

01.04.2019

## Infobrief zum Thema Essstörungen

Liebe Eltern,

die Pubertät ist eine Zeit, in der sich vieles verändert, auch der Körper. Viele Jugendliche sind mit ihrer Figur jedoch unzufrieden. Studien zufolge möchte die Mehrzahl der Mädchen abnehmen, weshalb viele bereits auch eine Diät durchgeführt haben. Auch Jungen streben häufig nach einem schlanken und sportlich-muskulösen Körperbau.

Doch dieser Wunsch, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, kann gefährliche Ausmaße annehmen, bspw. wenn Ihr Kind ...

- sich zu dick findet, obwohl es normalgewichtig ist,
- sich gedanklich ständig mit dem Essen und der eigenen Figur beschäftigt (z.B. häufige Betrachtung im Spiegel, regelmäßiges Wiegen),
- nicht mehr spontan, lustvoll und gerne isst, sondern sehr kontrolliert (z.B. Kalorienzählen, Abneigung gegenüber vermeintlichen „Dickmachern“),
- Mahlzeiten komplett auslässt und häufig Ausreden parat hat, um nichts essen zu müssen (z.B. „habe keinen Hunger“, „habe schon gegessen“, „esse später“),
- Lebensmittel aus dem Kühl- und Vorratsschrank entwendet und diese im Kinderzimmer hortet,
- sich exzessiv sportlich betätigt oder
- nach dem Essen regelmäßig auf der Toilette verschwindet.

Solche Verhaltensweisen können Hinweise auf eine Essstörung geben, weshalb Sie besonders wachsam sein sollten. Denn Essstörungen sind keine Phasen oder Schlangheitsticks, die irgendwann vorübergehen. Essstörungen sind psychosomatische Krankheiten mit Suchtcharakter, die einer professionellen Behandlung bedürfen.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn an einer Essstörung leidet, sollten Sie nicht zögern, sondern sie/ihn darauf ansprechen! Finden Sie zeitnah eine Gelegenheit zu einem ruhigen Gespräch und schildern Sie Ihre Beobachtungen und Wahrnehmungen. Vermeiden Sie es dabei, mit Ihrem Kind zu schimpfen oder ihm Vorwürfe zu machen, sondern benennen Sie vielmehr Ihre Sorgen und Befürchtungen.

Es ist nicht sinnvoll, darauf zu warten, bis Ihr Kind sich von selbst anvertraut, da es sich möglicherweise während der nächsten Wochen weiter in seine Essstörung verstrickt. Zudem wird eine offene Aussprache von Jugendlichen häufig als Erleichterung erlebt, weil das Versteckspiel dann ein Ende hat. Dennoch müssen Sie damit rechnen, dass Ihr Kind erst einmal alles abstreitet, was typisch für eine Essstörung ist. Lassen Sie sich hierbei aber nicht abweisen, sondern sprechen Sie Wege der Beratung und Behandlung an.

Da Essstörungen Krankheiten sind, sollte der Kinder- und Jugendarzt einer der ersten Ansprechpartner sein. Eine weitere wichtige Anlaufstelle stellt die Beratungs- und Informationsstelle bei Essstörungen der Diakonie dar (Kriegsstraße 85 in 76133 Karlsruhe, 0721/132061-10). Sollte es Ihnen nicht gelingen, Ihre Tochter oder Ihren Sohn für den Besuch der Beratungsstelle zu motivieren, suchen Sie sich dort zunächst alleine Rat. Sie erhalten in der Beratungsstelle wertvolle Tipps bei der Einschätzung der Situation und wie Sie Ihr Kind für das Annehmen von Hilfen am besten motivieren können.

Selbstverständlich dürfen Sie bei Fragen auch mit mir Kontakt aufnehmen (07202/9302-75, [Annik.Raedle@karlsbad.de](mailto:Annik.Raedle@karlsbad.de)). In einem persönlichen Gespräch können wir die individuelle Situation Ihres Kindes erörtern und besprechen, welche weiteren Schritte sinnvoll sind. Darüber hinaus können Sie von mir auch informative Broschüren zum Thema Essstörungen erhalten.

Mit freundlichen Grüßen

Annik Rädle

Schulsozialarbeiterin

Realschule und Gymnasium Karlsbad

Verwendete Quellen:

- Pauli, D. & Steinhausen, H.-C. (2006): Magersucht. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Hogrefe-Verlag.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2010): Essstörungen. Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte.