

## Zum Umgang mit von Essstörungen Betroffenen

Wir werden häufig gefragt: Wie spreche ich jemanden am besten auf seine Essstörung hin an?

Die Antwort ist: Eine Person des Vertrauens sollte mit der/dem Betroffenen ein offenes Gespräch führen, in dem die bestehenden Befürchtungen, die daraus resultierende Sorge und soweit wie möglich die mit dem angesprochenen Verhalten verbundenen Risiken zur Sprache kommen sollten. Es ist wichtig, dass bei diesem Gespräch die gegenseitige Ebene von Liebe, Freundschaft, Wohlwollen beibehalten wird.

Drei mögliche Reaktionsweisen des/der Angesprochenen sind möglich:

1. die Person, bei der die Essstörung vermutet wird, ist froh, dass sie auf das anstehende Problem hin angesprochen wird und nimmt das Angebot, sie/ihn bei der Bewältigung der Essstörung zu unterstützen, gerne an.

### *Empfohlene Reaktion*

In den meisten Fällen ist es kaum möglich oder auch direkt davon abzuraten, direkte Hilfen zur Verhaltensänderung zu geben. Vielmehr sollte man die / den Betroffenen darin unterstützen, Informationen und Hilfen von professioneller Seite zu erhalten. Man kann sie/ ihn zum Beispiel zu einer Beratungsstelle begleiten und/oder dabei zur Seite stehen, sich einen Platz in einer geeigneten Klinik oder einen Psychotherapeuten in ambulanter Praxis zu suchen, der eine Kompetenz zur Behandlung von Essstörungen hat.

2. Die Reaktion ist zwiespältig: Sie/er sieht ein, ein Problem zu haben, aber helfen lassen möchte man sich doch nicht. Und eigentlich ist es ja auch gar kein richtiges Problem, man bekommt das schon in den Griff.

### *Empfohlene Reaktion*

Vorsicht: Keinen Druck ausüben! Die/der Betreffende weiß, dass sie/er eine Essstörung hat, kann diese sich aber selber und anderen gegenüber (noch) nicht eingestehen. Drängt man in diesem Fall dazu, Maßnahmen gegen die Essstörung zu ergreifen, läuft man Gefahr, dass die Betreffenden sich ganz zurückziehen, weil sie befürchten, die Essstörung könne ihnen weggenommen werden. Davor haben sie Angst, weil die Essstörung für sie ein Weg ist, eine Lösung, sich selber und den Bezug zur Außenwelt zu organisieren und ein Leben ohne diese Möglichkeit unvorstellbar geworden ist. Aus diesem Grund ist ein behutsames Vorgehen erforderlich, bei dem die Befürchtungen zwar offen ausgesprochen werden dürfen, aber kein Druck zur Veränderung und zum Handeln ausgeübt werden sollte, da sonst die Gefahr besteht, dass die Betreffenden sich abwenden. Zu empfehlen ist, nach einem ersten Gespräch

abzuwarten, bis die Angesprochenen wieder auf einen zukommen. Sollte das nach einiger Zeit nicht der Fall sein, kann man sie nochmals daraufhin ansprechen.

3. Die/der Angesprochene „mauert“: Nein, sie/er habe kein Problem, man soll sie in Ruhe lassen, sie/er will davon nichts hören.

#### *Empfohlene Reaktion*

Wenn die/der Angesprochene nicht über die Essstörung reden will, hat man tatsächlich wenig Möglichkeiten, zu helfen. Wichtig ist dann für einen selber, nicht das Gefühl zu behalten, für die jeweilige Person Verantwortung übernehmen zu müssen. Zu empfehlen ist auch in dem Fall, klar und offen die eigene Meinung auszusprechen. Erfolgt daraufhin ein Rückzug, besteht in Bezug auf die Essstörung keine Handlungsmöglichkeit mehr. Eines ist dann aber besonders wichtig: Die Beziehung aufrechtzuerhalten, zu zeigen, dass die eigene Zuneigung nicht von der Essstörung abhängig ist. Damit kann man der betroffenen Person auf jeden Fall weiterhelfen, auch wenn ihr Zustand sich noch weiter verschlechtern sollte und man sonst nichts dagegen tun kann.

Das bisher Empfohlene gilt vor allem für Freunde der von Essstörungen Betroffenen. Nahen Familienangehörigen und den Partnern der Betroffenen ist zu empfehlen, eigene fachliche Hilfe für ihre Situation zu suchen, vor allem, da sie möglicherweise selber in die Störung involviert sind. Bei einer Beratung oder beim Gespräch mit einem Psychotherapeuten kann unter Umständen eine Möglichkeit zur Änderung des eigenen Verhaltens gefunden werden, die sich dann auch auf die Betroffenen auswirken kann. Zudem kann eine Person, die in naher Beziehung zu einer/einem von Essstörungen Betroffenen steht, so weit mit leiden, dass sie für sich selber auch Hilfe benötigt.