

Wie spreche ich mit meinem Kind über ARFID?

Kinder mit ARFID erleben oft Stress oder Angst rund ums Essen. Deshalb ist es wichtig, das Thema behutsam und verständnisvoll anzusprechen. Mit der richtigen Kommunikation können Sie Ängste abbauen und Ihr Kind ermutigen, offen über seine Gefühle zu sprechen.

1. Warum ist das Gespräch wichtig?

ARFID ist nicht einfach „wählerisches Essen“. Es ist eine Essstörung, die emotionale und sensorische Herausforderungen mit sich bringt. Indem Sie das Thema offen ansprechen, helfen Sie Ihrem Kind, die Situation besser zu verstehen und zeigen, dass Sie gemeinsam Lösungen finden können.

2. Vorbereitung auf das Gespräch

- **Wählen Sie einen ruhigen Moment:**
Sprechen Sie nicht während einer Mahlzeit darüber, sondern in einem entspannten Umfeld, in dem Ihr Kind sich sicher fühlt.
 - **Holen Sie sich Informationen:**
Bereiten Sie sich vor, indem Sie selbst etwas über ARFID lernen. Das hilft Ihnen, die richtigen Worte zu finden.
 - **Denken Sie an das Alter:**
Passen Sie die Erklärung an das Alter und die Reife Ihres Kindes an. Kleine Kinder benötigen einfache, klare Worte, während ältere Kinder mehr Details verstehen können.
-

3. Gesprächsführung: Was soll ich sagen?

Einführung

Beginnen Sie das Gespräch mit Verständnis und Empathie:

- „Ich habe bemerkt, dass du beim Essen manchmal Schwierigkeiten hast. Das ist völlig in Ordnung, und ich möchte dir helfen.“
- „Manche Menschen finden es schwer, bestimmte Lebensmittel zu essen. Das hat nichts mit dir als Person zu tun – es gibt viele Kinder, die das erleben.“

Erklärung von ARFID

Erklären Sie ARFID altersgerecht:

- **Für jüngere Kinder:**
„Manchmal mag dein Mund oder dein Bauch keine neuen Dinge, und das kann schwierig sein. Aber wir können zusammen daran arbeiten, damit du dich wohler fühlst.“
- **Für ältere Kinder:**
„Es gibt etwas, das ARFID heißt. Das bedeutet, dass dein Körper oder dein Kopf manche Lebensmittel schwer akzeptieren kann. Das ist nichts Schlimmes, und es gibt Möglichkeiten, dir zu helfen.“

Emotionen ansprechen

Fragen Sie Ihr Kind nach seinen Gefühlen:

- „Wie fühlst du dich beim Essen?“
- „Gibt es etwas, das dir besonders schwerfällt?“
- „Hast du Angst, dass etwas Schlechtes passieren könnte?“

Seien Sie geduldig, wenn Ihr Kind nicht sofort antwortet – es kann Zeit brauchen, über diese Fragen nachzudenken.

4. Wie reagiere ich auf die Antworten meines Kindes?

- **Zeigen Sie Verständnis:**
„Ich verstehe, dass du das schwierig findest. Das ist in Ordnung, und wir arbeiten gemeinsam daran.“
 - **Halten Sie es positiv:**
„Das ist nichts, worüber du dir Sorgen machen musst. Wir finden Wege, wie du dich wohler fühlst.“
 - **Vermeiden Sie Schuldzuweisungen:**
Sagen Sie keine Dinge wie: „Warum kannst du nicht einfach essen?“ Das kann Ihr Kind weiter verunsichern.
-

5. Wie motiviere ich mein Kind, offen zu bleiben?

- **Versichern Sie, dass es nicht allein ist:**
„Es gibt viele Kinder, die so fühlen wie du. Wir können dir helfen.“
 - **Betonen Sie, dass es kleine Schritte sind:**
„Wir machen das zusammen, Schritt für Schritt. Es muss nicht alles sofort klappen.“
 - **Loben Sie Offenheit:**
„Ich finde es toll, dass du mir erzählt hast, wie du dich fühlst. Das ist sehr mutig von dir.“
-

6. Nächste Schritte nach dem Gespräch

- **Arbeiten Sie zusammen:**
Entscheiden Sie gemeinsam, welche kleinen Veränderungen Ihr Kind ausprobieren möchte, z. B. ein neues Lebensmittel anfassen oder daran riechen.
 - **Suchen Sie Unterstützung:**
Erzählen Sie Ihrem Kind, dass Sie Expert:innen (z. B. Ernährungsberater:innen oder Psycholog:innen) hinzuziehen können, um ihm noch besser zu helfen.
 - „Manchmal brauchen wir jemanden, der uns zeigt, wie wir das schaffen können. Das ist völlig normal.“
-

7. Erinnerungen für Sie als Eltern

- **Bleiben Sie geduldig:** Veränderungen brauchen Zeit. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo.

- **Feiern Sie kleine Erfolge:** Jeder Versuch, ein neues Lebensmittel zu akzeptieren, ist ein Schritt nach vorne.
 - **Achten Sie auf Ihre Worte:** Positive und verständnisvolle Sprache baut Vertrauen auf.
-

Abschlusstipp

Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es nicht allein ist und dass Sie gemeinsam an der Herausforderung arbeiten. Sätze wie „*Wir schaffen das zusammen*“ können viel bewirken und Ihr Kind ermutigen, sich Ihnen anzuvertrauen.