

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)

Da überwiegend Mädchen und Frauen betroffen sind wurde hier immer die weibliche Form verwendet.