

Das Elterngespräch bei Essproblemen

Für Sie als Hortleiterin sind **Essprobleme** immer wieder ein **aktuelles Thema**. Aber wie können Sie dieses heikle Thema den Eltern gegenüber gekonnt ansprechen?

Beispiel: Jessica besucht seit Beginn ihrer Schulzeit den Hort. Sie ist 11 Jahre alt und neigt etwas zur Pummeligkeit. Seit einiger Zeit hat sich Jessicas Aussehen verändert. Sie ist blass und isst kaum noch. Sie fragen sie, was ihr fehlt. Doch Jessica antwortet Ihnen nicht. In einem 2. Gespräch mit Jessica erfahren Sie, dass ihre **Mutter verlangt, sie solle abnehmen**. „*Dich wird später kein Mann anschauen, wenn du so dick bist*“, hatte ihre Mutter gedroht.

Für Sie ist jetzt der Augenblick gekommen, ein vertrauliches Gespräch mit der Mutter zu führen.

Wichtige Vorüberlegungen

Bevor Sie ein Gespräch mit der Mutter führen, sollten Sie sich über einige Dinge im Klaren werden. Denn gerade bei solch einem heiklen Thema ist eine gute Vorbereitung wichtig.

Überlegen Sie zuvor:

- In welcher Umgebung soll das Gespräch geführt werden? Hier eignet sich Ihr Büro, damit Sie alle äußeren Störungen wie z. B. Telefonanrufe ausschließen können.
- Wer soll an dem Gespräch teilnehmen? In diesem Fall ist es sinnvoll, das Gespräch mit der Mutter allein zu führen.
- Wann soll das Gespräch geführt werden? Bitten Sie die Mutter, den Zeitpunkt zu wählen.
- Was ist das Ziel des Gesprächs? Jessicas Mutter die Einsicht zu vermitteln, dass Diäten im Jugendalter gefährlich sind, weil sie am Selbstbewusstsein der Jugendlichen nagen.

Haben Sie sich diese Fragen beantwortet, gehen Sie bewusst in einem solchen Gespräch vor.

1. Schritt: Positiver Einstieg

Beginnen Sie das Gespräch, indem **Sie** die **positiven Eigenschaften** von Jessica **hervorheben**: „*Jessica kommt nun seit 5 Jahren in den Hort, und ich bin davon überzeugt, dass es ihr bei uns gut gefällt. Sie versteht sich mit den anderen Mädchen und Jungen prima. Sie hilft gerne bei Gemeinschaftsarbeiten und ihre schulischen Leistungen sind gut.*“

2. Schritt: Problem ansprechen

Erst dann sollten Sie auf das eigentliche Problem zu sprechen kommen. Sagen Sie: „*Seit einiger Zeit aber weigert sich Jessica, am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen. Bitte ich sie zu Tisch, gibt sie mir patzige Antworten wie: ‚Ich bin sowieso zu fett.‘*“ Fragen Sie die Mutter, ob sie es zu Hause auch festgestellt hat, und **geben Sie** ihr **Zeit**, Ihnen **zu antworten**. Versuchen Sie herauszufinden, ob die Mutter tatsächlich ihr Kind zu einer Diät drängen will und wenn ja, welches Bedürfnis der Mutter bei der Diät der Tochter dahintersteckt. Deshalb ist es jetzt wichtig, vorsichtig das Gespräch auf die gesundheitlichen Folgen von Schlankheitskuren im Kindesalter zu lenken.

3. Schritt: Argumente bringen

In einem solchen Fall ist es wichtig, dass Sie sich die **richtigen Argumente** zuvor **zurechtgelegt** haben. Argumentieren Sie z. B. so: „*Fachärzte raten, Kindern keine einseitige Abmagerungskur zu verordnen. Häufiges Hungern, unterbrochen durch ‚normale Essphasen‘, kann den Stoffwechsel durcheinander bringen und dazu führen, dass Ihr Kind Zeit seines Lebens Probleme mit dem Gewicht haben wird.*“ Sagen Sie aber auch, dass **Sie keine Ernährungsberaterin sind**, und bitten Sie die Mutter, mit Jessica an einer kostenfreien Diätberatung bei ihrer Krankenkasse teilzunehmen.

4. Schritt: Ziel im Auge behalten

Hören Sie zu. Achten Sie aber darauf, dass das Gespräch nicht abschweift. **Verlieren Sie nicht das Ziel aus den Augen.** Weisen Sie sie darauf hin, dass gerade während der Pubertät Abmagerungskuren zur Magersucht und zum Zu-Tode-Hungern führen können. Auch kann sich eine Bulimie entwickeln.

5. Schritt: Bieten Sie Lösungen an

Wenn Sie merken, dass die Mutter dazu bereit ist, **bieten Sie Lösungsvorschläge** an: „*Ich werde darauf achten, dass Jessica häufiger Sport treibt, sich an den gemeinsamen Ballspielen beteiligt und häufiger wieder Tischtennis spielt.*“ Überlegen Sie, mit welchen Mitteln Sie erreichen können, dass das Kind selbst den Willen aufbringt, abzunehmen.

Sagen Sie der Mutter:

- „Stellen Sie gemeinsam mit Jessica einen Ernährungsplan auf.“
- „Überlegen Sie gemeinsam, in welchen Situationen Jessica ‚schwach‘ werden könnte, und entwickeln Sie Gegenmaßnahmen.“
- „Machen Sie mit Ihrer Tochter gemeinsam Sport und bieten Sie ihr Möglichkeiten an, sich zu bewegen.“
- „Belohnen und loben Sie das Kind, wenn es Erfolg hat, und motivieren Sie es bei Misserfolgen.“
- „Achten Sie darauf, dass es keinen Kummer, keine Langeweile und keine Ängste hat und nicht unter- oder überfordert ist.“
- „Schauen Sie nicht nur auf die Schwachstellen. Ihr Kind hat viele positive Seiten. Stärken Sie sein Selbstbewusstsein, und zeigen Sie, wie sehr Sie es lieben.“

In der Regel wollen die Eltern nur das Beste für ihr Kind. In diesem Wunsch schießen manche Eltern aber über das Ziel hinaus, wie in diesem Fall. Helfen Sie den Eltern dabei, dies zu erkennen und zu einer kindgerechten Lösung zu kommen.