

ich bin ich.

15 Denkanstösse für Erwachsene



1 NO-BODY IS PERFECT – UND ICH?

Was gefällt Ihnen an Ihnen selbst?
Wann fühlen Sie sich selbstsicher?
Wann fühlen Sie sich schön?

Was wissen Sie über das Selbstwertgefühl und die Körperzufriedenheit Ihres Kindes?

2 SCHÖN SEIN

Superschlank, durchtrainiert und ewig jung.
Was halten Sie davon?

Was gefällt Ihnen an Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn?

3 WAS WÄRE WENN?

Wie würden Sie Ihren Körper verändern, wenn Sie könnten?

Und:

Was wäre dann anders in Ihrem Leben?

4 MANIPULIERT

Wussten Sie,

- dass Bilder von Models digital manipuliert sind?
- dass die gleichen Kleidergrößen immer enger werden?
- dass viele Spitzensportlerinnen an Ess-Störungen leiden?

ESSEN UND FÜHLEN

Entspannen oder belohnen Sie sich oft mit Essen oder Trinken?
Geniessen Sie das Essen?
Essen Sie, wenn Sie sich langweilen?

– und Ihr Kind?

6 WIE ESSEN?

Wie oft am Tag essen Sie mit der Familie?
Lassen Sie Mahlzeiten aus?
Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Essen?
Merken Sie, wenn Sie satt sind?

– und Ihr Kind?

7 WERTVOLL

Ein paar Kilos weniger, etwas mehr Muskeln, und ich wäre zufriedener, beliebter, attraktiver...

Jugendliche glauben oft, sie wären mit einem schlankeren Körper mehr wert.

8

DIÄT ALS RISIKO

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

Jede Essstörung beginnt mit einer Diät.



9

WARNZEICHEN

Mein Kind

- hat ein niedriges Selbstwertgefühl.
- beschäftigt sich ausgiebig mit Essen, Figur und Gewicht.
- schwankt stark zwischen Anhänglichkeit und Ablehnung.
- nimmt auffällig an Gewicht zu oder ab.

Testen Sie: Hat mein Kind eine Essstörung? www.aes.ch



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, isoliert sich.
- ist leistungsorientiert und perfektionistisch.

Wer an Orthorexie leidet,

- isst zwanghaft gesund und hat Angst, sich sonst zu schaden.



11

BULIMIE

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

- wirkt selbstsicher, ist emotional labil und unzuverlässig.
- verbietet sich süsse und fettige Nahrungsmittel, isst diese aber heimlich und unkontrolliert, empfindet Scham- und Schuldgefühle.
- reguliert das Gewicht z.B. mit Erbrechen, exzessivem Sport und Rauchen.



12

BINGE EATING / ADIPOSITAS

Wer an Binge Eating (Essattacken) leidet,

- verhält und fühlt sich wie Personen mit Bulimie, ohne sein Gewicht zu kontrollieren, und nimmt daher stark an Gewicht zu.

Wer an Adipositas (Esssucht oder starkes Übergewicht) leidet,

- hat durch unkontrolliertes Essen oder Fehlernährung massives Übergewicht.
- wird sozial ausgegrenzt, empfindet Scham- und Schuldgefühle.
- ist körperlich eingeschränkt, z.B. durch Bluthochdruck und Diabetes.



13

DIE SITUATION ANSPRECHEN

Teilen Sie Ihre Beobachtungen, Gefühle und Wünsche mit:

«Mir fällt auf, dass du stark an Gewicht verloren 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, so nehmen wir sie heute als lehrreiche Erfahrungen.»



15

HILFE FINDEN

Spezialisierte Anlaufstellen in der Schweiz: www.pepsuisse.ch

Beratung in Zürich bei der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES (www.aes.ch)

und in Bern bei PEP (www.pepinfo.ch)

