

ich bin ich.

15 Denkanstösse für Erwachsene

e

1 NO-BODY IS PERFECT

Was mögen Sie an sich selbst?
Wann fühlen Sie sich selbstsicher?
Wann fühlen Sie sich schön?
Was wissen Sie über das Selbstwertgefühl und die Körperzufriedenheit Ihres Kindes?

2 UND ICH?

Superschlank, durchtrainiert und ewig jung.
Was halten Sie davon?
Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn?

3 SCHÖN SEIN

Wie würden Sie Ihren Körper verändern, wenn Sie könnten?
Und: Was wäre dann anders in Ihrem Leben?

4 WAS WÄRE WENN?

Wussten Sie,

- dass Bilder von Models digital manipuliert sind?
- dass die gleichen Kleidergrößen immer enger werden?
- dass viele SpitzensportlerInnen an Essstörungen leiden?

5 MANIPULIERT

Entspannen oder belohnen Sie sich oft mit Essen oder Trinken?
Geniessen Sie das Essen?
Essen Sie, wenn Sie sich langweilen? – und Ihr Kind?

6 ESSEN UND FÜHLEN

Wie oft am Tag essen Sie mit der Familie?
Lassen Sie Mahlzeiten aus?
Decken Sie zum Essen den Tisch?
Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Essen?
Merken Sie, wenn Sie satt sind? – und Ihr Kind?

7 WIE ESSEN?

Ein paar Kilos weniger, etwas mehr Muskeln, und ich wäre zufriedener, beliebter, attraktiver...
Jugendliche glauben oft, sie wären mit einem schlankeren Körper mehr wert.
– und Sie?



8

DIÄT ALS RISIKO

«Ich war ganz gefangen von der Idee: Ich sollte schlanker werden, ich sollte abnehmen, ich sollte joggen...»

Jede Essstörung beginnt mit einer Diät.



9

WARNZEICHEN

Mein Kind

- beschäftigt sich ausgiebig mit Essen, Figur und Gewicht
- isst bei Tisch wenig und langsam oder meidet gemeinsame Mahlzeiten ganz
- nimmt auffällig an Gewicht zu oder ab.

Testen Sie: Ist mein Kind gefährdet? www.aes.ch (Essstörungen? – Test/Fragebogen)



10

ANOREXIE / ORTHOREXIE

Wer an Anorexie (Magersucht) leidet,

- hat trotz Untergewicht grosse Angst, an Gewicht zuzunehmen
- ist aus Hunger müde, deprimiert, gereizt und unkonzentriert
- zieht sich zurück (auch zum Essen), isoliert sich
- verhüllt seinen Körper in übergrosser, für die Jahreszeit zu warmer Kleidung.

Wer an Orthorexie leidet, isst zwanghaft gesund und hat Angst, sich sonst zu schaden.



11

BULIMIE

Wer an Bulimie (Ess-Brech-Sucht) leidet,

- wirkt vordergründig selbstbewusst, ist jedoch tief verunsichert und ratlos
- verbietet sich süsse und fettige Nahrungsmittel, isst diese aber heimlich und unkontrolliert, empfindet dabei Scham und Schuldgefühle
- reguliert das Gewicht z.B. mit Erbrechen, exzessivem Sport und Rauchen.



12

BINGE EATING / ADIPOSITAS

Wer an Binge Eating (zwanghafte Essattacken) leidet, verhält und fühlt sich wie eine Person mit Bulimie, ohne sein Gewicht zu regulieren, und entwickelt dadurch häufig Übergewicht.

Wer an Adipositas (behandlungsbedürftiges Übergewicht) leidet,

- hat einen deutlich grösseren Körperumfang als gleich grosse Gleichaltrige
- wird oft sozial ausgegrenzt, empfindet Scham- und Schuldgefühle
- ist körperlich eingeschränkt, z.B. durch Atemnot, Gelenk- und Rückenschmerzen.



13

DIE SITUATION ANSPRECHEN

Teilen Sie Ihre Beobachtungen, Gefühle und Wünsche mit:

«Mir fällt auf, dass du stark an Gewicht verloren / zugenommen hast. Ich mache mir Sorgen um dich. Ich möchte, dass du zum Hausarzt oder in eine Beratung gehst.»

Betroffene bestreiten gewöhnlich ihre Probleme. Ein erneutes Ansprechen zu einem späteren Zeitpunkt kann helfen.



14

ELTERN ERZÄHLEN

«Heute würde ich versuchen, mit anderen betroffenen Eltern in Kontakt zu treten.

Man findet Verständnis, statt sich in Ursachenforschung und Schuldgefühle zu verwickeln.

Falls wir Fehler gemacht haben, akzeptieren wir sie heute als lehrreiche Erfahrungen.»



15

HILFE FINDEN

Spezialisierte Anlaufstellen und Beratung in der Schweiz:

- Fachstelle PEP in Bern, www.pepinfo.ch
- Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen AES, www.aes.ch
- Schweizer Gesellschaft f. Essstörungen, SGES, www.sges-ssta-ssda.ch

