

Tipps für den Umgang mit Betroffenen

Ehemals von Essstörungen Betroffene wurden gefragt, welchen Umgang sie sich während der Zeit ihrer Erkrankung von Familie, Freunden, Klassenkameraden und anderen Außenstehenden gewünscht hätten.

Hier einige ihrer Wünsche:

- Sprich mich nicht auf Essen, Figur oder Gewicht an, sondern frag mich lieber, wie es mir geht und sag mir, dass Du dich sorgst. Dann habe ich das Gefühl, dass Du Dich wirklich für mich interessierst und reagiere nicht so abweisend.
- Setz mich nicht mit Einladungen zum Essen unter Druck, sondern schlage Aktivitäten vor, bei denen ich mitmachen kann. Ich möchte einbezogen werden, mir fällt es aber schwer, auf andere zuzugehen.
- Zieh Dich nicht zurück, sondern sprich mich an. Die Essstörung ist mein "Sprachrohr", um wahrgenommen zu werden. Behandle die Essstörung nicht als Tabu, sonst bekomme ich das Gefühl, nicht normal zu sein und mich für meine Krankheit schämen zu müssen.
- Mach immer wieder Angebote zum Reden und gib nicht auf, wenn ich Dich zurückstoße. Es fällt mir schwer, zuzugeben, dass es mir schlecht geht und es ist mir peinlich, angesprochen zu werden. Eigentlich will ich Dich nicht verletzen. Ingeheim tut mir Dein Interesse gut.
- Rede nicht hinter meinem Rücken über mich. Ich fühle mich ausgeschlossen und verletzt. Rede auch nicht abfällig über Figur, Essen oder Essgestörte.
- Wenn Du mit mir sprichst, rede von Dir selbst und nicht über mich ("Ich habe den Eindruck, es geht Dir nicht gut"). Sonst fühle ich mich in die Enge getrieben.
- Informiere dich über die Krankheit, damit Du mir besser helfen kannst.
- Gib mir Bücher und Adressen von Beratungsstellen oder Therapeuten. So kann ich mir, wenn ich soweit bin, Hilfe holen.
- Wenn ich Dir sage: "Du verstehst mich nicht.", kannst du ruhig zugeben, dass das stimmt, dass Du aber trotzdem für mich da bist.
- Reduziere mich nicht auf meine Krankheit. Es tut mir weh, wenn meine anderen Seiten nicht mehr wahrgenommen werden.

Weitere Hinweise für Angehörige:

1. Die Verantwortung angemessen an das Kind zurückgeben

- Die Angehörigen erkennen die Essstörung als Problem an und unterstützen das Kind, aber beziehen auch klar Position
- **NICHT:** das Kind kontrollieren, „hinterherspionieren“ oder „ertappen“

2. Keine Rückversicherungen geben

- Mit Rückversicherungen sind besänftigende Sätze wie „Du hast bestimmt nicht zu viel gegessen!“ gemeint auf Aussagen der Betroffenen wie: »Habe ich jetzt viel gegessen?« oder »Findest du nicht, dass ich am Bauch schon viel dicker geworden bin?«
- Befürchtungen ernst nehmen und nicht als lächerlich abtun (z.B.: „Du bist doch zu dürr, jetzt hör‘ auf mit dem Unsinn!“)
- Funktion der „Rückversicherungsschleifen“ in ruhiger Minute gemeinsam mit dem Betroffenen besprechen
 - o »Was würde passieren, wenn niemand aus deinem Umfeld dir mehr Rückmeldung zu der Figur, deinem Gewicht und deinem Essverhalten geben könnte?«
- Auf Metaebene gehen
 - o „Du weißt, dass deine Ängste nur kurzzeitig weniger du dauerhaft sogar stärker werden, wenn ich auf dieses Thema eingehe.“
 - o »Wenn ich dir jetzt sagen würde, dass du viel zu dünn bist, würdest du mir das glauben? Und wie lange, meinst du, würde das anhalten?«
- Gefühle ansprechen
 - o „Es klingt als hättest du Angst.“
- „Joker“ einsetzen: Der/die Betroffene hat einige Minuten pro Tag, in denen er/sie seine/ihre Befürchtungen äußern kann, die Bezugsperson reagiert jedoch nicht darauf, sondern hört nur aufmerksam zu
 - o „Ich höre dir fünf Minuten zu, aber das ist dann genug zu diesem Thema für heute.“

3. Die Essstörung vom Menschen trennen

- hilft Schuldzuweisungen abzubauen und den Ärger nicht auf den Betroffenen als Person zu richten, sondern auf seine Symptomatik
 - o NO: »Sie schummelt schon wieder und lügt mich an«
 - o YES: »Die Essstörung macht es ihr unmöglich, ehrlich zu sein«
 - o NO: »er tut das, um mich zu ärgern«
 - o YES: »die Essstörung macht mich so fertig«

4. Fokus weg von Essen und Gewicht

- Kommentare über Essen, Figur, Gewicht vermeiden
- Probleme (mit dem Essen) nicht beim Essen besprechen
- Gefühle ansprechen
- Fokus weg von Essen, Figur und Gewicht hin zu anderen Themen und Aktivitäten, in denen diese Themen keine zentrale Rolle spielen

5. Klare Regeln rund ums Essen

- Klare Regeln aufstellen, ggf. gemeinsam schriftlich festhalten und wie einen Vertrag unterschreiben

Beispiele

- o Mahlzeitenplanung und Portionieren
- o keine Extraeinkäufe und kein Extrakochen für die Betroffenen;
- o sich nicht durch sie bekochen und aus der Küche verbannen lassen;
- o für Essanfälle verbrauchte Lebensmittel nicht nachkaufen, sondern von dem Betroffenen ersetzen lassen;
- o das Bad putzt derjenige, der es benutzt und verschmutzt hat etc.

6. Das eigene Essverhalten und die Funktion der Essstörung überdenken

- Grenzen setzen
- als Angehöriger wieder etwas für sich tun, sich etwas gönnen und genießen
- Selbstwertgefühl außerhalb des Verlaufs der Essstörung finden
- Hilfe holen – als Zeichen von Stärke und Vernunft, nicht von Schwäche

7. Optimismus, Zuversicht und Geduld zeigen

- Fehler als Lernmöglichkeiten begreifen
- Ressourcen würdigen
- positives Feedback für Fortschritte
- Geduld!