

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN  
NADJA MATYSIAK



## Teil 20

# Hallo Frau Matysiak!

### Meine Kollegin hat vermutlich eine Magersucht. Was können wir als Team tun?

Magersucht (Anorexia) ist eine weit verbreitete Erkrankung in Deutschland. Laut statistischem Bundesamt ist die Zahl der Fälle mit dieser speziellen Körperwahrnehmungsstörung in den letzten zehn Jahren um 30 Prozent gestiegen (Quelle: destatica.com, Stand: 2017). So macht es durchaus Sinn, dieses Thema – auch im Praxisalltag – in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken.

#### Kennzeichen einer Magersucht

Was eigentlich normal und überlebensnotwendig erscheint, ist für Betroffene eine große Qual: die Nahrungsaufnahme. Sie leiden unter panischer Angst vor einem Zudicksein und deshalb werden Kalorien akribisch abgezählt oder auch Medikamente zum Unterdrücken des Hungergefühls genutzt. Optisch fällt meist das extreme Untergewicht auf und lässt das Umfeld aufhorchen. Um kritische Anmerkungen zu umgehen, werden es die Betroffenen unter Umständen sogar vermeiden, sich gemeinsam im Sozialraum mit den Kolleginnen umzukleiden und sich generell vermehrt zurückziehen.

Der „Body-Mass-Index“ (BMI) allein gibt noch keine Auskunft über den Krankheitszustand eines Menschen. Essverhalten, Körperwahrnehmung und Selbstwertgefühl sind weitere Kriterien, die in das Gesamtbild mit einfließen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

#### Den Menschen hinter der Not sehen

Sprechen die genannten Anzeichen dafür, bereitet euch auf ein Gespräch vor! Am besten eine Kollegin, die im freundschaftlichen Kontakt zu ihr steht. Die Kollegin hat eine Erkrankung, aber sie ist weit mehr als das. Geht mit einer Haltung der Akzeptanz und Wertschätzung in einem günstigen Moment auf die Kollegin zu. Vermeidet jedoch ungewollt Ratschläge zu geben und Druck auszuüben. Denn Voraussetzung für eine gesündere Verhaltensveränderung ist die eigene Krankheitseinsicht. Euer

besorgtes Nachfragen kann einen wichtigen Impuls setzen. Aber erwartet es nicht zwangsläufig. Das heißt: Betroffene können gesund werden – wenn sie es auch wollen.

#### Weitere Empfehlungen im Umgang

1. „Nun iss doch mal wieder was!“ - Vermeidet über die Figur, Essen und Gewicht zu reden, damit werdet ihr ungewollt eure Kollegin nur weiter in die Abwehrhaltung bringen. Stattdessen bleibt in der „Ich-Form“ und nutzt die Rückzugstendenz als Aufhänger: „Ich mache mir Sorgen...“

2. Auf Hilfsangebote hinweisen Sollte die Bereitschaft da sein, etwas verändern zu wollen, habt entsprechende Informationen und Adressen parat. Lasst eurer Kollegin die freie Wahl, welches der Angebote sie nutzen will. So unterstützt ihr die Eigenverantwortung und stärkt das Selbstwertgefühl eurer Kollegin.

Eine Essstörung durchläuft verschiedene Stadien. Ist die betroffene Person bereits in einem fortgeschrittenen Stadium angekommen und schwer erkrankt, sollte umgehend Hilfe in Anspruch genommen werden.

### Nadja Matysiak

Kommunikationstrainerin und Praxiscoach

Ihr selbst seid betroffen oder habt Fragen? Dann schreibt unserer Autorin, Sie berät euch gern.

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

Tel.: +49 30 37 303 806 · E-Mail: info@schrittwagen.de

www.schrittwagen.de