

Erkenne eine Essstörung bei einer Freundin oder einem Freund!

Werde aufmerksam, wenn jemand...

- in kurzer Zeit **viel zu- oder abnimmt**.
- ständig über das Thema **Figur, Gewicht und Essen** spricht.
- **extrem viel Sport** treibt, so dass kaum Zeit für anderes bleibt.
- **Essenssituationen meidet** oder **nach dem Essen verschwindet**.
- häufig sehr **große Mengen isst**, aber das Gewicht bleibt stabil oder wird sogar weniger.
- sich immer mehr **zurück zieht** und häufig **schlecht drauf** ist.
- schnell **friert**, häufig über **Schwindel** klagt und sich nicht so gut in der Schule konzentrieren kann.

...und sei MUTig:

- Sprich die Person in einer ruhigen Situation direkt an und schildere ihr, was du beobachtet hast. Frag sie einfach, wie es ihr gerade geht, ob deine Beobachtungen zutreffen und ob du ihr bei weiteren Schritten zur Seite stehen sollst.
- Sei als Freundin für die Person da, auch wenn es manchmal schwer fällt. Höre ihr aufmerksam zu und sprich ansonsten wie immer mit ihr.
- Fang nicht an das Essverhalten deiner Freundin oder deines Freundes zu kontrollieren.
- Du kannst auch mit dem Beratungsdienst deiner Schule oder einem/r Lehrer/in sprechen und um Hilfe bitten. Natürlich kannst du dich auch an deine Eltern wenden.
- Außerdem kannst du bei uns anrufen und um Rat fragen. Dazu musst du keinen Namen nennen –nicht von dir und nicht von der betroffenen Person. Du kannst dir auch deine Freundin / Deinen Freund schnappen und einfach bei uns vorbei kommen. Die Zeiten und Orte findest du auf unserer Internetseite www.smutje-hh.de.



Gemeinsam suchen wir dann nach Lösungen!

sMUTje

Starthilfe für MUTige Jugendliche mit Essstörungen

Wördemanns Weg 23a, 22527 Hamburg,

Tel. 040-666 120, www.smutje-hh.de

