

## Wie du Freundinnen und Freunden hilfst, die ein Problem mit dem Essen haben

Wenn du das hier liest, machst du dir wahrscheinlich um eine Person Sorgen, die eine Ess-Störung haben könnte. Du machst dir vielleicht um eine Schulfreundin oder einen Schulfreund Sorgen oder möglicherweise um deine Schwester oder deinen Bruder. Vielleicht hast du gesehen, wie eine deiner Freundinnen oder einer deiner Freunde Essen weggeworfen hat anstatt es zu essen. Vielleicht hast du gesehen, wie diejenige oder derjenige absichtlich erbrochen oder Abführmittel oder Diätpillen genommen hat. Vielleicht scheint deine Freundin bzw. dein Freund traurig zu sein oder klagt darüber, fett zu sein oder sich wertlos zu fühlen. Diese Information kann dir helfen, auf Personen in deinem Freundeskreis zuzugehen, die vielleicht deine Hilfe brauchen.

### Wenn eine Person nicht genug isst, braucht sie vielleicht Hilfe!

Die meisten von uns wachsen damit auf, von Familienmitgliedern und aus dem Freundeskreis zu hören, dass Personen versuchen abzunehmen, und wir denken nicht viel darüber nach. **Einige Menschen gehen jedoch zu weit.** Wenn man von Körperfett oder vom Wunsch abzunehmen besessen ist, kann das ein Zeichen für Stress oder Depressionen sein. Menschen, die Ess-Störungen wie Anorexie oder Bulimie entwickeln, erinnern sich oft daran, dass ihre Probleme begannen, als sie mit Diäten anfangen.

- Menschen, die **Anorexie** haben, essen sehr wenig, obwohl sie dünn sind. Sie haben große Angst vor Körperfett und Gewichtszunahme.
- Menschen mit **Bulimie** werden Nahrung los, die sie gerade gegessen haben, indem sie erbrechen oder Abführmittel oder harntreibende Mittel (Wasserpillen) nehmen. Sie haben ebenfalls Angst vor Körperfett, auch wenn ihre Größe oder ihr Gewicht normal für sie sind.

„Als ich 12 war, beschlossen ein paar Freundinnen und ich, Diät zu machen. Klingt harmlos, aber ich habe es übertrieben. Nach 3 Monaten, lange nachdem meine Freundinnen mit ihren Diäten aufgehört hatten, aß ich noch immer nicht sehr viel. Erschreckend ist, dass ich glaubte, gut auszusehen. Als es mir am schlechtesten ging, war ich immer müde, ich fror und hatte keine Energie. Ich konnte mich nicht konzentrieren und meine Haare begannen auszufallen. Ich zog mich von meinen Freundinnen zurück und Jungs waren mir vollkommen egal. Schließlich brachten mich meine Eltern zu einem Psychologen. Mit dieser Hilfe halte ich meine neue, gesunde Einstellung zu Ernährung und Fitness aufrecht.“ (Dawn Carrow, Miss Vermont Teen USA 1998 - Teen Magazine, Februar 1999).

### Wenn eine Person zu viel isst, braucht sie vielleicht Hilfe!

Deine Freundin oder dein Freund braucht vielleicht Hilfe, wenn sie oder er eine Binge-Eating-Störung (Ess-Sucht) hat. **Binge Eating** bedeutet, große Mengen Nahrung - üblicherweise allein - in kurzer Zeit zu essen, ohne aufhören zu können, wenn man satt ist. Menschen mit Binge-Eating-Störung versuchen nicht, die Nahrung loszuwerden, die sie gegessen haben.

Wir alle überessen uns manchmal – auf Partys, im Urlaub oder wenn wir eine Lieblingsspeise essen. Kinder und Jugendliche essen viel, weil sie noch wachsen und sehr hungrig sind. Aber deine Freundin bzw. dein Freund hat vielleicht ein Problem, wenn sie bzw. er glaubt, die Kontrolle verloren zu haben, wenn sie bzw. er sich überisst. Menschen mit Binge-Eating-Störung sind von sich selbst oft angeekelt oder fühlen sich deprimiert oder sehr schuldig, nachdem sie sich überessen haben.

### Die Gesundheit deiner Freundin bzw. deines Freundes ist vielleicht in Gefahr!

- Wer nicht genug isst, kann frieren, sich müde, launisch oder mürrisch fühlen. Nicht zu essen kann trockenes Haar und trockene Haut verursachen, den Menstruationszyklus eines Mädchens stören und die Knochen von Jugendlichen schwächen.
- Erbrechen kann deinen Hals und deine Zähne schädigen, die Anwendung von Abführmitteln kann deine inneren Organe verletzen.
- Ess-Sucht kann zu Fettleibigkeit oder Übergewicht führen, zu Problemen beim Sport, zu seelischen Verletzungen durch Spott und Diskriminierung.

### Wenn du um Freundinnen oder Freunde besorgt bist, behalte deinen Verdacht nicht für dich.

**Sag deiner Freundin bzw. deinem Freund auf ruhige und liebevolle Art, was du gesehen oder gehört hast.** Verwende Ich-Aussagen und lass sie oder ihn wissen, dass du besorgt bist. Hier sind einige Vorschläge:

- „Ich mache mir Sorgen um dich, weil du diese Woche nicht zu Mittag gegessen hast.“
- „Ich habe dich über Abführmittel sprechen hören ... (oder Diätpillen) und das macht mir Angst.“
- „Bist du in Ordnung? Hast du dich nach dem Mittagessen übergeben? Ich bin besorgt um dich.“

**Hör gut zu, was deine Freundin bzw. dein Freund sagt.** Denk darüber nach, wie sie bzw. er sich fühlen könnte. Vielleicht schämt sich deine Freundin oder dein Freund oder sie bzw. er hat Angst. Möglicherweise fühlt sie bzw. er sich unwichtig oder denkt, dass das Leben keine Bedeutung hat. Das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben, ist auch verbreitet. Nicht zu essen oder zu viel zu essen, ist vielleicht die Art von ihr bzw. von ihm, mit Problemen zu Hause oder in der Schule umzugehen.

**Was, wenn sie wütend werden oder es abstreiten?** Bei Menschen mit Problemen ist es sehr verbreitet zu sagen, dass ihnen nichts fehlt. Sie bitten dich vielleicht, es niemandem zu erzählen. Oder sie versprechen vielleicht, dass sie es nicht mehr tun. Die oder der Betroffene wird vielleicht aus Angst oder Scham zornig.

### **Sag deiner Freundin oder deinem Freund, dass du helfen willst!**

Was deine Freundin oder dein Freund macht, ist erschreckend und ungesund. Sag ihr bzw. ihm, dass du dich sorgst und dass du möchtest, dass sie oder er sich Hilfe holt. Ermutige sie oder ihn, mit einer / einem Erwachsenen zu sprechen.

Sag, dass du bereit wärst mitzugehen, um Unterstützung zu leisten.

Sag deiner Freundin oder deinem Freund, dass du helfen willst und deine Besorgnis nicht geheim halten willst. Ihre bzw. seine Gesundheit ist vielleicht in Gefahr. Du beschließt vielleicht, ihr bzw. ihm zu sagen, dass du mit einer oder einem Erwachsenen darüber sprechen willst.

### **Erzähl Erwachsenen von deiner Besorgnis**

Dass du dir um deine Freundinnen und Freunde Sorgen machst und helfen willst, ist eine gute Sache. Überleg dir, deinen Eltern oder den Eltern deiner Freundin bzw. deines Freundes, einer Lehrkraft, der zuständigen Schulärztin bzw. dem zuständigen Schularzt oder einer Schulpsychologin bzw. einem Schulpsychologen zu erzählen, was du weißt. Erzähl es einer Person, die es versteht und deiner Freundin oder deinem Freund Hilfe besorgen kann. Du „tratscht“ oder „verpfeifst“ niemanden, wenn du dir um ihre oder seine Gesundheit Sorgen machst.

### **Hier sind einige Vorschläge, was man sagen kann:**

- „Ich mache mir um \_\_\_ Sorgen, weil ich sie (ihn) absichtlich erbrechen / ein Abführmittel nehmen/über das Einnehmen von Diätpillen sprechen / ihr (sein) Mittagessen wegwerfen sehen habe.“
- „Ich mache mir um \_\_\_ Sorgen, weil sie (er) immer darüber klagt, zu fett zu sein / so traurig zu sein scheint / sagt, dass sie (er) nie etwas richtig machen kann.“

### **Du tust das Richtige!**

Gesund zu sein bedeutet, deinen Körper zu akzeptieren und ihn zu ernähren. Personen, die nichts, zu wenig oder zu viel essen, brauchen vielleicht Hilfe.

Du kannst die Probleme deiner Freundinnen und Freunde nicht lösen, aber du kannst ihnen helfen, sich Hilfe zu holen!

Teile deine Sorgen und erzähle sie Erwachsenen, damit deine Freundin bzw. dein Freund professionelle Hilfe bekommt, wenn erforderlich.

Zu wissen, was deine Freundin bzw. dein Freund tut und anderen darüber zu erzählen, ist vielleicht belastend für dich. Du beschließt vielleicht, mit einer Schulpsychologin oder einem Schulpsychologen über deine Erfahrung zu sprechen, deiner Freundin bzw. deinem Freund helfen zu wollen.

Du tust das Richtige. Andere werden froh sein, das zu wissen, und werden dir auch helfen wollen.

Dieser Text soll dir Informationen bieten und eine kleine Hilfe sein, wenn du glaubst, eine deiner Freundinnen oder einer deiner Freunde braucht Hilfe.

Wenn du aber mehr zu diesem Thema wissen oder mit Expertinnen darüber sprechen willst, dann wende dich am Besten direkt an das Frauengesundheitszentrum Kärnten, Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach. Oder melde dich telefonisch unter 04242 – 53 0 55. Hier erfährst du auch welche Anlaufstellen, Beratungsstellen es in der Nähe deines Wohnortes gibt.

Diese Zeilen wurden im Jahr 2007 im Auftrag des Frauengesundheitszentrums Kärnten aus dem Englischen übersetzt und für dessen Erfordernisse leicht adaptiert. Den englischen Originaltext findest du im Internet unter <http://www.4woman.gov/bodyimage/bodywise/bp/friend.pdf>.