

## Essstörungen nach Covid

# Wie eine christliche NGO das Bewusstsein schärft



Junge Frau verweigert Essen

Quelle: Envato

Debbie Pattinson von «Spurgeon's Children's Charity» befasst sich mit den Auswirkungen eines der schwierigsten Gesundheitsprobleme, mit denen eine Familie konfrontiert werden kann: Essstörungen. Nach Covid haben diese zugenommen.

Da die Zahl der Krankenhauseinweisungen aufgrund von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen in Grossbritannien zuletzt um 82 Prozent gestiegen ist, hat die nationale Kinderhilfsorganisation «[Spurgeon's Children's Charity](#)» (das Werk geht auf den bekannten Erweckungsprediger Charles Haddon Spurgeon zurück) einige Tools eingeführt, um mit schädlichen Mythen über Essstörungen aufzuräumen.

«Die Zahlen haben zugenommen, vor allem in den letzten paar Jahren. Ich denke, das hat zum Teil mit Covid zu tun», erläutert Debbie Pattinson. «Wenn ein junger Mensch das Gefühl hat, sein Leben nicht im Griff zu haben, zum Beispiel durch Covid oder eine Familientrennung, dann sucht er nach Möglichkeiten, die Kontrolle wieder zu erlangen. Und das kann der Beginn einer Essstörung sein.»

## **Suche nach Kontrolle**

«Bei einem Jungen verliess seine Mutter die Familie wegen einer neuen Beziehung. In unserer gemeinsamen Beratung haben wir uns angesehen, wie das seine Welt völlig aus den Angeln gehoben hat», nennt Debbie Pattinson ein Beispiel. «Er entwickelte eine Essstörung, um ein wenig Kontrolle über sein Leben zu erlangen. Ein Teil der Beratung bestand darin, ihm zu helfen, zu erkennen, dass dies nicht seine Schuld war.»

Er wurde an eine Klinik für Essstörungen überwiesen, weil er mehr professionelle Hilfe brauchte. «Aber die Beratung befasste sich mit den zugrunde liegenden Gefühlen, die er hatte.»

Ausserdem wird in sozialen Medien das Bild des perfekten Körpers geprägt. Männer wie Frauen haben dort attraktive, perfekte Körper.

## **Anzeichen erkennen**

Einige der Anzeichen, auf die man achten sollte, sind, wenn junge Menschen beginnen, auf Mahlzeiten zu verzichten. «Sie erfinden immer wieder Ausreden und sagen vielleicht: 'Ich habe schon gegessen!' oder: 'Ich werde später etwas essen.' Es könnte sein, dass sie anfangen, Mahlzeiten auszulassen. Ein junger Mensch könnte also bemerken, dass ein Freund gerade ein Sandwich in den Mülleimer geworfen hat.»

Wichtig sei: «Je früher eine Essstörung erkannt wird, desto einfacher ist es, sie in ihrem Verlauf zu stoppen. Ich glaube, wenn sie erst einmal begonnen hat, bilden sich Gewohnheiten, und es wird sehr schwer, sie zu überwinden.»

## **Es kann viele Gründe haben**

Eltern würden sich möglicherweise sehr schnell die Schuld zu geben. «Aber es kann viele Gründe dafür geben, warum es dazu gekommen ist. Als Eltern kann man vieles tun.»

Debbie Pattinson rät: «Hören Sie ihrem Kind zu. Sagen Sie ihm, dass Sie für es da sind. Ich denke, die drei Worte 'Ich liebe dich' sind so wichtig. Ich glaube, das kann man einem Kind gar nicht oft genug sagen. Ich sitze Tag für Tag mit Kindern in einem Raum. Und ich höre von ihnen die Worte: 'Ich glaube, meine Mutter liebt mich, ich glaube, mein Vater liebt mich.' Das kann man gar nicht oft genug sagen.»

«Wir haben ein Toolkit entwickelt, das den Menschen hilft, mehr zu verstehen», hält Debbie Pattinson fest. «Es gibt viele verschiedene Websites und professionelle Hilfe. Ein Besuch beim Hausarzt ist ein typischer Ausgangspunkt.» Auch immer mehr Jungen würden Hilfe in Anspruch nehmen.

*Zum Thema:*

[Heruntergemagert auf 44 Kilo: Sie fand einen Weg aus der Essstörung](#)  
[Tiefe Veränderung: Marcela im Kampf gegen Essstörung und Selbstverletzung](#)  
[Sie spricht aus eigener Erfahrung: Wie man Menschen mit Essstörungen helfen kann](#)

Datum: 28.03.2023

Autor: Debbie Pattinson / Daniel Gerber

Quelle: Premier NextGen / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags