

Magersucht und Bulimie:

Wie reagieren als Lehrperson?

Koordiniertes Vorgehen

- Nichts überstürzen: Tauschen Sie sich zuerst über Ihre Beobachtungen im Team aus.
- Besprechen Sie im Team, wer die Betroffene / den Betroffenen anspricht. Der Entscheid kann abhängig sein von Funktion, Beziehung oder Ressourcen der Lehrperson. (Es kann auch ein Mann sein!)
- Lassen Sie sich selbst von einer Fachperson beraten und unterstützen. Es ist verständlich, dass Sie als Laie mit der Situation überfordert sind.

Schüler/In ansprechen

Der/die Betroffene sollte alleine und direkt angesprochen werden, zu einem passenden Zeitpunkt, der sorgfältig vorbereitet werden muss.

- Gehen Sie von Ihren eigenen Wahrnehmungen aus und drücken Sie Ihre Besorgnis aus (in der Ich-Form).
- Vermeiden Sie Vorwürfe, Tipps oder Ratschläge. Zeigen Sie Verständnis, ohne die Essstörung gutzuheissen.
- Achten Sie darauf, dass nicht nur das Essen oder das Gewicht im Mittelpunkt stehen, sondern sprechen Sie auch die soziale Komponente (z.B. Rückzug), die emotionale Ebene (z.B. sinkende Lebensfreude) oder die Leistungsebene (z.B. extremer Ehrgeiz) an.
- Stellen Sie keine Diagnose (z.B. du bist magersüchtig)!
- Fragen Sie und versuchen Sie zu verstehen, was die Person bewegt, was die Probleme sein könnten hinter dem Essverhalten. Oft sind das Überforderung, Minderwertigkeitsgefühle, Beziehungsprobleme, Ablösungsprobleme, unerfüllte Bedürfnisse nach Selbständigkeit und Abgrenzung oder ähnliches.
- Fragen Sie sie, was der Person helfen könnte und womit Sie ihr helfen könnten. Nehmen Sie ernst, was Ihnen die Person sagt: Sie weiss selbst am besten, was sie braucht.
- Teilen Sie der Person mit, dass es Hilfe gibt, machen Sie Hoffnung, **vermitteln Sie ihr die Adresse einer Fachstelle** und machen Sie Sie auf hilfreiche Internetseiten aufmerksam (siehe Pinwand).
- Formulieren Sie auch eigene Bedürfnisse und Grenzen.

Es kann sein, dass der/die Betroffene in einem ersten Gespräch alles abstreitet. Dadurch soll man sich nicht entmutigen lassen. Häufig wird die Mitteilung von dem/der Betroffenen trotzdem aufgenommen. Planen Sie einen erneuten Anlauf für ein Gespräch oder machen Sie evt. ein weiteres Gespräch mit der Person ab. (Allenfalls kann auch eine andere Bezugsperson ein weiteres Gespräch übernehmen.)

Halten Sie die besprochenen Schritte, Vereinbarungen und Ziele schriftlich fest (Dokument „Gesprächsnotiz SchülerIn“).

Eltern informieren

(unter Dokumente finden Sie die Datei „Gesprächsnotiz Eltern“)

Die Eltern müssen über die Essstörung informiert werden. Das Gespräch sollte jedoch nicht ohne Absprache mit dem/der Betroffenen stattfinden. Auch soll der/die Betroffene selber entscheiden dürfen, ob sie beim Gespräch dabei sein möchte oder nicht. Machen Sie die Eltern auf Fachstellen und hilfreiche Internetseiten aufmerksam (siehe auch Pinwand). Machen Sie mit ihnen die nächsten Schritte ab, treffen Sie Vereinbarungen und formulieren Sie gemeinsam Ziele.

Umgang in der Klasse

Es ist wichtig, die gesunden Anteile des/der Betroffenen wahrzunehmen und der Person keine Sonderbehandlung innerhalb der Klasse einzuräumen. Evt. können Themen wie Schönheitsideale, Sucht etc. im Unterricht aufgegriffen werden (Person dabei nicht exponieren). Allenfalls bietet sich die Möglichkeit, eine Fachperson für diese Thematik beizuziehen (z.B. in Form von Bodytalk-Workshops unter www.pepinfo.ch)

Eigene Grenzen akzeptieren

Essstörungen gehören in die Hände von Fachpersonen. Sie als Lehrperson können in Form von Feedbacks, Impulsen und Gesprächsangeboten der betroffenen Person Hilfe signalisieren, doch schlussendlich trägt der Jugendliche / die Jugendliche auch eine gewisse Eigenverantwortung und muss die Schritte selber gehen. Laden Sie sich nicht zu viel auf – in erster Linie geht es darum Jugendliche und Eltern mit Fachstellen zu vernetzen.