

## Umgang mit auffälligem Essverhalten im Umfeld

- Betroffenen Zuwendung und Anerkennung geben in Bereichen, die nichts mit Aussehen, Gewicht oder Leistung zu tun
- Betroffene darauf ansprechen
- ruhigen ungestörten Ort für ein Gespräch suchen und genügend Zeit einplanen, aber nicht während oder nach dem Essen
- keine Vorwürfe, keine ironischen Bemerkungen
- ihr erst einmal ruhig und sachlich mitteilen, was dir genau an ihrem Verhalten aufgefallen ist
- sie fragen, wie sie das selber sieht
- die eigene Sorge ausdrücken
- deutlich machen, dass die Person dir wichtig
- offenes Hilfsangebot: „Wenn du reden möchtest, ich bin gern für dich da“ „ Kann ich irgendetwas für dich tun?“
- sie über Beratungsstellen informieren, evtl. Begleitung zur Beratung anbieten
- sich auf einen langen Weg einstellen, Geduld bewahren - vielleicht ist die Betroffenen erst bereit Hilfe anzunehmen, wenn sie körperliche Auswirkung der Essstörung spürt
- nicht selber die Rolle einer Therapeutin übernehmen wollen
- den eigenen Einfluss nicht überschätzen, leider hat selbst eine gute Freundin oft keine Möglichkeit zu helfen
- viele Betroffene reagieren aggressiv und streiten alles ab oder ziehen sich zurück. Mögliche Gründe dafür sind Schuld- und Schamgefühle (vor allem bei Bulimie oder Ess-Sucht) oder die Betroffene sieht selber gar kein Problem und ist sogar stolz auf ihre „Hungerleistung“ und ihre Figur und glaubt, andere seien nur neidisch
- Zurückweisungen nicht persönlich nehmen und sich nicht selbst verärgert oder enttäuscht abwenden
- nicht nachspionieren, keine „Ich werd´ dich schon noch erwischen“-Haltung
- nach einiger Zeit wieder das Gespräch suchen
- falls sie lebensbedrohlich geschwächt ist, Eltern und LehrerInnen informieren und dafür sorgen, dass sie in ein Krankenhaus gebracht wird (zur Not gegen ihren Willen)