

Esstörungen

haben in den Industrienationen erschreckende Ausmaße angenommen. Gerade bei Mädchen und Frauen sind Essstörungen wie Magersucht und Bulimie, aber auch Esssucht und subklinische Essstörungen weit verbreitet.

Zu den Anzeichen subklinischer Essstörungen gehören z.B. ein gestörtes Essverhalten, ständiges Diäthalten und die übermäßige gedankliche Beschäftigung mit dem Thema Figur und Gewicht.

In einer Studie der Universität Jena wurden bei knapp 30% der Mädchen und Frauen subklinische Essstörungen festgestellt. Diese Zahlen machen deutlich, dass Essprobleme an jeder Schule und in jedem Jugendzentrum thematisiert werden sollten, um Schüler/innen nach Möglichkeit vor Essstörungen zu bewahren und um essgestörte Schüler/innen und ihre Eltern frühzeitig und kompetent unterstützen zu können.

Der Verein „Mädchenhaus Heidelberg e.V.“ ist seit vielen Jahren in Kooperation mit dem FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg in der Prävention von Essstörungen tätig und macht eine Vielzahl von Angeboten für Schüler/innen, Eltern und Fachkräfte.

Ausführliche Informationen über unser Konzept sind in folgendem Buch veröffentlicht:

Katrin Raabe: Mädchenspezifische Prävention von Essstörungen – Handlungsansätze für die Praxis; Hohengehren 2005; ISBN: 3896769502

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen zum Thema Essstörungen finden Sie im Internet unter www.praevention-von-essstoerungen.de

Beratung und Hilfe erhalten Sie auf der Seite www.ess-stoerungen.net

oder unter der E-Mail-Adresse info@ess-stoerungen.net

Weitere Angebote des Mädchenhausvereins sind:

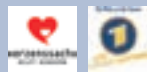
- > Gewaltprävention
- > Berufsorientierende Projektarbeit
- > Offene Mädchenarbeit

www.maedchenhaus-heidelberg.de

Kontakt

Mädchenhaus HD e.V.
Martina Kimmig
Bergheimerstr.144
69115 Heidelberg

Tel. 06221-65 09 56
Fax: 06221-72 73 76 0
kimmig@ess-stoerungen.net



Das Projekt „Ess-stoerungen.net“ wird gefördert von: Herzessache e.V. und der ARD Fernsehlotterie

Prävention von

Ess- störungen





Unsere Angebote zur Prävention von Essstörungen

Angebote für Mädchen

Workshop „Wie schlank muss ich sein, um schön zu sein? ... Muss ich?“

Themen und Inhalte

- > kritische Auseinandersetzung mit Schlankheits- und Schönheitsidealen in den Medien
- > Essen- und Essgewohnheiten
- > positive Körpererfahrung, Tanz und Entspannung
- > Informationen und Hilfsangebote zu Essstörungen

Fotoprojekt „Was heißt hier schön?“

- > Entwicklung eines medienkritischen Bewusstseins mittels experimentellen Fotografierens und digitaler Bildbearbeitung

Workshop „Ich bin ich und Du bist Du!“

Grenzen setzen als Prävention von Essstörungen

Themen und Inhalte

- > Grenzen bewusst wahrnehmen, setzen und respektieren
- > positive Selbst- und Körpererfahrung (Tanz, Entspannung)
- > Auswirkung von Grenzverletzungen auf unser Essverhalten
- > Informationen und Hilfsangebote zu Essstörungen

Workshop „Entspannung“

- > Stress loslassen, sich entspannen, regenerieren und zentrieren (Massage, Phantasiereise, Yoga)

Angebot für Jungen

Workshop „Vom Umgang mit mir selbst und mit anderen“

Prävention von Essstörungen und soziales Kompetenztraining für Jungen

Themen und Inhalte

- > Förderung der Esskultur
- > verantwortungsbewusster Umgang mit Lebensmitteln
- > männliches Schönheitsideal in den Medien
- > Körperbewusstsein
- > Informationen über Essprobleme
- > Respekt, Fairness, Empathie

Zeitlicher Umfang aller Workshops und Projekte:

Ein bis drei Vormittage – je nach Absprache. Inhaltlich und methodisch sind die Workshops geschlechtssensibel auf die Bedürfnisse von Mädchen und Jungen ausgerichtet.

Angebote für Eltern

Infoabende und Elternschulungen

Themen

- > Was sind Essstörungen und wie entstehen sie?
- > Wie kann ich verhindern, dass mein Kind eine Essstörung bekommt?
- > Wo bekomme ich Hilfe?

Auf Wunsch führen wir auch Infoabende für Eltern, Lehrkräfte und Schüler/innen durch.

Fortbildungen für Multiplikator/innen

Für Multiplikator/innen (wie zum Beispiel Lehrer/innen, Erzieher/innen oder Sozialarbeiter/innen) bieten wir Schulungen rund um das Thema „Prävention von Essstörungen“ an.

Mögliche Inhalte einer solchen Fortbildung

- > Einleitung / Basiswissen zum Thema Essstörungen und deren Therapie
- > Einleitung zur Prävention:
 - Zielgruppen von Prävention
 - Handlungsansätze und Angebote zur primären und sekundären Prävention
 - Modelle und verschiedene Projektansätze
- > Vorstellung des Projektes des Heidelberger Mädchenhausvereins:
 - Angebote
 - Projektsetting, Genderansatz
 - Methoden und Materialien
- > Nachhaltigkeit, Transfer in dem Unterricht und Alltag
- > Umgang mit essgestörten Schüler/innen

Elternabende und Fortbildungen für Multiplikator/innen sind als Ergänzung zu den Präventionsprojekten wünschenswert und sinnvoll.