

## ► Arbeitsblatt 1.1 (Elternseminar): Empfehlungen zum Elternverhalten

# Was kann ich als Mutter/Vater tun?

### — Der Weg zur Therapie

❶ Als Eltern sollten Sie **aufhören**, die Situation **zu beschönigen**, sie zu entschuldigen und die Krankheit Ihrer Tochter/Ihres Sohnes zu verheimlichen. In der Konsequenz bedeutet dies, die Probleme, die in der Familie herrschen, **anzusprechen** und Vereinbarungen über den veränderten Umgang miteinander zu treffen.

❷ Der erste Weg führt zum **Hausarzt!**

❸ Der zweite ggf. in **Psychologische/Psychotherapeutische Behandlung**.

*Konkret könnte das so lauten:*

„Ich sehe, dass du immer dünner und dünner wirst und habe große Angst um dich. Ich ertrage es nicht, dem länger zuzuschauen, und möchte deshalb mit dir zu unserem Hausarzt Dr. .... gehen.“

*oder:*

„Ich habe heute bereits zum wiederholten Mal gehört/gerochen/gesehen, dass du dich nach dem Essen übergeben hast und mache mir große Sorgen um deine Gesundheit. Deshalb möchte ich mit dir zu unserem Hausarzt Dr. .... gehen.“

*Bei Beschwichtigungen der Tochter beharrlich bleiben und die Beobachtung und Sorge wiederholen:*

„Auch wenn du das nicht so siehst wie ich, mache ich mir zu große Sorgen um deine Gesundheit. Ich möchte auf jeden Fall auch noch die Meinung von Dr. .... hören.“

❹ Die Voraussetzung für eine hilfreiche Konfrontation ist eine **klare Position beider Eltern**. Väter und Mütter sind häufig uneins über die Art und Weise mit der Tochter/dem Sohn umzugehen, was jeder Klarheit ein Ende setzt. Daher sollten Sie sich auf eine gemeinsame Strategie einigen, hinter der Sie beide stehen.

### — Empfehlungen für die Zeit, in der sich Ihre Tochter in psychologischer/psychotherapeutischer Behandlung befindet

❺ Bei Anorexie gilt: Treffen Sie gemeinsam mit dem Therapeuten und Hausarzt eine Absprache bezüglich des **regelmäßigen Wiegens** in der ärztlichen Praxis.

Vermeiden Sie es, zusätzlich zu Hause zu wiegen!

Legen Sie gemeinsam mit dem Arzt/Therapeuten ein Mindestgewicht für eine ambulante Behandlung fest. Wird dies unterschritten, erfolgt eine Einweisung in eine vorher abgesprochene Klinik.

⑥ **Bei Kindern:** Wichtig sind **klare Verhaltens- und Essensabsprachen** mit dem Therapeuten. Sie tragen als Eltern eines Kindes noch mehr Verantwortung und sollten daher die vereinbarten **Regeln konsequent einfordern**.

Die Essstörung ist bei Kindern gehäuft ein Mittel, um Zuwendung zu bekommen und Macht bzw. Druck auf die Eltern auszuüben. Entwickeln Sie gemeinsam mit ihrem Kind andere Bereiche als das Essen/Nicht-Essen, in denen Sie sich Zeit füreinander nehmen und dem Kind Beachtung schenken (z. B. gemeinsame Spiele, Ausflüge, Kuschelstunden).

Wenn Sie spüren, dass es in einem Konflikt eigentlich um das Thema „Macht“ geht, diskutieren Sie nicht endlos, sondern bleiben Sie bei Ihrer kurzen, klaren Entscheidung. Unsicherheiten bei sich selbst thematisieren Sie in den begleitenden Elterngesprächen Ihrem Partner und dem Therapeuten gegenüber.

**Bei Jugendlichen: Loslassen!** Geben Sie die Verantwortung für das Essverhalten ganz an Ihre Tochter/Ihren Sohn ab. Hören Sie auf, diese/n zum Essen zu bewegen oder mögliches Erbrechen zu kontrollieren. Die Kontrolle des Gewichts und des Verlaufs der Essstörung liegt nun beim behandelnden Arzt oder Therapeuten. Er wird Ihrer Tochter/Ihrem Sohn und auch Ihnen mitteilen, ob die Gewichtsgrenze unterschritten wurde oder wieso er aus anderen Gründen eine stationäre Therapie für unumgänglich hält.

Mit Loslassen ist kein „Aufgeben“ gemeint, sondern die Anerkennung einer Grenze des Handelns. Ihre Tochter/Ihr Sohn hat sich hier einen Bereich geschaffen, über den nur sie/er selbst die Kontrolle hat. Eine Einmischung führt daher eher zu einer Trotzreaktion in Form von Nicht-Essen/Essanfällen/Erbrechen.

Hinter dem Loslassen steht auch Vertrauen in Ihre Tochter/Ihren Sohn – dass sie/er ihren/seinen Weg finden und gehen wird, auch wenn es im Moment gar nicht danach aussieht.

*Als Beispiel die Aussage einer Mutter (16-jährige Tochter):*

„Ich kann dir in Bezug auf deine Essstörung nicht mehr helfen. Du wirst jetzt unterstützt von deiner Therapeutin und den Rest musst du selber machen. du bist selbst verantwortlich für dich.“

⑦ Verfolgen Sie (wieder) Ihre **eigenen Interessen**.

⑧ **Setzen Sie Grenzen:** Signalisieren Sie klar, wo Ihre persönlichen Grenzen übertreten werden. Lassen Sie sich nicht von Ihrer Tochter/Ihrem Sohn unter Druck setzen. **Stellen Sie sich Konflikten!**

⑨ Respektieren Sie die **Grenzen Ihrer Tochter/Ihres Sohnes**. Jeder Mensch braucht einen Intimraum, der vor anderen geschützt werden darf.

Lesen Sie beispielsweise nicht die Post oder im Tagebuch Ihres Kindes. Berücksichtigen Sie Schamgrenzen, wenn sie/er im Bad abschließt oder sich nicht nackt zeigen möchte.

⑩ **Vermeiden Sie** es, Ihrer Tochter/Ihrem Sohn Vorwürfe und **Schuldgefühle** zu machen.

Zum Beispiel nicht: „Du wirst noch die ganze Familie ruinieren“ oder „Schau, wie Deine Mutter unter Dir leidet!“

⑪ Lernen Sie, Ihre **Gefühle** Ihrer Tochter/Ihrem Sohn gegenüber auszudrücken, denn davon haben Sie sehr viele. Zeigen Sie Ihren Ärger, Ihre Hilflosigkeit, aber auch Ihre Sorge und Liebe.

⑫ Sehen Sie Ihre **Tochter/Ihren Sohn nicht nur** als **Magersüchtige/n, Bulimiker/in oder Binge-Eating-Betroffene/n**. Ihr Kind droht hinter dieser Diagnose verlorenzugehen. Seine Identität wird sozusagen mit seiner Störung gleichgesetzt. Doch Ihr Kind ist viel mehr als nur ein Symptom. Es ist ein Mensch mit Gefühlen und ungelösten Problemen, mit Wünschen, Bedürfnissen und Träumen.