

HILFE DURCH FREUND*INNEN

tima

www.tima-ev.de

WENN DU DIR SORGEN UM EINE*N FREUND*IN MACHST ODER ERFAHREN HAST, DASS SIE/ER EINE ESSSTÖRUNG HAT, FÜHLST DU DICH VIELLEICHT ERST EINMAL UNSICHER. VIELLEICHT FRAGST DU DICH AUCH, OB UND WIE DU MIT IHR/IHM DARÜBER SPRECHEN SOLLST, WIE SEHR DU DICH EINMISCHEN DARFST UND OB DU DAMIT ALLES NOCH SCHLIMMER MACHST.

1 WENN DU DIR SORGEN MACHST, WEIL DEIN*E FREUND*IN IMMER DÜNNER WIRD, SPRICH SIE/IHN IN EINEM RUHIGEN MOMENT DARAUFG AN. WICHTIG IST DABEI, VON DIR UND DEINEN EIGENEN BEOBSACHTUNGEN UND SORGEN ZU SPRECHEN.

2 ERMUTIGE DEINE*N FREUND*IN MIT ELTERN ODER ANDEREN VERTRAUTEN ERWACHSENEN ÜBER DAS PROBLEM ZU SPRECHEN.

3 VERSPRICH NICHT, GEHEIMNISSE ÜBER DAS PROBLEM FÜR DICH ZU BEHALTEN. SOLCHE VERSPRECHEN KÖNNEN DICH IN EINE SCHWIERIGE LAGE BRINGEN, WENN DU DAS GEFÜHL BEKOMMST, DICH JEMANDEM MITTEILEN ZU MÜSSEN, UM DEINER FREUND*IN ZU HILFEN.

4 LASS DEINE*N FREUND*IN WISSEN, DASS DU FÜR SIE/IHN DA BIST. WICHTIG IST ES, EIN OFFENES OHR ZU HABEN UND ZU VERSUCHEN VERSTÄNDNIS ZU ZEIGEN. ACHE ABER AUCH AUF DEINE GRENZEN.

5 DAS PROBLEM KANN NUR DIE/DER BETROFFENE SELBST ÜBERWINDEN. DU KANNST DAS NICHT WIRKLICH BESCHLEUNIGEN. ABER DU KANNST IHR/IHM MUT MACHEN, SICH HILFE ZU SUCHE ODER SICH AN UNS ZU WENDEN.

6 UNTERNEHMT WEITERHIN NORMALE DINGE, DIE IHR AUCH FRÜHER GERNE GEMEINSAM GEMACHT HABT.

7 INFORMIERT EUCH GEMEINSAM ÜBER HILFSANGEBOTE, Z.B. IN FORM VON SPEZIELLEN BERATUNGSSTELLEN ODER INFORMATIONSMATERIALIEN.

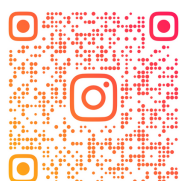
8 ACHE AUF DEINE GEFÜHLE. WER IST FÜR DICH DA UND WIE KANNST DU DICH ENTLASTEN?



DU BIST WERTVOLL

INSTAGRAM:

@TIMA_UNGEFILTERT



TIMA_UNGEFILTERT