

7 Gründe weshalb es wichtig ist, für sich selber gut zu sorgen, wenn man jemanden mit einer Essstörung begleitet

(Generelles und Erklärendes zum Thema „Selbstfürsorge“ entnehmen Sie bitte dem oberen Artikel)

1. Du kannst den oder die Betroffene besser begleiten und ihn oder ihr helfen, wieder gesund zu werden.
2. Angehörige, die sich bereits um Menschen mit einer Essstörung kümmern, empfehlen das.
3. Experten, die sich auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert haben, empfehlen das.
4. Es kann Betroffenen zeigen, wie sie selber wieder gesund werden können.
5. Man geht mit gutem Beispiel, Rollenmodell, voran. (siehe Artikel: Was ist Selbstfürsorge?)
6. Die Gefühle von Angst und Hoffnungslosigkeit werden vermindert.
7. Du kannst Möglichkeiten schaffen, von Menschen unterstützt zu werden, die sich um dich kümmern. (z.B. mit einer lieben Freundin Mittagessen gehen, mit dem Partner ins Kino...)

(Quelle: www.CaringIsCaring.org)