

## Von jungen Menschen für junge Menschen



Diese Studie wurde gemeinsam mit jungen Menschen entwickelt.

Jugendliche mit Essstörungen und ein Jugendbeirat haben dabei geholfen, die Studie so zu gestalten, dass man leicht teilnehmen kann – z. B. über Social Media, SMS-Kontakt und Online-Terminen per Video.

## Was bedeutet EXleaTON eigentlich?



Bei EXleaTON wollen wir Dir EXIT-Strategien aus festgefahrenen Essstrukturen anbieten. Wir werden mit dir verhaltenstherapeutische Übungen machen, die dir helfen können, dein Verlangen und deine Impulsivität in Bezug auf bestimmte Nahrungsmittel zu reduzieren.

## Du kannst an der Studie teilnehmen, wenn Du...



- ... zwischen 13 und 20 Jahren alt bist
- ... unter Essanfällen leidest
- ... Schwierigkeiten hast, deine Impulse in Bezug auf das Essen zu kontrollieren
- ... Zugang zu Webcam, Mikrofon, stabiler Internetverbindung hast

## Wende dich bei Interesse & Fragen gerne an uns

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz

LWL-Universitätsklinik Hamm  
Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie • Psychotherapie • Psychosomatik



Mobil: 0173 6747314 (SMS)  
Festnetz: 06131 17-3282 (Di.-Do. 9-10 Uhr)  
E-Mail: [exieaton@unimedizin-mainz.de](mailto:exieaton@unimedizin-mainz.de)

Hier erhältst Du weitere Informationen und kannst Kontakt mit dem Studienteam aufnehmen:



## Kooperationspartner



Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt

UKRUB

UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



LWL

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.



# EXleaTON

## – Raus aus den Essanfällen

Videotherapie für Jugendliche  
& junge Erwachsene mit Essanfällen

EXleaTON  
Raus aus den Essanfällen



UNIVERSITÄTSmedizin.  
MAINZ

Hallo, schön, dass du dich für unsere Studie interessierst. Du...

... hast **wiederkehrende Essanfälle** (d.h. du nimmst in kurzer Zeit mehr Essen zu dir, als du eigentlich möchtest)?

... hast dabei das Gefühl, die **Kontrolle zu verlieren**?

... **ekelst** dich nach einem Heißhungeranfall meist vor dir selbst, bist **deprimiert** oder hast **Schuldgefühle**?

... hast vielleicht sogar schon einmal zu **gewichtsregulierenden Mitteln** wie Abführmittel, Hungern, Erbrechen oder Ähnlichem gegriffen?

... willst aber auch lernen, dein Essverhalten zu **stabilisieren**?

Dann bist du bei EXleaTON genau richtig.

Wir freuen uns, dich kennenzulernen!

Dein Studententeam

Wir freuen uns sehr, **Jana Crämer** als unsere **Studienbotschafterin** vorzustellen. Jana ist Buchautorin und in den sozialen Medien aktiv. Sie hat selbst Erfahrungen mit Binge-Eating gemacht und setzt sich heute dafür ein, jungen Betroffenen Mut zu machen und sie zu stärken.



„Heute weiß ich: Lebensmittel sind nicht gut oder böse. Wir dürfen alles essen – es kommt nur auf den richtigen Moment an“

Jana Crämer,  
Studienbotschafterin



@jana.craemer

Auf Janas öffentlichen Kanälen findest du noch mehr Informationen zur Studie und persönliche Einblicke.

Was Du für Dich mitnehmen kannst...

- **PERSÖNLICHE UNTERSTÜTZUNG**  
5 therapeutische Einzelsitzungen mit erfahrenen Psychotherapeut:innen
- **NEUE WEGE IM UMGANG MIT ESSEN**  
Konkrete Strategien für Deinen Alltag um Essanfälle zu reduzieren
- **MEHR VERTRAUEN IN DICH SELBST**  
Stärkung Deiner eigenen Fähigkeiten

## STUDIENABLAUF

Alle Termine finden online als **Videotherapie** statt.

1 Telefonisches Vorgespräch

2 Information und Einwilligung  
Aufklärungsgespräch  
Einwilligungserklärung

3 Diagnostik  
Interviews & Fragebögen  
Zufällige Zuteilung zu einer  
Behandlungsgruppe

4 Therapiephase (5 Einzelsitzungen)  
Sitzung 1:  
Erarbeitung persönlicher Ressourcen,  
Verständnis der Essanfälle erlangen  
  
Sitzung 2 & 3:  
Übungen aus der klassischen kognitiven  
Verhaltenstherapie/Standardbehandlung  
  
Sitzung 4 & 5:  
Zusätzliche Ess-Übungen oder  
unterstützende Sitzungen zum Transfer  
in den Alltag

5 Nachbefragung  
nach 28 Tagen, 3 Monaten & 6 Monaten