Projekte zur

Prävention von essgestörtem Verhalten

Katalog für Grundschulen

ANNE-SOPHIE REIßIG

Rund 910.000 Mädchen und 590.000 Jungen sind von einem kritischen Essverhalten betroffen.

Der rapide Wandel von Schönheitsidealen und Trends begleiten uns schon seit vielen Jahren. Schöner, schlanker, muskulöser und extremer Druck. Aufgrund der Pandemie und der damit einhergehenden Isolation nahm die Anzahl der Klinikaufenthalte, die Herausforderungen in Bezug auf Ess- und Bewegungsverhalten sowie Wohlbefinden im Körper drastisch zu. Bei einem Fünftel der Kinder und Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren zeigen sich bereits Anzeichen für ein essgestörtes Verhalten auf.
Es ist anzunehmen, dass sich wieder ein Normalzustand einpendelt, jedoch dauern die gegenwärtigen Nachwirkungen weiterhin an. Da die offizielle Summe für die Betroffenen von Magersucht, Bulimie und Binge-Eating von unterschiedlichen Faktoren abhängt, ist sie unklar. Der Anteil der Übergewichtigen wächst zunehmend zeitgleich mit denen der adipösen jungen Menschen.
In der Regel beginnen die meisten Probleme wesentlich früher und wirken oft unscheinbar. Wenn es zu einschneidenden Lebensereignissen kommt, verlagern sich diese öfters auf übermäßigen Fokus auf den eigenen Körper, strikte Essenspläne, Bewegungsdrang oder -mangel. Je früher Heranwachsende in die Spirale aus Perfektion, Anerkennung und Selbsterwartung geraten und versuchen, diese durch Kompensation zu bewältigen ohne entsprechende Schutzfaktoren, desto anspruchsvoller wird es für sie, aus diesem Kreislauf auszusteigen.

1. **Projekt: “Wir sind mehr.”**

2. **Projekt: “Mein Körper und Ich.”**

3. **Infoabende für Eltern: “Prävention, Umgang & Intervention von kritischem Essverhalten”**

4. **Weiterbildung: “Risiken, Verhaltensstörungen, Prävention”**

“Ich fand es mal gut keinen normalen Unterricht zu machen, aber trotzdem viel zu lernen. Ich habe auch insgesamt sehr viel über meinen Körper gelernt. Ich denke, dass es Leuten mit solchen Problemen auch gut helfen kann.” - **Schülerin einer 7. Klasse**

“Ich hatte Zeit, mich produktiv mit mir selber zu beschäftigen. Ich bin mir selber bewusst geworden, dass es sein könnte, dass sich bei mir eine Essstörung entwickelt, aber ich weiß wie dagegen vorgehen kann. Vielen Dank für ihre Hilfe!!” - **Schülerin einer 7. Klasse (Gymnasium Franziskaneum Meißen)**

Anne-Sophie Reißig gründete REessensia, nachdem sie sich jahrelang mit dem Thema Essstörungen auseinandergesetzt hatte. Sie litt selbst zwölf Jahre lang unter Übergewicht, Magersucht, Bulimie und Binge-Eating. Außerdem führte sie bereits verschiedene Interventionsprogramme und Projekte an Schulen durch. Als selbst Betroffene begleitet sie unter anderem Betroffene aus diesem Kreislauf. Möglicherweise besucht Sie und ihr Team auch ihre Schule.

Projekt: “Wir sind mehr.”

Inhalte:
Seit vielen Jahrhunderten haben sich die unterschiedlichsten Trends und Schönheitsideale massiv verändert und etabliert. Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen mögliche Einflussfaktoren und Entwicklung des Körperselbstbildes in der Gesellschaft. Inwiefern können verschiedene Trends Vor- und Nachteile für das Körperbild und die Selbstwahrnehmung mit sich bringen?
Gemeinsam mit den Kindern erarbeiten wir spielerisch Strategien, die dazu beitragen, sich langfristig vor möglichen Suchtpotenzialen zu schützen und eine persönliche Einstellung zu Idealen zu entwickeln.

Themenschwerpunkte:

- Einflussfaktoren und Entwicklung des Körperselbstbildes
- Vor- und Nachteile von Schönheitsidealen und Trends
- Eigene Schutzfaktoren vor Idealen, Sucht

Für wen? Schüler/-innen ab der 3. Klasse (mögliche Anpassung je nach Alter)

Wie lange? 2 Unterrichtseinheiten

Wann? nach Absprache vereinbar

Preise? Festlegung nach entsprechender Absprache (Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

Wo? Sachsen (je nach Bedarf auch andere Bundesländer möglich)

Projekt: “Mein Körper und Ich.”

Inhalte:

Immer früher werden Kinder mit neuen Trends und Schönheitsidealen konfrontiert. Dieses Projekt zielt auf eine altersspezifische und interaktive Vermittlung von Ess- und Bewegungskompetenzen ab, mit dem Ziel, gestörte Essmuster vorzubeugen und zu erkennen. Zusätzlich werden den Schülern und -innen durch spielerische Aktivitäten und persönlichen Erfahrungsberichten verschiedene Selbstregulierungsmethoden mitgegeben. Nach individueller Absprache beziehen wir die aktuelle Klassensituation mit ein.

Themenschwerpunkte:

- Vorbeugung von kritischem Essverhalten
- Selbstregulierung
- Ernährungs- und Bewegungskompetenzen, Körperbewusstsein

Für wen?	Schüler/-innen ab der 3. Klasse
Wie lange?	2 Unterrichtseinheiten (kombinierbar mit “Wir sind mehr”)
Wann?	nach Absprache vereinbar
Preis?	Festlegung nach entsprechender Absprache (Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)
Wo?	Sachsen (je nach Bedarf auch andere Bundesländer möglich)

Infoabend für Eltern:
“Prävention, Umgang & Intervention von Essstörungen”

Inhalte:
Eltern haben eine bedeutende Verantwortung, um sicherzustellen, dass Kinder vor Risiken, Trends und Idealen geschützt werden. Doch wie einer möglichen Entwicklung einer Essstörung entgegenwirken? Dazu bieten wir verschiedene Optionen zur Unterstützung an. Dabei steht eine präventive, interventionelle und praxisbezogene Vorgehensweise im Vordergrund, um Eltern über einen bewussteren Umgang mit Essen und Körperbild aufzuklären. Hierbei passen wir unsere Angebote an Ihre individuellen Themen an.

Themenschwerpunkte:

- Essstörungen verstehen & erkennen
- Einflussfaktoren auf das Essverhalten & Körperselbstbild
- positive Erziehung von Körperbild & Essgewohnheiten

Für wen? weiterführende Schulen

Wie lange? 30 Minuten (je nach Absprache & gewünschten Umfang bis zu 60 Minuten)

Wann? Individuell vereinbar

Preise? Festlegung nach entsprechender Absprache (Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

Wo? Sachsen (je nach Bedarf auch andere Bundesländer möglich)

Weiterbildung:
“Risiken, Verhaltensstörungen, Prävention”

Inhalte:

Gemeinsam setzen wir uns mit der vermehrten Unzufriedenheit des eigenen Körpers sowie Selbstoptimierung von jüngeren Menschen und den damit einhergehenden Herausforderungen auseinander. Die Verantwortung der Lehrkräfte steigt, insbesondere beim Umgang mit schambehafteten und gleichzeitig komplexen Themen. Wie kann eine leichtere Herangehensweise an diese Thematik ermöglicht werden? Zusammen erarbeiten wir Ansätze und diskutieren weitere Fragen, wie eine langfristige Begleitung für betroffene Schüler gestaltet werden kann. Spezifische Fragestellungen für eine Weiterbildung werden im Voraus abgestimmt.

Themenschwerpunkte:

- Risiken von Trends, Idealen, Medienkonsum
- Essstörung aus der Perspektive einer Betroffenen
- positive Erziehung von Essgewohnheiten, Körperbild & Schutzfaktoren
- explizite Fragen & offene Diskussion, Fallbeispiele

Für wen? weiterführende Schulen

Wie lange? 90 Minuten (Erweiterung möglich je nach Absprache & gewünschten Umfang)

Wann? individuell vereinbar

Preise? Festlegung nach entsprechender Absprache (Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

Wo? Sachsen (je nach Bedarf auch andere Bundesländer möglich)

Wir besuchen ihre Schule - die nächsten Schritte:

☐ Mail schicken an **info@annereissig.de**

☐ für mehr Informationen, Ablauf der Workshops, Finanzierung mit individueller Absprache

☐ Wir sind stets bemüht bei Anfragen so schnell wie möglich zu antworten

Wir freuen uns darauf, auch Ihre Schule zu unterstützen.
Herzliche Grüße

Für mehr Informationen und bei Fragen
zu den Workshops
können sie uns gerne direkt kontaktieren:

Telefon: 0176/23 111 918

ANNE-SOPHIE REIßIG