

## Essstörungen –was tun?

### Infoblatt für Eltern, Angehörige

- Die Betroffenen nicht auf ihre Essstörung reduzieren, sondern ihre individuelle Persönlichkeit wahrnehmen
  - Das „Normale“ tun – die Essstörung nicht zum Mittelpunkt der Familie erheben (lassen)
  - Vermeiden von Diskussionen über Essen, Gewicht, Aussehen
  - Kein Lob, das an Äußeres, Aussehen, Gewicht gekoppelt ist
  - Verständnis und Sorge zeigen durch zuhören und nachfragen – statt interpretieren, bewerten, verurteilen
  - Den Betroffenen keine Vorwürfe und Schuldgefühle machen
  - Kritik an der Sache, also dem Verhalten üben, nicht die Person als Ganzes in Frage stellen
  - Bereitschaft zum Gespräch und zur Unterstützung anbieten – nicht „zur Rede stellen“ (erzeugt meist Abwehr und Verleugnung)
  - Nicht versuchen die Probleme für die Betroffenen zu lösen
  - Intimsphäre respektieren
  - Gemeinsame Strategie, Haltung als Elternpaar einnehmen
  - Sich nicht von den Betroffenen unter Druck setzen lassen, egal welche Drohungen daran geknüpft werden
  - Eigene Interessen (wieder) verfolgen – „Es darf mir gut gehen, auch wenn es dir nicht gut geht“
  - Loslassen, geduldig sein – nicht dem Druck unterliegen sofort etwas tun zu müssen oder sofort eine (sichtbare) Veränderung zu erleben
  - Die eigenen Grenzen (auch bezüglich der Beeinflussbarkeit der Essstörung der Betroffenen) wahrnehmen, deutlich machen und aufrechterhalten
  - Eigene Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen und ausdrücken – genauso wie die Gefühle der Betroffenen ernst nehmen
  - Sich selber und den Betroffenen gegenüber klar und ehrlich sein.
  - Dazu gehört auch die Situation und die damit verbundenen Probleme anzusprechen (= konfrontieren) und aufhören die Situation zu beschönigen, zu verheimlichen, zu entschuldigen (= schonen).
  - Die Betroffenen als gleichwertiges Gegenüber behandeln, das Eigenverantwortung hat
- 
- Geduldig sein bei Verleugnung der Krankheit und die Selbstverantwortung der Betroffenen respektieren – sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal darauf ansprechen
  - Veränderung der elterlichen Funktion von „Versorgung“ zu „Unterstützung aus dem Hintergrund“
  - Vereinbarungen gemeinsam mit den Betroffenen treffen und bereit sein sich selbst konsequent daran zu halten
  - Vermeiden von autoritär sein – erzeugt Druck und Rückzug
  - Vermeiden von nachlässig sein – erzeugt Gefühl des Unverstandenseins, Nicht-ernst-genommen-Werdens oder von Vernachlässigung
  - Die Betroffenen wissen lassen, dass alle Gefühle, egal ob positive oder negative, da sein und geäußert werden dürfen
  - Sich selbst über Essstörungen informieren oder sich in einer Beratungsstelle beraten lassen
  - Informationsmaterial, Adressen und Telefonnummer einer geeigneten Beratungsstelle an die Betroffenen weitergeben
  - Die Behandlung Fachleuten übergeben – nicht selbst die Therapeutenfunktion übernehmen
  - Gewichts- und Essenskontrolle an Ärzte und Therapeuten abgeben und selbst von Kontrolle loslassen – die Betroffenen zu einem Arztbesuch ermutigen
  - Sich selbst fachliche Unterstützung holen – auch wenn die Betroffenen selbst noch nicht therapiebereit sind