

► Arbeitsblatt 2.1 (Elternseminar): Elternbefindlichkeit

Nachfolgend sind verschiedene Stadien der Elternbefindlichkeit beschrieben, die Eltern, deren Kinder an einer Essstörung leiden, durchleben können.

1. Bitte lesen Sie diese aufmerksam durch und umkreisen Sie die Phase oder Haltung, in der Sie sich aktuell am ehesten befinden
2. Gab es andere Phasen, die Sie als besonders belastend erlebt haben? Kennzeichnen Sie diese mit einem Kreuz.

- ☐ Irgendetwas stimmt nicht mit meiner Tochter.
- ☐ Ihr Essverhalten ist komisch, aber es wird schon alles in Ordnung sein.
- ☐ Ich kann es nicht lassen, sie zu beobachten.
- ☐ Irgendwie fange ich an, mir Sorgen zu machen....
- ☐ Ich spreche meinen Partner(in)/Freund(in) an und berichte von meinen Sorgen, in der Hoffnung, sie beruhigen mich.
- ☐ Ich bemerke, dass ich anfangs, meine Tochter zu kontrollieren.
- ☐ Meine Gedanken sind fast nur noch bei ihr.
- ☐ Andere Dinge, die mich selbst und andere Familienmitglieder betreffen, rücken in den Hintergrund.
- ☐ Da stimmt wirklich etwas nicht, ob ich es sehen möchte oder nicht, ich muss hinschauen!
- ☐ Ihr Essverhalten ist krank!
- ☐ Ich fühle mich hilflos.
- ☐ Ich muss mir Hilfe bei jemandem suchen, der sich besser damit auskennt.
- ☐ Wo kann ich nur hin?
- ☐ Ich habe einen Termin beim Arzt...Gott sei Dank!
- ☐ Wie spreche ich meine Tochter jetzt auf meine Beobachtungen und den anstehenden Termin an?
- ☐ Sie leugnet, ein Problem zu haben, was tue ich nur?
- ☐ Ich habe sie überzeugt/gezwungen, mit mir zum Arzt zu gehen.
- ☐ Er diagnostiziert eine Essstörung.
- ☐ Ich wusste es, jetzt hab ich Gewissheit, doch damit geht es mir noch schlechter.
- ☐ Bis jetzt war doch immer alles in Ordnung.

- ☐ Wie konnte das nur passieren? Bin ich daran schuld? Habe ich etwas falsch gemacht?
- ☐ Ich fühle mich schuldig.
- ☐ Zu Hause ist nur noch Streit, ich habe das Gefühl, wir sind nur noch am diskutieren, alles in der Familie dreht sich nur noch um meine Tochter.
- ☐ Unsere weiteren Kinder und wir selbst verlieren uns.
- ☐ Schweigen! Wir wissen nicht mehr, wie wir miteinander umgehen sollen..
- ☐ Ich fühle mich immer noch hilflos.
- ☐ Endlich haben wir einen Termin bei der Therapeutin.
- ☐ Erleichterung, denn sie hat gesagt, ich soll mich raushalten, sie wird mit meiner Tochter arbeiten.
- ☐ Verdammt ist das schwer, sich raus zu halten. Bei jedem Essen muss ich mich so zurückhalten, nichts zu sagen und schaffe es nicht immer.
- ☐ Eine Mischung zwischen Wut und „Das muss mir jetzt egal sein“ schafft ein wenig Abstand.
- ☐ Ich habe verstanden, dass Veränderungen alleine von meiner Tochter initiiert werden müssen. SIE trägt die Verantwortung für ihre Essstörung!
- ☐ Ich beginne zu begreifen, dass es nicht darum geht, wer schuldig ist. Viele Faktoren sind bedeutsam für die Entwicklung einer Essstörung..
- ☐ Ich mache mir keine Vorwürfe mehr.
- ☐ Ich spüre langsam Erleichterung.
- ☐ Ich beginne, wieder auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten.
- ☐ Meine Partnerschaft und die anderen Kinder kann ich nun wieder sehen.
- ☐ Die Essstörung ist kein Thema mehr zwischen uns (auch, wenn meine Tochter noch nicht gesund ist).
- ☐ Loslassen ist angesagt, auch wenn es mir schwer fällt.
- ☐ Das Loslassen fällt mir zunehmend leichter.
- ☐ Meine Tochter ist eine autonome Person! Sie trägt die Verantwortung für sich!
- ☐ Ich unternehme wieder Dinge, die mir wichtig sind.
- ☐ Ich erlebe uns wieder als Familie.
- ☐ Ich verliere nicht die Hoffnung, dass meine Tochter gesund wird!