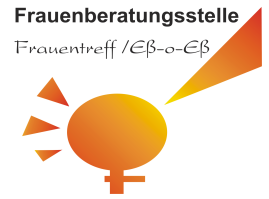




Servicebüro Kindergarten und Schule der Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.,
Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel,
Tel.: 0431/94294, Fax: 0431/94871



LEIBENS LUST®
Prävention von Essstörungen

Prävention von Essstörungen in weiterführenden Schulen in Schleswig-Holstein

Essstörungen bei Jugendlichen haben in der letzten Zeit stark zugenommen. Nach der KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts (2006) zeigt mehr als jedes 5. Kind in Deutschland im Alter zwischen 11 –17 Jahren erste Symptome von Essstörungen. Mädchen sind hiervon mit 29% im Gegensatz zu Jungen (15%) etwa doppelt so häufig betroffen. Werden diese ersten Symptome frühzeitig erkannt, erhöht es die Heilungschancen und verhindert Folgeerkrankungen. Deshalb sollten Eltern, Lehrer/innen und Schüler/innen verstärkt über die Ursachen, Symptome, Früherkennung und Hilfsmöglichkeiten aufgeklärt werden.

Ziele:

- Aufklärung, Information und Sensibilisierung von Jugendlichen, Lehrkräften und Eltern
- Kommunikation zwischen Schulakteuren verbessern
- Das Schlankeitsideal als weniger verbindlich erleben
- Gesundheitsfördernde Möglichkeiten zur Unterstützung der eigenen Körperzufriedenheit und des Ernährungsverhaltens erfahren
- Sensibilisierung für die Anzeichen einer Essstörung bei sich oder anderen
- Ansprechpartner und Hilfsangebote kennen lernen

Referenten:

- Diplom-Ökotrophologin mit Quetheb-Registrierung, DGE/VDOE Zusatzqualifikation

Modul 1: Einführungsfortbildung

Schulinterne Fortbildungsveranstaltung für alle interessierten Schulakteure

- Aufklärung/ Information über Hintergründe und Ursachen für die Entstehung von Essstörungen
- Risiko- und Schutzfaktoren in der Pubertät
- Geschlechtsspezifische Aspekte
- Körperwahrnehmungsthemen in Unterrichtseinheiten
- Symptome von Essstörungen
- Geeignete Interventionsmöglichkeiten
- Gesundes Bewegungs- und Essverhalten

Modul 2: Entwicklung und Aufbau einer geeigneten Kommunikationsplattform und eines Arbeitskreises

Individuelle Beratung und Begleitung der Schule (2 Teamsitzungen)

- Psychosoziale Unterstützung (Supervision) der Lehrkräfte
- Erarbeitung gemeinsamer Ziele und deren Umsetzung
- Methodisch-didaktische Ansätze im Bereich Körperwahrnehmung / Selbsterfahrung, Übungen und Projektideen für die pädagogische Praxis

Modul 3: Einbezug der Eltern

Informationsveranstaltung

- Aufklärung über Ursachen und Risiken für die Entstehung von Essstörungen
- Sensibilisierung für das eigene Essverhalten und das eigene Schönheits- und Schlankeitsideal
- Selbstvertrauen der Kinder stärken

Modul 4: Projektunterricht und/oder Workshop für Schülerinnen und Schüler

- Projektunterricht für eine Klassenstufe:
 - Risikofaktoren und Auslöser für die Entstehung von Essstörungen erkennen
 - Genuss- und lustvolle Ess- und Körpererlebnisse wahrnehmen und gestalten
- Workshop für Mädchen/ Jungs:
 - „Wie schlank muss ich sein um schön zu sein“
 - „Traumbody und Körperkult um jeden Preis?“

Modul 5: Auswertungstagung/ Follow up

- Präsentation der Ergebnisse
- Resümee/ Erfahrungsaustausch

Zeitraumen:

Der Projektzeitraum erstreckt sich über 9 -12 Monate und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen.

Das Projekt wird aktuell von
folgenden Partnern unterstützt:

