

## **Zu dick? Zu dünn? Selbsthilfegruppe für Angehörige von Essgestörten in Planung**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen plant die Gründung einer weiteren Gruppe, und zwar für Angehörige von Essgestörten.

Vielleicht sind Sie in einer ähnlichen Situation wie Frau X, die sich vor dem Lockdown in der Selbsthilfe-Kontaktstelle vorgestellt hat und nun eine Selbsthilfegruppe gründen möchte:

In den letzten Jahren habe sich ihre heran wachsende Tochter intensiv mit ihrem Essverhalten beschäftigt, immer um Gewichtsabnahme bemüht. Sie habe begonnen, Kalorien zu zählen und ihr Essen abzuwiegen. Gleichzeitig seien ihre Gedanken mehr und mehr um das Thema Ernährung gekreist – sie habe sich zur Expertin in der Küche entwickelt, um ihr Gewicht immer weiter zu reduzieren. Frau X habe beobachtet, wie ihre Tochter sich gleichzeitig immer mehr von ihrem sozialen Umfeld zurückgezogen habe und ihre Alltagsstruktur verloren gegangen sei, so die Kontaktstelle.

Ein Merkmal der Anorexie („Magersucht“) ist die fehlende Krankheitseinsicht – die Tochter habe sich trotz ihres schon niedrigen BMI weiterhin „zu dick“ gefunden. Frau X suchte verzweifelt nach Hilfe – sowohl für ihre Tochter als auch für sich selbst, da sie sich große Sorgen um ihre Tochter machte.

Dank des guten Verhältnisses von Mutter und Tochter sei es Frau X gelungen, ihre Tochter dazu zu bringen, ärztlichen Rat einzuholen. Damit war der erste Schritt aus der Krise getan: Das Mädchen konnte stationär behandelt, ihr Gewicht für den Moment stabilisiert werden.

Dennoch leidet Frau X nach wie vor unter der Situation. Durch die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie ging die Struktur des Alltags ihrer Tochter verloren. Dies führte zu einem Abrutschen in alte Ernährungsmuster.

Frau X habe sich lange mit all ihren Sorgen und konkreten Problemen sehr allein gelassen gefühlt, habe auch lange vergeblich nach ärztlicher oder therapeutischer Unterstützung gesucht. Neben der emotionalen Belastung spielten auch ganz konkrete Aspekte eine Rolle: Welche Klinik ist die richtige? Wie kann eine Einweisung erreicht werden? Was bedeutet überhaupt „Anorexie“? In welcher Weise kann ich meiner Tochter zeigen, dass ich für sie da bin, ohne meine eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren? Auch die Erledigung von Formalitäten kann ohne Unterstützung fast unüberwindbar erscheinen. Nicht zuletzt leidet häufig auch das familiäre System unter dieser Belastung.

Frau X ist überzeugt davon, dass der Austausch mit anderen Angehörigen Essgestörter für alle sehr entlastend und bereichernd wäre, so die Kontaktstelle. Eine solch dramatische Situation als Mutter „am eigenen Leib zu erfahren“ hätte sie sich vor ein paar Jahren nicht vorstellen können. Dabei ist ihr die Gesundheit ihrer Tochter eine „Herzensangelegenheit“.

Frau X wünsche sich einen geschützten Raum, in dem Ängste und Sorgen, aber auch Lichtblicke, Erfolge und Fortschritte geteilt werden könnten.

Haben Sie als Mutter, Vater oder weitere Angehörige/r eine ähnliche Situation erlebt? Können Sie sich ebenfalls vorstellen, dass ein regelmäßiger Austausch entlastend und bereichernd wäre? Dann melden Sie sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, Tel: 05722 9522-20 (Mi 14-17, Do 11-15, Fr 9-13 Uhr) oder Mail: [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de).