

Essstörungen –was tun?

Infoblatt für Eltern, Angehörige

- Die Betroffenen nicht auf ihre Essstörung reduzieren, sondern ihre individuelle Persönlichkeit wahrnehmen
- Das „Normale“ tun – die Essstörung nicht zum Mittelpunkt der Familie erheben (lassen)
- Vermeiden von Diskussionen über Essen, Gewicht, Aussehen
- Kein Lob, das an Äußeres, Aussehen, Gewicht gekoppelt ist
- Verständnis und Sorge zeigen durch zuhören und nachfragen – statt interpretieren, bewerten, verurteilen
- Den Betroffenen keine Vorwürfe und Schuldgefühle machen
- Kritik an der Sache, also dem Verhalten üben, nicht die Person als Ganzes in Frage stellen
- Bereitschaft zum Gespräch und zur Unterstützung anbieten – nicht „zur Rede stellen“ (erzeugt meist Abwehr und Verleugnung)
- Nicht versuchen die Probleme für die Betroffenen zu lösen
- Intimsphäre respektieren
- Gemeinsame Strategie, Haltung als Elternpaar einnehmen
- Sich nicht von den Betroffenen unter Druck setzen lassen, egal welche Drohungen daran geknüpft werden
- Eigne Interessen (wieder) verfolgen – „Es darf mir gut gehen, auch wenn es dir nicht gut geht“
- Loslassen, geduldig sein – nicht dem Druck unterliegen sofort etwas tun zu müssen oder sofort eine (sichtbare) Veränderung zu erleben
- Die eigenen Grenzen (auch bezüglich der Beeinflussbarkeit der Essstörung der Betroffenen) wahrnehmen, deutlich machen und aufrechterhalten

- Eigene Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen und ausdrücken – genauso wie die Gefühle der Betroffenen ernst nehmen
- Sich selber und den Betroffenen gegenüber klar und ehrlich sein. Dazu gehört auch die Situation und die damit verbundenen Probleme anzusprechen (= konfrontieren) und aufhören die Situation zu beschönigen, zu verheimlichen, zu entschuldigen (= schonen).
- Die Betroffenen als gleichwertiges Gegenüber behandeln, das Eigenverantwortung hat
- Geduldig sein bei Verleugnung der Krankheit und die Selbstverantwortung der Betroffenen respektieren – sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal darauf ansprechen
- Veränderung der elterlichen Funktion von „Versorgung“ zu „Unterstützung aus dem Hintergrund“
- Vereinbarungen gemeinsam mit den Betroffenen treffen und bereit sein sich selbst konsequent daran zu halten
- Vermeiden von autoritär sein – erzeugt Druck und Rückzug
- Vermeiden von nachlässig sein – erzeugt Gefühl des Unverstandenseins, Nicht-ernst-genommen-Werdens oder von Vernachlässigung
- Die Betroffenen wissen lassen, dass alle Gefühle, egal ob positive oder negative, da sein und geäußert werden dürfen
- Sich selbst über Essstörungen informieren oder sich in einer Beratungsstelle beraten lassen
- Informationsmaterial, Adressen und Telefonnummer einer geeigneten Beratungsstelle an die Betroffenen weitergeben
- Die Behandlung Fachleuten übergeben – nicht selbst die Therapeutenfunktion übernehmen
- Gewichts- und Essenskontrolle an Ärzte und Therapeuten abgeben und selbst von Kontrolle loslassen – die Betroffenen zu einem Arztbesuch ermutigen
- Sich selbst fachliche Unterstützung holen – auch wenn die Betroffenen selbst noch nicht therapiebereit sind