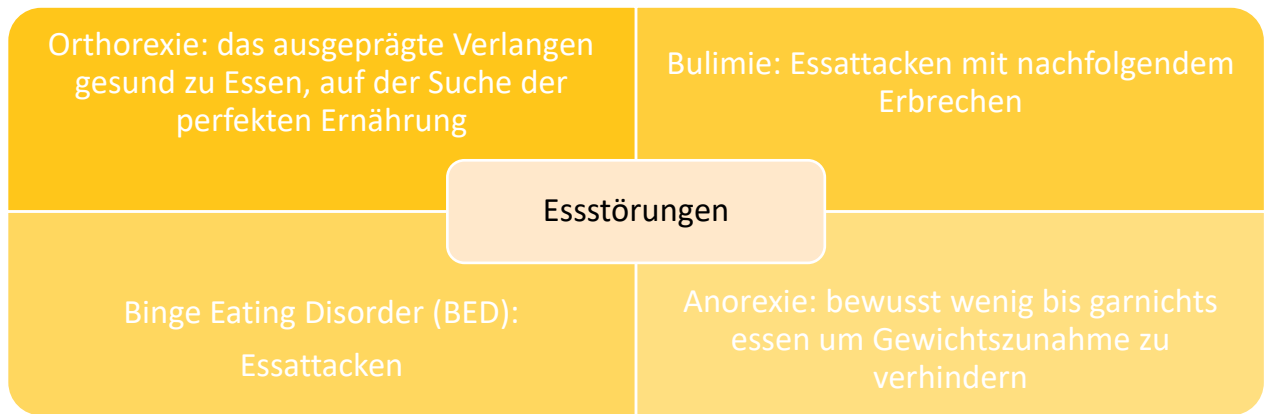


NoBODYs perfect

- Essstörungen, Körperbild und aufgedeckte Mythen



→ 1/5 zeigen Symptome von Essstörungen in Deutschland im Alter von 11-17 Jahren

FOLGEN VON ESSSTÖRUNGEN

- Gewichtsveränderungen (Zu- und/ oder Abnahme)
- Soziale Isolation: Rückzug und weniger Kontakt mit Freunden und Familie
- Negative Emotionen: Trauer, Verzweiflung, Scham, Angst
- Körperliche Folgen: Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit, Kreislaufprobleme
- Mangelernährung: unterernährt, Fehlen von für den Körper wichtigen Nährstoffen
- Möglich: Tod

FALSCHER MYTHEN

- „Bei Essstörungen geht es nur ums Essen“
 - Essstörungen sind häufig der Versuch, unangenehme Gefühle zu beherrschen oder im Leben des Betroffenen einen Teil zu kontrollieren
- „Kontrollverlust ist das Problem? Dann muss man einfach disziplinierter sein“
 - Psychische Probleme sind der Grund für die Erkrankung, nicht zu wenig Disziplin
- „Essstörungen sind ein Mädchenproblem“
 - 10-25% der Betroffenen sind männlich
- „Nur sehr dünne und sehr dicke Menschen haben Essstörungen“
 - vor allem Menschen mit Bulimie oder BED sind oft normalgewichtig
- „Dann iss halt einfach was“

WIE GEHOLFEN WERDEN KANN: JE FRÜHER MAN SICH HILFE HOLT, DESTO HÖHER CHANCEN ZUR HEILUNG

- Psychotherapie (ambulant, tagesklinisch, stationär)
 - gesundes Essverhalten lernen
 - Selbstwertgefühl aufbauen
 - Lernen mit anderen Stressoren/ Ursachen umzugehen
 - Strategien, um Rückfall zu verhindern
- Kinder- und Jugendtelefon: 0800 – 111 0 333
 - Anlaufstellen und Informationen auf: <https://www.bzga-essstoerungen.de/>