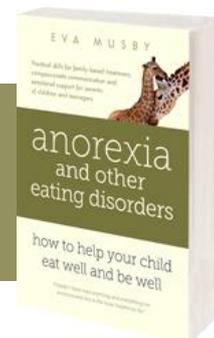


EVA MUSBY

Die Behandlung der Essstörung Ihres Kindes So haben Sie Erfolg



Was jetzt wichtig ist:

Prioritäten zu Beginn der Behandlung sind die körperliche Wiederherstellung – in der Regel Gewichtszunahme ("Aufpäppeln"), Begrenzung der körperlichen Aktivität und das Unterbrechen von Erbrechen. Sie sollten auch, sobald es geht, versuchen, die Bandbreite an Lebensmitteln, die Ihr Kind essen kann, zu erweitern und weitere Verhaltensweisen zu normalisieren.

Bereiten Sie sich vor

- Organisieren Sie sich ein klinisches Expertenteam, das einen familienbasierten Behandlungsansatz unterstützt.
- Wenn dies nicht möglich ist, organisieren Sie eine medizinische Überwachung.
- Sie sollten anfänglich das Risiko eines Refeeding-Syndroms medizinisch abklären lassen, damit eine Aufpäppelung zu Hause sicher vonstattengehen kann.
- Wenn Ihr Kind selbstmordgefährdet ist, finden Sie heraus, wie Sie es sicher überwachen können, während Sie fachkundige Unterstützung beim Aufpäppeln erhalten.
- Nehmen Sie sich frei (wenn nötig unbezahlten Urlaub). Ihr Arbeitgeber und Ihre Krankenkasse muss Sie bei der Pflege Ihres kranken Kindes unterstützen.
- Mobilisieren Sie regelmäßig praktische und emotionale Unterstützung. Holen Sie Familienmitglieder an Bord. Planen Sie, wie Sie sich um Ihre anderen Kinder kümmern, während Sie die Behandlung der Essstörung priorisieren.
- Ein Schulbesuch ist am Anfang der Behandlung in den meisten Fällen nur dann möglich, wenn eine ausreichende Begleitung der Mahlzeiten (durch die Eltern oder eine Lehrkraft) sichergestellt werden kann. Gerade am Anfang müssen Sie davon ausgehen, dass unbetreute Mahlzeiten vermutlich nicht oder nicht gänzlich gegessen werden.

Mitgefühl für Ihr Kind

- Es ist nicht so, dass Ihr Kind nicht essen will - es kann nicht. Nicht ohne Ihre Hilfe.
- Um mitfühlend zu bleiben, stellen sich viele Eltern die Essstörung als einen Geiselnahmer oder Aggressor vor. Aber Achtung: Viele Kinder können sich hierbei missverstanden fühlen..
- Die Essstörung verstärkt die Angst Ihres Kindes. Die einschränkenden Verhaltensweisen sind die Art und Weise, wie Ihr Kind diesen Stress bewältigt.
- Die emotionalen Ausbrüche sind durch diesen verängstigten Zustand bedingt (Kampf, Flucht, Rückzug Reaktion). Ihre Verurteilung, Wut oder Not verstärken diese Angst, während Ihre Freundlichkeit und Ihre Zuversicht ihr Kind aus seinem Angstzustand befreien.

- Beruhigung und Logik funktionieren selten ("Ich bin so fett", "Wie viele Kalorien?" ...). Bleiben Sie mitfühlend für die sehr reale Notlage Ihres Kindes.

Übernehmen Sie die Verantwortung

- Sie sind ein weiser, liebevoller und kompetenter Elternteil, der gesundheitsbezogene Entscheidungen übernimmt, bis Ihr Kind wieder sicher autonom sein kann.
- Ihr Kind ist vielleicht heimlich erleichtert, dass es keine andere Wahl hat als zu essen und dass Sie stärker sind als der Tyrann Essstörung.
- Das Aufpäppeln kann den Stress Ihres Kindes erhöhen, und es braucht Ihre Liebe umso mehr, auch wenn Ihr Kind sich Ihnen gegenüber ablehnend verhält.
- Manche Eltern lassen ihre Kinder wieder bei sich schlafen, um zu verhindern, dass sie nachts heimlich Sport treiben, sich selbst verletzen und um ihre Not zu lindern.



Gewicht

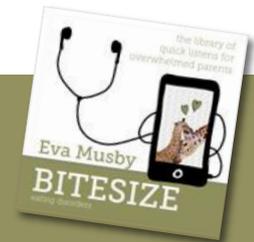
- Ein gesundes Gewicht ist individuell festzulegen und muss mit dem Wachstum ansteigen. Seien Sie vorsichtig mit der Nennung eines Zielgewichts, denn ihr Kind wird dieses Gewicht als sein Maximum ansehen.
- Eine schnelle Gewichtswiederherstellung sollte in den meisten Fällen nicht verhandelbar sein.
- Das FBT-Manual empfiehlt ‚offenes‘ Wiegen (dem Betroffenen ist das Gewicht bekannt), wo ein erfahrener Therapeut zusätzliche Unterstützung leisten kann, um die Angst vor einer Gewichtszunahme aushalten zu können. Als Anmerkung: Manche Familien finden, dass ihnen „Blindwiegen“ mehr hilft.
- Verstecken Sie zu Hause die Waage.

Sport

Stoppen Sie Sport, solange er die Gesundheit oder Gewichtszunahme beeinträchtigt oder wenn die Gründe Ihres Kindes für exzessiven Sport von der Essstörung getrieben sind.

Nächste Schritte

Nach der körperlichen Wiederherstellung ist das Wichtigste, die Ängste vor dem Essen durch Gewöhnung wieder verschwinden zu lassen und normales Essverhalten zu praktizieren. Wenn der Widerstand Ihres Kindes größtenteils verschwunden ist, gehen Sie allmählich in eine andere essentielle Phase der Behandlung über, die darauf abzielt, dass Ihr Kind die altersgemäße Unabhängigkeit wiedererlangt.



EVA MUSBY Phase 1 der Behandlung von Essstörungen Ihres Kindes

Tipps zum Aufpäppeln

Jemand, der sein Essverhalten eingeschränkt hat, braucht normalerweise Hilfe bei der Ernährung und bei der Gewichtszunahme: "Aufpäppeln".

Sie haben die Verantwortung

- Stellen Sie Ihre eigenen Aktivitäten zurück, damit Sie Ihr Kind bei jeder Mahlzeit unterstützen können

Helfen Sie Ihrem Kind, sich gegen seinen inneren Aggressor zu stellen, indem Sie die Verantwortung übernehmen:

- Sie entscheiden, was gekocht und aufgetischt wird. Die Erwartung sollte sein, dass alles aufgegessen wird.
- Kaufen Sie ein und bereiten Sie die Mahlzeiten vor ohne dass Ihr Kind anwesend ist
- Das Kind sollte sich nicht in der Küche aufhalten
- Aber.. manche Betroffene (besonders solche mit Autismus oder autistischen Zügen) brauchen mehr Mitspracherecht und Flexibilität
- Manche Eltern haben mit Strafen Erfolg, aber für viele Betroffene ist dies nicht hilfreich und kann sogar schädlich sein. Eine mitfühlende Beharrlichkeit ist sicherer und oftmals hilfreicher.

Was und wie viel?

- Servieren Sie normale Familienessen ohne Kalorien zählen oder Abmessen. Der zusätzliche Nährwert kann von größeren Portionen, dem Verwendung von kalorienreichen Zutaten oder dem Hinzufügen von kalorienreichen Getränken kommen.
- Drei Mahlzeiten und 3 Snacks pro Tag sind üblich.
- Maximal 3-4 Stunden zwischen den einzelnen Mahlzeiten. Größere Abstände aktivieren die einschränkende Denkweise oder begünstigen eine unkontrolliertere Nahrungsaufnahme (bingeing).
- Sie sollten als Ziel haben, möglichst schnell das Gewicht wiederherzustellen, das heißt im Schnitt eine Zunahme von mindestens 0.5kg bis 1kg pro Woche anvisieren, bis das Zielgewicht erreicht ist. Natürlich muss vorher das Risiko eines Refeeding-Syndroms ausgeschlossen werden.
- Haben Sie keine Angst vor dem, wovor Ihr Kind Angst hat. Servieren Sie viele Kohlenhydrate, Proteine, Milchprodukte, Fett.
- Keine fettreduzierten / zuckerarmen / Diätversionen von Lebensmitteln (Sie streben Ausgewogenheit und "Normalität" an).
- Sehr grobe Richtlinien für die Gewichtszunahme: 1000 Kcal / Tag extra wird für eine Zunahme von 1 kg / Woche benötigt; Viele Kinder brauchen viel mehr als Sie früher gebraucht haben und oftmals auch mehr als ihre Eltern.
- Erhöhen Sie die Kalorienzahl, wenn die Gewichtszunahme nicht schnell genug ist.
- Servieren Sie sofort normalgroße Portionen oder steigern Sie diese schnell über einige Tage.
- Bevorzugen Sie energiedichte Lebensmittel (diese sind meistens leichter verdaulich).
- Servieren Sie eine Vielfalt von Lebensmitteln in verschiedenen Tellern (dies fördert die Flexibilität)



- Versuchen Sie der Versuchung zu widerstehen Kalorien zu zählen, Essen abzuwiegen oder jeden Tag genau die gleichen Mengen zu servieren („Vertrau mir, ich weiß, was du brauchst“)
- Kochen Sie zu Hause frisch, so dass Ihr Kind den Kaloriengehalt nicht kennen kann. Vielen Betroffenen hilft es, wenn Nährwertkennzeichnungen verdeckt oder entfernt werden.

Wie Sie Ihr Kind unterstützen können

- Geben Sie alle Ihre Antworten aufrichtig mitfühlend und stellen Sie feste Forderungen (Es tut mir so leid [dass Du ___ [schreckliches Gefühl] hast. Und gleichzeitig möchte ich, dass Du ___ [Aktion!]).
- Versuchen Sie Ruhe, Liebe, Vertrauenswürdigkeit, Verlässlichkeit und Durchsetzungsvermögen auszustrahlen.
- Essen Sie mit Ihrem Kind (es ist OK, weniger zu essen)
- Diskutieren Sie nicht über die Zutaten ("Vertraue mir, das ist genau das Richtige für dich").
- Sorgen Sie für Ablenkungen während und nach den Mahlzeiten (Fernsehen, Spiele, Konversation).
- Servieren Sie das Essen pünktlich (Warten auf eine Mahlzeit erhöht den Stress).
- Während der Mahlzeiten keine Unterhaltung über Essen oder Figur/Gewichtssorgen.
- Die meisten Kinder fühlen sich schlechter, wenn man sie für das Essen lobt.
- Bevorzugen Sie direkte Aufforderungen ("Nimm noch einen Bissen"; "Jetzt die Kartoffel"; "Bitte mach weiter").
- Versuchen Sie es mit Vertrauen statt Logik (siehe YouTube "Hilf deinem Kind, mit Vertrauen zu essen, nicht mit Logik: der Bungee-Sprung")
- Tanken Sie neue Energie: Das ist anspruchsvolle Arbeit.

Was wenn mein Kind das Essen total verweigert?

- Was immer Sie servieren, muss gegessen werden. Wenn das Kind nicht mehr weiter essen will, bemühen Sie sich um einen weiteren Bissen. Und dann noch einen ...
- Setzen Sie ein angemessenes Zeitlimit ein, nach dem Sie mit einem Ergänzungsgetränk ein eventuelles Defizit ausgleichen.
- Wenn Ihr Kind das Ergänzungsgetränk verweigert, prüfen Sie, ob Sie weiter an der Mahlzeit arbeiten oder eine Pause machen,, während Sie die Kontrolle über die Situation wahren (siehe YouTube "Wenn es beim Essen nicht mehr weitergeht")

Lassen Sie Ihr Kind nicht ausweichen

- Sie sollten damit rechnen, dass Ihr Kind mogeln wird. Ihr Kind braucht eine aufmerksame, aber nicht urteilende, Beaufsichtigung
- Unterbrechen Sie jede Gewohnheit zu Erbrechen: Lassen Sie das Kind nur vor einer Mahlzeit zur Toilette und gewähren Sie keinen Zugang für 1 Stunde danach.
- Das Aufpäppeln erhöht zunächst scheinbar das Elend unserer Kinder, doch sie sehnen sich nach der Erlaubnis zu essen. Gehen Sie nach der körperlichen Wiederherstellung vorsichtig zur nächsten Behandlungsphase über.

Diese Empfehlungen helfen Eltern, ihrem Kind im Rahmen einer familienbasierten Behandlung bei der Bewältigung einer restriktiven Essstörung (z.B. Anorexie) zu helfen. Manche Empfehlungen sind auch für Bulimie, für atypische Essstörungen (OSFED) oder bei einer Binge-Eating Störung anwendbar. Sie sind möglicherweise weniger hilfreich für Betroffene mit einer selektiven Essstörung (ARFID) oder mit Autismus. Diese Empfehlungen sollten eine professionelle Beratung nicht ersetzen. Bitte sprechen Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten ab, um die Bedürfnisse Ihres Kindes besser abschätzen zu können.



EVA MUSBY

Während der Behandlung

Bekämpfen Sie Ängste mit Exposition

Was ist „normal“?

Sie haben die Verantwortung für Essen, Sport und alle gesundheitsbezogenen Entscheidungen übernommen. Oder sind dabei, es zu tun. Vielleicht haben Sie es vermieden, das Boot zu sehr zu schaukeln, damit Ihr Kind etwas essen kann! Zum Beispiel:

- Sie haben Lebensmittel vermieden, denen Ihr Kind stark widersteht.
- Sie haben Autofahrten vermieden, weil das Sitzen stressig ist.
- Sie haben Restaurants vermieden.

Diese Krücken haben einen Zweck erfüllt. Ziel ist es, sie so schnell wie möglich loszulassen. Regeln und Ängste neigen dazu, mit der Zeit weiter anzuwachsen. Um Fortschritte zu erzielen, braucht es Flexibilität, Vielfalt und Normalität.

Idealerweise würden Sie keine Essstörungsregeln tolerieren, wenn Sie erst einmal die Behandlung übernommen haben, aber in der Praxis müssen die meisten Eltern ihre Baustellen auswählen. Es ist wichtig, an der Flexibilität zu arbeiten, aber nicht auf Kosten Ihrer Hauptpriorität: schnelle Gewichtszunahme / körperliche Wiederherstellung.

Warum folgt Ihr Kind so vielen Regeln?

Eine Essstörung bringt Ihr Kind in einen Zustand der Angst, den es mit Vermeidung, Berechnungen und starren Regeln gerade so aushalten kann. Ihre Aufgabe ist es, Ihrem Kind zu helfen, dass es sich ohne diese Regeln sicher fühlen kann.

Bei einigen Kindern sind die Essstörungsregeln mit einer Zwangsstörung oder Autismus verbunden, und sie benötigen möglicherweise mehr spezialisierte Hilfe.

Was ist noch nicht „normal“?

- Erstellen Sie eine Liste aller Lebensmittel und Situationen (Sport, Restaurants, Partys, Kleidung), in denen Ihr Kind immer noch Ängste oder Regeln hat.
- Planen Sie, dass Sie Ihr Kind mit jeder dieser Situationen so lange zu konfrontieren, bis die Angst erlischt und die Regel aufgegeben wird.

Bekämpfen Sie Ängste mit Exposition

- Das Prinzip ist, dass Sie Ihrem Kind helfen, die angstbereitende Situation mit liebevoller Unterstützung zu meistern und dies so oft zu wiederholen, bis die Angst verschwindet.
- Sie können das schnell in einem Rutsch abwickeln (das Pflaster schnell abziehen), indem Sie es der ganzen angstvollen Situation aussetzen. Der Vorteil ist ein schnellerer Fortschritt. Das Risiko (real oder eingebildet) ist, dass der Widerstand Ihres Kindes extrem ansteigt und eine Krise verursacht, die den Fortschritt verzögert.

Die sanftere, langsamere Alternative besteht darin, die Herausforderung in kleinen Schritten anzugehen. Zum Beispiel könnten Sie mit der Spitze eines Eislöffels



anfangen und es innerhalb einer Woche bis zu einem ganzen Löffel steigern.

Machen Sie weiter

- Wiederholen Sie die Exposition regelmäßig, bis die Angst vorüber ist, zunächst jeden Tag oder jeden zweiten, dann 1-mal pro Woche, dann 1 mal pro Monat.
- Entscheiden Sie, wie viele Angst bereitende Nahrungsmittel oder Situationen Sie parallel bearbeiten möchten. Eine Angst bereitende Mahlzeit alle zwei Wochen ist sehr langsam. Drei verschiedene Lebensmittel pro Tag einzuführen, die eventuell noch sehr angstbehaftet sind, ist schnell.

Womit fängt man an?

- Sie können den "Leiter"-Ansatz verwenden, bei dem Sie mit den Lebensmitteln oder Situationen beginnen, die am wenigsten Angst bereiten. Systematisch arbeiten Sie sich durch die Liste bis hin zu den Schwierigsten.
- Oder Sie könnten die Lebensmittel und Situationen priorisieren, die den größten Nutzen bringen, z.B. Lebensmittel, die die Gewichtszunahme leichter machen, oder geselliges Essen wie Pizza, das Ihrem Kind helfen wird, Ausflüge mit Freunden wieder zu genießen.

Liebevolle Unterstützung

- Helfen Sie Ihrem Kind, zu verstehen, warum an „fear foods“ gearbeitet werden muss
- Sie haben die Möglichkeit, dies in Zusammenarbeit mit Ihrem Kind anzugehen oder dafür alleine die Verantwortung zu übernehmen
- Helfen Sie Ihrem Kind, eventuelle Anspannungen mit Mitgefühl und ruhigem Vertrauen durchzustehen.
- Zeigen Sie Selbstmitgefühl. Es braucht Mut und Belastbarkeit für den helfenden Elternteil, diese Aufgabe zu bewältigen.

Was ist, wenn es nicht funktioniert?

- Wenn der Widerstand Ihres Kindes zu hoch ist, versuchen Sie es das nächste Mal mit einem kleineren Schritt. Z.B. Wenn Ihr Kind nicht aufhören kann, Kniebeugen zu machen, helfen Sie ihm, jedes Mal weniger zu machen. Teilen Sie die Angst bereitenden Lebensmittel in kleinere Portionen auf.
- Wenn Ihr Kind keine Angst bereitende Nahrung, die es für die Ernährung benötigt, essen kann, bieten Sie ihm einen Ersatz an. Versuchen Sie es mit dem Angst bereitenden Lebensmittel einen Tag später erneut.

Es wird einfacher

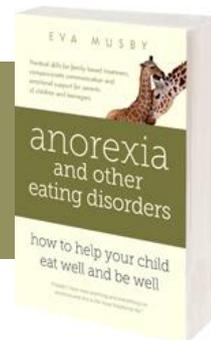
- Am Anfang können die Ängste sehr spezifisch sein (*dieses* Restaurant, *diese* Marke von Pizza), und Sie müssen möglicherweise an jeder von diesen Ängsten einzeln arbeiten.
- Mit jeder Wiederholung neigt das Gehirn dazu, mehr und mehr Situationen zu verallgemeinern und wahrzunehmen. Einige Elemente auf Ihrer Liste werden ganz von alleine gehen. Ihr Kind kann dann ein Gefühl der Leistung und Befreiung fühlen.

Diese Empfehlungen helfen Eltern, ihrem Kind im Rahmen einer familienbasierten Behandlung bei der Bewältigung einer restriktiven Essstörung (z.B. Anorexie) zu helfen. Manche Empfehlungen sind auch für Bulimie, für atypische Essstörungen (OSFED) oder bei einer Binge-Eating Störung anwendbar. Sie sind möglicherweise weniger hilfreich für Betroffene mit einer selektiven Essstörung (ARFID) oder mit Autismus. Diese Empfehlungen sollten eine professionelle Beratung nicht ersetzen. Bitte sprechen Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten ab, um die Bedürfnisse Ihres Kindes besser abschätzen zu können.

EVA MUSBY

Nach dem Aufpäppeln

Schritte zurück in die Unabhängigkeit



Sobald Ihr Kind wieder sein gesundes Gewicht hat und eine vernünftige Auswahl an Lebensmitteln ohne Widerstand zu sich nimmt, können Sie in die zweite Phase der Behandlung eintreten, in Richtung einer normalen, altersgemäßen Unabhängigkeit.

Kleine Schritte zur Selbstständigkeit

Man erwartet nicht, dass jemand mit einem gebrochenen Bein rennen kann, sobald der Gips abgenommen wird. Sowohl Körper als auch Gehirn benötigen Rehabilitationsarbeit und Heilungszeit.

Sie sind weiterhin der verantwortliche Elternteil, aber jetzt experimentieren Sie damit, Ihrem Kind kleine Mengen an Unabhängigkeit zurückzugeben. Die Bedürfnisse, Fähigkeiten und das emotionale Alter ihres Kindes sind wichtiger als das tatsächliche Alter.

Sie können Ihr Kind zwischen zwei Nahrungsmitteln auswählen lassen, es selbst einen Snack aussuchen lassen, oder sich selbst einem Teil einer Hauptmahlzeit am Tisch zu nehmen.

Behalten Sie sich vor, dass Sie Ihr Kind nach wie vor anleiten, unterstützen und korrigieren dürfen, je nachdem was Ihr Kind in diesem Moment braucht

Manche Kinder brauchen Eltern, die lange Zeit nach der Gewichtswiederherstellung für einige Bereiche verantwortlich bleiben. Wenn sie jung sind, gibt es keine Eile. Wenn das Kind kurz vor dem Auszug steht, können Sie die Autonomie Ihres Kindes mit immer neuer Exposition beschleunigen.

Genauere Überwachung

Wenn Sie anfänglich die Verantwortung zurückgeben, dann sollten Sie Ihr Kind wissen lassen, dass es eine gewisse Überwachung, z.B. durch Lehrkräfte in der Schule geben wird.

Später können Sie mehr Risiken eingehen (z. B. eine Mahlzeit mit Freunden genehmigen), während Sie gleichzeitig darauf achten, dass sich Gewicht, Verhalten, Überzeugungen und Stimmung weiter verbessern.



Wachsamkeit

Selbst nach einer Gewichts-Wiederherstellung kann der Kalorienbedarf des Körpers weiterhin hoch sein, während der Körper heilt. Die Sättigungssignale Ihres Kindes können für viele Monate unzuverlässig sein, also zielen Sie nicht auf intuitives Essen ab. Ihr Kind sollte:

- Alle 3 bis 4 Stunden essen, auch wenn es nicht hungrig ist
- Achten Sie auf die üblichen Mengen (z. B. immer ein volles Glas Milch)
- Es ist in Ordnung, bei einer Fertigmahlzeit das Kalorienlabel zu lesen, um zu überprüfen, ob es genug ist (aber niemals, um sich einzuschränken).

Zurück zu normalem Essen

Listen Sie auf, was eine altersgemäße Autonomie darstellt, wie:

- Genießt alle zuvor geliebten Nahrungsmittel
- Kann normale Mengen nur nach Augenmaß auswählen
- ist entspannt mit Variationen in Menge und Zutaten
- Genießt es, mit Freunden zu essen
- Kann unabhängig in der Schule essen
- Genießt Mahlzeiten an Festtagen/Familienfeiern ohne vorherige / nachträgliche Einschränkung
- Kann in Restaurants essen
- Kann einkaufen und kochen (altersgemäß)
- Kann Hungersignale verstehen und diesen folgen

Beginnen Sie mit Dingen, die Ihr Kind am ehesten gut verkraftet oder die den größten Nutzen für das Leben bieten.

Zurück zum normalen Training/Sport

Wenn Ihr Kind ohne Gesundheitsrisiko trainieren kann, überprüfen Sie die Motivation Ihres Kindes. Gibt es der Essstörung einen Schub?

- Wenn es seine Körperform und -gewicht ändern will, leiten Sie sie zu anderen Aktivitäten um, die gesellig sind und Spaß machen.
- Wenn der einzige Weg Ihres Kindes zur Bekämpfung von Angstzuständen darin besteht, Sport zu treiben, helfen Sie ihm, andere Strategien zu verwenden.
- Führen Sie das normale Training langsam wieder ein. Beobachten Sie den aktuellen Zustand.
- Stellen Sie sicher, dass die Trainingseinsätze nicht zunehmen, dass Ihr Kind unerwartete Absagen verkraften kann und dass es mehrere Tage pro Woche ohne Training genießen kann.

Psychotherapie

Stimmung und Wohlbefinden sind jetzt oft deutlich besser und es besteht oftmals keine Notwendigkeit für eine Psychotherapie. Wenn Ihr Kind immer noch unter Angstzuständen, Depressionen, Zwangsstörungen usw. leidet (vor allem, wenn dies schon vor der Essstörung begonnen hat), können Sie eine anschließende Therapie in Erwägung ziehen – aber nur solange der Therapeut die laufende Essstörungs-Genesungsarbeit der Eltern respektiert.

Fortlaufende Unterstützung

Achten Sie darauf, die Unabhängigkeit Ihrem Kind nicht zu schnell zurück zu geben, oder die Krankheit wird wieder Fuß fassen. Genesung bedeutet Normalisierung von Einstellungen und Verhaltensweisen. Die Veränderung braucht Zeit, die Wiederholung normaler Verhaltensweisen und die Anziehungskraft eines angenehmen, normalen Lebens. Sobald Ihr Kind seine altersgemäße Unabhängigkeit hat, unterstützen Sie es weiterhin, um sein Wohlergehen zu konsolidieren und zu erhalten, wenn neue Herausforderungen für das Leben auf das Kind zukommen.

Diese Empfehlungen helfen Eltern, ihrem Kind im Rahmen einer familienbasierten Behandlung bei der Bewältigung einer restriktiven Essstörung (z.B. Anorexie) zu helfen. Manche Empfehlungen sind auch für Bulimie, für atypische Essstörungen (OSFED) oder bei einer Binge-Eating Störung anwendbar. Sie sind möglicherweise weniger hilfreich für Betroffene mit einer selektiven Essstörung (ARFID) oder mit Autismus. Diese Empfehlungen sollten eine professionelle Beratung nicht ersetzen. Bitte sprechen Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten ab, um die Bedürfnisse Ihres Kindes besser abschätzen zu können.