

## Tipps für Gruppenleiter\*innen

### **Versuchen Sie folgende Tipps zu berücksichtigen:**

- Hilfe und Gespräch anbieten, nicht aufdrängen. Die meisten Betroffenen finden es gut, wenn ihnen Hilfe angeboten wird, sie aber nicht damit "bedrängt" und in die Enge getrieben werden. Das Gesprächsangebot kann dann angenommen werden, wenn sich die/der Betroffene dazu bereit fühlt.
- Betroffene wollen ernst genommen werden. Essstörungen sind kein bloßer Schlangheitswahn und Betroffene müssen sich in ihrer Problematik ernst genommen, verstanden fühlen, um sich anderen Personen zu öffnen.
- Betroffene sind meist auch dankbar über Verweise auf Hilfsangebote und Adressen von verschiedenen Anlaufstellen. Auf unserer homepage [www.die-beratungsstelle.de](http://www.die-beratungsstelle.de) oder bei [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) finden Sie eine Auswahl nach PLZ sortiert.
- Ist die betroffene Person minderjährig und besteht Sorge um den Gesundheitszustand (gerade bei Gruppen im sportlichen Kontext!), müssen die Sorgeberechtigten miteinbezogen werden. Bitte zunächst das Gespräch mit der betroffenen Person suchen, Kontakt zu Sorgeberechtigten ankündigen. Dann handeln.
- Ein weiterer Punkt stellt eine gewisse Sympathie zwischen Ihnen und der/dem Betroffenen dar. Es sollte eine positive Beziehung vorliegen, um eine Essstörung anzusprechen. Bei einer eher problematischen Beziehung sollte es eventuell vorgezogen werden, eine/n andere/n Gruppenleiter\*in mit einer besseren Beziehung das Ansprechen der Problematik zu überlassen. Wenn es keine alternative Person gibt, ist das aber auch kein Hinderungsgrund. Einfach einfühlsam ansprechen.

- Am besten immer vorher mit einer Fachstelle oder einer/m anderen Gruppenleiter\*in das Vorgehen absprechen und sich selber Tipps holen! Beratungsstellen bieten per Telefon/ online extra Unterstützung für Multiplikator\*innen wie Gruppenleiter\*innen an.
- Bei Gruppen im sportlichen Kontext müssen ggfs. auch Grenzen bei der Teilnahme an der Gruppe gesetzt werden, wenn der körperliche Zustand eine Teilnahme nicht mehr zulässt oder von einer Gefährdung auszugehen ist. Auch hier ist ein Austausch mit anderen Gruppenleiter\*innen und/oder Fachstellen dringend anzuraten.

### **Versuchen Sie folgendes eher zu vermeiden:**

- Betroffene niemals vor der ganzen Gruppe oder in Anwesenheit anderer Gruppenteilnehmenden ansprechen, da dies oft als ein Bloßstellen und eine Überrumpelung empfunden wird.
- Kommentare über das Gewicht der betreffenden Person so weit wie möglich vermeiden.
- Keine Freund\*innen ausfragen, sondern die betreffende Person direkt ansprechen.
- Zu direkte Fragen wie z.B. *"Hast du eine Essstörung?"* oder *"Bist du magersüchtig?"* vermeiden. Wählen Sie allgemeinere Fragen, die die betroffene Person nicht in die Enge treiben.
- Auch allwissend anmutende Gruppenleiter\*innen schrecken andere ab. Gehen Sie auf die betreffende Person ein, aber setzen Sie nicht voraus, schon alles über deren Krankheit zu wissen.
- Machen sie keine Versprechen. „Das bleibt unter uns“ etc. können Sie nicht einhalten. Spätestens wenn es um körperliche Gefährdung geht müssen Sie Sorgeberechtigte einbeziehen.

Es ist ein großer Schritt, sich außenstehenden Personen anzuvertrauen und über eine Essstörung und die damit verbundenen Ängste und Sorgen zu sprechen, da diese Problematik meist von tiefen Schamgefühlen begleitet wird. Dieser Schritt muss dementsprechend anerkannt und berücksichtigt werden, und die Gespräche sollten daran ausgerichtet werden. Es sollte immer ein Gespräch stattfinden und keine als „Verhör“ anmutende Fragestunde.

Selbstverständlich kann es auch sein, dass ein/e Teilnehmer\*in mit einer Essstörung von sich aus auf Sie zukommt. Werten Sie dies als Vertrauensbeweis und gehen Sie auch hier genauso behutsam und verständnisvoll vor.