

## Esstörungen – was tun?

### Tipps für Freunde, KollegInnen etc.

- mich selbst über Essstörungen informieren bzw. mich selbst von einer Beratungsstelle für Essstörungen beraten lassen
- Informationsmaterial, Adresse und Telefonnummer einer geeigneten Beratungsstelle an die betroffene Person weitergeben
- das Angebot machen, gemeinsam die Beratungsstelle aufzusuchen
- die betroffene Person zu einem Arztbesuch ermutigen
- meine Unterstützung anbieten und die betroffene Person wissen lassen, dass ich an Gesprächen mit ihr interessiert bin und für sie zur Verfügung stehe
- geduldig sein bei Verleugnung der Krankheit und die Selbstverantwortung der betroffenen Person respektieren - sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal darauf ansprechen
- mit einer Vertrauensperson der betroffenen Person sprechen und um Hilfe bitten
- den Wunsch nach Hilfe oder einer Therapie unterstützen
- bei der TherapeutInnen- oder Kliniksuche helfen
- die betroffene Person „ganz normal“ behandeln, über die sonst auch üblichen Themen sprechen und das sonst übliche tun
- zuhören, wenn die betroffene Person etwas von sich erzählt und nachfragen statt interpretieren
- die eigene Wahrnehmung bezüglich der essgestörten Verhaltensweisen mitteilen („ich sehe, dass...“, „ich merke, dass...“, „mir fällt auf, dass...“)
- Ich-Botschaften und die eigenen Gefühle ausdrücken („Ich mache mir Sorgen über deine Gewichtsabnahme“)
- Kritik an der Sache, also dem Verhalten üben, nicht die Person als Ganzes in Frage stellen

### Was sollte ich lieber lassen?

- Bewertungen und Vorwürfe
- die betroffene Person „zur Rede stellen“ (erzeugt meist Abwehr und Verleugnung)
- Essens- und Verhaltenskontrolle
- Reduktion der betroffenen Person auf die Essstörung
- Lob, das sich auf Gewicht, Aussehen, Äußeres bezieht
- ausschließliche Gespräche über Essen, Ernährung, Gewicht, Aussehen
- sich aus dem Kontakt zurückziehen
- übermäßige Aufmerksamkeit oder Fürsorglichkeit (wird evtl. als Verstärkung der Zuwendung oder des „etwas-Besonders-sein“ erlebt)
- versprechen, die Essstörung geheim zu halten