

„Was kann ich tun, als Angehörige/r, oder FreundIn?

Wir erleben viele Angehörige und FreundInnen, die sich große Sorgen machen um Betroffene – oft zurecht, denn Essstörungen sind heimtückische Erkrankungen, die sich auch auf die Beziehungsgestaltung auswirken. Wir fassen hier zusammen, was hilfreich ist, um Essstörungen vorzubeugen und geben Tipps zum Umgang mit Betroffenen.

Wie kann ich Essstörungen vorbeugen?

- Als Elternteil / Erwachsene/r oder FreundIn sind Sie Vorbild.
- Setzen Sie selbst Essen nicht als Trostpflaster oder zur Stressbewältigung ein.
- Vermeiden Sie überfüllte Teller. Diese sind nicht kindgerecht. Lassen Sie Kinder lieber noch einmal nachholen.
- Lassen sie Kinder bei der Erstellung des Speiseplans mitgestalten und binden Sie diese bei der Zubereitung der Mahlzeiten mit ein.
- Geben Sie Ihren Kindern das Gefühl, auch dann akzeptiert zu sein, wenn sie bestimmten Erwartungen nicht entsprechen.
- Essen soll nicht der Mittelpunkt des familiären Interesses und der Gespräche sein. Andernfalls kann Essensverweigerung als Machtmittel und zur Bestätigung des Selbstwertgefühls eingesetzt werden.
- Führen Sie Diskussionen über Schönheit und das gängige Schönheitsideal.
 - Zeigen Sie Unterschiede der Geschlechter in der biologischen Entwicklung bzw. in unterschiedlichen Frauen- und Männerrollen auf.
 - Informieren Sie über Diäten und deren Folgen.
 - Stärken Sie den Selbstwert der Betroffenen.

Wohn-
gruppen
KAYA

Sozialtherapeutische
Wohngruppen für junge
Menschen mit
Essstörungen

Was kann ich tun, wenn in meinem Umfeld jemand betroffen ist?

- Informieren Sie sich über Essstörungen.
- Vermeiden Sie Diskussionen und Streit über Essen und Körpergewicht mit der betroffenen Person. Meist löst das nur noch mehr Widerstand aus.
- Vermeiden Sie, Kontrolle auszuüben. Kontrolle verstärkt das Symptom, statt es zu verändern.
- Sprechen Sie offen darüber, dass sie sich Sorgen machen.
- Setzen Sie Grenzen und respektieren Sie Grenzen. Familien mit Betroffenen von Essstörungen haben häufig nach innen fast keine oder nur sehr geringe Grenzen, nach außen dafür sehr starke.
- Vermeiden Sie, Betroffenen Vorwürfe und Schuldgefühle zu machen – sie helfen nicht, sondern gefährden die Beziehung.
- Betrachten Sie Betroffene nicht nur hinsichtlich ihrer Ess-Störung, sondern nehmen Sie wahr, was diesen Menschen ausmacht – sie sind mehr als ihr Essen, Erbrechen und Hungern.
- Fühlen Sie sich nicht für alles verantwortlich.
- Vermeiden Sie es, den Großteil Ihres Lebens um die Essstörung zu organisieren. Für Betroffene ist es hilfreich und entlastend zu sehen, dass Sie Ihr Leben leben.
- Lernen Sie einen partnerschaftlichen Umgang. Vermitteln Sie Unterstützung, hören Sie zu und geben Sie Sicherheit. Ein autoritärer Stil macht Druck und führt zum Rückzug, während ein nachlässiger Stil dazu führt, dass Betroffene sich unverstanden und vernachlässigt fühlen.
- Haben Sie Geduld und machen Sie keinen Zeitdruck – Veränderungen brauchen Zeit.
- Ermutigen Sie Betroffene, Hilfe anzunehmen.

Diakonie Zentrum Spattstraße

Wohngruppen KAYA für junge Menschen mit Essstörungen
4020 Linz, Willingerstraße 21
www.spattstrasse.at