

## Tipps für Gleichaltrige

- Sprich mich nicht auf Essen, Figur oder Gewicht an, sondern frag mich lieber, wie es mir geht, und sag, dass du dir Sorgen machst. So zeigst du mir, dass ich dir wirklich wichtig bin. Ich freue mich über Interesse, nur Fragen auf Gewicht und Essen interpretiere ich leicht als Angriff und reagiere dann abweisend.
- Zeig Herzlichkeit! Nimm mich ruhig mal in den Arm! Oft wünsche ich mir das, kann es aber nicht sagen.
- Lass mich nicht fallen! Ruf an, schlage Unternehmungen vor. Ich brauche das Gefühl, dass ich dir wichtig bin, schaffe es aber oft selbst nicht, mich aus meiner Isolation zu befreien.
- Sei nicht enttäuscht oder wende dich ab, wenn ich dir absage oder dich abweise, sobald du mich nach meinem Befinden fragst. Ich kenne mich oft selbst mit meinen Gefühlen nicht mehr ganz aus und verletze dich, ohne es zu wollen.
- Lass dich nicht auf medizinische Diskussionen ein. Bauchweh, Schilddrüse usw. sind nur Ausreden, damit ich nicht zugeben muss, dass ich krank bin!
- Streich das Wort „Streber“ aus dem Wortschatz! Ich bringe keine guten Leistungen, um zu schleimen, sondern weil ich auch hier unter einem inneren Zwang stehe und mit guten Leistungen mein sehr geringes Selbstbewusstsein stärken will!
- Sprich nicht in meiner Abwesenheit über mich, tuschel nicht und verbreite keine Gerüchte. Wie würdest du dich denn fühlen, wenn hinter deinem Rücken über dich geredet wird?
- Ich würde mir wünschen, dass du mich in Klassenprojekte mit einbeziehst (Projekttag, Wandertag usw.)! Oft fällt es mir schwer, den ersten Schritt zu machen und auf andere zuzugehen. Ich will aber dazugehören und einbezogen werden!
- Behandle mich wie einen normalen Menschen und schone mich nicht übermäßig. Sonst habe ich das Gefühl, nicht gleichwertig, abnormal und wertlos zu sein.
- Setz mich nicht mit Einladungen zum Essen unter Druck, sondern wähle Unternehmungen aus, bei denen ich trotzdem mitmachen kann. Ich kann nicht mehr normal essen und es ist furchtbar für mich, deshalb absagen zu müssen und nicht dazuzugehören.
- Mach keine abfälligen, verletzenden Bemerkungen über Figur, Essverhalten oder Essgestörte. So was würde jeden verletzen und mich

trifft es besonders, da ich krank geworden bin in der Hoffnung, dadurch selbstbewusster und beliebter zu werden.

- Lass dich nicht auf Endlosdiskussionen über Essen und Figur ein, sondern block ab, wenn es dir zu viel wird, und biete mir lieber an, mich zu einer Beratungsstelle zu begleiten. Über Essen und Figur kann ich ewig reden, ohne einen Schritt voranzukommen, und du bist am Ende nur genervt und überfordert.
- Gib (Internet-)Adressen von Therapiemöglichkeiten! So habe ich die Möglichkeit, mir Hilfe zu holen, wenn ich zu einer Therapie bereit bin. Auch wenn ich oft so tue, als würde mich das Thema gar nicht interessieren, verschlinge ich jede Information förmlich.
- Beantworte Vorwürfe wie „du verstehst mich nicht“ mit „Ich bin immer für dich da, aber ich kann es nicht wirklich nachvollziehen“! Du allein kannst mich nicht aus der Ess-Störung holen, da ich professionelle Hilfe brauche!
- Behandle die Ess-Störung nicht als TABU, sondern rede offen und ohne Heimlichtuerei darüber! So habe ich nicht das Gefühl, mich für meine Krankheit schämen zu müssen und nicht normal zu sein.
- Versuch nicht, mich zum Essen zu überreden! Ich kann nicht mehr normal essen und es macht mir ein schlechtes Gewissen, wenn du dann enttäuscht bist!
- Reduziere mich nicht auf die Ess-Störung! Es tut mir weh, wenn niemand sieht, wer ich – über meine Krankheit hinaus – noch bin.
- Ich würde mir wünschen, dass du mich ernst nimmst und mir zuhörst, wenn ich Probleme habe. Besprich aber auch deine Sorgen weiter mit mir! Sonst fühle ich mich nicht für voll genommen und ausgeschlossen und ziehe mich leicht zurück.
- Ignoriere meine Ess-Störung auf keinen Fall! Sie ist ein Hilfeschrei und ich bin froh, wenn dieser wahrgenommen wird!
- Bewundere nicht mein extrem kontrolliertes Essverhalten und Untergewicht! So gibst du mir das Gefühl, dass Hungern und Dürre sein wirklich erstrebenswert sind, und es fällt mir noch schwerer, es aufzugeben. Du bestätigst mich dadurch in meinem kranken Verhalten!
- Lass dich auf keine Figurvergleiche ein! Dadurch unterstützt du nur mein krankes Denken!

*Quelle:*

„Was sind Ess-Störungen?“ – Diagnose-Therapie-Vorbeugung von Monika Gerlinghoff und Herbert Backmund, Hrsg.: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit