



Liebevolle Worte und Unterstützung für Menschen mit Essproblemen

Mythen/Wahrheit

Ermutigung und Unterstützung

**Geschrieben von denen,
die es erlebt haben**

Liebevolle Worte

Hallo, vielen Dank, dass Du dieses Informationsblatt mitgenommen hast.

Stehst du derzeit vor Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Essen, deiner Beziehung zu dir selbst und deinem Körper?

Diese Broschüre wurde von Menschen zusammengestellt, die verschiedene Essprobleme erlebt und sich davon erholt haben. Wir möchten, dass du weißt, dass du nicht allein bist und dass es Unterstützung gibt.

Worte der Ermutigung

- Du bist wichtig und deine Gefühle sind berechtigt
- Du bist nicht die Essstörung, du bist immer noch du selbst
- Du wirst geliebt und wirst immer geliebt werden
- Du hast erstklassige Qualitäten, vergiss sie nicht
- Genesung ist möglich und es gibt ein Leben nach einer Essstörung
- Bleib mit deinem Unterstützungsnetzwerk in Verbindung
- Bitte um Hilfe. Du bist der Hilfe würdig
- Rede mit dir selbst so, wie du mit jemandem reden würdest, den du liebst
- Es gibt Zeiten der Freude jenseits der Essstörung
- Jeder Tag ist ein neuer Tag
- Auch kleine Schritte sind ein Fortschritt
- Sei stolz auf dich, wie weit du gekommen bist

Körperliche Gesundheit ↔ Psychische Gesundheit

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass es bei Essstörungen nur um das körperliche Aussehen geht. Während es körperliche Aspekte wie Gewichtsverlust oder -zunahme, Fressanfälle und Erbrechen, Über- oder Unterernährung oder übermäßiger Sport gibt, sind Essstörungen eine psychische Erkrankung, die Gedanken und Gefühle betrifft. Körperliche und geistige Gesundheit sind eng miteinander verbunden, und es ist wichtig, auf beides zu achten.

Was kann passieren, wenn du um Hilfe bittest?

Wir wissen, dass es überwältigend sein kann, mit den Fachleuten im Gesundheitswesen über dieses Thema zu sprechen. Wir möchten einige Hinweise dazu geben, was bei den Terminen geschehen könnte.

Wende dich vertrauensvoll an die Arztpraxis. Du kannst bei deinem Termin mitreden. Wenn dein Hausarzt behauptet, dass es dir gut geht, du aber weißt, dass es nicht so ist, lass dich nicht abwimmeln, sondern bitte um einen anderen Arzt. Es ist auch in Ordnung, jemanden mitzunehmen, der dich unterstützt.

Die Ärzte werden deinen Gesundheitszustand überprüfen wollen. Sie wollen ein klares Bild von deinem körperlichen Wohlbefinden bekommen, um dich ganzheitlich betrachten zu können (alle Aspekte deines Selbst). In manchen Fällen werden Blutuntersuchungen, EKGs (Aufzeichnung der Herzrhythmusaktivität), Blutdruckmessungen und Wiegen durchgeführt. Du kannst darum bitten, dass diese Informationen nicht an dich weitergegeben werden, wenn du willst, und du musst nicht hinsehen, während diese Tests durchgeführt werden.

Vielleicht wirst du an andere Dienste und Spezialisten verwiesen, und du kommst auf eine Warteliste. Das kann bedeuten, dass du auf deinem Weg auf verschiedene Fachleute und Spezialisten triffst, z. B. Berater oder Therapeuten, Fachpersonal für Essstörungen, Mitarbeiter der psychiatrischen Abteilung, Sozialarbeiter, Gesundheitshelfer, Krankenschwestern oder Psychologen/Psychiater.

Lass dich von Fachleuten nicht abschrecken, wenn sie dich nicht verstehen oder deine Erfahrungen nicht so positiv sind, wie du gehofft hattest. Manchmal sind die Ratschläge, die man bekommt, nicht immer für einen selbst geeignet. Auch Fachleute schaffen es nicht immer auf Anhieb. Bitte lass dich dadurch nicht davon abhalten, um weitere Unterstützung zu bitten.

Mythen & Wahrheiten

Mythos: Man muss untergewichtig sein, um eine Essstörung zu haben

Wahrheit: Bei Essstörungen geht es um mehr als um Essen und Gewicht. Man kann bei jedem Gewicht eine Essstörung haben

Mythos: Essstörungen sind eine Wahl

Wahrheit: Essstörungen sind eine Krankheit. Man kann wieder gesund werden

Mythos: Essstörungen treffen nur junge Mädchen

Wahrheit: Es gibt keine Standard-Esstörung. Es kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Kultur und Fähigkeiten. Nach Angaben von BEAT leiden im Vereinigten Königreich etwa 1,25 Millionen Menschen an einer Essstörung.

Mythos: Etwas oder jemand ist schuld

Wahrheit: Essstörungen können aus verschiedenen Gründen auftreten und niemand ist daran schuld.

Mythos: Ich werde für immer so sein.

Wahrheit: Es kann jetzt in deinem Leben so sein, aber Heilung ist möglich

Wie man ein Gespräch anfängt

Bevor man mit jemandem über seine Probleme spricht, kann es hilfreich sein, aufzuschreiben, was man sagen möchte.

Mit wem soll ich sprechen?

Jemand, dem du vertrauen kannst: vielleicht ein Familienmitglied oder ein/e Freund/in. Ein Arbeitskollege, ein Lehrer, eine Schul-, Hochschul- oder Universitätskrankenschwester, medizinische Fachkräfte wie dein Hausarzt, Beratungsstellen.

Was soll man sagen

Man muss nicht ins Detail gehen, man muss nur sagen, dass man Schwierigkeiten hat. Dazu könnten auch einige Gedanken und Gefühle gehören.

Es ist in Ordnung, wenn man keine Antworten auf Fragen hat, die einem gestellt werden, weil man die Situation vielleicht selbst nicht versteht.

Du kannst sie bitten, zu einem Termin mit dir zu kommen, um dich zu unterstützen.

Bespreche mit ihnen, wie sie dich im Alltag unterstützen können.

Wissenswertes

Sich zu öffnen, kann schwer sein.

Menschen reagieren auf Dinge unterschiedlich. Wenn du nicht die Reaktion bekommst, die du erwartet hast, heißt das nicht, dass niemand es verstehen wird. Du bist es wert, dass man dir hilft, egal wie die Antwort ausfällt. Wenn die Antwort nicht so ausfällt, wie du es dir erhofft hast, gib nicht gleich auf, vielleicht ist es einfach nicht die richtige Person. Versuche, mit einer anderen Person zu sprechen, der du vertraust.

Es mag sich schwierig anfühlen, darüber zu sprechen, aber es ist ein positiver Schritt nach vorn. Sei nett mit dir selbst. Das ist mutig und zeugt von Stärke. Dies könnte der erste Schritt zu deiner Genesung sein.

Für Wohlbefinden sorgen

Wird alles zu viel?

Hier sind ein paar Dinge, die vielleicht helfen:

Gesunde Ablenkungen - Puzzles, Spiele, ein Buch lesen, Musik hören, Meditation, ein Bad nehmen, Yoga, Pilates, tai-chi

Gibt es jemanden, mit dem du reden kannst? Triff dich mit einem/r Freund/in oder einem Familienmitglied. Wende dich an jemanden, dem du vertraust, es muss kein Telefonat sein, und man kann über alles reden



Beschäftige dich mit Dingen, die dich glücklich machen oder gemacht haben

Finde heraus funktioniert, was für dich Dankbarkeit, Wertschätzung für die kleinen Dinge im Leben



Geh an die frische Luft. Nimm deine Umgebung wahr - sich mit der Natur verbinden

Werde kreative - Tagebuch, Sammelalbum, schreib Gründe für deine Genesung auf, malen, zeichnen, häkeln oder stricken



Nimm einen Schritt zurück und denke darüber nach, was für dich im Moment los ist. Es könnte hilfreich sein, dies aufzuschreiben

Unterstützung in deiner Umgebung

Cambridgeshire and Peterborough Foundation

Trust (CPFT) Hilfe bei Essstörungen— Cambridgeshire & Peterborough Foundation Trust betreibt den Dienst für Essstörungen auf örtlicher Ebene.



Die meisten Menschen werden ambulant behandelt, einige wenige benötigen einen stationären Aufenthalt im Krankenhaus. Um Unterstützung bei einer Essstörung zu erhalten, wende dich bitte an deinen Hausarzt.

Personalised Eating Disorder Support- PEDS-(Self-

Refer) - Diese Wohltätigkeitsorganisation bietet eine kostenlose Untersuchung mit Weiterleitung und Beratung für dich und deine Familie / Betreuer, falls erforderlich. Danach bieten sie gegen eine Gebühr Einzel- und Familiensitzungen an. PEDS bieten Dienstleistungsnutzern individuelle Sitzungen an, die auf die besonderen Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten sind. Sie bieten auch Familiensitzungen an, die praktische Hilfe, Aufklärung und Unterstützung beinhalten. Gegebenenfalls können sie auch in der Familie aufsuchend tätig werden.



CPSL MIND-CPSL Mind ist eine

Wohltätigkeitsorganisation für psychische Gesundheit, die sich für ein positives Wohlbefinden in unseren Gemeinden einsetzt und Menschen auf ihrem Weg zur Genesung bei einer Vielzahl von psychischen Problemen unterstützt. Sie bieten Online-Unterstützung, Gemeinschaftsinitiativen zur Vernetzung von Menschen, Beratung, kognitive Verhaltenstherapie, Peer-Selbsthilfegruppen, perinatale Dienste und Möglichkeiten zur Teilnahme an Schulungen, Freiwilligenarbeit, Kampagnen und Spendensammlungen an.



Centre 33 soll jedem jungen Menschen in Cambridgeshire dabei helfen, sein Potenzial zu entfalten und Probleme zu überwinden. Dazu bietet es eine Reihe kostenloser und vertraulicher Dienste an, z. B. in den Bereichen Wohnen, sexuelle Gesundheit, Familienprobleme und Mobbing.



*Änderungen vorbehalten

Ressourcen:

Bücher: Autoren von Büchern über Lebenserfahrung und Pflegekräfte: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley und Tina McGuff. Hauptsächlich Bücher für Pflegekräfte: Janet Treasure Bücher

[BEAT hat Bücher vorgeschlagen](#)

Apps: [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#), und [mehr](#)

Website: [Beat](#) - Selbsthilfegruppen, Message Board usw.

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough \(Wie geht es dir, Peterborough\)](#)

[Male Voice ED \(Männerstimmen\)](#)

Telefonnummern: [Lifeline](#) täglich 11-11 Uhr 0808 808 2121.

[Samaritans](#) - 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Kostenlose Rufnummer 116 123

[NHS First Response Service](#). In einer psychischen Krise? NHS 111 anrufen, Option 2

Beat (Erwachsene): Anruf zur Unterstützung bei Essstörungen- 0808 801 0677

Beat (Studentenhotline): 0808 801 0811

Beat (Unter 18 Jahren): 0808 801 0711

Deine Hausarztpraxis

Wenn die Person, mit der du darüber sprichst, Unterstützung braucht, findest du [hier](#) ein Merkblatt für betreuende Personen und Angehörige.

The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 7HN
Eingetragene Firmennummer: 11167922 @SUNnetworkCambs

www.sunnetwork.org.uk

