

Der Weg aus einer Essstörung heraus kann für Menschen mit einer Essstörung sehr fordernd sein und viel Zeit benötigen. Für sie ist es wichtig zu wissen, dass sie auf diesem Weg nicht allein sind. Es ist sehr hilfreich, wenn vertraute Personen unterstützend zur Seite stehen.

Wir möchten Sie darin unterstützen, ein gutes Krankheitsverständnis zu entwickeln sowie einen gesundheitsfördernden Umgang mit der Essstörung zu finden.

Nehmen wir mal an, wir hätten den Film mit Ihnen gemeinsam angesehen.

Über folgende Fragen würden wir z.B. mit ihnen gern ins Gespräch kommen.

Welche Gedanken und Emotionen sind Ihnen gekommen?

*Welche Protagonist*innen würden Sie gerne einmal treffen, wenn Sie die Möglichkeit hätten und worüber würden Sie sich unterhalten wollen?*

Über welche Aussagen haben Sie noch länger nachgedacht?

Wo erleben Sie eigene Grenzen? Wie gehen Sie aktuell damit um?

Welche guten Hilfsmittel/Strategien haben Ihnen im Umgang mit der Erkrankung bislang geholfen?

Haben Sie neue Ideen bekommen, die Sie gern ausprobieren möchten?

Gibt es etwas, das Sie gern noch weiterdenken, ansprechen, thematisieren, fragen möchten?

Welche Unterstützung wäre für Sie selbst noch gut?

Haben Sie weitere **Fragen an uns oder suchen Sie Hilfe bei Ihnen vor Ort?** Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Schreiben Sie uns unter <http://www.essstoerungen-onlineberatung.de/>

Was tun? – Ein Infoblatt für Eltern, Geschwister, Partner*innen, ...

- „Die Person ist noch so viel mehr als ihre Essstörung“

Reduzieren Sie die Betroffene nicht auf Ihre Essstörung, sondern nehmen Sie ihre individuelle Persönlichkeit wahr.

- Üben Sie Kritik an der Sache, dem Verhalten. Stellen Sie nicht die Person als Ganzes in Frage.
Seien Sie sich selbst und den Betroffenen gegenüber klar und ehrlich. Dazu gehört auch, die Situation und die damit verbundenen Probleme anzusprechen und aufzuhören, die Situation zu beschönigen, zu verheimlichen oder zu entschuldigen. Vermeiden Sie sowohl autoritäres Auftreten (erzeugt Druck und Rückzug) als auch nachlässiges Verhalten (erzeugt Gefühl des Nicht-ernst-genommen-werdens).
- *„Alles dreht sich mittlerweile nur noch darum.“*
Tun Sie mehr von dem, was klappt. Tun Sie das „Normale“; erheben Sie nicht die Essstörung zum Mittelpunkt Ihres gemeinsamen Kontaktes. Zeigen Sie Verständnis und Sorge durch Zuhören und Nachfragen – interpretieren, bewerten, verurteilen Sie nicht.
- *„Immer wieder stellen wir sie zur Rede, nichts hat sich bis jetzt verändert.“*
Bieten Sie immer wieder Ihre Bereitschaft zum Gespräch und zur Unterstützung an; stellen Sie nicht zur Rede. Das erzeugt in der Regel eher Abwehr und Verleugnung.
- *„Ich koche nur noch genau so, wie meine Tochter es will““*
Lassen Sie sich von den Betroffenen nicht unter Druck setzen, egal welche Drohungen daran geknüpft werden.
- *„Ich sehe einfach keine Fortschritte.“*
Versuchen Sie, los zu lassen und geduldig zu sein. Unterliegen Sie nicht dem Druck, sofort etwas tun zu müssen oder sofort eine sichtbare Veränderung zu erleben. Es ist auch nicht Ihre Verantwortung, die Probleme für die Betroffenen zu lösen.
- *„Ich kann einfach nicht mehr.“*
Nehmen Sie auch Ihre eigenen Grenzen, auch hinsichtlich der Beeinflussbarkeit der Essstörung) wahr. Machen Sie diese deutlich und erhalten Sie diese aufrecht. Verfolgen Sie auch (wieder) eigene Interessen. „Es darf mir gut gehen, auch wenn es dir nicht gut geht.“