

Veranstaltungen zur Prävention von essgestörtem Verhalten



Katalog für weiterführende Schulen

 ANNE-SOPHIE REIBIG

Jedes vierte Kind zeigt Anzeichen...

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 die **psychischen Herausforderungen** 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 ersten Anzeichen 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.

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. Workshop: **“Prävention von essgestörtem Verhalten”**
2. Tagesworkshop: **“Unser Körper. Leben. Ich.”**
3. Workshop: **„Fit und selbstbewusst im Alltag“**
4. Informationsabend für Eltern: **“Prävention, Umgang kritischem Essverhalten”**
5. Weiterbildung: **“Zwischen Körperkult, Social Media: Essstörungen im Schulalltag verstehen und sicher begegnen”**

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

Danke Anne! Ich glaube ich habe mich in so einer kurzen Zeit noch nie so verstanden gefühlt. Ich habe so viel für mich selbst mitgenommen, konnte so viel reflektieren. Super erklärt und hilfreiche Übungen.“

- Schülerin einer 9. Klasse



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? **alle Bundesländer** möglich



Tagesworkshop: “Unser Körper. Leben. Ich”

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:

- Auswirkungen, Einflüsse von essgestörtem Verhalten
- gesunde Ernährung/ Bewegung, Körperselbstbild, Selbstwert
- 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? **alle Bundesländer möglich**



Workshop: „Fit und selbstbewusst im Alltag“

Durch die zunehmende Digitalisierung, häufiges Sitzen und den Einfluss sozialer Medien verändert sich das Körpererleben vieler Kinder und Jugendlicher spürbar: Bewegungsmangel, schlechte Körperhaltung und ein zunehmend verzerrtes Körperbild treten immer häufiger auf – oft unbemerkt, aber mit tiefgreifenden Folgen. In diesem Workshop stärken wir gezielt die altersgerechte Körperwahrnehmung, Ernährungskompetenz und die Freude an Bewegung – mit praktischen Impulsen, die sich nachhaltig in den Alltag integrieren lassen.

Themenschwerpunkte:

- Grundlagen gesunder, ausgewogener Ernährung
- Praktischer Bewegungseinheit, Körperwahrnehmung fördern
- Praktische Impulse für Alltag & Schule (z. B. aktive Pausen, Snackideen)
+ optional: Mini-Kochmodul oder kreative Gruppenaktion

Für wen? Schüler/-innen ab der **5. Klasse**

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

Informationsabend für Eltern:

Prävention, Umgang mit kritischem Essverhalten,

Social Media– Ein Kompass für Eltern



Eltern sind die wichtigsten Begleiter, wenn es darum geht, Kindern einen sicheren Umgang mit Risiken, Idealen und eines bewusstes Selbstbildes zu vermitteln. Doch in einer Welt voller Filter, ständig neuen Trends und Schönheitsidealen ist das eine Herausforderung. Viele Eltern fragen sich: „*Ab wann wird es kritisch? Wie spreche ich meine Sorge aus, ohne Druck zu erzeugen? Was kann ich konkret tun?*“

In diesem Elternabend geben wir Orientierung, praktische Ansätze und Gesprächsleitfäden an die Hand. Unser Ziel ist es, Sie zu sensibilisieren und Ihre Handlungssicherheit zu stärken.

Themenschwerpunkte:



Ist das nur eine **Phase oder erste Warnsignale?** Klare Orientierung und Verstehen von essgestörtem Verhalten



Brücken bauen: Praktischer Leitfaden für Gespräche, Verdachtsmomenten, um Vertrauen zu schaffen statt Abwehr oder Druck.



Zwischen Vergleichen, Risiken wie **Social Media, Gruppenzwang, Ideale beeinflussen**



Der Verdachts-Fahrplan: Klarer Schritt-für-Schritt-Plan zur Entlastung.

Für wen? weiterführende Schulen

Wie lange? **90 Minuten** (ggf. individuelle Absprache der Themen oder gewünschten Umfang auch 60 Minuten)

Wann? Individuell vereinbar

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

Wo? **alle Bundesländer** möglich

Weiterbildung für Lehrkräfte, Pädagogen: “Zwischen Körperkult, Social Media: Essstörungen im Schulalltag verstehen und sicher begegnen.“



Der Druck durch soziale Medien und der Drang zur Selbstoptimierung führen bei immer mehr jungen Menschen zu einem kritischen Verhältnis zum eigenen Körper und Essverhalten.

Für Lehrkräfte entstehen dadurch schwierige Situationen: *„Wie reagiert man richtig auf erste Warnsignale, wenn im Schulalltag eigentlich kaum Zeit bleibt? Wie findet man die „richtigen“ Worte, ohne Schamgefühle zu verstärken oder das Vertrauensverhältnis zu gefährden?“*

Die Verantwortung der Lehrkräfte steigt, insbesondere beim Umgang mit schambehafteten und gleichzeitig komplexen Themen.

Zusammen erarbeiten wir Ansätze, wie Sie betroffene Schüler:innen begleiten und ein gesundes Klassenklima fördern können, ohne Ihre eigene Rolle als Pädagog:in zu überfordern.

Themenschwerpunkte der Weiterbildung:

👁️ **Frühzeitige Warnsignale** von essgestörtem Verhalten im Schullalltag erkennen und verstehen

💬 **„Erste Hilfe“ im Gespräch:** Praktische Leitfäden und konkrete Formulierungen für das erste Ansprechen von Verdachtsmomenten

📱 **Einflussfaktoren** wie Social Media, Peer Group usw.

🤝 **Sicherheit im Umgang mit Betroffenen:** Explizite Fallbeispiele aus der Praxis, Gesprächsleitfaden

🏠 **Verantwortung & Wege:** Wann und wie erfolgt die Weiterleitung an Eltern, Fachberatungsstellen u.a.?

Für wen? weiterführende Schulen

Wie lange? 180 Minuten (auch möglich nach Absprache individuelle Erweiterung der Themen & gewünschten Umfang von 90 min bis 2h)

Wann? individuell vereinbar

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

Wo? **alle** 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