

## *Essenslust und Körperfrust*

Liebe Eltern,

es gibt ein Thema, auf das wir selten in unserer Präventionsarbeit angesprochen werden, das unserer Meinung nach aber unbedingt bei Schüler\*innen und Schülern angesprochen werden sollte: die sogenannten Essstörungen. Gerade nach den Post-Lockdown-Phasen, in denen wir uns im Moment befinden, stellen wir fest, dass viele Jugendliche in den Klassen auffallend dünn sind.

Wer von Ihnen hat es noch nicht gehört, dass wir doch bitte unseren „Lockdown-Speck“ nun wieder loswerden sollen. Vielleicht hat der eine oder die andere in den langen, bewegungslosen Stunden vor Tablet und Co tatsächlich ein paar Pfunde zugelegt, aber dieser Appell kann sich – zusammen mit den in den Sozialen Medien vertretenen Schönheitsidealen – verheerend auf eine Pubertierende oder einen Pubertierenden auswirken. In dieser Lebensphase ist es üblicherweise – auch in ruhigeren Zeiten, als den unsrigen – schwierig, sich in seinem sich verändernden Körper wohl zu fühlen. Man fühlt sich unförmig, zu dick, selten zu dünn und auf keinen Fall schön. Das Bild aber, was uns die Medien vermitteln, ist, dass dünne Menschen attraktiv, schön und erfolgreich sind. Fehlt dann auch ein gesundes Selbstbewusstsein, wird schnell zu Diäten oder anderen Mitteln gegriffen, um das Körpergewicht zu beeinflussen. Jungen betreiben zudem u.U. vermehrt Bodybuilding. Aus diesen Verhalten kann eine Essstörung entstehen.

Esstörungen sind ernst zu nehmende psychosomatische Erkrankungen. Die Betroffenen kontrollieren ihr Essverhalten übermäßig stark, schränken das Essen extrem ein oder erleben einen Kontrollverlust beim Essen. Die drei Hauptarten von Essstörungen sind die Bulimie (Ess-Brech-Sucht), die Binge-Eating-Störung (Esssucht) und die Magersucht. Eines haben alle drei Formen der Essstörungen gemeinsam: die Nahrungsaufnahme, die für Nicht-Essgestörte eine notwendige, aber auch schöne Nebensache darstellt, wird von essgestörten Menschen oft als eine unvorstellbare Qual empfunden oder obsessiv durchgeführt.

Körperliche Veränderungen sind stark mit Identitätsfragen verbunden. In der turbulenten Zeit der Pubertät ändert sich vieles für unsere Kinder, nicht nur ihre Körper. Sie stehen vor wichtigen Entwicklungsschritten, wollen und sollen sich aus der Familie lösen, um eigene Wege zu gehen und doch brauchen sie noch stark die familiäre Geborgenheit und Unterstützung. Gleichzeitig ist es für sie wichtig, unter Gleichaltrigen, d.h. in der Freundesgruppe, einen Platz zu finden, der Einfluss der Peergruppe nimmt zu, die Meinung der Gleichaltrigen ist oft richtungsweisend.

Umso mehr benötigen die Kinder in dieser turbulenten Zeit klare Strukturen, und feste, zuverlässige Bindungen in ihrer Familie. Eltern sollten ihren Kindern signalisieren, dass sie sie

bei ihren Ablösungsbestrebungen unterstützen, für sie da sind, aber nicht alles, was sie tun mit tragen. Es ist wichtig, den Jugendlichen in dieser Zeit Orientierung durch eine klare Haltung zu geben. Beachten und wertschätzen Sie die Gefühle Ihrer Kinder, reden Sie aber auch über die Ihrigen. Gemeinsame Mahlzeiten und gemeinsame Unternehmungen bieten Gelegenheiten, über das, was jeder gerade erlebt, zu sprechen und strukturieren den Familienalltag. Auch die Eltern müssen sich in dieser Zeit daran gewöhnen, dass sich die Kinder langsam von ihnen lösen. Das geht für beide Seiten nicht ohne Herausforderungen und über diese sollte auch gesprochen werden. Gerade jetzt ist es wichtig, das Gleichgewicht zwischen einer verständnisvollen und liebevollen Begleitung und dem Bestärken von Eigeninitiativen und Lösungsversuchen zu finden. Dabei entstehen sicher immer wieder auch mal Konflikte, die zugelassen und miteinander ausgetragen werden sollten. Konflikte zu vermeiden und Harmonie zu suchen, wo es eigentlich gerade für alle Beteiligten recht kontrovers zugeht, führt nur dazu, dass die Konflikte unterschwellig wirken und zu Verhalten führen können, die eine negative Wirkung auf die Gesundheit haben.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Verhältnis zu Ihrem eigenen Körper. Wie zufrieden sind Sie? Wie wohl fühlen Sie sich? Gehören Diäten zu Ihrem Alltag? Welchen Stellenwert hat das Essen in Ihrer Familie? Wie beurteilen Sie andere? Gibt es ungewollt doch ab und zu abwertende Bemerkungen über andere, die angeblich irgendeinen „Makel“ haben oder zu dick sind? Welches Schönheitsideal haben Sie? Ist es wichtig und wird darüber gesprochen?

Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihrer Kinder. Beweisen Sie ihnen Vertrauen und lassen Sie sie Aufgaben übernehmen, für die sie verantwortlich sind. Kontrollieren Sie sie nicht, sondern zeigen Sie ihnen, dass Sie für sie da sind, wenn sie Hilfe und Unterstützung brauchen. Wenn Sie Ihren Kindern vertrauen, helfen Sie ihnen, sich selbst zu vertrauen. Das macht sie unabhängiger von der Meinung anderer und weniger beeinflussbar.

Es gibt Warnsignale, die auf eine Essstörung hindeuten können:

- Auffälliges Essverhalten wie extrem langsames Essen, häufige Diäten, Essen gegen Frust, Einsamkeit oder Traurigkeit
- Bestimmte Mahlzeiten werden ausgelassen. Die Person bleibt gemeinsamen Mahlzeiten fern mit Argumenten wie „Ich habe schon gegessen“ oder „Ich habe keinen Hunger“
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, das immer wieder thematisiert wird, wie sich zu dick fühlen, Angst vor einer Gewichtszunahme, obwohl die Person normal- oder untergewichtig ist
- Körperliche Veränderungen wie Zu- oder Abnahme des Gewichts, bei Mädchen das Ausbleiben der ersten Regelblutung bzw. der monatlichen Regelblutungen

- Emotionale Auffälligkeiten wie depressiv-ängstliches, abwehrendes oder auch impulsives Verhalten, sozialer Rückzug im Zusammenhang mit auffälligem Essverhalten
- Die Person leidet unter einem geringen Selbstwertgefühl, ist sehr ehrgeizig und leistungsorientiert, fast perfektionistisch
- Es wird Sport gemacht, nicht weil es Spaß macht, sondern um besser auszusehen und um abzunehmen
- Häufiger Vergleich mit anderen schlanken Personen, man beurteilt sich selber dabei negativ

Wenn Sie Sorge haben, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn an einer Essstörung leiden, dann handeln Sie zügig. Je früher eine Essstörung erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. In Halle können Sie sich an die Suchtberatungsstelle der AWO wenden, die Ihnen Orientierung zum weiteren Vorgehen geben kann. Informationen und Hilfe finden Sie auch auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.bzga-essstoerungen.de/> . Informationsmaterial steht bereit unter <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/materialien/#c2173> .

Auch auf unserem Eltern-Infoportal finden Sie zusammen mit diesem Elternbrief mehrere Broschüren und Flyer, die Ihnen weitere Informationen zu dem Thema geben.

Wir möchten insbesondere Ihre Aufmerksamkeit auf den Info-Flyer über die Internetseiten lenken, die bestimmte Essstörungen (Magersucht und Bulimie) verherrlichen und einen nicht unerheblichen Einfluss auf Jugendliche mit problematischem Essverhalten nehmen können.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir wünschen Ihnen eine friedvolle Weihnachtszeit und genießen Sie die gemeinsamen Mahlzeiten in diesen Tagen mit Ihrer Familie!

Herzliche Grüße

Ihr Team der Fachstelle für Suchtprävention

Angelika Frenzel und Felix Heiden