

RATSCHLÄGE FÜR MÜTTER UND VÄTER

- ◆ Sprich mich nicht auf Essen, Gewicht oder Figur an („du bist dick/dünn/gefräßig“), sondern frage mich lieber, wie es mir geht.
- ◆ Ich wünsche mir, dass du mich auch einmal lobst und Leistung nicht als etwas Selbstverständliches hinnimmst. Es gibt auch noch andere Fragen als „Wie war es heute in der Schule?“ oder „Welche Note hast du in Deutsch?“.
- ◆ Rede nicht mit anderen über mich, sondern mit mir. Ganz leicht habe ich sonst das Gefühl, hintergangen und ausgegrenzt zu sein!
- ◆ Ich würde mir wünschen, dass du mir mehr Aufmerksamkeit schenkst - nicht, indem du mein Lieblingsessen kochst. Diese Art der Zuwendung nervt mich und macht mich aggressiv.
- ◆ Warum erkennst du nicht, dass ich erwachsen werde und mich abgrenzen möchte? Die Ess-Störung ist mein Weg zu mehr Freiheit. Lass mich meinen eigenen Weg gehen und meine eigenen Erfahrungen sammeln!
- ◆ Behandle die Ess-Störung nicht als TABU, sondern sprich offen und ohne Heimlichtuerei darüber, sonst entsteht bei mir das Gefühl, dass ich mich für mein „komisches“ Verhalten schämen muss.
- ◆ Versuche nicht, mich zum Essen zu zwingen oder zu überreden. Ich kann einfach nicht mehr normal essen!“
- ◆ Reduziere mich nicht auf die Ess-Störung, sondern nimm mich in allen Beziehungen ernst! Es gibt nämlich auch noch anderes. Es verletzt mich, wenn du dich nur noch für mein Essverhalten/Gewicht interessierst!
- ◆ Es ist sinnlos, wenn du versuchst, mich zu therapieren. Du kannst weder einen Therapeuten, noch die beste Freundin/den besten Freund ersetzen!
- ◆ Ich würde mir wünschen, dass du dich über Ess-Störungen informierst.
- ◆ Ich bekomme Schuldgefühle, weil du unter meiner Krankheit leidest. Suche dir selbst Hilfe, z. B. bei einer Selbsthilfegruppe. Gib dir auf keinen Fall die alleinige Schuld an der Krankheit.
- ◆ Es müssen immer mehrere ungünstige Faktoren aufeinander treffen, damit eine Ess-Störung entsteht!
- ◆ Behandle mich nicht wie ein rohes Ei, sondern wie einen normalen Menschen!

Quelle:

Eine Informationsschrift des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz