

Liebe Eltern,

es ist schwer die Krankheit unserer Kinder zu begreifen und auch nicht leicht, sie zu akzeptieren(besonders schwer, wenn man selbst irgendwann erkrankt war, oder noch ist).

Essstörungen sind noch immer mit unglaublich viel Scham besetzt, was es nicht leichter macht. Auch für Angehörige oder Freunde kann dies, überwältigend sein und mit vielen verschiedenen Gefühlen einhergehen.

Vielleicht kann Euch das einordnen in die 5 Phasen, der Akzeptanz der Krankheit helfen: Diese stammen ursprünglich von Fr. Kübler Ross.

Erste Phase:

- Nicht wahrhaben wollen und Isolierung-

In dieser Phase wird der Verlust oder die Diagnose oft nicht akzeptiert. Es ist eine Schutzreaktion, um mit der überwältigen Nachricht umzugehen.

(Vogel Strauß)

Zweite Phase:

-Wut-

Nachdem die erste Schockstarre nachlässt, kann Wut aufkommen. Diese Wut kann sich gegen verschiedene Dinge richten z.B. Ärzte, Angehörige, den Patienten, vermeintlich gesunde Familien oder sogar gegen das Schicksal selbst (Hier gibt es ne Menge Energie und Kraft).

Dritte Phase:

-Verhandeln-

In dieser Phase versuchen wir den Verlust oder die Situation hinauszuzögern, oder zu beeinflussen, oft durch Versprechung oder Vereinbarungen.

Vierte Phase

-Depressionen-

Wenn das Verleugnen und das Verhandeln nicht zum Erfolg führen, kann eine Phase der Trauer und Depression folgen in der sich der Verlust oder die Diagnose zunehmend realisieren.

Warum wir? Weinen, verabschieden von alten Vorstellungen wie schneller Schulabschluss, Reisen etc.

Fünfte Phase

-Akzeptanz-

Dies ist die Phase wo der Verlust oder die Diagnose angenommen werden.

Es bedeutet nicht ,dass man glücklich mit der Situation ist, aber man akzeptiert dass sie jetzt Teil des Lebens ist.

✨ ✨ Du wirst Handlungsfähig!

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Phasen eine Richtlinie sind und der Heilungsprozess sehr individuell verlaufen kann. Manche Menschen durchlaufen alle Phasen, andere überspringen welche oder erleben sie in einer anderen Reihenfolge, bzw. Wieder kehrend. Manche brauchen länger diese Phasen zu durchlaufen, andere sind schneller.

Das heißt:

Wenn Du in der Wut Phase bist , kann dein/e Partnerin gerade in der Trauerphase sein, oder alle anderen möglichen Kombinationen .

Nimm dir Zeit das wahrzunehmen und zu spühren .

Seid im Gespräch miteinander , wer wo steht und was gerade heute benötigt wird.