

## **Deine Freundin oder dein Freund hat möglicherweise ein Problem mit dem Essen bzw. eine Essstörung.**

Was kannst du tun? Wie kannst du sie oder ihn unterstützen?

### **Anzeichen:**

Fast jedes Mädchen oder jede junge Frau, immer öfter auch Burschen und Männer, sind mit ihrem Körper unzufrieden und fühlen sich zu dick. Vielleicht hast auch du schon öfter gedacht oder gesagt, oder hast gehört, wie jemand aus deinem Freundeskreis gesagt hat, dass sie bzw. er abnehmen möchte. Was manchmal harmlos mit einer Diät beginnt, kann jedoch zu einer schwerwiegenden Essstörung führen, wenn man das Hungern oder Diät halten übertreibt. Nämlich dann, wenn der Wunsch nach Dünnsein oder die Angst vor dem Zunehmen, zu zwanghaften Verhaltensweisen führt wie z.B. dauerndem Hungern, zwanghaftem Kalorienzählen, strenger Trennung von „guten“ und „schlechten“ Nahrungsmitteln, häufigem Wiegen, ständigem Denken an das Essen oder Nicht-Essen, absichtlichem Erbrechen, exzessiver sportlicher Betätigung, heimlichem Essen etc.

### **Allgemeine Verhaltenstipps im Umgang mit deiner Freundin bzw. deinem Freund:**

Informiere dich selbst über Essstörungen oder lasse dich von einer Beratungsstelle beraten.

Samme Informationsmaterial (Adresse, Telefonnummer) einer geeigneten Stelle, die du an deine Freundin bzw. deinen Freund weitergeben kannst.

Behandle deine Freundin bzw. deinen Freund „ganz normal“, sprecht über die sonst auch üblichen Themen bzw. tut, was ihr sonst auch tut.

Wenn deine Freundin bzw. dein Freund etwas von sich erzählt, dann höre ihr zu, frage nach, wenn du etwas nicht verstehst oder genauer wissen möchtest, aber interpretiere nicht.

### **Wie du deinen Verdacht konkret ansprechen kannst:**

Ein typisches Merkmal von Essproblemen oder Essstörungen ist, dass sie verheimlicht oder verleugnet werden, d.h. dass sich die Betroffenen nicht eingestehen, dass sie ein Problem haben. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen, die ihnen nahe stehen, nicht wegschauen, sondern das Problem direkt ansprechen. Wenn dir deine Freundin bzw. dein Freund wichtig ist und du dich entscheidest, deine Sorgen direkt anzusprechen, dann können dir folgende Anregungen eine Unterstützung für das Gespräch sein:

× Wähle den Zeitpunkt und den Ort für ein Gespräch so aus, dass ihr ungestört seid.

× Teile deiner Freundin bzw. deinem Freund mit, welche **konkreten Verhaltensweisen** (z.B. „gestern nach dem Essen bist du aufs WC gegangen“) du

an ihr bzw. ihm **wahrgenommen** hast, aufgrund der du denkst, sie bzw. er könnte eine Essstörung haben („ich sehe, dass ...“, „ich merke, dass ...“, „mir fällt auf, dass ...“)

- × Drücke dich in Form von sog. „**Ich-Botschaften**“ aus und beschreibe deine eigenen Gefühle und Gedanken: „Ich mache mir Sorgen über deine Gewichtsabnahme.“ („Du-Botschaften“ können leicht als Angriff oder Vorwurf verstanden werden.)
- × Stelle sicher, dass du nur das **Verhalten** deiner Freundin bzw. deines Freundes ansprichst, und nicht deine Freundin bzw. deinen Freund als ganze Person in Frage stellst (z.B. „Du bist mir wichtig, deshalb spreche ich das an.“)
- × **Ermutige** deine Freundin bzw. deinen Freund **professionelle Hilfe anzunehmen** oder sich beraten zu lassen. Hier wäre es günstig, wenn du bereits Adressen hast, die du einer Freundin bzw. deinem Freund geben kannst. Wenn du möchtest, kannst du ihr bzw. ihm auch anbieten, mit ihr gemeinsam dorthin zu gehen.
- × Wenn deine Freundin bzw. dein Freund abweisen reagiert oder sich zurückzieht, lasse dich nicht entmutigen. Sei geduldig und respektiere die Selbstverantwortung deiner Freundin bzw. deines Freundes. Beginne jedenfalls nicht mit ihr zu streiten oder zu kämpfen darüber, ob sie eine Essstörung hat oder nicht. Teile ihr oder ihm mit, dass du bereit bist, sie bzw. ihn zu unterstützen, wann immer sie bzw. er das braucht. Zu einem späteren Zeitpunkt kannst du dieses Gespräch fortsetzen.
- × Wenn du dir große Sorgen um deine Freundin bzw. deinen Freund machst und sie bzw. er lässt sich nicht helfen, wende dich an eine erwachsene Person, der du vertrauen kannst. Kündige diesen Schritt deiner Freundin bzw. deinem Freund an, sonst fühlt sie bzw. er sich hintergangen, was eure Freundschaft belasten könnte.

### **Was solltest du besser nicht tun?**

Deiner Freundin oder deinem Freund Vorwürfe machen.

Sie oder ihn „zur Rede stellen“; dies erzeugt meist das Gegenteil dessen, was du erreichen möchtest, nämlich Abwehr, Verteidigung und Rechtfertigung.

Gewicht, Aussehen oder Äußeres loben oder kritisieren.

Einschränken eurer Gesprächsthemen auf Essen, Ernährung, Gewicht und Aussehen.

Sich aus dem Kontakt mit der Freundin bzw. dem Freund zurückziehen.

Der Freundin bzw. dem Freund versprechen, die Essstörung geheim zu halten.

Der Freundin bzw. dem Freund „einfache Lösungen“ anbieten, wie z.B. „Wenn du nur damit aufhören würdest, würde alles gut werden.“

Oktober 2008