

**SOS-Kinderdorf e.V.**

Magdalena Tanner  
Renatastraße 77  
80639 München  
Telefon 089 12606 269  
Mobil 0170 375 8107  
magdalena.tanner@sos-kinderdorf.de  
www.sos-kinderdorf.de

Zum Welt-Mädchentag:

## **„Wir brauchen starke Mädchen, die so zu sich stehen, wie sie sind!“**

Interview mit Carmen Frauenholz, Beraterin für Menschen mit Essstörungen im SOS-Kinderdorf Augsburg

**München, 25. September 2020 – Etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter von elf bis 17 Jahren zeigt Symptome von Essstörungen, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Mädchen sind dabei deutlich häufiger betroffen als Jungen. Mädchen von klein auf zu starken und selbstständigen Persönlichkeiten zu erziehen und ihnen immer wieder klarzumachen, dass sie gut sind, so wie sie sind, ist der beste Schutz vor Essstörungen. Das sagt Carmen Frauenholz, Sozialpädagogin, Familientherapeutin und Beraterin für Menschen mit Essstörungen in der Beratungsstelle „Schneewittchen“ des SOS-Kinderdorfs Augsburg anlässlich des Welt-Mädchentags am 11. Oktober 2020.**

### ***Wie erkenne ich, dass jemand in meinem Umfeld an einer Essstörung leidet?***

Wenn jemand viel Gewicht verliert, ist das immer ein erstes Warnzeichen. Zudem kreisen die Gedanken der Betroffenen sehr viel ums Essen mit einem Fokus darauf, Kalorien einzusparen. Viele fangen auch an, exzessiv Sport zu treiben - aber nicht weil es Spaß macht, sondern zur Gewichtsabnahme. Zudem ziehen sich Betroffene meist zurück, sind depressiv, schlecht gelaunt und gereizt.

### ***Was können die Gründe für eine Essstörung sein?***

Es gibt vier besonders relevante Faktoren, die für die Entstehung von Essstörungen ursächlich sein können; meist wirken diese zusammen: Soziokulturelle Faktoren, vor allem das immer noch sehr dominante Schlankheitsideal in unserer Gesellschaft, familiäre Konflikte oder Konflikte in der Peer Group und individuelle Faktoren, bspw. ein eingeschränktes Selbstbewusstsein oder sehr großer Perfektionismus. Zudem gibt es auch biologische Faktoren bzw. eine genetische Veranlagung.

Die Vorbildfunktion der Eltern ist ebenfalls nicht zu unterschätzen - wie gehen sie mit ihrem Körper um? Wenn die Eltern ständig eine Diät machen oder gängige Schönheitsideale sehr hoch halten, wirkt sich das auch auf die Kinder aus.

Generell kann man sagen, dass Essstörungen immer ein Ausdruck von inneren Konflikten sind und als Hilferuf des jungen Menschen verstanden werden können.

### ***Welche Rolle spielt das Internet, Social Media und Influencer\*innen?***

Es gibt immer noch ein starkes Schlankheitsideal, das auf vielen verschiedenen Wegen an junge Menschen herangetragen wird, oft auch unbemerkt und unterbewusst: in Zeitschriften, in der Werbung und natürlich ganz stark im Internet sehen sie ständig perfekt gestylte, superschlanke Influencer\*innen, Schauspieler\*innen oder Models. Die Gefahr ist groß, dieser

Scheinwelt zu verfallen; das Gefühl zu bekommen, selber nicht perfekt genug zu sein. Jugendliche verbringen einfach sehr viel Zeit im Internet, besonders Instagram oder YouTube sind beliebt. Aber gerade die vielen Influencer\*innen, die dort aktiv sind, sehe ich sehr kritisch; es ist gefährlich, was hier durch oftmals geschönte Bilder für eine Norm vermittelt wird. Gerade junge Mädchen, die nicht so selbstbewusst sind, können sich dem oft gar nicht entziehen! Sie wollen so schön sein und so geliebt werden wie ihre Vorbilder aus dem Netz.

Und dann gibt es noch die wirklich gefährlichen, aber außerhalb des Betroffenenkreises wenig bekannten Abnehm-Foren, bspw. in Chatgruppen wie WhatsApp. Die spielen eine große Rolle, wenn man bereits eine Essstörung hat und verhindern oftmals einen Ausstieg. In Foren wie Pro-Mia oder Pro-Ana motivieren sich Menschen mit Essstörungen weiter abzunehmen: Wenn die Teilnehmer\*innen ihren Body Mass Index weiter vermindern, indem sie mehr abnehmen, garantiert das soziale Anerkennung in der Peer Group und Belohnungsmechanismen. Oftmals haben Betroffene auch digitale Abnehmzwillinge: die Zweierteams pushen sich gegenseitig, immer weiter abzunehmen – eine fatale Spirale!

### ***Wie kann ich mein Kind schützen?***

Ein starkes Selbstbewusstsein und eine kritische Haltung bieten den größten Schutz vor Essstörungen. Eltern sollten größten Wert darauf legen, ihre Kinder zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten zu erziehen und ihnen von klein auf beizubringen, alles kritisch zu hinterfragen. Allerdings sollte das Selbstbewusstsein eines Kindes nicht ausschließlich über Leistung definiert sein. Gerade junge Menschen mit Magersucht sind meist sehr leistungsorientiert und perfektionistisch. Oft wird versucht über perfekte Leistung innere Unzulänglichkeitsgefühle zu verdecken. Für Eltern heißt das: Kinder brauchen Anerkennung für ihre Leistungen, aber auch für ihre Persönlichkeit! "Du bist gut so wie du bist" – lautet die wichtigste Botschaft! Ein Kind, dessen Selbstwertgefühl nicht auf Äußerlichkeiten und Leistung aufgebaut ist, wird sich nicht so stark von perfekten Bildern beeinflussen lassen. Wir brauchen starke Kinder und Jugendliche, die so zu sich stehen, wie sie sind!

### ***Wie sollte ich mich verhalten, wenn ich bei jemandem eine Essstörung vermute?***

Die Wahrheit ist der größte Feind einer jeden Sucht. Es ist immer gut, die Augen nicht zu verschließen, sondern die Betroffene anzusprechen. Ich würde das immer unter vier Augen machen. Zunächst ist Verständnis vermitteln und Unterstützung anbieten, das allerwichtigste. Dann sollte man anregen, zusammen eine Beratungsstelle zu kontaktieren. Wenn es im ersten Versuch nicht klappt: mit Feingefühl dranbleiben, das Thema immer wieder, aber vorsichtig und einfühlsam, ansprechen.

### ***Wie helfen Sie bei „Schneewittchen“, wie sieht eine Therapie aus?***

In einem ersten Beratungstermin machen wir uns ein Bild davon, wie stark die Essstörung ausgeprägt ist und was die Gründe sind. Zusammen mit den Betroffenen erarbeiten wir dann einen Weg aus der Essstörung, beispielsweise eine ambulante Therapie oder ein Klinikaufenthalt. Wenn die Angst vor einer Therapie noch zu groß ist, ist es unsere Aufgabe, die Therapieängste zu verringern. Der durchschnittliche Heilungsweg in einer Therapie dauert zwischen drei und fünf Jahren. Es braucht eine lange Zeit, das Verhalten in Bezug auf Essen grundlegend zu ändern. Man muss die Angst vor dem Essen abbauen, sich Schritt für Schritt an eine genussvolle Ernährung annähern und wieder auf sein Körpergefühl hören. Aber jede/r, die wirklich gesund werden will, wird einen Weg finden!

Gern steht Ihnen unsere Expertin Carmen Frauenholz von der Beratungsstelle „Schneewittchen“ des SOS-Kinderdorfs Augsburg auch für ein weiterführendes Interview oder O-Töne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an [presse@sos-kinderdorf.de](mailto:presse@sos-kinderdorf.de)

Betroffene oder deren Familien können sich auch online an die Beratungsstelle für Essstörungen „Schneewittchen“ des SOS-Kinderdorfs Augsburg wenden; hier geht es zur Online-Beratung: <https://beratungsstelle-schneewittchen.beranet.info/e-mailberatung.html>

**Der SOS-Kinderdorf e.V.:** SOS-Kinderdorf bietet Kindern in Not ein Zuhause und hilft dabei, die soziale Situation benachteiligter junger Menschen und Familien zu verbessern. In SOS-Kinderdörfern wachsen Kinder, deren leibliche Eltern sich aus verschiedenen Gründen nicht um sie kümmern können, in einem familiären Umfeld auf. Sie erhalten Schutz und Geborgenheit und damit das Rüstzeug für ein gelingendes Leben. Der SOS-Kinderdorfverein begleitet Mütter, Väter oder Familien und ihre Kinder von Anfang an in Mütter- und Familienzentren. Er bietet Frühförderung in seinen Kinder- und Begegnungseinrichtungen. Jugendlichen steht er zur Seite mit offenen Angeboten, bietet ihnen aber auch ein Zuhause in Jugendwohngemeinschaften sowie Perspektiven in berufsbildenden Einrichtungen. Ebenso gehören zum SOS-Kinderdorf e.V. die Dorfgemeinschaften für Menschen mit geistigen und seelischen Beeinträchtigungen. In Deutschland helfen in 39 Einrichtungen insgesamt über 4.248 Mitarbeiter. Der Verein erreicht und unterstützt mit seinen Angeboten rund 107.000 Kinder, Jugendliche und Familien in erschwerten Lebenslagen. Darüber hinaus finanziert der deutsche SOS-Kinderdorfverein 117 SOS-Einrichtungen in 36 Ländern weltweit.  
**Mehr Informationen unter [www.sos-kinderdorf.de](http://www.sos-kinderdorf.de)**