

Liebe/r Schüler/in,

was genau ist das – eine Essstörung?

Essstörungen wie Magersucht und Bulimie sind ernste Krankheiten. Je früher eine Essstörung erkannt wird, desto besser sind die Chancen die Krankheit erfolgreich zu überwinden. Häufig neigt man als Betroffene/r dazu, die Krankheit zu beschönigen. Viele Betroffene reden sich ein, sie hätten kein Problem. Sich einzugestehen, wirklich ein Problem zu haben ist oft sehr schwer. Häufig machen sich Angehörige, Freunde und Lehrer Sorgen um SchülerInnen, häufig ist es Unsicherheit, die einen davon abhält, den direkten Kontakt zu suchen. Gleichermaßen ist der Schritt für Betroffene sehr groß, sich Hilfe bei anderen Menschen zu holen und sich mit den eigenen Ängsten und Sorgen anzuvertrauen.

Diese Checkliste kann dir vielleicht eine erste Hilfestellung sein, bei dir selber zu schauen, ob du unter einer Essstörung leidest oder eventuell dabei bist, eine Essstörung zu entwickeln. Nur du alleine weißt über deine Situation Bescheid und nur du kennst deine Sorgen und Ängste. Bitte sehe das Engagement deines Lehrers aus dieser Perspektive. Wie gesagt, je länger eine Essstörung unerkannt/unbehandelt bleibt, desto schwerer wird es, sie zu überwinden.

Auch wenn du diesen Zettel hier widerwillig liest, bitte nimm dir zum Ausfüllen Zeit und beantworte die Fragen in aller Ruhe und sei vor allem ehrlich zu dir selber. Es geht um dich! Danach wirst du das Risiko an einer Essstörung zu erkranken besser einschätzen können.

- Meine Gedanken drehen sich fast ständig um Essen, Kalorienverbrauch und Gewicht.
- Ich kenne den Kaloriengehalt der meisten Speisen und Getränke auswendig
- Das Essen & wieviel ich esse ist eines der wenigen Dinge, die ich selbst bestimmen kann.
- Wenn ich esse, läuft immer der Kalorienzähler mit
- Mein einziges Lebensziel ist das Erreichen einer Traumfigur.
- Ich glaube, dass wenn ich dünn bin, ich auch glücklich sein werde.
- Allein die Waage bestimmt meine Laune und mein Wohlbefinden.
- Ich spüre keinen Hunger mehr.
- Wenn ich satt bin, fühle ich mich schlecht.
- Essen ist mit Angst und Schuldgefühlen verbunden.
- Ich erbreche nach dem Essen.
- Ich fürchte mich vor Situationen, in denen mir andere beim Essen zusehen.
- Oft bin ich traurig und fürchte, keinen Weg aus dieser Traurigkeit heraus finden zu können.
- Ich habe das Gefühl, ständig hohe an mich gesetzte Erwartungen erfüllen zu müssen .

Treffen auf dich einer oder mehrere dieser Punkte zu? Je häufiger du dich in einem oder mehreren der aufgeführten Punkte wieder findest, desto wahrscheinlicher ist es, dass du in Gefahr bist, in eine Essstörung zu rutschen, bzw. bereits eine entwickelt zu haben. Auch wenn du unter starkem Übergewicht leidest kann es sein, dass du unter einer Essstörung leidest. Bei jeder Essstörung ist es wichtig, sie so früh wie möglich zu erkennen und sich auf dem Weg aus der Essstörung hinaus professionelle Hilfe zu holen.

Du bist nicht alleine!

Dein Lehrer kann dir einen Flyer aushändigen, auf dem genau steht, wo du Hilfe finden kannst:

- welche Beratungsstelle dir helfen kann,
- welche Selbsthilfegruppe vor Ort besteht,
- wo du Psychologen findest und
- dass du dich auf www.hungrig-online.de anonym über Essstörungen auf den Infoseiten informieren und in den Kommunikationsangeboten (Forum, Mailingliste, Chat) austauschen kannst.