



# Pflegen Sie einen Angehörigen, der an einer Essstörung leidet?

Hier finden Sie warme Worte und Unterstützung von anderen Eltern/Betreuern, die Ihnen bei der Betreuung von Menschen mit Essproblemen helfen.

**Du bist nicht allein.**



## Wie definiert man einen Betreuer?

Leben Sie mit jemandem zusammen, der an einer Essstörung leidet, oder haben Sie eine Beziehung zu einer solchen Person? Wenn ja, dann sind Sie eine informelle Pflegeperson für einen Ihnen nahestehenden Menschen.

Möglicherweise haben Sie sich selbst noch gar nicht als Pflegeperson identifiziert, so dass dies alles neu für Sie sein könnte. Eine informelle Pflegeperson kann jeder sein, egal ob Sie ein Elternteil, Partner, Freund/in, Familienmitglied oder Arbeitskollege/in sind. Wir hoffen, dass dieses Merkblatt Ihnen hilfreiche Informationen liefert.

## Was versteht man unter einer Essstörung?

Eine schwere psychische Erkrankung, deren Genesung unterschiedliche Formen annehmen und unterschiedlich lange dauern kann. Die überwiegende Mehrheit der Menschen erholt sich, und das ist das wahrscheinlichste Szenario, auch wenn es sehr lange dauern kann.

Essstörungen können jeden zu jeder Zeit treffen, unabhängig von Rasse, Alter oder Geschlecht. Essstörungen und Genesung sehen für jeden anders aus.

Frühzeitige Hilfe ist für die Genesung sehr wichtig. Oft werden Essstörungen versteckt oder geheim gehalten. Es gibt jedoch wichtige Anzeichen und Symptome, auf die Eltern und Betreuer achten können. [Auf der folgende Punkte aufgeführt:](#)

- Drastischer Gewichtsverlust
- Falsche Angaben darüber, wie viel sie gegessen haben, wann sie gegessen haben, oder über ihr Gewicht
- Sehr schnell viel essen, nach dem Essen oft auf die Toilette gehen, viel Sport treiben
- Sie vermeiden es, gemeinsam mit anderen zu essen, schneiden das Essen in kleine Stücke oder essen sehr langsam.
- Tragen von lockerer oder ausgebeulter Kleidung, um ihren Gewichtsverlust zu verbergen

Andere Symptome/Zeichen können sein: Vermeiden von sozialen Kontakten, wenn es um Essen geht, unnatürliche Konzentration auf das, was andere essen, Bedürfnis, den Kaloriengehalt aller Lebensmittel zu kennen, neues Interesse am Kochen und an Rezepten, aber Vermeidung des Verzehrs der Lebensmittel, wiederholte Bitten um Zusicherung bezüglich des Aussehens. Bei Essstörungen geht es um die Kontrolle von Emotionen und Gefühlen, und diese sind komplex.

Die Betreuung von Menschen mit Essstörungen kann schwierig sein. Möglicherweise fühlen Sie sich überfordert. Die Krankheit kann langwierig sein, deshalb ist es sehr wichtig, auf sich selbst aufzupassen.

**Mythos:** Ihr geliebter Mensch wird für immer so sein

**Wahrheit:** Dies mag für den Moment in ihrem Leben der Fall sein, aber eine Genesung ist möglich.

**Mythos:** Dies ist eine neue Krankheit  
**Wahrheit:** Es handelt sich nicht um eine neue oder moderne Krankheit. Es gibt historische Belege für die Krankheit.

**Mythos:** Essstörungen treten nur bei Mädchen auf  
**Wahrheit:** Auch Männer erkranken an Essstörungen

**Mythos:** Man kann eine Essstörung erkennen, indem man die Person ansieht

**Wahrheit:** Menschen mit Essstörungen gibt es in allen Größen und Formen

# Was sind die Kernaussagen?

1. Bei Essstörungen geht es um Gefühle, nicht um Essen
2. Die Eltern/Betreuer tragen keine Schuld. Viele Faktoren wie Genetik, Gehirnstruktur, kulturelle Elemente, Reaktionen auf Traumata und Biologie usw. tragen zu Essstörungen bei.
3. Es ist wichtig, auf sich selbst aufzupassen
4. Wenn Ihnen Hilfe angeboten wird, nehmen Sie sie an. Sie müssen dies nicht alleine durchstehen
5. Manchmal muss Ihr geliebter Mensch die Dinge selbst in die Hand nehmen und Sie sollten wissen, wann Sie sich zurückziehen müssen.
6. Bleiben Sie positiv und geben Sie die Hoffnung nie auf, denn Genesung ist das wahrscheinlichste Ergebnis
7. Ihr geliebter Mensch ist immer noch Ihr geliebter Mensch, er ist immer noch da drin.
8. Sie müssen wissen, dass Ihre Liebe bedingungslos für sie ist
9. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen - lernen und offen sein
10. Bemühen Sie sich um eine gute, nicht um eine perfekte Fürsorge. Setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck



"Nur sie allein können es schaffen, aber sie können es nicht alleine tun"

- Janet Treasure

# Was Sie als Betreuer/in tun können?

1. Eltern/Betreuer sind Teil der Lösung. Es gibt eine Menge, was Sie tun können, um zu helfen. Die Genesung wird durch sachkundiges Pflegepersonal und eine ruhige und warme Umgebung erheblich gefördert.
2. Bewahren Sie so viel Normalität wie möglich, damit Sie ein gutes Beispiel abgeben. Gehen Sie weiterhin Ihren Hobbys und den Dingen nach, die Ihnen Spaß machen.
3. Man hat immer eine Stimme. Sie können den Hausarzt selbst aufsuchen, um ihm Ihre Sorgen um Ihren geliebten Menschen mitzuteilen
4. Auf das Hier und Jetzt konzentrieren
5. Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und unterstützen Sie die Person, die Ihnen am Herzen liegt, z. B. indem Sie ihr/ihm sagen, dass Sie sehen, wie schwer es ihr/ihm fällt, erkennen Sie ihre/seine Bemühungen an und ermutigen Sie sie/ihn, ohne sie/ihn zu kritisieren oder Ratschläge zu erteilen.
6. Genießen und feiern Sie die kleinen Dinge. Sie bedeuten oft mehr. Positiv und optimistisch bleiben
7. Halten Sie die Kommunikationswege offen - es sollte sich nicht alles um die Essstörung drehen
8. Es kann allen helfen, klare und konsequente Grenzen zu setzen.
9. Seien Sie offen für Kontakte mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Selbsthilfegruppen können von unschätzbarem Wert sein. Teilen Sie die Last mit anderen
10. Zuhören ist sehr wichtig. Es mag nicht viel erscheinen, aber es zeigt, dass Sie sich Sorgen machen, und es kann Ihrem geliebten Menschen dabei helfen, ihre/seine Gefühle zu verstehen.

# Wo kann Ihr geliebter Mensch Hilfe bekommen?

Es ist wichtig, dass Sie Ihre/Ihren Liebste/n dabei unterstützen, so früh wie möglich Hilfe in Anspruch zu nehmen.

- Ermutigen Sie Ihren geliebten Menschen, seinen Hausarzt aufzusuchen oder sich an eine Freiwilligenorganisation zu wenden.
- Ermutigen Sie Ihren geliebten Menschen, Online-Unterstützung durch geeignete Ressourcen zu suchen
- Lassen Sie sich von Fachleuten nicht abschrecken, wenn sie Sie nicht verstehen oder wenn Ihre Erfahrungen nicht so positiv sind, wie Sie gehofft haben. Wenn Sie eine negative Erfahrung machen, sollten Sie darum bitten, einen anderen Psychiater, einen anderen Hausarzt oder einen anderen Therapeuten/Fachmann aufzusuchen zu können.

## Eine Liste von Unterstützungsdiensten für Ihre/n geliebte/n Menschen

- Buchautorinnen: Hope Virgo, Emma Scrivener, Eva Musby, Tina McGuff
- [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/)
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/)
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk)
- [Centre 33](https://centre33.org.uk/)
- [Keep Your Head](http://www.keep-your-head.com)
- [NHS CPFT](https://www.cpft.nhs.uk/)
- [Lived Experience Leaflet](https://linktr.ee/SUNnetwork) (Merkblatt für gelebte Erfahrungen)

NHS First Response Service 111 Option 2 (Krisenhilfe)

## Informationen zum Service

Zu den Fachleuten, denen Sie auf der Reise Ihres geliebten Menschen durch die Dienste für Essstörungen vielleicht begegnen, gehören Allgemeinmediziner, Psychologen, Psychiater, Diätassistenten/Ernährungsberater, Berater, Psychotherapeuten, Krankenschwestern, Sozialarbeiter und Betreuer.



### Was könnte geschehen?

Der Hausarzt könnte eine Überweisung an einen spezialisierten Dienst ausstellen. Ihr Liebster/e wird eine Beurteilung erhalten, um die besten Optionen für ihn/sie zu finden. Wahrscheinlich erfolgt die Behandlung ambulant. Das bedeutet, dass sie/er in der Gemeinde von gesetzlichen NHS-Diensten und/oder Organisationen des dritten Sektors (Wohlfahrtsverbände/Gemeinschaftsdienste) behandelt wird. In akuten Fällen kann Ihr/e Liebste/r stationär behandelt werden. Das bedeutet, dass er/sie zur Behandlung in ein spezialisiertes Krankenhaus eingewiesen wird.

[Die Perspektive eines Betreuers - Video-Download](#)

[Video-Download aus der Sicht eines Experten](#)

# Wo kann man als Betreuer Informationen und Unterstützung finden?

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk/) [https://www.beateatingdisorders.org.uk/](https://www.beateatingdisorders.org.uk/stages-of-change)  
[Stages of change](https://www.beateatingdisorders.org.uk/stages-of-change) (Stadien des Wandels)  
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust Carers](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) (NHS)  
<https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers>  
<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>
- [Feast](https://www.feast-ed.org/info-for-parents/) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents/> (Informationen für Eltern)
- [Rethink](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/>
- Maudsley approach <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- Janet Treasure <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [Boys get anorexia too \(Auch Jungs bekommen Magersucht\)](http://www.boyanorexia.com/) - Jenny Langley <http://www.boyanorexia.com/>
- [Eva Musby YouTube](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby>
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [Relate](http://www.relatecambridge.org.uk/) <http://www.relatecambridge.org.uk/>
- [Neda](https://www.nationaleatingdisorders.org/) <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- [Anorexia & Bulimia Care](https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/>
- [Male Voice \(Männerstimmen\) ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough  
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,  
Cambridgeshire, PE29 7HN [www.sunnetwork.org.uk](http://www.sunnetwork.org.uk)  
Registrierungsnummer des Unternehmens: 11167922



@SUNnetworkCams