

Essstörungen – Definition, Tipps zur Kommunikation und zum Umgang mit der Krankheit

5 schnelle Tipps für einen möglichst sensiblen Umgang:

1. **Vermeiden** Sie unbedingt jegliche **Kommentare** bezüglich des **körperlichen Erscheinungsbildes** und sei es auch nur im Zusammenhang mit Unterrichtsinhalten. Gefährlich sind v.a. gut gemeinte Aussagen, wie: „Du siehst besser aus.“ oder „Du hast gut zu-/abgenommen.“ Dies können die Schüler/-innen entsprechend ihrer Sicht auslegen.
2. **Unterlassen** Sie ebenfalls einen **wertenden Sprachgebrauch** zu „gutem“ oder „schlechtem“ Essen. Das gibt es prinzipiell nicht, stattdessen kommt es auf die Menge an und das haben die Schüler/-innen i.d.R. verlernt.
3. Verzichten Sie darauf, die betroffenen Schüler/-innen mit den eigenen Beobachtungen zu konfrontieren oder Aussagen über das Essen während des Essens zu tätigen (z. B. in der Pause).
4. Glauben Sie nicht, dass die Erkrankung schnell wieder verschwindet, selbst wenn die Schüler/-innen in Behandlung sind oder waren. Anorexie und Bulimie haben nicht umsonst das Wort „Sucht“ im deutschen Begriff. Das Potential zum erneuten Ausbrechen der Krankheit bzw. Verschlechtern des Zustands bleibt bestehen.
5. Bei Essstörungen ist die eigene **Einsicht der betroffenen Person** entscheidender als bei anderen Erkrankungen, da die Krankheitseinsicht und die Veränderungsbereitschaft den Grundstein für die Behandlung legen und Menschen nicht zum Essen/Aufhören gezwungen werden können.

Essstörungen – Definition, Tipps zur Kommunikation und zum Umgang mit der Krankheit

Was können Sie bei Essstörungen tun?

- **Versuchen** Sie trotz möglicher Unsicherheiten oder Ängste die Schülerin oder den Schüler **anzusprechen**, da diese aufgrund der verzerrten Wahrnehmung auf äußere Rückmeldungen angewiesen sind. Wenn Sie sich an die 5 Tipps und die 10 Empfehlungen aus dem ersten Beitrag der Reihe halten, können Sie sich im Gespräch sicher fühlen. Lassen Sie dabei vor allem **Geduld** und **äußerste Behutsamkeit** walten.
- Halten Sie sich vor Augen, dass bei essgestörten Personen der eigene Wert und die Identität stark mit der Körperwahrnehmung zusammenhängen und sie deswegen sehr empfindlich auf Kritik reagieren. Versuchen Sie **Informationen über** den aktuellen körperlichen Zustand und die Gedanken des/der Betroffenen im Einzelgespräch zu **sammeln** und beginnen Sie dabei Ihrerseits mit Beobachtungen, die unabhängig vom Gewicht sind.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass essgestörte Personen sich gut darauf verstehen, ihr Verhalten u.a. aus Scham **verschleiern** zu wollen und es auch oft schaffen, deswegen kann es sein, dass die Eltern noch nichts bemerkt haben z.B. wenn sie viel berufstätig sind.
- Verstärken Sie **positive Aspekte** der Person, die nichts mit Essen oder der Figur zu tun haben. ACHTUNG: Auch ehrgeiziges schulisches Verhalten kann ein Symptom/Ursache sein!
- Treten Sie gemeinsam mit der Schülerin / dem Schüler oder mit vorheriger Information an diese an die Eltern heran, vermitteln Anlaufstellen und schaffen auf diese Weise ein **gemeinsames Hilfenetzwerk**.
- Versuchen Sie **präventiv** zu arbeiten, indem Sie die SchülerInnen zur Selbstfürsorge motivieren und erläutern, wieso wir besonnen mit uns und unserem Körper umgehen müssen.
- Besprechen und leben Sie **positive Rollenbilder** in Bezug auf Körper und Schönheit vor und versuchen Sie Unsicherheiten und kritische Kommentare der SchülerInnen einzuordnen.