

# Veranstaltungen zur Prävention von essgestörtem Verhalten



Katalog für berufsbildende 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 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.

## *Gemeinsam Kinder und Jugendliche unterstützen:*

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

## **Ausgewählte Referenzen:**

“Wir fanden den Workshop super und haben viel Neues gelernt, vor allem, wie man essgestörtes Verhalten erkennt, damit umgeht, welche Einflüsse es gibt und wie am besten vorgegangen werden kann. Vielen Dank für die so authentische und kompetente Weiterbildung!”

- **Abschlussklasse, Evangelisches Fröbelseminar der Diakonie Hessen: Staatlich anerkannte Fachschule für Sozialwesen, Fachrichtungen Sozial- und Heilpädagogik**



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

### **Inhalte:**

Bereits im jungen und zunehmenden 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?** angehende Fachkräfte in berufsbildenden Schulen,

**Wie lange?** 3 bis 6 Unterrichtseinheiten (2 oder 3 x 90 Minuten) gerne auf individuell anpassbar

**Wann?** Termine nach Absprache vereinbar

**Preis?** nach Absprache (Fördermöglichkeiten über Budgets, Krankenkasse, usw.)

**Wo?** deutschlandweit - gerne spezifisch anfragen

# Weiterbildung: “Risiken, Verhaltensstörungen, Prävention”



## Inhalte:

Gemeinsam setzen wir uns mit den Herausforderungen auseinander, die durch die zunehmende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und den Druck zur Selbstoptimierung bei jungen Menschen entstehen. Besonders Lehrkräfte stehen hier vor der Verantwortung, schambehaftete und komplexe Themen wie essgestörtes Verhalten sensibel und unterstützend zu begleiten.

Wie können Anzeichen frühzeitig erkannt und ein sicherer Umgang mit (betroffenem) Schüler/-innen ermöglicht werden?

In der Weiterbildung erarbeiten wir *gemeinsam Ansätze, Strategien* und einen *praktischen Leitfaden*, um eine **langfristige Unterstützung** im schulischen Alltag zu gewährleisten. Spezifische Fragestellungen stimmen wir im Voraus individuell auf Ihre Bedürfnisse ab.

## Themenschwerpunkte:

- ❖ **Erkennen, Verstehen** von **Anzeichen essgestörten Verhaltens**
- ❖ **Umgang in verschiedenen Altersgruppen** – praktische Hilfestellungen
- ❖ **Strategien zur Förderung, Umgang mit Einflüssen**
- ❖ **Offene Diskussion, Fallbeispiele**

**Für wen?** Berufsbildende Schulen, Fachschulen (andere Schulformen gerne Anfragen)

**Wie lange?** **90 Minuten** (Erweiterung bzw. Anpassung möglich je nach Absprache & gewünschten Umfang)

**Wann?** individuell vereinbar

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

**Wo?** deutschlandweit (gerne Anfragen)

**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**