

Richtlinien zum Umgang mit Essstörungen

Was sind Essstörungen?

Eine Person leidet an einer Essstörung, wenn falsche Vorstellungen in Bezug auf Nahrungsmittel, Figur, Aussehen und Gewicht zu ausgeprägten Veränderungen des Essverhaltens und der sportlichen Aktivität führen, die das Alltagsleben und die Beziehungen der Person beeinträchtigen. Verhaltensweisen, die Personen mit Essstörungen in Bezug auf Essen und sportliche Aktivität zeigen können, sind unter anderem: Diäten, Fasten, exzessives Sporttreiben, Einnahme von Schlankheitspillen, harntreibenden Mitteln oder Abführmitteln sowie Erbrechen oder Essattacken (essen großer Mengen in kurzer Zeit mit dem Gefühl von Kontrollverlust).

Bei einer Essstörung geht es nicht nur um Essen, Gewicht, Aussehen oder Willenskraft. Essstörungen sind ernstzunehmende und potentiell lebensbedrohliche Erkrankungen, bei denen eine Person durch verzerrte Gedanken und Gefühle in Bezug auf ihr Körperbild und ihren Selbstwert an schweren Störungen des Essverhaltens und der sportlichen Aktivität leidet. Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter und aus allen sozialen und kulturellen Hintergründen können von einer Essstörung betroffen sein.

Allerdings sind bestimmte Bevölkerungsgruppen einem erhöhten Risiko ausgesetzt, so z. B. Personen mit weiblichem Geschlecht, Personen, die von Neurodiversität betroffen sind oder Personen, die zur LGBTQIA+ Gruppe gehören.

Eine Person mit einer Essstörung kann unter-, über- oder normalgewichtig sein. Sowohl die Erscheinungsbilder als auch die Warnsignale einer Essstörung können sich von Person zu Person stark unterscheiden: So neigen beispielsweise Männer tendenziell häufiger zu exzessivem Sporttreiben, um eine Aufnahme von Kalorien zu kompensieren.

Es gibt drei verschiedene Arten von Essstörungen:
Anorexia nervosa (Anorexie oder Magersucht), Bulimia nervosa (Bulimie oder Ess-Brech-Sucht) sowie Binge-Eating-Störung (wiederholte Episoden mit Essattacken).

Wenn die betroffene Person bereits untergewichtig ist und gezielt Strategien nutzt, um eine weitere Reduzierung des Körpergewichtes zu erreichen, leidet sie möglicherweise an einer Anorexie.

Wenn sie wiederholte Episoden mit Essattacken erlebt und dabei gleichzeitig an Gewicht verliert, kann dies ein Hinweis für eine entstehende Bulimie sein.

Personen, die an einer Magersucht leiden, sind laut Definition bereits untergewichtig; Personen, die an einer Bulimie leiden, sind ebenfalls leicht untergewichtig. Wenn eine Person regelmäßig ungewöhnlich große Mengen in kurzer Zeit isst und die Kontrolle darüber verliert, dies aber nicht durch Gewichtsverlust ausgleicht, entwickelt die Person möglicherweise eine Binge-Eating-Störung. Laut Definition können Menschen mit dieser Störung normal- oder übergewichtig sein.

Wie kann ich beurteilen, ob jemand an einer Essstörung leidet?

Du kannst vermutlich nicht anhand des äußere Erscheinungsbildes einer Person beurteilen, ob diese eine Essstörung hat. Deshalb ist es wichtig, Warnsignale zu kennen, die sowohl das Verhalten betreffen, aber auch körperliche oder psychische Anzeichen sein können.

Warnsignale für die Entwicklung einer Essstörung

Die folgenden Warnsignale können einzeln und jeweils für sich genommen auch andere Ursachen haben (z. B. körperliche Erkrankungen). Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person an einer Essstörung leidet, ist aber umso größer, je mehr dieser Warnsignale zu beobachten sind.

Warnsignale in Bezug auf das Verhalten

- Diätverhalten (z.B. Fasten, Kalorien zählen, Vermeiden von bestimmten Lebensmitteln oder Lebensmittelgruppen)
- Hinweise auf Essattacken (engl. binge eating; z. B. Verstecken oder Horten von Essen)
- Hinweise auf absichtliches Erbrechen oder Gebrauch von Abführmitteln (z.B. sucht die betroffene Person häufig das Badezimmer während oder unmittelbar nach dem Essen auf)
- Exzessives, zwanghaftes oder ritualisiertes Sportverhalten (z.B. Training trotz Verletzungen; Gefühl, auch bei schlechtem Wetter eine bestimmte Anzahl von Übungen durchführen zu müssen oder unter Stress geraten, wenn Sport nicht möglich ist)
- veränderte Präferenzen der Ernährung (z.B. Verzicht auf „fette“ oder ungesunde Lebensmittel oder Vermeiden ganzer Lebensmittelgruppen wie Milchprodukte und Fleisch; plötzliches Ablehnen von Lebensmitteln oder Gerichten, die vorher gerne gegessen wurden; plötzliche Beschäftigung mit „gesunder Ernährung“ oder dem Ersetzen von Mahlzeiten durch Flüssigkeiten)
- Entwicklung starrer Regeln in Bezug auf Auswahl, die Zubereitung oder das Essen von Lebensmitteln (z.B. Lebensmittel in kleine Stücke schneiden, sehr langsames Essen)

- Vermeiden von Mahlzeiten – insbesondere bei sozialen Anlässen (z.B. unter dem Vorwand, bereits gegessen zu haben oder eine Unverträglichkeit oder Allergie auf bestimmte Nahrungsmittel zu haben)
- Lügen über die Menge oder die Art der konsumierten Lebensmittel oder Ausweichen bei Fragen zu Essen und Gewicht
- Beschäftigung mit Essen (z.B. Mahlzeiten für andere planen, einkaufen und kochen, dabei selbst aber nicht essen; Interesse an Kochbüchern, Rezepten und Ernährung)
- Verhalten mit Fokus auf Figur und Gewicht (z.B. Interesse an Diät-Seiten im Internet, Büchern, Zeitschriften oder Bildern dünner Menschen)
- Entwicklung von zwanghaften Verhaltensweisen in Bezug auf die Figur und das Gewicht (z.B. Kontrollieren des Körpers durch Kneifen in die Taille oder Umfassen der Handgelenke, ständiges Wiegen und häufiges Betrachten im Spiegel)
- Sozialer Rückzug oder Verzicht auf Tätigkeiten, die vorher Freude bereiteten

Körperliche Warnsignale

- Gewichtsverlust oder Gewichtsschwankungen
- Kälteempfindlichkeit oder häufiges Frieren auch bei warmen Temperaturen
- Veränderte oder ausbleibende Menstruation
- Speicheldrüsenschwellungen (sichtbar an Wangen und Kiefer), verhärtete Stellen an den Knöcheln, Verfärbung der Zähne durch häufiges Erbrechen
- Ohnmachtszustände

Nicht bei allen Menschen, die von einer Essstörung betroffen sind, zeigen sich körperliche Veränderungen. Warte daher nicht, bis diese offensichtlich zu erkennen sind, sondern nimm alle Warnsignale ernst.

Psychische Warnsignale

- Beschäftigung mit Ernährung, Figur und Gewicht
- Extreme Unzufriedenheit mit dem Körper
- Verzernte Körperwahrnehmung (z.B. sich beschweren, zu dick zu sei, sich dick zu fühlen oder dick auszusehen trotz Normal- oder Untergewicht)
- Empfindlichkeit bei Kommentaren oder Kritik in Bezug auf Sport, Essen, Figur oder Gewicht
- Verstärkte Ängste zu Essenszeiten
- Depression, Angst oder Reizbarkeit

- Geringes Selbstwertgefühl (z.B. negative Gedanken über sich selbst, Gefühle von Scham, Schuld oder Selbstverachtung)
- Starres Schwarz-Weiß-Denken (z.B. Einteilen von Lebensmitteln in „gute“ und „schlechte“)

Einige Warnsignale können schwer zu erkennen sein, da Personen mit einer Essstörung

- Gefühle von Scham, Schuld und Verzweiflung wegen ihres Essverhaltens und ihrer sportlichen Aktivitäten entwickeln können und diese deswegen möglicherweise geheim halten
- Unter Umständen andere täuschen, um ihr Ess- und Trainingsverhalten zu verheimlichen
- In der Regel leugnen, dass sie ein Problem haben
- unter Umständen Schwierigkeiten haben, um Hilfe zu bitten

Welche Risiken sind mit Essstörungen verbunden?

Eine Person mit einer Essstörung kann verschiedene körperliche und psychische Probleme entwickeln. Obwohl diese durch schnellen Gewichtsverlust oder starkes Untergewicht entstehen, muss die Person nicht unbedingt bereits untergewichtig sein, wenn diese Probleme auftreten.

Einige ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen von Essstörungen sind z.B. schwere Unterernährung, Hirnfunktionsstörungen und Herz- oder Nierenversagen, welche zu Bewusstlosigkeit oder zum Tod führen können.

Gewöhnlich treten bei Menschen mit Essstörungen auch andere psychische Störungen auf, wie z.B. Depression oder das Risiko, suizidal zu werden. Informationen über Umgang mit Suizidalität, findest du in den Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten.

Bei Essstörungen früh handeln

Da es sich bei Essstörungen um eine komplexe psychische Störung handelt, profitieren Betroffene von professioneller Hilfe. Je früher Hilfe für die Behandlung von ungesundem Essverhalten und exzessiven sportlichen Aktivitäten in Anspruch genommen wird, desto einfacher kann die Störung bewältigt werden. Eine Verzögerung bei Behandlungsbeginn kann zu schwerwiegenden langfristigen Folgen

für die körperliche und psychische Gesundheit der Person führen. Je früher der Person geholfen wird, desto höher ist die Chance auf eine vollständige Gesundung. Darum gilt: Je schneller du mit der Person über deine Besorgnis sprichst, desto besser.

Einer Person begegnen, die möglicherweise an einer Essstörung leidet

Dein Ziel sollte sein, die Person so zu unterstützen, so dass sie sich sicher genug fühlt, eine Behandlung zu beginnen oder jemanden zu finden, dem sie vertraut und mit dem sie offen über ihre Schwierigkeiten sprechen kann. Dies kann z.B. ein Familienmitglied, ein*e Freund*in, ein*e Lehrer*in oder ein*e Kolleg*in sein. Bevor du mit der Person in Kontakt trittst, versuche so viel wie möglich über Essstörungen zu erfahren. Du kannst Bücher, Artikel oder Broschüren lesen oder Informationen aus einer anderen vertrauenswürdigen Quelle suchen, z.B. von Organisationen oder Fachleuten, die Erfahrung in der Therapie von Essstörungen haben.

Wie sollte ich der Person begegnen?

Bereite dich vor, bevor du der Person begegnest. Wähle einen Ort, der privat und ruhig ist und an dem ihr euch wohlfühlt. Vermeide es, der Person in einer Situation zu begegnen, in der sie empfindlich oder abwehrend reagieren könnte - etwa, wenn ihr beide verärgert, emotional erschöpft oder frustriert seid. Vermeide es auch, sie auf ihre Schwierigkeiten anzusprechen, wenn ihr gerade trinkt, esst oder an einem Ort seid, an dem Essen angeboten wird. Es ist besser, mit der Person allein zu sein, denn die gleichzeitige Konfrontation mit mehreren Personen könnte sie überfordern. Sei dir bewusst, dass die Person negativ reagieren kann, egal wie vorsichtig du dich ihr nährst.

Was tun, wenn ich mich unsicher fühle, mit der Person zu sprechen?

Es ist normal, nervös zu sein, wenn du einer Person begegnest, um sie auf ihr Ess- und Bewegungs- bzw. Trainingsverhalten anzusprechen. Vermeide das Gespräch nicht, weil du Angst hast, dass es die Person verärgern oder ihr Problem verschlimmern könnte. Ein offenes Gespräch kann für die Person eine Erleichterung sein: Sie spürt, dass jemand ihr Problem erkannt hat und es ernst nimmt; sie erlebt, dass andere Menschen sich Sorgen um sie machen und bemerken, dass sie es nicht schafft, ihr Problem allein zu bewältigen.

Was sollte ich sagen?

Wie du mit der Person über ihr Problem sprichst, hängt von ihrem Alter und dem Schweregrad einer möglichen Essstörung ab.

Konzentriere dich zunächst darauf, Empathie zu zeigen und nicht darauf, die Person und ihre Sicht auf die Situation verändern zu wollen. Sprich wertfrei, respektvoll und freundlich. Das bedeutet insbesondere auch, der Person oder ihren Angehörigen keine Vorwürfe zu machen und zu vermeiden, über mögliche Ursachen der Probleme zu spekulieren. Sei dir bewusst, dass es für dich schwer sein kann, der Person zuzuhören – besonders dann, wenn du mit den Aussagen der Person über sich selbst oder ihr Ess- bzw. ihr Trainingsverhalten nicht einverstanden bist. Es ist wichtig, dass du versuchst, trotzdem ruhig zu bleiben und weiter zuzuhören.

Sprich deine Sorgen offen und ehrlich an. Versuche, Ich-Botschaften, ohne Vorwürfe zu formulieren, z.B. „Ich mache mir Sorgen um dich“, anstatt Du-Botschaften, wie „Du machst mir Sorgen“. Versuche, nicht nur das Gewicht oder das Ess- bzw.

Trainingsverhalten zu thematisieren. Gebe der Person stattdessen Raum, dass sie auch andere Sorgen ansprechen kann, die nicht Gewicht, Essen oder Training betreffen. Achte darauf, dass du der Person viel Zeit lässt, um über ihre Gefühle zu sprechen und versichere ihr, dass sie offen und ehrlich sagen kann, wie sie sich fühlt.

Teile mit der Person Deinen Eindruck, dass ihre Verhaltensweisen auf ein Problem hinweisen, das professionelle Unterstützung benötigt. Biete ihr an, ihr zu helfen, eine passende Behandlung zu bekommen. Sei aber vorsichtig, die Person nicht mit Informationen und Ratschlägen zu überfordern.

Denke daran, dass du nicht auf alle Fragen eine Antwort haben kannst. Es kann Momente geben, in denen du nicht weißt, was du sagen sollst. Sei in solchen Momenten einfach für die Person da. Sage ihr, dass du dich um sie sorgst und sie unterstützen möchtest. Versichere ihr, dass du sie magst und dir Sorgen machst, und dass du dir wünschst, dass sie gesund und glücklich sein kann.

Wie wird die betroffene Person reagieren?

Die Person kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise reagieren. Sie könnte positiv reagieren, indem sie z.B. aufnahmebereit für deine Gedanken ist und eingesteht, dass sie ein Problem hat oder erleichtert ist, dass jemand ihr Problem bemerkt hat.

Die Person könnte aber auch ablehnend reagieren - z.B. defensiv, weinerlich, ärgerlich oder aggressiv. Sie könnte bestreiten, dass sie ein Problem hat bzw. dir versichern, dass alles in Ordnung ist. Es ist auch möglich, dass die Person noch Zeit braucht, um deine Beobachtungen und Gedanken zu verarbeiten. Wie auch immer die Person reagiert, sei dir bewusst, dass es unwahrscheinlich ist, das Problem im ersten Gespräch zu lösen. Erwarte nicht, dass die Person sofort deinen Ratschlägen folgt, auch wenn sie vielleicht danach gefragt hat.

Was nicht zielführend ist:

Um unterstützend zu sein, ist es wichtig, keine Dinge zu sagen oder zu tun, die dazu führen könnten, dass die Person sich schämt oder schuldig fühlt. Folgendes solltest du beachten:

- Vermeide Kritik, Konfrontation und Streit
- Überschütte die Person nicht mit alarmierenden Warnungen in Bezug auf die gesundheitsgefährdenden Konsequenzen von Essstörungen
- Vermeide eine Fokussierung auf das körperliche Erscheinungsbild oder lange und differenzierte Diskussionen über Nahrungsmittel, Kalorien und Trainingsmethoden zum Abbau von Körpergewicht
- Verallgemeinere ihr Verhalten nicht, indem du z.B. sagst „Du bist immer launisch“ oder „Du machst nichts Anderes außer zu trainieren“.
- Bezeichne das Verhalten der Person nicht als „eklig“, „dumm“ oder „selbstzerstörerisch“.
- Mache keine einfachen Lösungsvorschläge, indem du z.B. sagst „Alles, was du tun musst, ist essen.“
- Versuche nicht, die Probleme der Person für sie zu lösen.
- Gib keine Versprechen, die du nicht halten kannst.

Was tun, wenn die Person ablehnend reagiert?

Die betroffene Person kann ablehnend reagieren, weil sie

- Noch nicht bereit für eine Veränderung ist

- Nicht weiß, wie sie sich verändern kann, ohne ihr gestörtes Essverhalten als Bewältigungsstrategie aufzugeben
- Schwierigkeiten hat, anderen zu vertrauen
- Sich bedrängt, unter Druck gesetzt oder kontrolliert fühlt und sich für zu neugierig hält
- Ihr Ess- und Trainingsverhalten nicht als problematisch ansieht

Wenn die Person deine Angebote ablehnt, ist es wichtig, diese Reaktion möglichst nicht persönlich zu nehmen. Auch jetzt gilt: Streite nicht, sei nicht konfrontativ, reagiere nicht enttäuscht oder schockiert. Antworte nicht verärgert, denn dadurch kann die Situation eskalieren. Sprich möglichst nicht unfreundlich mit der Person. Sei stattdessen bereit, dein Anliegen zu wiederholen und erinnere die Person daran, dass dein Angebot für eine Unterstützung weiterhin besteht und sie zu einem späteren Zeitpunkt mit dir sprechen kann, wenn sie dies möchte.

Möglichkeiten für professionelle Hilfe ansprechen

Bei Essstörungen handelt es sich um länger andauernde Probleme, die nicht leicht zu überwinden sind. Obwohl es keine schnelle und einfache Lösung gibt, existieren dennoch effektive Behandlungsmethoden. Am besten ist es, professionelle Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen.

Du solltest der Person nahelegen, dass sie von professioneller Hilfe profitieren könnte. Am besten ist es, sie zu ermutigen, Hilfe von einer Fachperson in Anspruch zu nehmen, die sich mit Essstörungen auskennt. Hausärzt*innen sind nicht immer in der Lage, eine Essstörung zu erkennen und zu behandeln, da sie dafür nicht speziell ausgebildet sind. Falls die Person ihre*n Hausärzt*in aufsucht, kann es hilfreich sein, diese*diesen auf eine mögliche Essstörung hinzuweisen, um eine Überweisung zu einer Fachperson in die Wege zu leiten. Dies kann ein*e Psychiater*in, Psycholog*in, Ernährungsberater*in oder Familientherapeut*in sein.

Sollte die Person sehr untergewichtig sein, kann es sein, dass sie nicht in der Lage ist, Verantwortung für sich zu übernehmen und selbst professionelle Hilfe zu suchen. Eine Essstörung kann die Fähigkeit einschränken, klar zu denken.

Was tun, wenn die Person keine Hilfe will?

Manche Personen mit einer Essstörung können sich weigern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das kann verschiedene Gründe haben:

- Die betroffene Person schämt sich für ihr Verhalten
- Sie befürchtet, zuzunehmen oder die Kontrolle über ihr Gewicht zu verlieren
- Sie hat Angst davor, sich einzugestehen, dass es ihr nicht gut geht
- Sie ist nicht der Ansicht, krank zu sein
- Sie glaubt, dass ihr Essverhalten und ihre körperliche Aktivität Vorteile haben (z.B. führt die Gewichtskontrolle dazu, sich besser in Bezug auf sich selbst zu fühlen oder gibt das Gefühl, etwas erreicht zu haben)

Sei dir bewusst, dass eine erwachsene Person das Recht hat, eine Behandlung abzulehnen, außer unter besondere Umständen, wenn z.B. das Leben der Person in Gefahr ist. Auch wenn du in Bezug auf das Verhalten der Person frustriert bist, versuche nicht, sie zu zwingen, ihr Verhalten zu ändern oder ihr zu drohen, dass du die Beziehung zu ihr abbrechen wirst. Betone stattdessen ihre Stärken und Interessen, die nicht in Verbindung mit Essen oder Aussehen stehen.

Zeige der Person deine Wertschätzung für ihre positiven Eigenschaften, Leistungen und Erfolge und versuche, sie als Individuum zu sehen und nicht ausschließlich als eine Person mit einer Essstörung.

Du kannst die Person nicht zwingen, ihre Einstellungen und ihr Verhalten zu ändern oder Hilfe zu suchen. Aber du kannst sie unterstützen, bis sie sich sicher genug fühlt, eine Behandlung zu beginnen. Sei möglichst weiter unterstützend, positiv und ermutigend. Hab Geduld und mach dir immer wieder klar, dass es Zeit brauchen kann, bis die Person die Notwendigkeit einer Veränderung akzeptiert. Lege der Person dabei weiter nahe, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei aber trotzdem einfühlsam gegenüber ihren diesbezüglichen Ängsten. Es kann für dich hilfreich sein, wenn du dich an einen Fachverband für Essstörungen wendest.

Medizinischer Notfall

Eine Person muss nicht untergewichtig sein, um sofortige medizinische Hilfe bei einer Essstörung zu benötigen. Beim Auftreten der folgenden Symptome, die eine Krise oder eine fortgeschrittene Störung erkennen lassen, sollte der Rettungsdienst gerufen werden:

- Die Person erscheint extrem dünn
- Die Person ist zu schwach zum Gehen; wiederholte Stürze
- Ohnmachtsanfälle
- Unregelmäßige oder sehr langsame Herzfrequenz (weniger als 50 Schläge pro Minute)
- Kalte oder feuchte Haut, die auf eine Körpertemperatur unter 35°C hinweist.
- Schmerzen in der Brust oder Atemnot
- Schmerzhafte Muskelkrämpfe
- Mehrmaliges Erbrechen am Tag
- Blut im Stuhl, Urin oder Erbrechen
- Suizidalität
- Versehentliche oder vorsätzliche körperliche Verletzung
- Denkstörungen oder unlogisches Denken
- Desorientierung (nicht wissen, was für ein Tag ist, wo man sich befindet oder wer man ist)
- Wahnvorstellungen (Fehlbeurteilung der Realität) oder Halluzinationen
- (Sinnesstörungen)

Wenn die Person ins Krankenhaus eingeliefert wird, teile den medizinischen Fachpersonen deine Vermutung einer Essstörung mit.

Wie kann ich weiterhin unterstützen?

Weiter Hilfe anbieten

Du kannst der Person mehr Sicherheit vermitteln, wenn du ihr verdeutlichst, dass du nicht die Kontrolle über ihr Leben übernehmen willst. Erkläre ihr, dass du im Rahmen deiner Möglichkeiten helfen möchtest und da sein wirst, um ihr zuzuhören, wenn sie das Gespräch sucht. Schlage ihr vor, sich mit Menschen zu umgeben, die sie unterstützen können.

Hoffnung auf Gesundung geben

Vermittle der Person, dass Menschen mit einer Essstörung gesunden können. Gescheiterte Versuche, die Essstörung zu überwinden, bedeuten nicht, dass es in Zukunft nicht besser gelingen kann. Ermutige die Person, stolz auf jeden positiven Schritt zu sein, den sie bereits unternommen hat, z. B. wenn sie ihre schädlichen Ess- oder Trainingsgewohnheiten erkannt hat oder professioneller Hilfe zugestimmt hat.

Was nicht zielführend ist

Es ist besonders wichtig, dass du nicht zulässt, dass Themen rund um die Ernährung die Beziehung zu der Person dominieren. Versuche Konflikte oder Diskussionen über Ernährung zu vermeiden. Gib der Person keine Ratschläge zum Abnehmen oder zum Sport. Vermeide es, den Gedanken verstärken, dass das Aussehen für Glück und Erfolg von entscheidender Bedeutung ist. Mache keine positiven oder negativen Bemerkungen zum Aussehen oder zum Gewicht der Person, wie z.B. „Du bist zu dünn“ oder „Gut, dass du zugenommen hast“.

Wenn du bemerkst, dass die Person Internetseiten besucht, bei denen es um das Verhalten bei Essstörungen geht (z.B. „pro-ana“ oder „pro-mia“ Seiten), rate der Person davon ab, da diese Internetseiten das destruktive Verhalten verstärken können. Wenn die Person diese Seiten noch nicht kennt, ist es wichtig, sie nicht darauf aufmerksam zu machen!

Essstörungen bei Kindern und Minderjährigen unter 18 Jahren

Vermutest du, dass ein Kind oder ein*e Minderjährige*r unter 18 Jahren eine Essstörung entwickeln könnte, dann folge den obigen Anweisungen, beachte aber auch die folgenden zusätzlichen Richtlinien.

Die negativen Konsequenzen von Essstörungen auf die körperliche Gesundheit sind bei Kindern wesentlich höher als bei Erwachsenen, da das ungesunde Ess- und Bewegungsverhalten die normale Entwicklung beeinträchtigen können. Ein Kind muss nicht unbedingt alle Symptome einer Essstörung zeigen, um unter den langfristigen negativen Folgen zu leiden.

Akzeptiere Essstörungen nicht als „normales jugendliches Verhalten“. Selbst wenn du denkst, dass das Problem des Kindes nicht schwerwiegend ist, ist es wichtig, zeitnah zu handeln. Eine Verzögerung bei Behandlungsbeginn kann zu schwerwiegenden langfristigen Folgen führen, die umso schwieriger zu beeinflussen sind, je später die Behandlung beginnt.

Eltern in Sorge um ihr Kind (Minderjährige unter 18 Jahren)

Wenn du dich sorgst, dass dein Kind eine Essstörung entwickeln könnte, beobachte sein Verhalten und eventuelle Warnsignale und konsultiere eine*n Fächärzt*in für Kinder- und Jugendheilkunde („Kinderärzt*in“). Versuche dabei, dein Kind eher zum Mitkommen zu ermutigen als es zu zwingen, außer es bestehen Anzeichen für einen erheblichen Gewichtsverlust oder einen anderen medizinischen Notfall. Wenn du dir Sorgen machst, dass du damit die Privatsphäre deines Kindes verletzt, bedenke, dass es dein Recht ist, für die Sicherheit und Gesundheit deines Kindes zu sorgen.

Wende dich alternativ an eine medizinische Fachperson oder eine Organisation, die auf Essstörungen spezialisiert sind. Lass dich nicht von Ablehnung, Tränen oder Wutausbrüchen abhalten, sondern übernimm selber die Verantwortung, professionelle Hilfe für dein Kind zu suchen. Wenn das Kind minderjährig ist, ist es rechtens, wenn du einen Termin bei der*dem Hausärzt*in, einer*einem Psychiater*in oder einer geeigneten Fachperson vereinbarst.

Erwachsene in Sorge um ein fremdes Kind (Minderjährige unter 18 Jahren)

Beachte, dass es immer einer*eines Erziehungsberechtigten bedarf, damit ein fremdes Kind (Minderjährige*r unter 18 Jahren) professionelle Hilfe in Anspruch nehmen kann: Wenn du dich als Erwachsener um ein Kind (Minderjährige*r unter 18 Jahren) sorgst, das eventuell eine Essstörung haben könnte, sprich zuerst mit den Eltern oder einem Familienmitglied, bevor du das Kind direkt ansprichst.

Mit einem Kind reden

Wenn du mit einem Kind über professionelle Hilfe redest, sprich dabei in einem Tonfall, in dem du auch über andere Krankheiten sprechen würdest (z. B. Grippe) und schildere deinen Eindruck, dass es ihm nicht gut geht und vielleicht ein*e Ärzt*in nach ihm schauen sollte.

Es ist es wichtig zu betonen, dass du dir Sorgen machst. Sei einfühlsam und unterstützend, ganz gleich, wie unpassend das Verhalten des Kindes sein mag. Verstehe, dass jeder Widerstand zu essen, Behandlung zu suchen oder Gewicht zuzunehmen durch Angst motiviert ist und nicht durch den Wunsch, Schwierigkeiten machen zu wollen. Sei klar und ehrlich, wenn du mit ihm über die Erwartungen durch professionelle Behandlung sprichst.

Es gibt eine Reihe verschiedener Therapieansätze für die Behandlung von Essstörungen. Forschungsergebnisse zeigen, dass Behandlungsansätze, die die Familie miteinbeziehen, am wirksamsten sind. Wenn das Kind aber nicht mit Dir über eine mögliche Essstörung sprechen will, ermutige es, mit einem anderen Erwachsenen zu reden, dem es vertraut.

Kinder (Minderjährige unter 18 Jahren), die von einer Essstörung betroffen sind, haben oft Vorbehalte gegenüber professioneller Hilfe. Sei deshalb darauf eingestellt, selbst die Verantwortung zu übernehmen und für sie nach Hilfsangeboten zu suchen.

Lass deine Empathie für das Kind nicht versehentlich dazu führen, seine Essstörung zu unterstützen, indem du z.B. das Kind entscheiden lässt, wann, was und wo die Familie isst. Dies könnte die Probleme verstärken. Ermutige es nicht zu noch exzessiverem Bewegungsverhalten bzw. sportlicher Aktivität. Wenn das Verhalten des Kindes für sich und andere gefährdend wird, solltest du vorbereitet sein, das Kind in eine sichere Umgebung zu bringen – das bedeutet unter Umständen auch ins Krankenhaus (Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie).

Während eines Termins

- Notiere Diagnosen, Behandlungs- und Medikationsvorschläge
- Informiere dich, warum diese empfohlen werden, besonders bei neuartigen Medikamenten oder Behandlungsansätzen
- Frage sowohl nach potenziellen positiven Wirkungen als auch nach möglichen Nebenwirkungen
- Notiere die Verhaltensregeln, die die*der Behandler*in vorgibt
- Besprich eine mögliche Vorgehensweise, wenn das Kind die Kooperation verweigert
- Erkundige dich für diesen Fall nach anderen möglichen Ansprechpersonen (Ärzt*innen, Therapeut*innen, Beratungsstellen)
- Besprich eine mögliche Einbindung der Schule
- Notiere mögliche Folgetermine – und was genau dann getan bzw. besprochen werden soll
- Versuche herauszufinden, an wen du dich außerhalb der regulären Sprechzeiten wenden könntest, falls es erforderlich werden sollte.

Wenn du den Eindruck hast, dass die Fachperson, bei der du mit dem Kind einen Termin vereinbart hast, den Zustand des Kindes nicht ausreichend ernst nimmt oder die Essstörung nicht korrekt diagnostiziert hat, denn solltest du eine zweite Meinung einholen. Bedenke, dass bei einem Kind, das auf einen bestimmten Behandlungsansatz nicht angesprochen hat, ein alternativer Ansatz vielleicht wirksam sein kann.

Wenn ambulante Behandlungsmöglichkeiten vorerst ausgeschöpft sind und deine Ansprechpersonen eine stationäre Aufnahme empfehlen, solltest du dieser Einschätzung erst einmal folgen – auch gegen den Willen deines Kindes.

Unterstützung zuhause

Bedenke, dass es die Situation niemals verschlimmert, wenn du die Essstörung eines Kindes ansprichst, so lange du hilfsbereit und wohlwollend mit ihm bist. Bring immer wieder deine Zuneigung und deine Unterstützung zum Ausdruck und versuche, ihm ein liebevolles Zuhause zu geben. Sorge für Zeiten zum Reden und Zuhören und unternimmt Dinge, die Euch beiden Freude machen.

Bitte andere Familienmitglieder, das Kind in Bezug auf seine Essstörung nicht anzusprechen. Überlege, wie sich die Essstörung auf Geschwisterkinder auswirkt, und

welche Unterstützung diese dabei benötigen. Es kann hilfreich sein, Erfahrungen, mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen – z. B. im Rahmen einer Selbsthilfegruppe.

Wenn die Essstörung zurückkehrt

Auch wenn das Kind längere Zeit symptomfrei war, ist ein vorübergehendes erneutes Auftreten nicht ungewöhnlich und Teil des Recovery-Prozesses. Je früher dies bemerkt wird, desto leichter fällt das Handeln.

Wenn du erneut Anzeichen einer Essstörung bemerkst,

- Sprich es offen gegenüber dem Kind an und äußere deine Sorge
- Mach einen Plan, um darauf zu reagieren und um das Kind zu unterstützen
- Suche professionelle Hilfe auf, z. B. die*den Kinderärzt*in
- Hilf dem Kind, den Behandlungs- und Therapieplan zu befolgen, z. B. indem es die regelmäßigen Mahlzeiten einhält
- Nimm Kontakt zur Schule auf und besprich, welche Unterstützung dein Kind bekommen könnte, besonders wenn die Schulleistungen betroffen sind

„Rückfälle“ können Gefühle von Versagen, Scham und Frustration auslösen – beim Kind, bei dir selbst und bei anderen Familienmitgliedern. Versuche, Selbstbeschuldigungen zu vermeiden. Versuche Dir klar zu machen, dass das Kind eine solche Situation schon einmal erfolgreich bewältigt hat.

Ein*e Jugendliche*r in Sorge um eine*n Freund*in

Wenn du dich als Jugendliche*r um eine*n Freund*in sorgst, die*der eventuell eine Essstörung haben könnte, hast du mehrere Möglichkeiten, um zu helfen. Wenn die Familie deiner*deines Freund*in nichts von ihrer*seiner Störung weiß, ermutige sie*ihn, ihren*seinen Eltern oder einer Vertrauensperson davon zu erzählen. Dies können Mutter oder Vater sein, ein*e Vertrauenslehrer*in, ein*e Train*er*in, ein*e Pfarrer*in, ein*e Schulpsycholog*in, die*der Hausarzt*in, ein*e Psycholog*in oder Ernährungsberater*in.

Wenn dein*e Freund*in dies ablehnt, informiere selber eine Vertrauensperson. Vergiss nicht, dass Essstörungen ernstzunehmende Probleme sind, die behandelt werden müssen.

Auch wenn dein*e Freund*in sich darüber ärgert, dass du einer anderen Person über ihr*sein Verhalten erzählt hast, kann dies ihr*sein Leben retten. Wenn du dir Sorgen machst, mit einem Erwachsenen zu sprechen, der deine*r Freund*in nahesteht, dann bitte deine eigenen Eltern oder eine nahestehende Person, der du vertraust, um Hilfe.

Wenn dein*e Freund*in einem Erwachsenen von ihrem*seinem Ess- und Trainingsverhalten erzählt hat und keine Hilfe bekommt, versuche, mit einer anderen Vertrauensperson oder einer Fachperson, die für die Diagnose und Behandlung von Essstörungen ausgebildet ist, zu sprechen.

Essstörungen bei Sportler*innen

Wenn du als Lehrer*in oder Trainer*in den Eindruck hast, dass eine*r deiner Sportler*innen eine Essstörung entwickelt, solltest du die oben erläuterten Hinweise befolgen, aber zusätzlich folgende Aspekte beachten:

Sportler*innen, insbesondere Leistungssportler*innen, sind von einem erhöhten Risiko betroffen, eine Essstörung zu entwickeln. Deshalb kommt Trainer*innen eine Schlüsselrolle beim Erkennen der Störung und beim Einleiten von Hilfe und Unterstützung zu. Dabei ist es wichtig, in der professionellen Rolle zu bleiben und die richtige persönliche Distanz zu bewahren.

Bevor du eine*n Sportler*in ansprichst, erkundige Dich, ob dein Verein über Richtlinien zur (psychischen) Gesundheitsförderung verfügt. Wenn sie*er noch zur Schule geht oder studiert, informiere Dich über Hilfs- und Beratungsangebote der Schule bzw. der Universität.

Wenn die*der Sportler*in nach einem Gespräch keinen Handlungsbedarf in Bezug auf eine mögliche Essstörung sieht, ermutige sie*ihn trotzdem zu einer fachärztlichen Abklärung. Bedenke dabei, dass manche Sportler*innen die Vorstellung haben, dass sich Essstörungen (z. B. durch Gewichtsverlust) positiv auf ihre*seine sportlichen Leistungen auswirken können. Ein weiterer möglicher Grund, sich keine Hilfe zu suchen, kann die Angst vor Stigmatisierung sein.

Bei Kindern und minderjährigen Sportler*innen unter 18 Jahren ist es wichtig, die Eltern über eine mögliche Essstörung zu informieren, wenn sie es noch nicht selber getan haben – Familien haben oft bessere Möglichkeiten, betroffene Kinder und Minderjährige zur Inanspruchnahme professioneller Hilfe zu bewegen.

Manchmal verstärken die Regularien im Sport die Symptomaten einer Essstörung. Wenn ein*e Sportler*in Anzeichen einer Essstörung zeigt, ist es wichtig

- Nicht ohne Anlass Gewichtskontrollen durchzuführen (außer z. B. bei der Überprüfung von Wettkampfvoraussetzungen)
- Keine unnötigen Messungen der Körpermaße vorzunehmen
- Keine (zusätzliche) Ernährungsberatung z. B. zu Nahrungsergänzungsmitteln einzurichten

Bei Mannschaftskamerad*innen kann es zu Nachahmeffekten oder gar Konkurrenz beim Essverhalten im Zusammenhang mit einer aufgetretenen Essstörung kommen. In diesem Fall ist es wichtig, dass die*der Trainer*in mit jeder*jedem potenziell Betroffenen spricht und erste Hilfe für psychische Gesundheit leistet.

Wenn die Gesundheit von Sportler*innen gefährdet ist, sollten sie das Trainingspensum reduzieren oder ggf. ganz pausieren, bis die Einschränkung wieder von eine*r Ärzt*in aufgehoben wird. Wenn man das Trainingspensum einer*eines Sportler*in reduziert oder ganz pausiert, ist es wichtig

- Der*dem Sportler*in zu erklären, dass dies zum Schutz ihrer*seiner körperlichen und psychischen Gesundheit vor den Auswirkungen der Essstörung geschieht
- Der*dem Sportler*in glaubhaft zu versichern, dass sie*er seinen Platz in der Mannschaft behält, auch wenn sie*er sich einer Behandlung bzw. Therapie unterzieht
- Im Austausch mit der*dem Sportler*in und ihren*seinen Behandlern zu bleiben, um das Training zum nächstmöglichen Zeitpunkt wieder aufnehmen zu können

Selbstfürsorge für Ersthelfende

Erste Hilfe bei Essstörungen zu leisten kann sich auf das psychische Wohlbefinden der Helfenden sowie auf ihre Vorstellungen über Essgewohnheiten, Gewicht und Körperbild auswirken. Behalte deine eigenen Bedürfnisse im Blick, während du erste Hilfe leistest. Biete nur die Unterstützung an, die du auch leisten kannst. Lass dich dabei selber von Freund*innen, Verwandten oder professionellen Helfer*innen (auch telefonisch) unterstützen, wenn

- Du dich in deiner Rolle als Ersthelfende*r belastet fühlst
- Du bemerkst, dass sich deine Gedanken und Gefühle zu Essgewohnheiten, Körpergewicht oder Körperbildern zu verändern beginnen.
- Du dich selber psychisch entlasten möchtest

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien wurden erstellt, um Menschen zu befähigen, Erste Hilfe zu leisten, wenn jemand an einer Essstörung leidet. Die Rolle der*des Ersthelfenden besteht darin, der Person beizustehen, bis sie professionelle Hilfe bekommt oder die Krise überwunden hat.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die obigen Richtlinien, wie man einer Person mit einer Essstörung helfen soll, basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission von Betroffenen und Klinikärzten aus Australien, Neuseeland, Großbritannien, Irland, Kanada, den USA, Finnland, Österreich und den Niederlanden.

Details zu den Richtlinien können unter folgender Quelle nachgelesen werden:
Hart LM, Baillie S, Farmer J, Wright J, Kelly CM, Jorm AF. First aid for eating disorders: An update to the Delphi expert consensus guidelines (Zur Veröffentlichung eingereicht).

Verwendung dieser Richtlinien

Die genannten Richtlinien stellen eine Reihe an allgemeinen Empfehlungen dar, wie man einer Person helfen kann, die an einer Essstörung leidet. Doch jeder Mensch ist einzigartig. Daher ist es wichtig, deine Unterstützung in der jeweiligen Situation den Bedürfnissen deines Gegenübers anzupassen. Die oben genannten Empfehlungen können aus diesem Grund für manche Personen ungeeignet sein.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt. Jedoch können diese kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, unter der Voraussetzung, dass die Originalquelle angegeben wird.

Bitte zitiere diese Richtlinien folgendermaßen:

MHFA Ersthelfer (2025). Richtlinien zum Umgang mit Essstörungen. Angepasst nach:
Mental Health First Aid Australia. Eating disorders: first aid guidelines. Melbourne:
Mental Health First Aid Australia; 2024

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.