

# Betroffene

# 10 DINGE, DIE DU WISSEN SOLLTEST

- 1. Lerne so viel zu kannst über Essstörungen (ES),** einschliesslich wie sie durch Genetik und Umwelt gemeinsam getriggert werden können, im Gegensatz zu der Ansicht, man habe sich für einen bestimmten Lifestyle entschieden und somit an der Entstehung der ES schuld.
- 2. Essstörungen sind nicht stereotypisch!** Eine ES kann alle Menschen treffen, unabhängig von ihrer Körperform- und gewicht, Alter, Rasse, Geschlecht und sozio-ökonomischen Status und Dein Leiden ist von all dem unabhängig.
- 3. Deine Essstörung zeigt sich auch ausserhalb Deiner physischen Erscheinung. Die Anwesenheit und die Schwere Deiner Erkrankung lässt sich nicht alleine daran messen.** Deine Gedanken und Dein Verhalten bezüglich Ernährung, Essen, Sport und kompensatorisches Verhalten, Deine Lebensqualität sind sehr viel bessere Anzeichen dafür, wie sehr Dich Deine Essstörungen beeinträchtigt.
- 4. Selbst wenn Du "gesund" aussiehst, bist Du es wert, eine Therapie für Deine Essstörung zu bekommen,** damit Du essstörungsrelevante Gedanken und Verhalten loswerden oder sie stark zurück drängen kannst und Deine Lebensqualität zurück gewinnst.
- 5. Lass Dich so schnell wie möglich behandeln.** Du bist in einer sehr ernsthaften, medizinischen Krise, die Dein Leben bedroht (wie Krebs oder eine schwere Gehirnverletzung) und Du brauchst eine umfassende, spezialisierte Therapie.
- 6. Suche Hilfe bei medizinischer Komplikationen und/oder Suizidgedanken,** Sprich mit Deinem Arzt/Ärztin oder Therapeut(in) darüber. Sollten Sie abweisend reagieren oder nicht hilfreich sein, hole Dir eine zweite Meinung ein, solange bis Du die Unterstützung bekommst, die Du verdienst. Dein Leben hängt davon ab.
- 7. Deine Genesung hat oberste Priorität.** Vielleicht musst Du dafür vorübergehend eine Auszeit von der Schule nehmen, von Deiner Ausbildung oder Arbeit, von Deinen Freunden und von Deinem Sport und das ist OK! Sobald Du gesund bist, wirst Du Dich auf all das wieder viel besser konzentrieren können.
- 8. Finde Dein Unterstützungsnetzwerk für Deinen Heilungsprozess.** Das kann innerhalb Deiner biologischen Familie sein und/oder ausgesuchte enge Verwandte/Freunde, Gemeindemitglieder oder auch andere Betroffene.
- 9. Erwarte nicht zu viel von Dir auf dem Weg Deiner Genesung.** Es wird kein linearer Prozess sein. Es wird gute Tage und schlechte Tage geben. Einige Dinge fühlen sich anfangs besser an und einige gar nicht gut. Teile Deine Kraft gut ein. Es ist ein Marathon und kein Sprint.
- 10. Vertraue immer darauf, dass eine vollständige Heilung immer möglich ist, egal wie lange Du die Essstörung schon hast.** Es gibt unzählige Beispiele von Betroffenen, die nach Jahrzehnten vollständig geheilt wurden. Der Heilungsprozess ist bei jedem Menschen anders aber die schlimmsten Tage während der Gesundungsphase sind besser als die besten Tage mit der Essstörung.