

**Veranstaltungen zur  
Prävention von essgestörtem Verhalten**



**Katalog für weiterführende Schulen**

## **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 Zahl der Betroffenen von Magersucht, Bulimie und Binge-Eating von unterschiedlichen Faktoren abhängt, ist sie unklar. Sowohl der Anteil der übergewichtigen als auch der adipösen jungen Menschen nimmt zu. 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 den Kreislauf aus Perfektion, Anerkennung und Selbsterwartung geraten und versuchen, diesen ohne entsprechende Schutzfaktoren durch Kompensation zu bewältigen, desto schwieriger wird es für sie, aus diesem Kreislauf auszusteigen.

- 1. Workshop: “Prävention von essgestörtem Verhalten”**
- 2. Tagesworkshop: “Unser Körper. Leben. 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 Herausforderungen 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 Franziskanerum 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.





## Workshop: "Prävention von essgestörtem Verhalten"

### Inhalte:

Immer früher werden Mädchen und Jungen mit neuen Trends und Schönheitsidealen konfrontiert. Diese Veranstaltung zielt auf eine altersspezifische und interaktive Vermittlung von Ess- und Bewegungskompetenzen ab, mit dem Ziel, essgestörte Muster vorzubeugen und zu erkennen. Zusätzlich werden den Schülern durch spielerische Aktivitäten und persönlichen Erfahrungsberichten verschiedene Selbstregulierungsmethoden mitgegeben.

### Themenschwerpunkte:

- ❖ Vorbeugung essgestörtes Verhalten
- ❖ Selbstregulierung
- ❖ Ernährungs- und Bewegungskompetenzen

**Für wen?** Schüler/-innen ab der 5. Klasse (mögliche Anpassung je nach Alter)

**Wie lange?** 4 Unterrichtseinheiten (2 x 90 Minuten)

**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)



## Tagesworkshop: “Unser Körper. Leben. Ich”

### **Inhalte:**

Bereits im jungen Alter haben sich verschiedene Muster des Essverhaltens und der eigenen Körperwahrnehmung gefestigt. Neue Diätversuche, Challenges, stetige Selbstoptimierung und der damit verbundene Druck, dem gerecht zu werden, dominieren den Alltag. Gemeinsam mit den Schüler/-innen erarbeiten wir Strategien zur Vorbeugung von essgestörtem Verhalten. Besondere Schwerpunkte des Workshops liegen auf der Entwicklung der inneren Stärke und einer ausgeglichenen Beziehung zum Körper und Essen. Das Projekt ist sehr vielschichtig und bietet neben präventiven Aspekten ebenfalls umfassende Anregungen für Interventionen an.

### **Themenschwerpunkte:**

1. Thema: Formen von essgestörtem Verhalten & ihre Auswirkungen
2. Thema: ausgewogenes Ess- & Bewegungsverhalten
3. Thema: Wege aus dem essgestörten Verhalten & Stabilität im Leben

**Für wen?** Schüler/-innen ab der 7. Klasse

**Wie lange?** 6 Unterrichtseinheiten (3 x 90 Minuten)

**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 kritischem Essverhalten”



## **Inhalte:**

Eltern haben eine bedeutende Verantwortung, um sicherzustellen, dass Kinder vor Risiken, Trends und Idealen geschützt werden. Doch wie einer möglichen Entwicklung eines gestörten Essverhaltens 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:**

- ❖ Essgestörtes Verhalten 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
- ❖ essgestörtes Verhalten 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 und spezifische Wünsche der Workshop-Konzepte, 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**

