

# ich bin ich.

15 Denkanstösse für Jugendliche

## 1 NO-BODY IS PERFECT – UND ICH?

Was gefällt dir an dir?

Was macht dich selbstsicher?

Wann fühlst du dich schön?

## 2 WAS WÄRE WENN?

Wie würdest du deinen Körper verändern, wenn du könntest?

Was wäre dann anders in deinem Leben?

## 3 UNTERSCHIEDLICH SEIN

Müssen alle superschlank und muskulös sein?

Nein, wir sind alle unterschiedlich.

## 4 MANIPULIERT

Wusstest du,

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

## 5 MIT GEFÜHLEN UMGEHEN

Was machst du, wenn du wütend oder traurig bist?

Was machst du, wenn du dich langweilst?

Willst du dich manchmal von unangenehmen Gefühlen ablenken?

## 6 ESSEN UND FÜHLEN

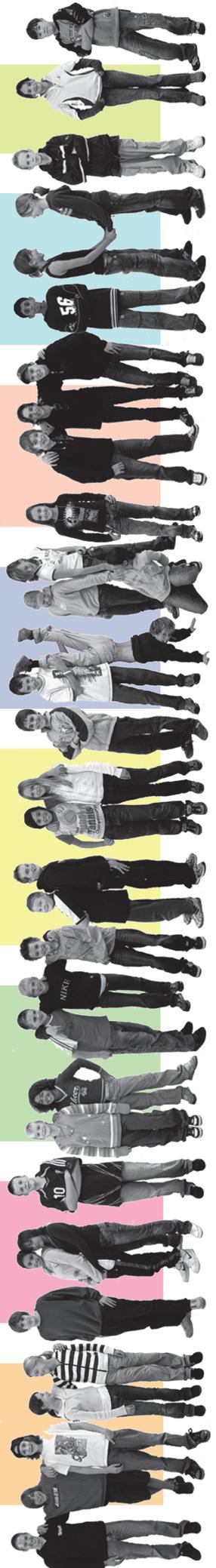
Ein Eis zur Belohnung, Schokolade zum Trost, Cola und Chips zur Entspannung.

Kennst du das?

## 7 ANDERS ALS ICH BIN

Ein paar Kilos weniger, etwas mehr Muskeln, und du wärst zufriedener, beliebter, attraktiver...

Denkst du das manchmal?



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

Ich fühle mich oft nicht gut, so wie ich bin.  
Ich beschäftige mich viel mit meiner Figur und meinem Gewicht.  
Ich weiss alles über Kalorien und Essen.  
Ich möchte unbedingt schöner, dünner, muskulöser sein.

10

## ANOREXIE

Ich leide an Anorexie (Magersucht), wenn ich

- trotz Untergewicht Angst vor dem Zunehmen habe.
- oft aus Hunger müde, traurig, gereizt und unkonzentriert bin.
- für andere koche, selbst aber nicht esse.
- sehr perfektionistische Ansprüche habe.

11

## BULIMIE

Ich leide an Bulimie (Ess-Brechsucht), wenn ich

- mir süsse und fettige Nahrungsmittel verbiete.
- heimlich (oft grosse Mengen) esse.
- mein Gewicht z.B. mit Erbrechen, übermässigem Sport oder Rauchen reguliere.
- selbstsicher wirke, mich aber nicht so fühle.

12

## BINGE EATING / ORTHOREXIE

Ich leide an Binge Eating (Essattacken), wenn ich

- mich verhalte und fühle wie eine Person mit Bulimie, mein Gewicht aber nicht kontrolliere.
- stark zunehme.

Ich leide an Orthorexie, wenn ich

- zwanghaft gesund esse, weil ich Angst habe, mir sonst zu schaden.

13

## ADIPOSITAS

Ich leide an Adipositas (Esssucht), wenn ich

- ungesund und übermässig esse und stark zunehme.
- Mühe habe, mich zu bewegen und körperlich anzustrengen.
- mich wegen meines Gewichtes schäme, schuldig fühle und ausgegrenzt werde.

14

## WAS KANN ICH TUN?

Wenn ich betroffen bin:

- Ich fasse Mut, mir Hilfe zu holen.

Wenn meine Freundin, mein Freund betroffen ist:

- Ich spreche sie oder ihn an, z.B.: «Mir ist aufgefallen, dass du stark abgenommen hast.»
- Ich weise sie oder ihn auf Beratungsstellen hin.

15

## HILFE FINDEN

Spezialisierte Anlaufstellen in der Schweiz: [www.pepsuisse.ch](http://www.pepsuisse.ch)  
Beratung in Zürich bei der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES ([www.aes.ch](http://www.aes.ch))  
und in Bern bei PEP ([www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch))

