

ich bin ich.

15 Denkanstöße für Jugendliche



1 NO-BODY IS PERFECT - UND ICH?

Was gefällt dir an dir?

Was macht dich selbstsicher?

Wann fühlst du dich schön?

2 WAS WÄRE WENN?

Wie würdest du deinen Körper verändern, wenn du könntest?

Was wäre dann anders in deinem Leben?

3 UNTERSCHIEDLICH SEIN

Müssen alle gleich schlank und muskulös sein?

Nein, wir sind alle unterschiedlich.

4 MANIPULIERT

Wusstest du,

- dass Bilder von Models digital manipuliert sind?
- dass die gleichen Kleidergrößen immer enger werden?
- dass viele SpitzensportlerInnen an Essstörungen leiden?

5 MIT GEFÜHLEN UMGEHEN

Was machst du, wenn du wütend oder traurig bist?

Was machst du, wenn du dich angweilst?

Lenkst du dich manchmal mit Essen von unangenehmen Gefühlen ab?

6 ESSEN UND FÜHLEN

Ein Eis zur Belohnung, Schokolade zum Trost, Cola und Chips zur Entspannung.

Kennst du das?

Womit könntest du dich sonst noch belohnen?

7 ANDERS ALS ICH BIN

Ein paar Kilos weniger, etwas mehr Muskeln, und du wärst zufriedener, beliebter, attraktiver...

Denkst du das manchmal?

Was meinen deine Freundinnen und Freunde?



8

DIÄT ALS RISIKO

«Ich war ganz gefangen von der Idee: Ich sollte schlanker werden, ich sollte abnehmen, ich sollte joggen...»

Jede Essstörung beginnt mit einer Diät.

9

WARNZEICHEN

Ich fühle mich oft nicht gut, so wie ich bin. Ich beschäftige mich viel mit meiner Figur und meinem Gewicht.

Ich weiss alles über Kalorien und Essen.

Ich möchte unbedingt schöner, schlanker, muskulöser sein.

10

ANOREXIE

Ich leide an Anorexie (Magersucht), wenn ich

- trotz Untergewicht Angst vor dem Zunehmen habe
- oft aus Hunger müde, traurig, gereizt und unkonzentriert bin
- auch in der warmen Jahreszeit oft friere
- für andere koche, selbst aber nicht esse.

11

BULIMIE

Ich leide an Bulimie (Ess-Brechsucht), wenn ich

- mir süsse und fettige Nahrungsmittel verbiete
- heimlich (oft grosse Mengen) esse und dabei ein schlechtes Gewissen habe
- mein Gewicht mit Erbrechen, übermässigem Sport, Rauchen o.ä. reguliere
- selbstsicher wirke, mich aber nicht so fühle.

12

BINGE EATING / ORTHOREXIE

Ich leide an Binge Eating , wenn ich

- unkontrollierbare Essattacken habe, das Essen jedoch weder erbreche noch auf andere Weise absichtlich wieder loswerde und daher an Gewicht zunehme.

Ich leide an Orthorexie, wenn ich

- zwanghaft gesund esse, weil ich Angst habe, mir sonst zu schaden.

13

ADIPOSITAS

Ich leide an Adipositas (Übergewicht, das behandelt werden muss), wenn ich

- einen deutlich grösseren Körperumfang habe als gleich grosse Gleichaltrige
- Mühe habe, mich zu bewegen und körperlich anzustrengen
- wegen meinem Gewicht ausgegrenzt werde, mich schäme und schuldig fühle.

14

WAS KANN ICH TUN?

Wenn ich betroffen bin:

- Ich fasse Mut, darüber zu sprechen und mir Hilfe zu holen.

Wenn meine Freundin, mein Freund betroffen ist:

- Ich spreche sie oder ihn an, z.B. «Mir ist aufgefallen, dass du stark abgenommen hast.»
- Ich weise sie oder ihn auf Beratungsstellen hin.

15

HILFE FINDEN

Spezialisierte Anlaufstellen und Beratung in der Schweiz:

- Fachstelle PEP in Bern, www.pepinfo.ch
- Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen AES, www.aes.ch
- Schweizer Gesellschaft f. Essstörungen, SGES, www.sges-ssta-ssda.ch

