



Kennen Sie **Pro-Ana** und **Pro-Mia**?

Mit Pro-Ana und Pro-Mia werden Internetinhalte, die Essstörungen als erstrebenswerten Lebensstil verherrlichen, bezeichnet. Ana und Mia sind in dieser „Bewegung“ verharmlosende Namen für zwei Formen von Essstörungen – die Magersucht und die Bulimie. Die betreffenden Internetseiten werden meist von Menschen betrieben, die selbst an einer Essstörung erkrankt sind.

Am häufigsten betrieben werden diese **Internetseiten von jungen Frauen, die keine Therapie anstreben**, sondern das essgestörte Verhalten aufrecht erhalten wollen. Sie haben keine Krankheitseinsicht, bezeichnen die **Esstörung** sogar als „**die beste Freundin**“. Sie motivieren andere zum Abnehmen und dazu die Esstörung geheim zu halten.

Durch den Austausch mit Gleichgesinnten und deren scheinbarem Verständnis, aber auch durch die strengen Verhaltensregeln innerhalb dieser „Bewegung“ **verlieren** betroffene Menschen immer mehr den **Bezug zur Wirklichkeit**. Sie ziehen sich von Freunden und Familie zurück, verbringen Stunden im Internet. Das **Leben dreht sich nur noch um die Esstörung** und um die Gemeinschaft im Internet. Häufig kommt es zu einer Verstärkung des **gesundheitsgefährdenden** Verhaltens. Die **Gefahr**, dass Betroffene, die im Internet nach Hilfe suchen, „irrtümlich“ auf solche Webseiten kommen und dort anstelle von Unterstützung zur Krankheitsbewältigung, Tipps zum Weitermachen bekommen, ist groß. Die auf solchen Internetseiten gezeigten „Vorbilder“ können **die Wahrnehmung** des Körpers **verzerren** und das **Risiko** erstmalig an einer Esstörung zu erkranken, erhöhen.

Was können Sie tun?

- **Informieren** Sie sich über die Internet-Aktivitäten Ihrer Kinder / SchülerInnen.
- Ermutigen Sie Kinder und Jugendliche, Angebote im Internet und **Schönheitsideale kritisch** zu hinterfragen.
- Bieten Sie ohne Druck Ihre **Hilfe** an. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn zunächst eine abwehrende Reaktion erfolgt.
- Geben Sie Adressen von **Beratungsmöglichkeiten** (persönlich oder online) weiter und ermutigen Sie Betroffene, sich professionelle Hilfe zu holen.
- **Melden** Sie die Pro-Ana bzw. Pro-Mia-Seite beim Provider oder unter <http://www.jugendschutz.net/hotline/index.html>
- **Informieren** Sie sich über Ursachen und Handlungsmöglichkeiten bei Esstörungen im **Frauengesundheitszentrum Kärnten**.

Weitere Informationen, aktuelle Termine: www.fgz-kaernten.at

gefördert von