

## **Rathner, Günther.(2003). Was sie über Essstörungen wissen sollten**

Innsbruck: Netzwerk Essstörungen.

In seinem Ratgeber Menschen mit Essstörungen bringt Rathner (2003) neben der Beschreibung von Krankheitsbildern auch einige Anregungen, was LehrerInnen im Umgang mit Schülerinnen beachten sollten.

Die Wichtigkeit der Schule für die Früherkennung wird betont. Sie kann durch Aufklärung und Information verbessert werden.

Bei der Krankheitserkennung sollen Schulärztinnen und Lehrerinnen partnerschaftlich zusammenarbeiten und dabei den Kontakt zu den Eltern suchen. Lehrerinnen sind emotional nicht so sehr einbezogen. Das erhöht ihre Sensibilität für Veränderungen und kann zu einer verbesserten Früherkennung führen.

Ein Schul- oder Klassenwechsel ist eine sensible Phase, die bei gefährdeten Jugendlichen mit geringem Selbstwertgefühl und wenig Selbstvertrauen ein Auslöser für Essstörungen werden kann. Abwertung und Ausgrenzung, die besonders bei dicken Mädchen häufig ist, Hänkeln wegen der Figur muss nicht unbedingt eine Essstörung auslösen.

Wenn ein Klima der Abwertung und Ausgrenzung geschaffen oder geduldet wird, ist es Essstörungen förderlich.

Das Klima der Solidarität ist in einer Schule wichtiger als die Wissensvermittlung.

### **Anzeichen für Lehrerinnen**

Sozialer Rückzug und soziale Isolation

Körperliche Hyperaktivität (Schwimmen, Langlaufen, Gymnastik usw.)

Schulische Hyperaktivität

Gewichtsverlust

Das Ausbleiben der Regelblutung sollte der Schulärztin auffallen

### **Wie man helfen kann**

Nur wenn ein Mindestmaß an positiver und machtfreier Beziehung da ist, sollte ein Mädchen angesprochen werden. Taktgefühl und die richtige Situation sind wichtig.

*„Reden Sie erst mit der betroffenen Person in einer einfühlsamen und nicht bewertenden Weise, was ihnen an magersüchtigen oder bulimischen Verhaltensweisen aufgefallen ist. Schlagen Sie ein körperliche und psychologische Untersuchung bei einer qualifizierten Fachkraft vor. Geben sie der Betroffenen die Telefonnummer bzw. den Namen einer Beratungsstelle.“(Rathner, 2003, S. 16)*

Selbsthilfegruppen sind eine wirkliche Hilfe, sie können mit Selbsthilfebüchern wirkungsvoll gestaltet werden.

*„Es müssen die Bereiche Selbstwertgefühl, körperliche Bewegung bzw. positives Körpergefühl (d.h. Sport in jeder Form und Intensität ) und Förderung sozialer Gruppen (Kontakt und Unterstützung unter Gleichaltrigen) in den Vordergrund gerückt werden.“  
(Rathner, 2003, S. 24)*