

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, wo 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 aus allen sozialen und kulturellen Hintergründen können von einer Essstörung betroffen sein. Eine Person mit einer Essstörung kann unter-, über- oder normalgewichtig sein.

Es gibt drei verschiedene Arten von Essstörungen: Anorexia nervosa (Anorexie, Magersucht), Bulimia nervosa (Bulimie, Ess-Brech-Sucht), Binge-Eating-Störung (wiederholte Episoden mit Essattacken). Wenn die betroffene Person untergewichtig ist und extreme Strategien zum Gewichtsverlust nutzt, leidet sie möglicherweise an Anorexie. Wenn sie wiederholte Episoden mit Essattacken hat und gleichzeitig an Gewicht verliert, hat sie wahrscheinlich Bulimie. Laut Definition ist eine Person mit Magersucht untergewichtig, eine Person mit Bulimie leicht untergewichtig.

Wenn eine Person regelmäßig eine ungewöhnlich große Menge in kurzer Zeit isst und die Kontrolle darüber verliert, dies aber nicht durch Gewichtsverlust ausgleicht, hat die Person wahrscheinlich eine Binge-Eating-Störung. Menschen mit dieser Störung können normal- oder übergewichtig sein.

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

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

Warnsignale für die Entwicklung einer Essstörung

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 Wegwerfen 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. Trainieren trotz Verletzungen oder sich gezwungen fühlen, bei schlechtem Wetter eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen von Übungen durchzuführen 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 – 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 repetitiven oder 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
- Ohnmachtzustände

Psychische Warnsignale

- Beschäftigung mit Ernährung, Figur und Gewicht
- Extreme Unzufriedenheit mit dem Körper
- Verzerrte Körperwahrnehmung, z.B. sich beschweren, zu dick zu sein, 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 haben und diese deswegen geheim halten,
- 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 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. Anorexie und Bulimie können zu Herzversagen oder zum Tod führen.

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 Menschen 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 mehr erhöht sich die Chance auf eine vollständige Gesundung. Darum gilt - je schneller du mit der Person über deine Besorgnis sprichst, desto besser.

Einer Person begegnen die an einer Essstörung leiden könnte

Dein Ziel sollte sein, die Person so zu unterstützen, so dass sie sich sicher genug fühlt, eine Behandlung zu beginnen oder jemand zu finden, dem sie vertraut und mit dem sie offen über ihre Schwierigkeiten sprechen kann. Dies kann z.B. ein Familienmitglied, ein Freund, ein Lehrer oder ein Kollege 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 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 zu bewältigen.

Was sollte ich sagen?

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

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

Sprich deine Sorgen um sie 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 Essverhalten zu thematisieren. Gebe der Person stattdessen Raum, dass sie auch andere Sorgen ansprechen kann, die nicht Essen, Gewicht 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.

Sage der Person, dass du denkst, dass ihre Verhaltensweisen auf ein Problem hinweisen, dass 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. Sage ihr, dass du dir wünschst, dass sie gesund und glücklich sein kann.

Was nicht zielführend ist:

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

- Vermeide Kritik.
- Mache keine einfachen Lösungsvorschläge, indem du z.B. sagst „Alles, was du tun musst, ist zu essen.“
- Verallgemeinere ihr Verhalten nicht, indem du z.B. sagst „Du bist immer launisch“ oder „Du machst nichts Anderes außer trainieren“.
- Bezeichne das Verhalten der Person nicht als „eklig“, „dumm“ oder „selbsterstörerisch“.
- Mache keine Versprechungen, die du nicht halten kannst.
- Versuche nicht, die Probleme der Person für sie zu lösen.

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 Sorgen ist und eingesteht, dass sie ein Problem hat oder erleichtert ist, dass jemand ihr Problem bemerkt hat. Die Person könnte auch ablehnend reagieren, indem sie z.B. defensiv, weinerlich, ärgerlich oder aggressiv ist, bestreitet, dass sie ein Problem hat oder versucht, dir zu versichern, dass alles in Ordnung ist.

Es ist auch möglich, dass die Person auch Zeit braucht, um deine mitgeteilten Beobachtungen und Sorgen zu verarbeiten. Wie auch immer die Person reagiert, sei dir bewusst, dass es unwahrscheinlich ist, das Problem im ersten Gespräch zu lösen und erwarte nicht, dass die Person sofort deinen Ratschlägen folgt, auch wenn sie vielleicht danach gefragt hat.

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,
- sie sich bedrängt, unter Druck gesetzt oder kontrolliert fühlt und dich für neugierig hält,
- ihr Ess- und Trainingsverhalten nicht als problematisch ansieht.

Wenn die Person deine Angebote ablehnt, ist es wichtig, diese Reaktion nicht persönlich zu nehmen. Streite nicht, sei nicht konfrontativ, reagiere nicht enttäuscht oder schockiert. Antworte nicht verärgert, dadurch kann die Situation eskalieren. Sprich nicht zu 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, gibt es effektive Behandlungsmethoden. Am effektivsten ist es, professionelle Hilfe von verschiedenen 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. Hausärzte sind nicht immer in der Lage, eine Essstörung zu erkennen und zu behandeln, da sie dafür nicht speziell ausgebildet sind. Falls die Person ihren Hausarzt aufsucht, kann es hilfreich sein, diesen auf eine mögliche Essstörung hinzuweisen, um eine Überweisung zu einer Fachperson in die Wege zu leiten. Dies kann ein Psychiater, Psychologe, Ernährungsberater oder Familientherapeut 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, denn die Essstörung kann die Fähigkeit klar zu denken, einschränken.

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.

Statt aufzugeben, sei weiter unterstützend, positiv und ermutigend, während du wartest, dass die Person akzeptiert, dass eine Veränderung notwendig ist. Lege der Person weiterhin nahe, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sei einfühlsam gegenüber ihren Ängsten, professionelle Hilfe zu suchen. 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:

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

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

Wie kann ich weiterhin unterstützen?

Der Person weitere Unterstützung anbieten

Du kannst der Person Sicherheit vermitteln, wenn du ihr versicherst, dass du nicht die Kontrolle über ihr Leben übernehmen wirst.

Erkläre ihr, dass du ihr 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 unterstützend sind.

Der Person Hoffnung auf Gesundung geben

Vermittle der Person, dass Menschen mit einer Essstörung gesunden können und gescheiterte Versuche in der Vergangenheit, die Essstörung zu überwinden, nicht bedeuten, dass es ihr in Zukunft nicht bessergehen 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 lassen. 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 Jugendlichen

Vermutest du, dass ein Kind oder ein Jugendlicher 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 Trainingsverhalten 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, das Problem des Kindes ist nicht schwerwiegend, ist es wichtig, zeitnah zu handeln. Eine Verzögerung bei Behandlungsbeginn kann zu schwerwiegenden langfristigen Folgen führen.

Eltern in Sorge um ihr Kind

Wenn du dich sorgst, dass dein Kind eine Essstörung entwickeln könnte, beobachte sein Verhalten und eventuelle Warnsignale. 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 an eine medizinische Fachperson oder eine Organisation, die auf Essstörungen spezialisiert sind. Lass dich nicht von Ablehnung, Tränen oder Wutausbrüchen deines Kindes abhalten, Hilfe zu suchen. Übernimm Verantwortung, professionelle Hilfe für dein Kind zu suchen. Wenn dein Kind minderjährig ist, ist es rechtens, wenn du einen Termin beim Hausarzt, einem Psychiater oder einer geeigneten Fachperson vereinbarst.

Wenn du mit deinem Kind über professionelle Hilfe sprichst, ist es wichtig zu betonen, wie sehr du es liebst und 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 mit deinem Kind, wenn du mit ihm über die Erwartungen durch professionelle Behandlung sprichst.

Lass deine Empathie für dein Kind nicht versehentlich dazu führen, seine Essstörung zu unterstützen, indem du z.B. dein Kind entscheiden lässt, wann, was und wo die Familie isst. Dies könnte die Probleme verstärken. Wenn das Verhalten deines Kindes für sich und andere gefährdend wird, solltest du vorbereitet sein, dein Kind in eine sichere Umgebung, wie z.B. ein Krankenhaus, zu bringen.

Wenn du den Eindruck hast, dass die Fachperson, bei der du mit deinem Kind einen Termin vereinbart hast, den Zustand deines Kindes ignoriert oder die Essstörung nicht korrekt diagnostiziert hat, denn solltest du eine zweite Meinung einholen.

Ein Erwachsener in Sorge um ein Kind

Wenn du dich als Erwachsener um ein Kind sorgst, dass eventuell eine Essstörung haben könnte, sprich zuerst mit den Eltern oder einem Familienmitglied, bevor du das Kind direkt ansprichst.

Ein Jugendlicher in Sorge um einen Freund

Wenn du dich als Jugendlicher um einen Freund sorgst, der eventuell eine Essstörung haben könnte, hast du mehrere Möglichkeiten, um zu helfen. Wenn die Familie deines Freundes nichts von seiner Störung weiß, ermutige ihn, seinen Eltern oder einer Vertrauensperson davon zu erzählen. Dies können Mutter oder Vater sein, ein Vertrauenslehrer, ein Trainer, ein Pfarrer, ein Schulpsychologe, der Hausarzt, ein Psychologe oder Ernährungsberater.

Wenn dein Freund dies ablehnt, informiere eine Vertrauensperson, selbst, wenn dein Freund dies ablehnt. Vergiss nicht, dass Essstörungen ernstzunehmende Probleme sind, die behandelt werden müssen.

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

Wenn dein Freund einem Erwachsenen von 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.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien wurden erstellt, um Menschen zu befähigen, Erste Hilfe zu leisten, wenn jemand an einer Essstörung leidet. Die Rolle 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, den USA und Kanada.

Details zu den Richtlinien können unter folgender Quelle nachgelesen werden: Hart, L. M., Jorm, A. F., Paxton, S. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2009). First aid for eating disorders. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 17(5), 357–384. <https://doi.org/10.1080/10640260903210156>

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 (2020). *Richtlinien zum Umgang mit Essstörungen*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. *Eating disorders: first aid guidelines*. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2008.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa.de

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