare „Learn & Care“-Gruppe:

Das ganze Team kann vor Ort in ihren Praxen gebucht werden, ebenso auch online. Weiters können Webinare gebucht werden, dabei erhalten Eltern wichtige medizinische und therapeutische Informationen, um ihr Kind bestmöglich bereits zu Hause zu unterstützen und auf die Tage vor Ort vorzubereiten.

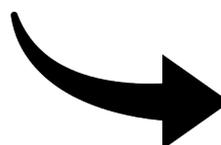
Ein neues Kapitel für betroffene Familien

Mit „Train to Eat“ wurde ein einzigartiges Therapieangebot geschaffen, das Kindern mit ARFID und ihren Familien Hoffnung und neue Perspektiven schenkt. Dank eines multiprofessionellen Teams, kreativer Therapieansätze und intensiver Elternbegleitung können Kinder lernen, Essen als etwas Positives zu erleben – Schritt für Schritt, ohne Druck.

Jede Familie, die diesen Weg geht, steht vor einer großen Herausforderung – aber sie muss ihn nicht alleine gehen. „Train to Eat“ bietet die notwendige Unterstützung, um gemeinsame Veränderungen zu ermöglichen und das Familienleben nachhaltig zu entlasten.

Du erkennst einige dieser Merkmale bei deinem Kind oder in deinem Umfeld? Dann erfahre hier mehr über das Therapieprogramm und die Unterstützungsmöglichkeiten.

SCAN ME



Mut beginnt mit einem kleinen Schritt!

Jonas mochte nur ganz bestimmte Sachen essen. Am liebsten aß er Toastbrot ohne Kruste, Nudeln ohne Soße und Apfelstücke – aber nur, wenn sie ganz frisch geschnitten waren. Alles andere machte ihm Angst. Er mochte den Geruch nicht, die Farben machten ihn nervös, und schon der Gedanke daran, etwas Neues zu probieren, ließ ihn sich unwohl fühlen.

Seine Eltern machen sich Sorgen, weil Jonas so wenig aß. „Aber Jonas, du brauchst doch Vitamine!“, sagte seine Mutter oft und stellte ihm eine Schüssel mit buntem Obst hin. Doch für Jonas war das keine leckere Auswahl, sondern eine Herausforderung. Das Rot der Erdbeeren war ihm zu kräftig, die Banane fühlte sich glitzernd an, und die kleinen

Kerne in den Weintrauben machen ihn nervös. „Ich kann das nicht“, flüsterte er dann und sah seine Mutter traurig an. In der Schule war es manchmal schwierig, besonders in der Mittagspause. Während seine Freunde sich über ihr Essen freuten – Pizza, Gemüse-Sticks oder Joghurt mit Früchten – saß Jonas oft nur mit seinem trockenen Toast da. „Warum isst du denn keine anderen Sachen?“, fragte sein Freund Leo einmal. „Du weißt gar nicht, was du verpasst hast!“

Jonas zuckte die Schultern. Wie sollte er erklären, dass er nicht deshalb nicht tat, weil er nicht wollte, sondern weil er es einfach nicht konnte? Manchmal versuchte er es, aber sobald er etwas Neues auf der Zunge hatte, wurde ihm



übel oder er musste würgen. Sein Bauch verkrampfte sich, und er empfand sich als schlecht. Er hatte Angst davor, dass ihn alle ansehen würden, wenn er ein neues Essen probierte und dann nicht schlucken konnte. Es war nicht seine Schuld – aber das verstand kaum jemand.

Eines Tages kam eine neue Lehrerin in die Klasse, Frau Bauer. Sie hatte eine besondere Idee: Jeder konnte einmal pro Woche ein Lieblingsessen mitbringen, und die anderen Kinder sollten raten, warum es für besonders war. „Das wird spannend!“, rief Emma.

In der nächsten Woche begann das Spiel. Max brachte Karotten mit, weil er sich dann wie ein Hase fühlte. Sophie brachte Erdbeeren mit, weil ihre Oma sie immer mit ihr im Garten pflückte.

Als Jonas an der Reihe war, stellte er eine Dose mit Toastbrot auf den Tisch. „Aber das ist doch nur Brot!“, rief Ben überrascht. Jonas schluckte. Würden sie ihn jetzt auslachen? Doch Frau Bauer lächelte ihn ermutigend an.

„Für mich ist es das einzige Essen, das sich richtig anfühlt“, erklärte Jonas schließlich. „Es ist weich, schmeckt immer gleich und macht mir keine Angst.“

Die Klasse wurde still. Dann meldete sich Emma: „Manchmal habe ich auch Angst vor neuen Sachen – aber nicht beim Essen, sondern beim Turnen!“ Ich traue mich nie, über den Barren zu springen.“



Max nickte. „Ich mag keine lauten Geräusche. In der Turnhalle ist es manchmal so laut, dass ich mir die Ohren zuhalte.“

Leo überlegte einen Moment und sagte dann: „Ich wusste nicht, dass Essen für dich so schwer sein kann.“ Aber das ist okay. Ich esse ja auch nicht alles. Spinat finde ich total eklig!“

Jonas musste grinsen. Das war das erste Mal, dass jemand versteht, dass es nicht nur ums Mögen geht.

„Jeder Mensch hat Dinge, die ihm schwerfallen“, sagte Frau Bauer. „Das ist völlig normal. Wichtig ist, dass wir einander helfen, kleine Schritte zu machen.“

In der nächsten Woche brachte Leo Apfelstücke mit – genauso geschnitten, wie Jonas sie mochte. „Ich hab sie extra für dich gemacht“, sagte er stolz.

Jonas lächelte. Es war das erste Mal, dass er sich mit seinem Essen nicht allein fühlte. Am Abend erzählte er seinen Eltern davon. „Leo hat mir Apfelstücke mitgebracht. Genau so, wie ich sie mag.“ Seine Mutter sah ihn überrascht an. „Das ist schön!“, sagte sie und streichelte ihn sanft über den Kopf.

Und als er am nächsten Tag einen Keks in der Hand hielt, den Frau Bauer für alle mitgebracht hatte, betrachtete er ihn lange. Der Keks sah knusprig aus, ein bisschen krümelig – ganz anders als Toast. Aber vielleicht – aber nur vielleicht – würde er es wagen, einen winzig kleinen Bissen zu probieren.

Er nahm ihn vorsichtig in die Hand, roch daran und sah zu Leo, der ihn motivierend zunickte. Jonas atmete tief durch.

Er brach ein winziges Stückchen ab und

legte es vorsichtig auf die Zunge. Die Textur war anders, als er gewohnt war, aber nicht so schlimm, wie er befürchtet hatte. Er kaute langsam, seine Stirn in Falten gelegt, während seine Freunde gespannt zusahen. Schließlich schluckte er.

Sein Herz klopfte, und für einen Moment wusste er nicht, was er sagen sollte. Dann lächelte er Leo vorsichtig an. „Es war... okay.“

Frau Bauer klatschte in die Hände. „Das ist ein großer Schritt, Jonas! Und das Beste ist: Du entscheidest, wann du den nächsten machst.“

Jonas nickte. Vielleicht war heute ein guter Tag gewesen, um etwas Neues zu probieren. Und vielleicht, ganz vielleicht, würde er es irgendwann wieder tun.

© Text von Tanja Madita

Die Bilder wurden mithilfe einer KI generiert



Hast du auch gut aufgepasst?

Was isst Jonas am liebsten?

Warum hat Jonas Angst vor manchen Lebensmitteln?

Was sagt seine Mutter, wenn er nichts isst?

Wie fühlt sich Jonas, wenn andere ihn beim Essen anschauen?

Was bringt Sophie als Lieblingsessen mit?

Was bringt Jonas als Lieblingsessen mit?

Warum bringt Leo Jonas Apfelstücke mit?

Was passiert, als Jonas den Keks probiert hat?

Was sagt Frau Bauer am Ende der Geschichte?



LÖSUNG

SCAN ME



**JETZT QR CODE SCANNEN
UND DIREKT SPENDEN**



Mit deiner **Spende**
können wir Luis helfen!

Deine Spende wird automatisch bei deiner
Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568



Retouren an Postfach 555; 1008 Wien