

Was ist Anorexie? Erklärung für Großeltern und enge Freunde der Familie

Anorexia nervosa, häufig auch Magersucht genannt, ist eine lebensbedrohliche psychische Erkrankung, die Menschen in jedem Alter und Gewichtsbereich betreffen kann. Menschen mit Anorexie haben oft eine extreme Angst vor Gewichtszunahme und ein verzerrtes Körperbild. Sie essen sehr wenig, treiben häufig übermäßig Sport und versuchen weiter Gewicht zu verlieren, auch wenn sie bereits sehr dünn sind. Sie sind nicht in der Lage die erheblichen gesundheitlichen Risiken, wie z.B. Schwäche, Herzproblemen oder Knochenschwund zu erkennen oder mit der Krankheit in Verbindung zu bringen. Nicht jeder Erkrankte ist im Untergewicht, das nennt man [atypische Anorexia nervosa](#).

Warum ist unser Familienmitglied erkrankt?

Wenn jemand an Anorexie erkrankt, spielen in der Regel mehrere Faktoren in Kombination eine Rolle, wie:

- Genetische Veranlagung: Anorexie tritt daher in Familien gehäuft auf. Studien zeigen, dass Hungersituationen, zu schnelles Wachstum oder Abnahme die Krankheit bei entsprechender Genetik zum Ausbruch bringen. Daher auch Geschwister gut im Blick haben.
- Auch ohne Genetik bringt Hungern und starker Gewichtsverlust fast identische Symptome. Ein bekanntes Beispiel dafür ist das Minnesota Starvation Experiment [Teil 1](#) [Teil 2](#).
- Psychische Belastungen: Hoher Druck in der Schule, Konflikte oder persönliche Krisen können eine Gewichtsabnahme auslösen.
- Gesellschaftliche Einflüsse wie übertriebenes Ideal von Schlankheit oder übertriebene Sportzwänge kann Menschen beeinflussen. Auch der Trend zu "gesunder Ernährung", veganer oder vegetarischer Lebensweise schon bei Kindern kann unter bestimmten Umständen zu restriktivem Essverhalten beitragen und in der Folge zu einer unbewussten Gewichtsabnahme.

Es hilft nicht, nach Schuld zu suchen. In der Regel löst eine Kombination aus Gewichtsabnahme, normalen psychischen Belastungen und gesellschaftlichen Trends die genetische Veranlagung aus. Dies konnte man im Vorfeld nicht wissen und weder das Kind noch die Familie oder Umfeld haben die Umstände bewusst so gestaltet oder würden es nochmal tun, wenn sie um die Genetik wüssten.

Was sind Panikattacken und Meltdowns?

Panikattacken sind plötzliche, intensive Angstanfälle, die oft mit körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Zittern, Atemnot oder Schwindel einhergehen. Sie treten häufig auf, wenn die betroffene Person mit Stress oder Angst konfrontiert ist. Ein Meltdown ist ein Zustand der emotionalen Überforderung, der dazu führen kann, dass die Person weint, schreit oder sich zurückzieht. Bei Menschen mit Anorexie können Panikattacken und Meltdowns oft im Zusammenhang mit dem Essen oder körperlichen Empfindungen auftreten.

Fazit

Anorexie ist eine schwere Erkrankung, aber mit der richtigen Therapie und Unterstützung durch die Familie bestehen sehr gute Chancen auf Heilung. Die familienbasierte Therapie (FBT) setzt auf Zusammenarbeit, Geduld und Stärkung des familiären Zusammenhalts. Als Großeltern können Sie ein wertvoller Teil dieses Prozesses sein.

Familienbasierte Therapie (FBT) bzw. familienbasierte Pflege und Betreuung zu Hause

Die familienbasierte Therapie (FBT) ist eine der erfolgreichsten Behandlungsmethoden für Anorexie, besonders bei Jugendlichen. Sie bindet die gesamte Familie ein, um der betroffenen Person beim Gesundwerden zu helfen.

Was passiert bei der FBT? [Video 1](#) [Video 2](#)

1. Zusammenarbeit als Familie: Eltern und nahe Familienmitglieder unterstützen aktiv die betroffene Person beim Essen und beim Aufbau gesunder Gewohnheiten.
2. Entlastung der Betroffenen: In der ersten Phase der Therapie wird den Jugendlichen die Verantwortung für das Essen abgenommen, sodass sie sich erholen können.
3. Rückkehr zur Normalität: Schritt für Schritt lernen die Jugendlichen, wieder Kontrolle über ihr Essverhalten zu übernehmen und fangen an sich zu stärken und entwickeln.
4. Stärkung der Familie: Die Therapie hilft dabei die Familie als Team zu stärken.
5. Unterstützung für die Eltern im [Elternnetzwerk Magersucht](#) oder durch Coaching als Ergänzung



Wie können wir die Familie und das erkrankte Kind unterstützen?

- Geduld zeigen für die betroffenen Kinder und die pflegenden Eltern: Es ist wichtig, ruhig und einfühlsam zu bleiben, auch wenn die Situation schwierig ist.
- Verständnis entwickeln: Lernen Sie über Anorexie und die Herausforderungen der Erkrankung und die Belastungen für die pflegenden Angehörigen. [Bücherliste](#)
- Akzeptanz fördern: Es kann helfen zu verstehen, dass die Kernfamilie gerade in der ersten Phase der Therapie wenig Zeit für Familienfeiern oder Besuche hat. Dies ist notwendig, um der betroffenen Person die volle Aufmerksamkeit und Unterstützung zu geben.
- Eigenes Verhalten reflektieren: Menschen, die restriktiv essen, Diät machen, viel Sport treiben können helfen, indem sie ihre eigenen Gedanken oder Verhaltensweisen nicht vor dem Kind ausleben oder Gespräche über das Thema in Gegenwart der Patienten unterlassen.
- Trennen zwischen Kind und Krankheit: Es ist wichtig zu verstehen, dass die Anorexie eine Krankheit ist und nicht den Charakter oder die Persönlichkeit des Kindes widerspiegelt. Liebe, Geduld und Verständnis helfen dabei, das Kind von der Krankheit zu unterscheiden.
- Unterstützung anbieten: Seien Sie da, um zuzuhören oder praktische Hilfe anzubieten, z.B. beim Kochen oder bei gemeinsamen Mahlzeiten. Fragen sie was hilft und vertrauen sie der Familie, wenn sie Wünsche äußert, ohne zu werten.
- Nähe und Gefühle respektieren: Patienten mit Anorexie sind oft nicht in der Lage, Nähe und Gefühle zuzulassen. Es ist wichtig, dies zu akzeptieren und dem Kind Raum zu geben, ohne Druck auszuüben.
- Geduld auch bei vermeintlicher Gesundung: Die Krankheit dauert oft 3-7 Jahre, und auch wenn das Kind optisch wieder gesund aussieht, braucht es weiterhin Begleitung und klare Regeln. Ängste, Zwänge und die Heilung des Gehirns benötigen Zeit.
- Wenn ihnen etwas unklar ist warum die Familie so handelt oder warum sie diese Therapiemethode für ihr Kind gewählt haben fragen sie die Eltern aber stellen sie nicht die Eltern vor dem erkrankten Kind in Frage.

