

Projekte zur Prävention von essgestörtem Verhalten



Katalog für Grundschulen

 ANNE-SOPHIE REIDIG

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 Viertel der Kinder und Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren zeigen sich bereits **Anzeichen** für ein **essgestörtes Verhalten** auf (Kinder- und Jugendgesundheitsurvey KiGGS, 2017). **Diätversuche, schnell wechselnde neue Trends, Ideale und Challenges** durch den **Einfluss von Social Media** und dem **Internet** verstärken diese Problematik. Laut dem Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit stiegen im Jahr 2021 Depressionen und Essstörungen bei Jugendlichen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren weiter an. Im **Grundschulalter** zeigt sich eine Steigerung von Störungen **sozialer Funktionen** und der **allgemeinen, motorischen Entwicklung** (Kinder- und Jugendreport DAK-Gesundheit, 2022).

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.



Anne-Sophie Reißig gründete REessensia, nachdem sie sich jahrelang mit dem Thema Essstörungen auseinandergesetzt hatte. Sie litt selbst zwölf Jahre lang unter 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.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

1. **Projekt: “Wir sind mehr.”**
2. **Projekt: “Mein Körper und Ich.”**
3. **Infoabende für Eltern: “Prävention, Umgang und Intervention von kritischem Essverhalten”**
4. **Weiterbildung: “Risiken, Verhaltensstörungen, Prävention”**

Ausgewählte Referenzen:

„Frau Reißig hat uns ihre Geschichte erzählt. Ich habe gelernt wie gut gesundes Essen und mein Körper ist.

- **Schülerin einer 4. Klasse**

„Frau Reißig begleitete eine an Adipositas erkrankte Schülerin einer LRS-Klasse durch ein umfängliches Unterstützungsprogramm. Wir sind sehr froh, dass Frau Reißig in diesem Sinne unsere Schülerin ein Stück auf deren Weg unterstützend und ermutigend begleitet hat. Wir bedanken uns sehr für Ihre freundliche, konstruktive und unkomplizierte Zusammenarbeit.“

- **LRS-Lehrerin einer Grundschule**



Projekt: “Mein Körper und Ich ”

Inhalte:

Immer früher werden Kinder mit neuen Trends und Schönheitsidealen konfrontiert. Dieses Projekt zielt auf eine altersspezifische und interaktive Förderung gesunder Ernährung und Bewegung ab, mit dem Ziel, gestörte Essmuster vorzubeugen und zu erkennen. Zusätzlich werden den Schülern und Schülerinnen durch spielerische Aktivitäten und persönlichen Erfahrungsberichten verschiedene Selbstregulierungsmethoden vermittelt, die zur Förderung der Körperwahrnehmung und Stärkung des Selbstwertgefühls beitragen. Nach individueller Absprache beziehen wir die aktuelle Klassensituation mit ein.

Themenschwerpunkte:

- ❖ Vorbeugung von kritischem Essverhalten
- ❖ Gesunde Ernährung und Bewegung
- ❖ (Selbst) - Körperwahrnehmung, Selbstregulierung

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

Wie lange? 2 Unterrichtseinheiten

Wann? nach Absprache vereinbar

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

Wo? Sachsen (auch andere Bundesländer möglich)



Projekt: “Wir sind mehr.“

Inhalte:

Seit vielen Jahrhunderten haben sich die unterschiedlichsten Trends und Schönheitsideale massiv verändert und etabliert. Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung liegt der Fokus auf der Sensibilisierung für Einflussfaktoren des Körperselbstbildes, insbesondere im Zusammenhang mit sozialen Medien und dem Internet. Gemeinsam mit den Kindern erarbeiten wir spielerisch Strategien, die dazu beitragen, sich langfristig vor möglichen Trends, Idealen zu schützen, die Selbstakzeptanz zu stärken und Ernährungs- sowie Bewegungskompetenzen zu fördern.

Themenschwerpunkte:

- ❖ Einflussfaktoren auf das Körperselbstbild wie soziale Medien
- ❖ Ernährungs- und Bewegungskompetenzen
- ❖ Eigene Schutzfaktoren vor Trends, Idealen, essgestörtes Verhalten

Für wen? Schüler/-innen **ab der 3. Klasse**

Wie lange? 2 Unterrichtseinheiten (**kombinierbar mit “Mein Körper und Ich”**)

Wann? nach Absprache vereinbar

Preis? Festlegung nach entsprechender Absprache (Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Krankenkasse usw. möglich)

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



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 und erkennen
- ❖ Einflussfaktoren auf das Essverhalten und Körper selbstbild
- ❖ positive Erziehung von Körperbild und Essgewohnheiten

Für wen? Grundschulen

Wie lange? 90 Minuten (je nach Absprache & gewünschten Umfang bis zu 60 Minuten)

Wann? Individuell vereinbar

Preise? Festlegung nach entsprechender Absprache
(Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Krankenkasse 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 der 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/-innen gestaltet werden kann. Spezifische Fragestellungen für eine Weiterbildung können gerne im Voraus abgestimmt werden.

Themenschwerpunkte:

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

Für wen? Grundschulen

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

Wann? individuell vereinbar

Preise? Festlegung nach entsprechender Absprache
(Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Krankenkasse 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