

Veranstaltungen zur Prävention von essgestörtem Verhalten



Katalog für berufsbildende Schulen

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 junge Heranwachsende unterstützen:

Als Gründerin von **REessensia** engagiert sich Anne-Sophie Reißig (M.Sc.) gemeinsam mit ihrem Team für eine nachhaltige Prävention und Intervention von essgestörtem Verhalten. Ihr Angebot umfasst **altersgerechte Workshops, fachliche Weiterbildungen** sowie die **gezielte individuelle Begleitung von Betroffenen und deren Eltern**.

Durch ihre eigene, zwölfjährige Betroffenheit kennt sie die Komplexität von Essstörungen – eine Erfahrung, die ihre Arbeit heute zu einer echten Herzensangelegenheit macht. Unter anderem **arbeitet Sie mit Institutionen, Kinderärzten zusammen** und bringt praxisnahe Expertise in schulische und familiäre Kontexte ein.



Unsere Veranstaltungen im Überblick:

1. Halbtagesworkshop: **“Prävention von essgestörtem Verhalten”**
2. Tagesworkshop: **“Unser Körper. Leben. Ich.”**
3. Tagesworkshop: **„Fit und Selbstbewusst im Alltag“**
4. Weiterbildung: **“Zwischen Körperkult, Social Media: Essstörungen im Schulalltag verstehen und sicher begegnen”**

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 (Diakonie Staatlich anerkannte Fachschule für Sozialwesen, Fachrichtungen Sozial- und Heilpädagogik)**

„Wir haben so viele alltagsrelevante Themen besprochen. Mit ganz viel Herz und Leidenschaft. Die Klasse war sehr begeistert und meinte Sie müssten unbedingt wiederkommen! Ich danke ihnen ganz herzlich!“

- **Lehrerin, Abschlussklasse Kolleg**

„Ich war so froh, dass wir offen über solche Themen sprechen konnten. Ich habe mich das erste Mal wirklich gesehen gefühlt. Anfangs dachte ich, der Workshop wäre vor allem wichtig für meinen späteren Beruf, doch ich habe so viel für mein eigenes Leben mitgenommen. Besonders die Themen Selbstwert, der Umgang mit herausfordernden Situationen und ihre persönliche Geschichte haben mich echt bewegt. Danke!“

- **Schülerin aus einer Klasse (Berufsbildende Schule - Gesundheit und Soziales)**



Workshop: “Unser Körper. Leben. Ich”

Bereits im jungen Erwachsenenalter entwickeln sich prägende Muster im Umgang mit dem eigenen Körper, Essen und Selbstwert. Social Media, Schönheitsideale, Vergleiche, gesellschaftlicher und persönlicher Druck beeinflussen dabei zunehmend die eigene Wahrnehmung und das Wohlbefinden. Im Workshop setzen sich die Schüler/-innen praxisnah mit Themen wie Körperbild, Essverhalten, Selbstwert und mentaler Gesundheit auseinander. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um einen bewussteren Umgang mit sich selbst zu fördern und essgestörtem Verhalten vorzubeugen. Ein besonderer Fokus liegt auf innerer Stärke, Selbstwahrnehmung sowie dem Umgang mit Druck, Erwartungen und äußeren Einflüssen im Alltag.

Themenschwerpunkte:

- 1. Auswirkungen, Einflüsse von essgestörtem Verhalten**
- 2. gesunde Ernährung/ Bewegung, Körperselbstbild, Selbstwert**
- 3. Wege aus dem essgestörten Verhalten, Stabilität im Leben**

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

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



Workshop: „Fit und selbstbewusst im Alltag“

Durch Digitalisierung, Bewegungsmangel und den Einfluss sozialer Medien verändert sich das Körpererleben vieler junger Menschen zunehmend. Häufiges Sitzen, Vergleiche sowie gesellschaftliche Schönheitsideale wirken sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf Selbstbild und Wohlbefinden aus.

Gemeinsam entwickeln wir alltagsnahe Strategien für mehr Bewegung, ein bewussteres Körpergefühl und ausgewogenen Umgang mit Leistungsdruck und Selbstwahrnehmung. Ziel ist es, die jungen Erwachsenen darin zu stärken, mehr Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln sowie langfristig mehr Wohlbefinden und Balance in ihren Alltag zu integrieren.

Themenschwerpunkte:

- Grundlagen gesunder, ausgewogener Ernährung + Bewegung
- Stärkung Selbstwert, Körperselbstbild und -wahrnehmung
- Praktische Impulse für Alltag & Schule (z. B. aktive Pausen, Snackideen)

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

Wie lange? **4 oder 6 Unterrichtseinheiten (2 x 90 bzw. 3 x 90 Minuten)**

Wann? Termine nach Absprache vereinbar

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

Wo? **alle Bundesländer möglich**

Weiterbildung: „Zwischen Körperkult, Social Media: Essstörungen im Schulalltag verstehen und sicher begegnen“



Essstörungen und andere mentale Herausforderungen treten bei jungen Menschen zunehmend früher und vielschichtiger auf. Social Media, Schönheitsideale, Leistungsdruck sowie emotionale Belastungen beeinflussen dabei häufig das Essverhalten, die Selbstwahrnehmung, den Selbstwert und den Umgang mit dem eigenen Körper. Pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte, Erzieher/-innen und heilpädagogische Fachkräfte stehen im Alltag oft vor der Herausforderung, erste Warnsignale zu erkennen und betroffene junge Menschen sensibel, professionell und sicher zu begleiten.

In der Weiterbildung setzen wir uns praxisnah mit essgestörtem Verhalten, emotionalen Belastungen und den dahinterliegenden Dynamiken auseinander. Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Handlungsmöglichkeiten, kommunikative Sicherheit sowie unterstützende Ansätze für den pädagogischen Alltag.

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)

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