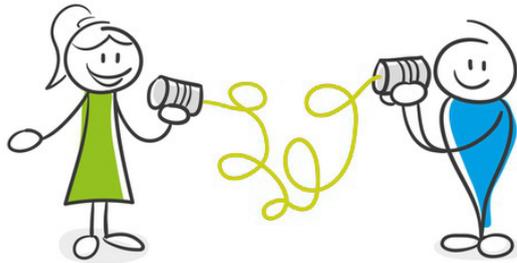


## Mein/e beste/r Freund/in hat Probleme

Du hast die Befürchtung, dass deine beste Freundin oder dein bester Freund gefährdet ist?

Sprich mit deiner Freundin oder deinem Kumpel darüber, aber nur unter vier Augen.



## Sag, dass du dir Sorgen machst.

...aber nicht als zu plumpe Konfrontation wie „du bist zu dünn!“

### Hilfreiche Fragen und Aussagen

Ich mag... dich ... deinen Humor  
Ich unternehme gerne was mit dir...  
Mit dir ist es nie langweilig...

Aber in letzter Zeit hast du dich verändert...  
Ich mache mir Sorgen um dich...  
Du bist nicht mehr so lustig... Du hast abgenommen...  
Ich glaube nicht, dass es gesund ist, was du machst...

Du brauchst Hilfe...  
Ich gehe mit dir gerne zu einer Beratungsstelle...  
Ich bin für dich da...

Hier können dir nur Experten helfen, damit du wieder rauskommst...



Unternehmt was gemeinsam! Er/Sie soll wieder Spaß haben und abgelenkt sein von den Sorgen.

Es kann natürlich sein, dass sie oder er abblockt, aber bleib dran – liebevoll, aber hartnäckig – mit dem Thema und gemeinsamen Unternehmungen.

## Was wird aus Shirin?

Wenn du magst, schick uns deine Geschichte. Wir freuen uns von dir zu hören.

Surf' auf [www.pueppchen.info](http://www.pueppchen.info) und schreib uns!



Püppchen ist ein Theaterstück von



Mit freundlicher Unterstützung durch

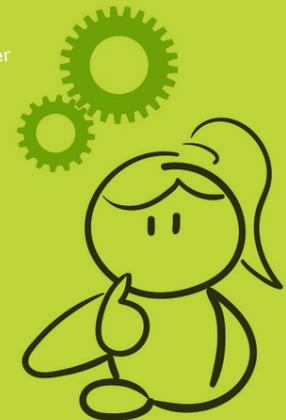


Ein Präventionsprojekt der



# Nachdenken über Püppchen

Das Theaterstück zur Prävention von Essstörungen  
von Sarah Gros NF & Monika Wieder



## Was kannst du gut?

Schreibe drei bis vier Sachen auf, zum Beispiel „ich bin lustig“.



---

---

---

---

## Frag auch mal deine Freunde!

Was mögen sie an dir? Irgendetwas muss es ja sein, sonst würden sie ja nicht mit dir befreundet sein. Schreib es auf!

---

---

---

## Haben dich die Antworten deiner Freunde überrascht?

Was magst du denn an dir?

---

---

---

---

---

---



## Wieso gibt es eigentlich Essstörungen?

Das ist eine gute Frage, die nicht einfach zu beantworten ist. Es ist ein seelisches Problem. Die Betroffenen sind häufig unzufrieden, etwa mit sich selbst oder mit einer stressigen Situation in der Familie. Sie fühlen sich zu dick, zu hässlich, nicht geliebt...

Meistens fehlt den Personen auch ein guter Freund oder eine gute Freundin, der man sich wirklich anvertrauen kann oder sich „auskotzen“ darf – mit Worten versteht sich...

Und wenn das nicht geht, findet man andere Formen, seine Unzufriedenheit auszudrücken. Menschen mit Essstörungen tun das über das eigene Essverhalten, denn sie glauben dadurch die Kontrolle über ihre verschiedenen Probleme zu bekommen. Doch sie verlieren jegliches Maß. Magersüchtige nehmen so stark ab, dass ihre Gesundheit gefährdet ist.

## Schönheitsideal und das richtige Gewicht



Mädchen betrachten gerne Modezeitschriften mit hübschen Models. Selbst Jungs achten immer mehr auf ihr Aussehen und wollen so aussehen, wie manches männliche Model. Warum müssen die denn so dünn sein? Wieso nicht kräftiger?

Kennst du solche Menschen in deinem Freundeskreis oder in der Verwandtschaft? Wohl eher selten.

Erfolg haben auch Menschen, die weniger dem Schönheits- und Schlankheitsideal entsprechen. Schau dir die Sängerin Beth Ditto an. Die hat Ausstrahlung trotz ein paar Pfunde mehr auf den Rippen und überzeugt durch tollen Gesang.

Lass dich nicht beeinflussen, sondern bilde dir deine eigene Meinung, was schön ist. Frag doch mal deine Eltern, warum sie sich gegenseitig schön fanden, als sie sich kennen lernten. Vermutlich werden die Antworten nicht nur mit dem Aussehen zu tun haben, sondern viel mit Ausstrahlung und Charaktereigenschaften.

## Hilfe bei Essstörungen

In deiner Region gibt es mehrere professionelle Ansprechpartner zu dem Thema Essstörungen, die dir gerne – auch anonym – weiterhelfen.



### bekj - Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Beratungsstelle Villingen

Herdstraße 4

Tel.: 07721 913-7676 · beratungsstelle-bekj-vs@lrabk.de

Mo., Di., Do., Fr. 08:30 - 11:30 Uhr

Mo. bis Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Beratungsstelle Donaueschingen

An der Donauhalle 5

Tel.: 07721 913-7950 · beratungsstelle-bekj-ds@lrabk.de

Mo. bis Fr. 08:30 - 11:30 Uhr

Beratungsstelle Furtwangen

Marktplatz 27

Tel.: 07721 913-7940 · beratungsstelle-bekj-fw@lrabk.de

Mo., Di., Do. 13:00 - 16:00 Uhr

Mi., Fr. 08:30 - 11:30 Uhr

### Schulpsychologische Beratungsstelle Staatliches Schulamt Donaueschingen

Oberpsychologierätin Claudia Müller-Lütken

Irmastr. 7-9 · 78116 Donaueschingen

Tel. 0771 89670-30

claudia.mueller-luetken@ssa-ds.kv.bwl.de

### Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis

Gesundheitsamt · Selbsthilfekontaktstelle

Ansprechpartnerin: Stefanie Kaiser

Herdstraße 4 · 78050 Villingen-Schwenningen

Tel. 07721 913-7165 · s.kaiser@lrabk.de

### Luisen Klinik

Zentrum für Verhaltensmedizin

Luisenstraße 56 · 78073 Bad Dürkheim

Tel.: 07726 9390-0

### LUISEN KLINIK

Offene Beratungstermine der Luisenklinik für Betroffene und Angehörige

Mi. 15.11.17 15:00 – 17:00 Uhr

Mi. 07.03.18 15:00 – 17:00 Uhr

Mi. 04.07.18 15:00 – 17:00 Uhr