

Veranstaltungen zur Prävention von essgestörtem Verhalten



Katalog für weiterführende Schulen

 ANNE-SOPHIE REIBIG

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 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.



Unsere Veranstaltungen im Überblick:

- 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”**

Ausgewählte Referenzen:

“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)**



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
- ❖ Ernährungs- und Bewegungskompetenzen
- ❖ Selbstregulierung

Für wen? Schüler/-innen ab der **5. und 6. Klasse**
(mögliche Anpassung auf Anfrage und Alter)

Wie lange? 4 Unterrichtseinheiten (2 x 90 Minuten)

Wann? Termine nach Absprache vereinbar

Preise? nach Absprache, Anpassung nach Umfang(Fördermöglichkeiten über GTA, Qualitätsbudget, Krankenkasse, usw. möglich)

Wo? Sachsen, andere Bundesländer auch 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, Trends, stetige Selbstoptimierung, Ideale, Social Media, Vergleiche und der damit verbundene Druck, dem gerecht zu werden, dominieren den Alltag. Gemeinsam mit den Schülern/-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, Auswirkungen, Einflüsse von essgestörtem Verhalten
2. Thema: gesunde Ernährung/ Bewegung, Körperselfbild, Selbstwert
3. Thema: Wege aus dem essgestörten Verhalten, Stabilität im Leben

Für wen? Schüler/-innen ab der **7. Klasse bis 12./13.Klasse**

Wie lange? 6 Unterrichtseinheiten (3 x 90 Minuten)

Wann? Termine nach Absprache vereinbar

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

Wo? Sachsen, andere Bundesländer auch 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 und erkennen
- ❖ Einflussfaktoren auf das Essverhalten und Körper selbstbild
- ❖ positive Erziehung von Körperbild und Essgewohnheiten

Für wen? weiterführende Schulen

Wie lange? 90 Minuten (je nach Absprache und gewünschten Umfang auch 60 Minuten)

Wann? Individuell vereinbar

Preise? nach Absprache, Anpassung nach Umfang
(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 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, Soziale Medien/ Internet
- ❖ 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? nach Absprache, Anpassung nach Umfang (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 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