

Essstörungen – Kleiner Ratgeber für Angehörige und Freunde

Nahe Angehörige wie Eltern oder Geschwister aber auch Freunde und Freundinnen oder Lehrkräfte sind häufig die ersten, denen bestimmte Veränderungen auffallen: Gewichtsverlust, verändertes Essverhalten, gedrückte Stimmung oder sozialer Rückzug. Nahestehende Personen können für die Betroffenen eine wichtige Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung sein. Dafür gilt es jedoch einige Handlungsweisen zu beachten.

Das unterstützt!

- Zuhören und Interesse am Wohlergehen der Betroffenen zeigen
- Ich-Botschaften: aus eigener Perspektive vermitteln, welche Veränderungen beobachtet werden und warum diese Sorgen bereiten
- Offenheit und Verständnis zeigen
- Betroffenen das Gefühl vermitteln, dass sie nicht allein gelassen werden
- Informationen einholen über die Krankheit und deren Auswirkungen auf Körper, Seele und soziale Beziehungen
- Gesprächsangebote machen und behutsam zu weiterführenden Hilfsangeboten motivieren (z.B. Besuch einer Beratungsstelle)
- Ehrlicher Umgang mit der Krankheit innerhalb der Familie
- Kleine Fortschritte und Erfolge würdigen, Betroffene ermutigen
- Raum schaffen für positive Dinge, die nichts mit der Essstörung zu tun haben
- Auch für Angehörige ist es oft ratsam, Hilfe in Anspruch zu nehmen (z.B. Beratungsstellen und Selbsthilfeangebote)

Hier ist Vorsicht geboten!

- Die Essstörung nicht verheimlichen oder leugnen, sondern akzeptieren
- Gesprächsfokus sollte nicht auf Gewicht, Figur und Essverhalten liegen
- Keine Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Drohungen aussprechen
- Verzicht auf Kontrolle und Druck
- Verzicht auf Überfürsorglichkeit; keine übertriebenen Sonderwünsche beim Essen erfüllen
- Eine Beschleunigung der Krankheitsbewältigung ist nicht möglich; Motivation und Tempo für die Überwindung der Essstörung liegt bei den Betroffenen
- Sozialen Rückzug von den Betroffenen vermeiden

Quellenverweis:

ANAD: Essstörungen. Informationen. Hilfe durch Außenstehende.

Web: <https://www.anad.de/essstoerungen/hilfe-durch-aussenstehende/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Essstörungen. Was können

Angehörige und andere tun? Web: <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-koennen-angehoerige-andere-tun/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Essstörungen. Informationen für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte

