

Essstörungen vorbeugen



➔ Informationen und Übungen
für die Gruppenarbeit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Vorwort

Jedes Kind hat ein Recht auf ein Höchstmaß an Gesundheit. So ist es in der UN-Kinderrechtskonvention festgeschrieben. So viel wie möglich dafür zu tun, gesund zu sein und die Gesundheit zu stärken, um gesund zu bleiben, ist in jedem Alter sinnvoll. Im Kindes- und Jugendalter, bedingt durch Wachstum und Entwicklung, aber ganz besonders. Von gesundheitsfördernden Maßnahmen profitiert nicht nur das Kind selbst, sondern auch die Gemeinschaft. Gesunde Kinder und Jugendliche sind ein Potenzial für die Gestaltung



Prof. Dr. Elisabeth Pott

Direktorin der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung

der gesellschaftlichen Zukunft, für Innovationen und Leistung. Gesundheit und Bildung sind eng verknüpft. Gesundheit ist Voraussetzung fürs Lernen, für Konzentration und Motivation. Sie hilft, Anforderungen zu bewältigen und Lernerfolge zu erzielen. Sie ist damit die Grundlage für Bildung. Wissen, Fähigkeiten, Lebenskompetenzen wiederum helfen, die Gesundheit zu fördern.

Studien, wie die KiGGS- und die BELLA-Studie, zeigen, dass gerade chronische Erkrankungen bei Kindern zunehmen. Essstörungen gehören dazu und bei fast 22% aller Kinder und Jugendlichen von 11 bis 17 Jahren sind Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten vorhanden. Essstörungen wirken sich auf die altersgemäße Entwicklung aus und schaden der körperlichen und seelischen Gesundheit stark. Deshalb ist es wichtig, die Gesundheit zu stärken und damit der Entwicklung einer Essstörung vorzubeugen.

Diese Broschüre bietet Informationen und Anregungen, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen in unterschiedliche Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen zu integrieren: in die Arbeit der Kindertageseinrichtung, in die Arbeit der Schule, des Vereins, der Gemeinde und der Familien. Fachkräfte finden darüber hinaus im zweiten Teil der Broschüre viele Übungen, die sie in ihre tägliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen integrieren und so zur Vorbeugung von Essstörungen beitragen können.

Köln, im Januar 2013

Expertinnen und Experten auf dem Gebiet der Essstörungen haben an der Erstellung der Broschüre mitgewirkt.



Sylvia Baeck,
Beratungszentrum
bei Essstörungen
Dick und Dünn e. V.,
Berlin/Autorin der
ersten Ausgabe des
Leitfadens



Sigrid Borse,
Frankfurter
Zentrum für
Ess-Störungen,
Frankfurt



Katja Rauchfuss,
jungenschutz.net



Prof. Dr. Eva Wunderer,
Hochschule
Landshut, Fakultät
Soziale Arbeit
mit dem Schwer-
punkt Kinder- und
Jugendpsychologie



Dr. Uwe Berger,
Universitätsklini-
kum Jena, Institut
für Psychosoziale
Medizin und
Psychotherapie



Dipl.-Psych.
Andreas Schnebel,
Geschäftsführen-
der Vorstand ANAD
e. V., Vorsitzender
des Bundesfach-
verbands Ess-
störungen e. V.

Die BZgA bedankt sich für die freundliche Unterstützung!

Inhalt

Einführung	6
1. Hintergründe	8
1.1 Anorexie, Bulimie und Binge Eating – Essstörungen im Überblick	10
1.2 „Ich habe aber schon gegessen ...“ – Warnsignale für Essstörungen	13
1.3 Vieles spielt zusammen – Ursachen der Erkrankung	16
1.4 Raus aus der Heimlichkeit – Essstörungen brauchen Behandlung	18
1.5 Vorbeugen ist möglich – Prävention von Essstörungen	19
1.6 Auf der Suche nach einer passenden Präventionsmaßnahme	21
1.7 Anforderungen an Präventionsmaßnahmen	22
1.8 Inhalte von Präventionsmaßnahmen	25
1.9 Manchmal gefährlich – Informationen aus dem Internet	30
2. Übungen zur Prävention von Essstörungen	32
2.1 Hinweise für die Umsetzung	34
2.2 Praxisteil	39
I. Themenkreis Schönheit und Medien	40
II. Themenkreis Körper	54
III. Themenkreis Ernährung und Essverhalten	72
IV. Themenkreis Gefühle und Selbstbewusstsein	90
3. Gesundheit fördern in der Familie	120
3.1 Tipps für den Familienalltag	122
3.2 Zehn Schritte – Anregungen für Eltern	125
4. Literatur	132
5. Anhang	133

Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Alle Rechte vorbehalten.

Text: Monika Cremer

Illustration: Simon Eule,

LC Lead Communications GmbH & Co. KG, Köln

Bilder: corbis images, getty images, imagesource, istockphoto

Gestaltung: mediabunt GmbH, Essen

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Stand: 01/2013

Ausgabe: 1.50.02.13

Beratungsstellen bei Essstörungen finden Sie im Internet unter www.bzga-essstoerungen.de

Bestelladresse:

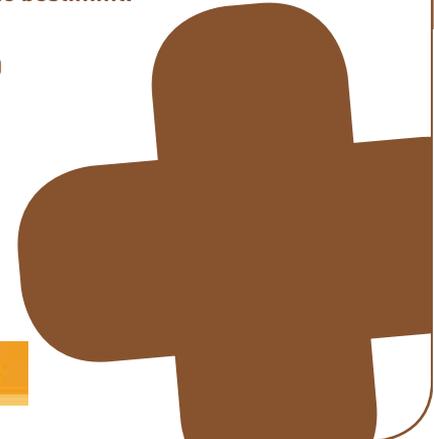
BZgA, 51101 Köln oder per E-Mail: order@bzga.de

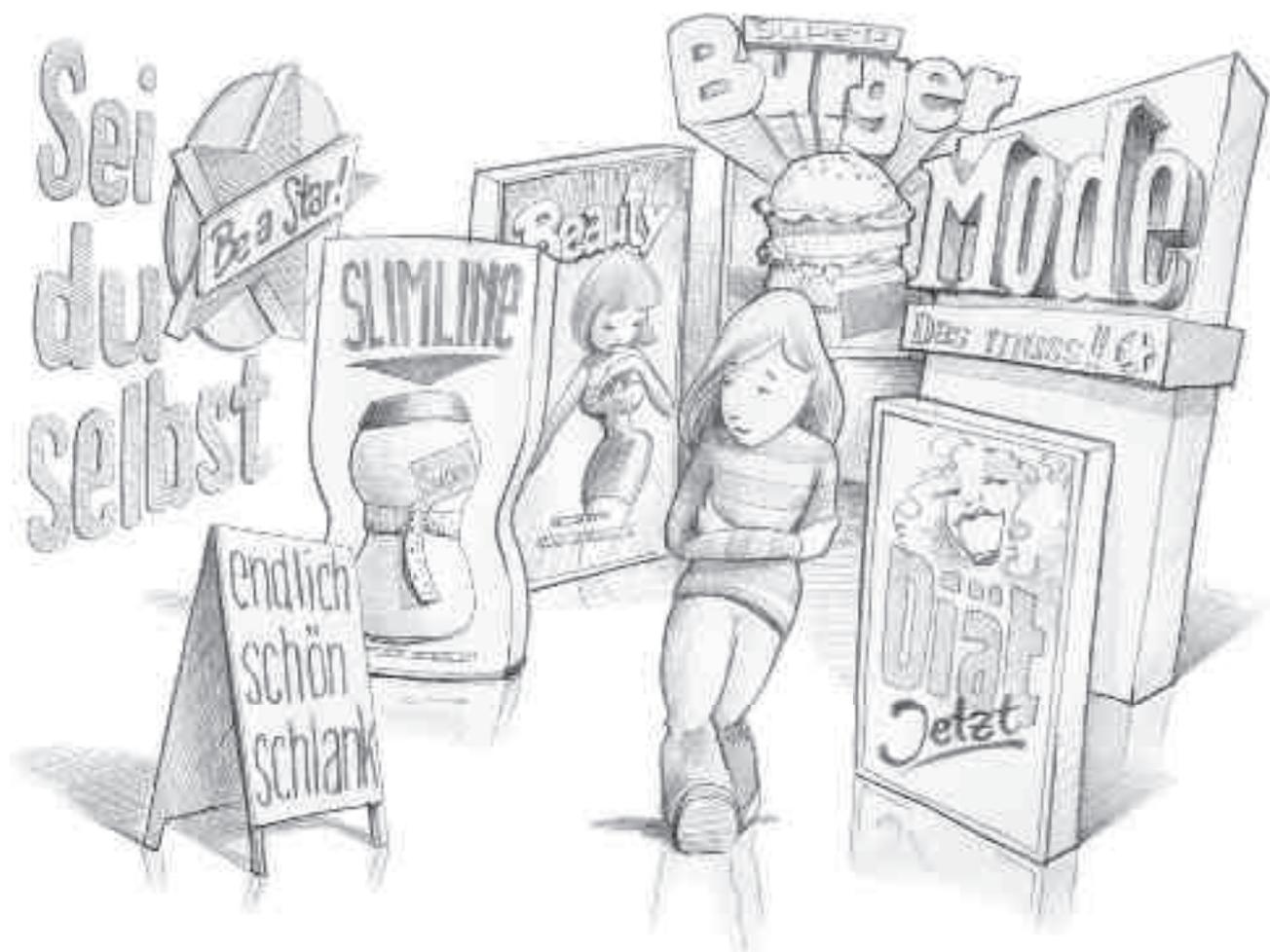
Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 35231300



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**





Einführung

„Schlank“ heißt heute das Figurideal. Es steht für attraktiv, erfolgreich, beliebt – so, wie es Filmstars und Models sind. Ohne eine dünne Figur haben Mädchen in Modelcastingshows keine Chancen. Das setzt Teilnehmerinnen unter Druck und prägt sich in den Köpfen der jungen Zuschauerinnen und Zuschauer ein. Kein Wunder, dass nicht nur Erwachsene, sondern bereits Kinder und Jugendliche Diät halten, um so auszusehen wie die Figurvorbilder aus Film und Fernsehen. Eine bundesweite Studie zeigt, dass knapp ein Viertel der Jugendlichen in Deutschland kein unbeschwertes Verhältnis mehr zum Essen hat. Ihr Essverhalten ist gestört. Das kann zu einer Essstörung führen.

Ein gestörtes Essverhalten kann Vorbote einer Essstörung wie Anorexie oder Bulimie sein. Dabei handelt es sich nicht mehr nur um einen „Schlankheitstick“ oder ein „Problem mit dem Essen“. Essstörungen sind schwere psychosomatische Erkrankungen – unbewusste Versuche, tief greifende seelische Probleme mit einem gestörten Essverhalten und der Fixierung auf Essen und Figur zu bewältigen. Sie schaden Körper und Seele der Betroffenen schwer und gefährden bei Kindern und Jugendlichen die altersgemäße Entwicklung. Deshalb ist jede vermiedene Essstörung ein Erfolg.

Maßnahmen zur Vorbeugung dieser Erkrankungen sind unabdingbar. Finden Sie in Kitas, Schulen, Jugendeinrichtungen oder Vereinen statt, können besonders viele Kinder und Jugendliche erreicht werden, denn hier verbringen sie einen Großteil ihrer Zeit. Doch was können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Einrichtungen tun? Welche Maßnahmen sind passend? Was müssen gute Maßnahmen bzw. Programme enthalten?

Die vorliegende Broschüre gibt Antworten auf diese Fragen. Sie wendet sich an Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, pädagogische, sozialpädagogische und psychologische Fachkräfte, die in Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen arbeiten. Sie will sie ermutigen, im Bereich der Prävention aktiv zu werden. Mehrmodulige Programme zur Prävention von Essstörungen und zur Gesundheitsförderung können zum Beispiel im Rahmen von Workshops oder in der Projektarbeit angeboten werden. Sie werden entweder von externen Fachkräften oder von speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Einrichtung durchgeführt. Regelmäßige Wiederholungen des Programms oder einzelner Elemente daraus fördern eine nachhaltige Wirkung.

- ➔ Der erste Teil informiert kurz über die Symptomatik von Essstörungen. Er zeigt, worauf bei der Auswahl eines Programms zur Prävention zu achten ist.
- ➔ Der zweite Teil der Broschüre enthält viele Übungen, die auf Präventionsprogramme vorbereiten oder die sie im Anschluss ergänzen können. Fachkräfte, die in den Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen tätig sind, können sie leicht in ihre Arbeit integrieren. So setzen sie immer wieder neue Impulse für das Thema und sorgen für Nachhaltigkeit. Eine vorherige Schulung im Thema Essstörungen ist zur Durchführung dieser Übungen von Vorteil.

Die Broschüre gliedert sich in zwei Teile:

Alle Übungen entstammen etablierten und erprobten mehrmoduligen Präventionsprogrammen. Diese sind jeweils als Quelle genannt. Wer auf der Suche nach einem umfangreicheren Programm ist, kann auf diese Weise eine Auswahl treffen.

Die Übungen in dieser Broschüre können und wollen spezifische, umfangreichere Präventionsprogramme jedoch nicht ersetzen.

1 Hintergründe

- 1.1 Anorexie, Bulimie und Binge Eating – Essstörungen im Überblick
- 1.2 „Ich habe aber schon gegessen ...“ – Warnsignale für Essstörungen
- 1.3 Vieles spielt zusammen – Ursachen der Erkrankung
- 1.4 Raus aus der Heimlichkeit – Essstörungen brauchen Behandlung
- 1.5 Vorbeugen ist möglich – Prävention von Essstörungen
- 1.6 Auf der Suche nach einer passenden Präventionsmaßnahme
- 1.7 Anforderungen an Präventionsmaßnahmen
- 1.8 Inhalte von Präventionsmaßnahmen
- 1.9 Manchmal gefährlich – Informationen aus dem Internet



Hintergründe

1.1 Anorexie, Bulimie, Binge Eating – Essstörungen im Überblick

Essstörungen können sich „klassisch“ als Anorexie, Bulimie, Binge-Eating-Störung oder auch weniger typisch zeigen. Eine klare Abgrenzung der einzelnen Formen ist in der Praxis häufig schwierig, da die Symptome ähnlich sind und es Mischformen gibt. Im Krankheitsverlauf kann eine Form in die andere übergehen oder es liegen Störungen vor, die nicht alle Merkmale der Anorexie oder Bulimie erfüllen. Die Gruppe dieser „untypischen“ Essstörungen ist in der Praxis sogar am häufigsten. Doch egal ob untypische oder klassische Erscheinungsform – es handelt sich immer um schwere psychosomatische Erkrankungen, die eines gemeinsam haben: Die Gedanken der betroffenen Menschen kreisen ständig um Essen bzw. Nichtessen und um die Figur. Der ganze Alltag wird danach ausgerichtet. Unbeschwert zu essen ist nicht mehr möglich. Irgendwann besteht das Leben nur noch aus der Essstörung. Sie tötet Gefühle, Zufriedenheit, Lust, Genuss, Beziehungen. Sie schadet der Gesundheit und kann lebensgefährlich werden. Deshalb

müssen Essstörungen behandelt werden.

Auch wenn Essstörungen häufiger bei Mädchen und jungen Frauen zu finden sind, eine reine Frauenkrankheit sind sie keinesfalls. Nach neueren Daten sind mittlerweile ein Drittel der Betroffenen Jungen. Daher ist es sinnvoll, Präventionsmaßnahmen für Mädchen und Jungen anzubieten. Aufgrund ihres unterschiedlichen Entwicklungstempos, insbesondere im Pubertätsalter, ist es jedoch wichtig, dass es dabei auch Übungen bzw. Module gibt, in denen Mädchen und Jungen jeweils unter sich sind.

Im Folgenden werden die drei wesentlichen Essstörungen kurz vorgestellt. Weitere Informationen zu den verschiedenen Formen der Essstörung bieten die Internetseite www.bzga-essstoerungen.de sowie die Materialien der BZgA zu diesem Thema (siehe Seite 134).



Typisch für diese Essstörung ist ein deutliches Untergewicht (zum Beispiel bei einem 16-jährigen Mädchen mit weniger als 50 kg bei einer Größe von 1,70 m) oder starker Gewichtsverlust innerhalb weniger Monate. Er wird ganz bewusst herbeigeführt. Die Betroffenen hungern, halten extrem strenge Diäten oder treiben exzessiv Sport. Manchmal wird das Gewicht auch durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder Medikamente gesenkt. Menschen mit Magersucht sind oft stark leistungsorientiert und perfektionistisch in allen Lebensbereichen.

Die Kontrolle, die sie über ihren Körper gewinnen, hebt ihr Selbstwertgefühl und gibt ihnen ein Gefühl der Macht. Selbst wenn sie bis auf Haut und Knochen abgemagert sind, empfinden sie sich noch als zu dick und haben panische Angst zuzunehmen. Die Betroffenen nehmen ihren Körper nicht mehr realistisch wahr.

Das Gewicht wird bei Erwachsenen nach dem Body-Mass-Index (BMI) beurteilt. Bei Kindern ist die Einordnung des BMI in alters- und geschlechtsspezifische Gewichtskurven notwendig. Mehr dazu unter www.bzga-essstoerungen.de, Stichwort: Wichtige Informationen/Der Body Mass Index.



**Anorexia nervosa
(Magersucht)**



Menschen mit Bulimie haben häufig ein normales Gewicht. Sie sind nach außen hin angepasst und unauffällig. Regelmäßige, das heißt wöchentlich bis mehrmals täglich auftretende Ess- und Brechanfälle sind für diese Essstörung typisch und finden in der Regel im Geheimen statt. Deshalb ist die Bulimie selbst für nahe Angehörige lange nicht zu erkennen. Bei den Essanfällen nehmen die Betroffenen in kurzer Zeit große Mengen an Nahrung zu sich und haben dabei das Gefühl, völlig die Kontrolle zu verlieren. Ist der Anfall vorüber, treten oftmals Scham- und

**Bulimia nervosa
(Ess-Brech-Sucht)**

Schuldgefühle auf. Weil die Angst vor der Gewichtszunahme groß ist, werden drastische Gegenmaßnahmen ergriffen. Selbst herbeigeführtes Erbrechen, Hungern, extrem viel Sport, aber auch die Einnahme von Medikamenten wie Abführmittel und Appetitzügler gehören dazu.

Binge-Eating- Störung

Regelmäßige Essanfälle und das Gefühl, dabei die Kontrolle zu verlieren, sind auch für die Binge-Eating-Störung typisch; ebenso Leid und Scham infolge der Essanfälle. Doch im Gegensatz zur Bulimie treffen Menschen mit dieser Essstörung keine Gegenmaßnahmen. Allerdings gibt es auch bei dieser Erkrankung immer wieder Phasen des Diäthaltens und Fastens. Durch die hohe Kalorienaufnahme während der Essanfälle sind Menschen mit einer Binge-Eating-Störung häufig übergewichtig.



1.2 „Ich habe aber schon gegessen ...“ – Warnsignale für Essstörungen

Je früher eine Essstörung behandelt wird, desto besser. Das ist nicht leicht, denn aufgrund des fließenden Krankheitsverlaufs dauert es oft Monate, bis die Essstörung erkannt wird, und leider oft noch länger, bis sie behandelt wird. Deshalb ist es wichtig, Signale, die auf eine Essstörung hindeuten können, ernst zu nehmen. Allerdings sind die Grenzen zwischen „noch normal“ und „auffällig“ dabei fließend. Viele Menschen sind beispielsweise mit ihrem eigenen Körper unzufrieden, doch nicht bei allen ist diese Unzufriedenheit lebensbestimmend. Auch bewusst eingeschränktes Essen mit dem Ziel abzunehmen (umgangssprachlich als „Diäten“ bezeichnet) ist nicht selten, doch eine Essstörung muss daraus nicht entstehen.

Tatsächlich können Symptome von Essstörungen, insbesondere starker Gewichtsverlust, auch Ausdruck von organischen Erkrankungen sein (zum Beispiel einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder einer Störung im Hormonhaushalt). Daher muss beim Verdacht auf eine Essstörung immer auch eine Ärztin bzw. ein Arzt konsultiert werden.

Neben Eltern werden Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer und andere pädagogische Fachkräfte oft als Erste auf die Essstörung aufmerksam. Sie nehmen beispielsweise starke Veränderungen im Verhalten oder im Gewicht wahr oder bemerken auf Klassenfahrten Auffälligkeiten. Dann ist ein sensibles Vorgehen erforderlich.

Sie sollten den Jungen oder das Mädchen ansprechen, über den eigenen Eindruck reden, über Hilfsmöglichkeiten informieren und zur Beratung motivieren. Auf Essstörungen spezialisierte Beratungsstellen gibt es meist nur in größeren Städten und nur vereinzelt in den „neuen“ Bundesländern. Es ist daher wichtig, vor einem Gespräch mit dem Mädchen oder dem Jungen zuverlässige Informationen über lokale oder regionale Hilfsangebote einzuholen und mit diesen persönlich Kontakt aufzunehmen.



Da Essstörungen sehr schuld- und schambesetzt sind, ziehen sich Betroffene oft vollständig zurück, wenn erste zaghafte Versuche der Hilfesuche ins Leere laufen.

Hilfreich kann es weiterhin sein, sich mit Kolleginnen und Kollegen, schulpädagogischen oder sozialpädagogischen Fachkräften auszutauschen. Bei nicht volljährigen Kindern und Jugendlichen sollten die Eltern – mit Wissen des betroffenen Kindes bzw. des Jugendlichen – informiert werden. In manchen Bundesländern ist dies per Schulgesetz verpflichtend. Auch bei jungen Erwachsenen kann es sinnvoll sein, die Eltern oder den Partner bzw. die Partnerin einzubeziehen. Bei allen Interventionen sollten sich pädagogische Fachkräfte über ihre Grenzen bewusst sein. Eine Diagnose stellen oder gar behandeln, dürfen und können sie nicht.

Beratungsstellen für Essstörungen in der Region können über die Adressdatenbank unter www.bzga-essstoerungen.de, Stichwort „Rat & Hilfe“ gefunden werden. Einfach Postleitzahl oder Name der Stadt in die Suchmaske eingeben. Beratungsstellen bieten auch pädagogischen Fachkräften Hilfe.

Hinweise auf eine Essstörung

- Essverhalten**
- sehr viel trinken (zum Beispiel mehr als 3 Liter Wasser am Tag)
 - Lebensmittelauswahl einschränken, „Verbote“
 - sehr wenig essen
 - Heißhungeranfälle, im Wechsel mit Tagen, an denen „gefastet“ wird
 - nach den Mahlzeiten zurückziehen
 - erbrechen, teilweise Medikamentenmissbrauch
 - andere zum Essen verführen, aber selbst nichts essen
 - Essen mit anderen vermeiden
 - ausweichend auf Fragen antworten, warum nicht gegessen wird („kein Hunger“, „schon gegessen“)
 - Frustessen
 - Essen ist mit Angst verbunden
 - übermäßiges Kaugummikauen (u. a., um Magenknurren zu vermeiden)
 - starkes Süßen oder Würzen der Speisen und Getränke
 - schlingendes Essen

- nur noch über Figur und Gewicht nachdenken und reden
- starke Gewichtsveränderung
- sich selbst als zu dick empfinden, obwohl das nicht der Fall ist
- abgemagerten Körper in weiter Kleidung verstecken oder das Gegenteil: abgemagerten Körper zur Schau stellen

Gewicht

- Rituale rund ums Essen (wann wird was wie gegessen)
- sich häufig wiegen
- Tag genau planen
- körperlich extrem aktiv sein
- selbst aufgestellte Regeln trotz körperlicher Warnhinweise (wie Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit usw.) streng befolgen

Zwanghaftes Verhalten

- wenig selbstbewusst sein
- auffälliger Ehrgeiz: Leistung soll super, alles perfekt sein
- Leistung fällt übermäßig ab oder steigt deutlich an
- sich immer mehr zurückziehen
- Probleme leugnen
- sich nichts gönnen
- depressive Stimmung

Im Kontakt mit anderen

- dauernd frieren
- körperliche Schwäche
- Ohnmacht, Schwindel
- Haarausfall
- Anschwellen der Wangen durch Anschwellen der Speicheldrüsen
- Karies, Zahnschmelzschäden
- Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- Ausbleiben der Menstruation

Körperliche Hinweise

Hinweis: Spezifische Hinweise auf ein Vorliegen von Anorexie, Bulimie oder Binge Eating sind zu finden in der: BZgA-Broschüre „Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte“ oder unter www.bzga-essstoerungen.de.

1.3 Vieles spielt zusammen – Ursachen der Erkrankung

Die Frage „Warum entsteht eine Essstörung?“ ist nicht einfach zu beantworten, denn immer kommen mehrere Risikofaktoren und auslösende kritische Ereignisse zusammen.

Zu den Risikofaktoren gehören:

- ➔ **Gesellschaftliche Erwartungen** an die Figur und an die Rolle als Frau oder Mann. Diese setzen vor allem Jugendliche unter Druck. Die Idealfrau soll möglichst schlank, liebevoll und gefühlvoll, der Idealmann muskulös, selbstbewusst und gleichzeitig verständnisvoll sein. Beide sollen einmal gut für ihre Familie sorgen, aber gleichzeitig beruflich erfolgreich und finanziell unabhängig sein. Ein hoher Anspruch! Das kann auf der Suche nach der eigenen Persönlichkeit überfordern. Egal ob Mann oder Frau – um Waschbrettbauch oder Modelmaße zu erlangen, sind Diäten an der Tagesordnung. Schon Grundschul Kinder machen damit bereits Erfahrungen. Doch Unzufriedenheit mit dem Körper oder Diäten mit restriktivem Essverhalten allein führen noch nicht zu einer Essstörung, erhöhen aber das Risiko.
- ➔ Zu den **individuellen Risikofaktoren**, die eine Essstörung begünstigen können, gehören Besonderheiten im Erleben der eigenen Person oder von Situationen und im Verhalten. Hierzu zählen ein niedriges Selbstwertgefühl, das Gefühl unzulänglich zu sein, unsichere Bindungen bzw. wenig soziale Unterstützung sowie mangelnde Fähigkeiten, eigene Impulse, Gefühle und Handlungen zu steuern und Konflikte zu lösen.
- ➔ Eine ererbte Veranlagung kann die Entstehung von Essstörungen begünstigen. Zwillingsstudien weisen darauf hin, dass **Gene** eine Rolle spielen können. Zusammenhänge mit anderen biologischen Faktoren, wie Hormone oder Botenstoffe im Gehirn, lassen sich feststellen. Die Stoffe können sich beispielsweise auf Appetit und Bewegungsverhalten auswirken und dafür sorgen, dass die Erkrankung aufrechterhalten wird. Doch wie groß ihr Einfluss ist, ist umstritten.
- ➔ Bestimmte Familientypen oder -muster lassen sich als Ursache für eine Essstörung nicht ausmachen. Doch **Lernerfahrungen im sozialen Umfeld** – beispielsweise im Umgang mit Hunger, Sättigung, Essen, Diäten, Bewertungen von Gewicht und Figur, aber auch im Umgang mit Konflikten, Leistungen und Erwartungen – sind prägend für

das eigene Verhalten. Zudem können familiäre Konflikte dazu beitragen, dass ein Kind eine Essstörung entwickelt.

Faktoren, die an der Entwicklung einer Essstörung beteiligt sind

(Modell modifiziert nach Wunderer E., Schnebel A., 2008)



Das Modell macht das Zusammenspiel von risikoe erhöhenden und auslösenden Faktoren deutlich. Auslösende Ereignisse für eine Essstörung können traumatische Ereignisse sein, aber auch ein Umzug, der Eintritt ins Berufsleben, Verluste aller Art, das Ende der ersten Liebe oder ein Aufenthalt im Ausland. Gerade die Pubertät stellt hohe Anforderungen an Heranwachsende. Ziele und Wünsche sind in dieser Lebensphase oft widersprüchlich: So wollen Jugendliche zwar erwachsen werden, aber irgendwie auch noch Kind bleiben. Sie rebellieren gegen Traditionen, möchten aber andererseits im Freundeskreis integriert sein und passen sich an. Auch die körperlichen Veränderungen in der Pubertät können stark verunsichern.

Essstörungen sind damit Ausdruck innerer Konflikte, belastender Faktoren und Ereignisse, die die Betroffenen momentan nicht auf andere Weise bewältigen können. Gesellschaftliche Erwartungen an die Figur und Schönheitsideale allein machen also noch keine Essstörung aus. Doch sie können deren Entstehung begünstigen, indem sie die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper erhöhen und Diäten nach sich ziehen.

1.4 Raus aus der Heimlichkeit – Essstörungen brauchen Behandlung

Essstörungen müssen professionell behandelt werden. Bei Verdacht auf eine Essstörung sollten eine Ärztin bzw. ein Arzt und eine psychologische Psychotherapeutin bzw. ein -therapeut mit Erfahrung im Bereich Essstörungen aufgesucht werden. Diese Fachkräfte stellen die Diagnose und können andere Ursachen für das Auftreten der Symptome ausschließen.

Oft ist es für Angehörige schwierig, Betroffene zu einer professionellen Behandlung zu motivieren. Hier können Beratungsstellen Hilfe leisten. Sie bieten nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige niederschwellige Angebote. Spezialisierte Beratungsfachkräfte können mit den Eltern herausarbeiten, ob die Sorgen um das Familienmitglied berechtigt sind und wie es weitergehen soll. Darüber hinaus können Angehörige in speziellen Angeboten lernen, die Situation zu Hause so zu verändern, dass die Betroffenen sich auf den Weg machen, Hilfe anzunehmen.

Im Rahmen einer Beratung können Betroffene zu Therapiemaßnahmen motiviert und individuelle Behandlungsmöglichkeiten besprochen werden. Ob eine ambulante oder eine stationäre Behandlung oder eine therapeutische Wohngruppe infrage kommt, hängt vom seelischen und körperlichen Zustand ab, von den Lebensumständen und dem Alter, häufig jedoch auch von den Behandlungsangeboten innerhalb einer Region.

Die psychotherapeutische Behandlung steht in der Therapie der Essstörung im Mittelpunkt. Doch die Wartezeiten für eine ambulante Psychotherapie können lang sein. Deshalb sollten in der Planung der Behandlungsstrategie alle verfügbaren Möglichkeiten berücksichtigt und Wartezeiten zur Weitersuche nach einem passenden approbierten Psychotherapeuten bzw. einer -therapeutin genutzt werden. Neben der Psychotherapie ist eine medizinische Begleitung notwendig, um körperlichen Schäden zum Beispiel durch starkes Untergewicht, regelmäßiges Erbrechen oder Medikamentenmissbrauch entgegenzuwirken. In der Behandlung sollte ein besonderes Augenmerk auf häufige Begleiterkrankungen wie Depressionen, Angst- und Panikattacken oder substanzbezogene Süchte gerichtet werden. Zusätzlich können auch eine Ernährungsberatung und eine sozialpädagogische Begleitung hilfreich sein.

Mehr zur Behandlung unter www.bzga-essstoerungen.de.

Selbsthilfegruppen können eine professionelle Behandlung nicht ersetzen, sie jedoch sinnvoll ergänzen. Ebenso können sie zur Vor- oder Nachbereitung einer ambulanten Behandlung oder eines Klinikaufenthalts sinnvoll sein. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen hält viele allgemeine Informationen und Materialien zur Gestaltung und Mitarbeit in Selbsthilfegruppen bereit. Die Broschüre „Selbsthilfeunterstützung bei psychogenen Essstörungen“ (Nakos Konzepte und Praxis 3) geht speziell auf die Bedürfnisse bei Essstörungen ein. Sie kann bezogen werden unter www.nakos.de.

1.5 Vorbeugen ist möglich – Prävention von Essstörungen

Präventionsmaßnahmen haben zum Ziel, Essstörungen und ihre Folgen zu vermeiden. Je nach Zielgruppe und Zeitpunkt der Maßnahmen lassen sich verschiedene Präventionsmaßnahmen unterscheiden.

Die Primärprävention richtet sich an Menschen, die keine Essstörung haben. Die Maßnahmen haben zum Ziel, dass dies auch so bleibt und insgesamt in der Bevölkerung die Erkrankungshäufigkeit sinkt. Liegen bereits erste Symptome vor und soll die Entwicklung einer Essstörung aufgehalten werden, wird von Sekundärprävention gesprochen. Ist eine Essstörung vorhanden, werden therapeutische Maßnahmen gebraucht, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und Rückfälle zu verhindern. Dies wird als Tertiärprävention bezeichnet.

Prävention lässt sich aber auch in universelle, selektive und indizierte Prävention unterteilen. Universelle Prävention richtet sich an eine große Gruppe von Menschen, wie zum Beispiel bundesweite Kampagnen gegen Essstörungen es tun. Selektive Prävention wendet sich an Menschen, die ein erhöhtes Risiko für Essstörungen haben. Das ist zum Beispiel bei Jugendlichen im Vergleich zu Kindern oder Erwachsenen der Fall. Mädchen tragen zudem ein höheres Risiko als Jungen. Selektive Präventionsmaßnahmen könnten deshalb zum Beispiel Mädchen ab der 6. Klasse besonders berücksichtigen. Die indizierte Prävention richtet sich an Menschen, die bereits betroffen sind.

Neben diesen essstörungsspezifischen Präventionsmaßnahmen gibt es Maßnahmen, die ganz allgemein die Gesundheit fördern. Sie tragen damit indirekt zur Vermeidung von Essstörungen bei. Gesundheitsfördernde Maßnahmen nehmen den Lebensstil, bestimmte Verhaltensweisen, Besonderheiten im Erleben der eigenen Person oder von Situationen und den Umgang mit anderen in den Blick. Sie stärken den Menschen, erhöhen sein Wissen, seine Handlungskompetenzen, seine Kritik- und Urteilsfähigkeit. Sie fördern seine Möglichkeiten, selbstbestimmt zu handeln, besser mit Widrigkeiten umzugehen und Gesundheit als einen Bereich zu erleben, der selbst aktiv gestaltet werden kann.



In der Praxis überschneiden sich die Ansätze der Gesundheitsförderung und der Primärprävention. Maßnahmen zur Prävention von Essstörungen enthalten neben Übungen/Modulen, die gezielt die Hintergründe der Erkrankung in den Blick nehmen, auch Elemente, die ganz allgemein die körperliche, seelische oder soziale Gesundheit fördern.

Immer blicken Gesundheitsförderung und Primärprävention auch auf die Lebensbedingungen: Dazu gehört beispielsweise der gesellschaftliche Umgang mit Schlankheit, Schönheit oder Übergewicht. Erste Schritte zu einer Veränderung sind auf Bundesebene mit der Initiative „Leben hat Gewicht“ erfolgt. Diese Initiative, von den Bundesministerien für Gesundheit, für Familie sowie für Bildung und Forschung ins Leben gerufen, wird von vielen Institutionen und Prominenten unterstützt.

Hinweis: Die Übungen ab Seite 42 gehören in den Bereich der Primärprävention und Gesundheitsförderung.

1.6 Auf der Suche nach einer passenden Präventionsmaßnahme

Wer eine Präventionsmaßnahme in seiner Einrichtung oder Organisation zum Beispiel für eine Schulklasse oder Jugendgruppe anbieten möchte, kann auf der Internetseite www.bzga-essstoerungen.de entsprechende Angebote recherchieren. Auch Beratungsstellen für Essstörungen können bei der Suche weiterhelfen. Sie bieten Informationsveranstaltungen und zum Teil selbst umfangreichere Programme mit mehreren Modulen an. Diese mehrmoduligen Programme werden entweder von externen Fachkräften durchgeführt oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Kitas, Schulen, Vereinen etc. nehmen an einer Schulung teil, sodass sie das Programm dann selbst durchführen können – in Workshops, Projekttagen oder in mehreren Unterrichtseinheiten. Vorträge und Informationsveranstaltungen können auf das Thema aufmerksam machen. Sie sind zum Beispiel im Rahmen eines Elternabends oder des Unterrichts möglich.

Für welche Art von Maßnahme oder für welches Programm sich die Einrichtung bzw. Organisation entscheidet, hängt von den Wünschen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen, aber auch von den Rahmenbedingungen der Einrichtung ab. Hier sind u. a. folgende Fragen im Vorfeld zu klären:

- ➔ Welchen zeitlichen Umfang nimmt die Maßnahme ein, wie kann sie in die laufende Arbeit integriert werden?
- ➔ Werden Räume mit besonderer Ausstattung gebraucht?
- ➔ Sind Kosten zu tragen und wer könnte für diese aufkommen? Könnten die Eltern, Krankenkassen oder andere Sponsoren angesprochen werden?

Wichtig ist, dass die Aktivitäten „von oben“ getragen werden, also zum Beispiel von der Schulleitung, der Elternvertretung, der Schulverwaltung, dem zuständigen Ministerium/Senat.

1.7 Anforderungen an Präventionsmaßnahmen

Wissenschaftlich gesicherte Daten, die Auskunft darüber geben, welche Maßnahmen der Primärprävention erfolgreich vor Essstörungen schützen, sind rar. Erfolg im Sinne von Krankheitsvermeidung ist schwierig zu messen, denn zwischen der Durchführung der Maßnahme und der angestrebten Wirkung, die Zahl der aufgetretenen Essstörungen zu verringern, liegen große Zeitabstände. Eindeutige Zusammenhänge sind somit nur schwer auszumachen. Doch lässt sich bei der Durchführung von Maßnahmen zum Beispiel feststellen, ob sich Verhalten oder Einstellungen durch die Teilnahme verändern oder ob das Programm akzeptiert wird. Aus Untersuchungen, die diese Ergebnisse in den Blick nehmen, sowie aus der Versorgungsstudie zu Präventionsangeboten im Bereich Essstörungen der BZgA lassen sich Kriterien ableiten, von denen Maßnahmen zur Primärprävention von Essstörungen profitieren. Es lohnt sich, auf folgende Merkmale bei der Auswahl eines Programms zu achten.

Das Angebot findet in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen statt

Damit die Präventionsmaßnahme möglichst viele erreicht, muss die Teilnahme unkompliziert sein. Die Maßnahme muss gleichsam zu den Kindern und Jugendlichen kommen und in deren Lebenswelt stattfinden, also in Kindertagesstätten, Schulen, Jugendhäusern, Sportvereinen und anderen Freizeiteinrichtungen.

Es liegt ein Konzept/eine schriftliche Handreichung vor

In diesem Konzept oder der Handreichung ist das Programm ausführlich beschrieben. Damit können sich Lehrkräfte, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Schulleitung und Träger über Inhalte und Vorgehen informieren. Eine ausgearbeitete schriftliche Handreichung ist wichtig, wenn verschiedene Akteure das Programm durchführen. Sie dient als Handlungsanleitung. Dabei hat es sich als sinnvoll erwiesen, wenn die Anleitung Spielraum für individuelle Gestaltungsmöglichkeiten enthält.

Die Ziele, die erreicht werden sollen, sind benannt

Die Ziele, die erreicht werden sollen, sind benannt: Gute Programme nennen die Ziele und sind damit überprüfbar. Dies beugt zudem unrealistischen Erwartungen vor. Ziele können beispielsweise sein: Aufklärung und Information, die Verbesserung der Kommunikation, die Stärkung des Selbstvertrauens im Umgang mit dem eigenen Körper, die Förderung

eines gesunden Bewegungs- und Essverhaltens, die Entwicklung eines selbstbewussten, kritischen Umgangs mit Medien und den darin vermittelten Schönheitsnormen und Idealen.

Die Gruppe, an die sich das Programm richtet, sollte klar beschrieben sein (Mädchen, Jungen, beide, welches Alter ...). Spätestens im frühen Jugendalter sollte eine essstörungsspezifische Prävention erfolgen, denn einerseits sind Jugendliche sehr empfänglich für Einflüsse von außen, andererseits sind ihre Einstellungen noch nicht so fest verankert. Gezielt Mädchen anzusprechen, ist sinnvoll, denn sie sind häufiger von Essstörungen betroffen. Aber auch bei Jungen und Männern können Essstörungen auftreten, sodass sie in der Prävention keinesfalls vergessen werden dürfen.

Die Zielgruppe ist benannt

Für jüngere Kinder sind allgemein gesundheitsfördernde Maßnahmen mit den Themen Wohlfühlen im eigenen Körper sowie Bewegung und Ernährung wünschenswert, denn der Grundstein für ein gesundes Selbstwertgefühl sowie für Ess- und Bewegungsverhalten wird frühzeitig gelegt. Dies von Anfang an zu fördern, trägt indirekt auch zur Prävention von Essstörungen bei.

Ob Kinder und Jugendliche mit dem Thema Essstörungen erreicht werden, ob sie sich damit auseinandersetzen wollen, hängt maßgeblich von der Art der Vermittlung ab. Diese muss auf das Alter, das Interesse und die Bedürfnisse von Mädchen und/oder Jungen zugeschnitten sein. In einem Vortrag zu informieren, reicht nicht aus. Interaktive Methoden und Abwechslung bei den Übungen sind gefragt.

Die Maßnahme ist auf die ausgewählte Zielgruppe ausgerichtet

Essstörungen vorzubeugen bedeutet, sich mit verschiedenen Hintergründen auseinanderzusetzen. Das ist in einer Einheit nicht möglich. Deshalb sind Angebote mit mehreren Einheiten/Modulen (= Programme) über einen längeren Zeitraum von Vorteil.

Die Maßnahme besteht aus mehreren Einheiten

Die Wirkung einmaliger Angebote ist begrenzt. Deshalb sollten Präventionsmaßnahmen regelmäßig in der Einrichtung stattfinden. Um die Nachhaltigkeit zu sichern, ist es wünschenswert, das Thema fest im Gesundheitskonzept der Organisation zu verankern und entsprechende Maßnahmen als festes Angebot, zum Beispiel in den Schulalltag, einzubeziehen.

Nachhaltigkeit ist ein Thema

Die Eltern sind eingebunden

Gute Maßnahmen nehmen Eltern „mit“, denn sie können die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und eines gesunden, genussvollen Ess- und Bewegungsverhaltens ihres Kindes unterstützen. Wie stark Eltern angesprochen werden, richtet sich nach dem Alter der Kinder. Bei Jugendlichen nimmt der Einfluss der Peergruppe zu, sie gewinnt an Bedeutung. Doch auch bei Jugendlichen sollten die Eltern zumindest informiert werden.

Fachkräfte führen das Angebot durch oder begleiten es

Dies können externe Fachleute sein oder Menschen, die in der Einrichtung/Organisation arbeiten und sich im Bereich Essstörungen und Beratungsmethoden fortgebildet haben. Fachkräfte „von außen“ kosten oftmals Geld und verursachen so Folgekosten, wenn sich zum Beispiel eine Schule entschließt, ein Präventionsprogramm zu etablieren. Diese Kosten können zugunsten der Nachhaltigkeit vermieden werden, wenn zum Beispiel die externen Fachkräfte Lehrkräfte oder anderes Fachpersonal schulen. Diese führen das Programm dann als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in ihren Einrichtungen durch und geben es ggf. weiter. Auch wenn das Programm von externen Fachkräften durchgeführt wird, sollten die Lehrkräfte der Schule oder die Erzieherinnen und Erzieher der Kindertagesstätte in jedem Fall aktiv einbezogen werden.

Der Anbieter kooperiert mit einer Facheinrichtung

Es könnte sein, dass auch Jugendliche an der Maßnahme teilnehmen, die bereits erste Krankheitsanzeichen zeigen. Da statistisch betrachtet bei mehr als 20% der Jugendlichen Hinweise für ein gestörtes Essverhalten zu finden sind, ist es wahrscheinlich, dass sich auch Betroffene unter den Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern befinden. Sie dürfen nicht bloßgestellt werden oder sich bloßgestellt fühlen. Sie brauchen Hilfe. In qualifizierten Programmen der Primärprävention ist die Kooperation mit regional ansässigen Facheinrichtungen beschrieben und die Akteure wissen, was zu tun ist. In Schulungen zur Anwendung von Essstörungsprogrammen werden Lehrkräfte für diese Punkte sensibilisiert und entsprechende Vorgehensweisen vermittelt.

Der Anbieter ist gut vernetzt

Um Synergieeffekte und Erfahrungen zu nutzen und besonders effektive Wege der Prävention zu ermitteln, ist Vernetzung unabdingbar. Gute Anbieter von entsprechenden Maßnahmen und Programmen tauschen sich mit anderen aus, zum Beispiel mit Krankenkassen, mit anderen Akteuren und Einrichtungen, in denen Essstörungsprävention angeboten wird, mit Beratungs- und Therapieeinrichtungen oder mit Vertreterinnen und Vertretern der Zielgruppe.

Die Wirkung muss erprobt und belegt sein. Hierzu gehört der Nachweis, dass erwartete positive Veränderungen zum Beispiel beim Essverhalten, Selbstwert und Wissen auch eintreten, wenn das Programm unter Alltagsbedingungen durchgeführt wird, und dass eventuell auftretende Verschlechterungen nicht auf das Programm zurückzuführen sind. Im Idealfall gibt es bereits erste veröffentlichte Evaluationsergebnisse, die die Wirksamkeit bestätigen. Zur Evaluation gehört auch der Nachweis, dass mit Durchführung der Präventionsmaßnahme Strukturen geschaffen wurden, um eine langfristige Wirkung sicherzustellen und mögliche negative Wirkungen (wie z. B. Nachahmungseffekte) abzufangen. Hierbei sollte insbesondere auf folgende Punkte geachtet werden:

- ➔ Ist die Maßnahme altersgerecht, d. h., können die Inhalte so verarbeitet werden wie beabsichtigt, oder können sie auch Abwehr oder Reaktanz auslösen?
- ➔ Zielt die Maßnahme auch auf ein emotionales Verstehen? Gibt es Raum, das Gelernte direkt und in geschütztem Rahmen (d. h. ohne die Gefahr, ausgelacht oder gehänselt zu werden) auszuprobieren?
- ➔ Können starke Reaktionen auf die Maßnahme (wie Gefühlsausbrüche, Aufbrechen von Konflikten, z. B. mit Gruppenmitgliedern oder Eltern) abgefangen werden?
- ➔ Gibt es niederschwellige weiterführende Hilfsangebote sowohl innerhalb als auch außerhalb der Institution, die das Programm durchführt (z. B. Telefon-Hotline, Kontakt zu Beratungsstelle, Wohngruppen, Klinik), und sind diese allen Beteiligten bekannt (siehe auch „Kooperation mit Facheinrichtung“ oben)?

1.8 Inhalte von Präventionsmaßnahmen

Die Inhalte von Präventionsmaßnahmen sollten sich keinesfalls ausschließlich auf eine Beschreibung von Essstörungen beschränken. Dies birgt die Gefahr, dass Jugendliche essgestörtes Verhalten wie Fasten oder Erbrechen nachahmen und dadurch eine Essstörung ausgelöst werden kann. Primärprävention setzt deshalb an den Hintergründen an. Entsprechende Angebote nehmen Schönheitsideale kritisch in den Blick und stärken die körperliche und seelische Gesundheit. Kernthemen, die behandelt werden, sind u. a.: gesundes Essverhalten, Genussfähigkeit, Wahrnehmung des Körpers und eigener Bedürfnisse, Selbstvertrauen, Einstellung zu Figur und Gewicht, Konflikte lösen, mit seinen

Gefühlen und Stress umgehen können. Damit werden nicht nur Essstörungen vorgebeugt, sondern ganz allgemein Lebenskompetenzen gestärkt, die die Gesundheit fördern.

Themenkreis Schönheit und Medien

Gerade in der Pubertät setzen sich Jugendliche stark mit ihrem Körper und ihrem Aussehen auseinander. Sie sind empfänglich für äußere Reize und vergleichen sich mit Vorbildern. Mode, Film, Fernsehen und Werbung erzeugen ein scheinbar universelles Bild von Attraktivität: schlanke, schöne Menschen. Sie gehören beruflich und privat zu den Erfolgreichen. Sie werden als zufrieden, glücklich und anerkannt dargestellt. Der Vergleich mit derart „normierten“ Schönheiten kann die Einschätzung vom eigenen Körper beeinflussen. Da fühlen sich Mädchen und Jungen, Männer und Frauen schnell zu dick, auch wenn sie es – medizinisch betrachtet – gar nicht sind. Bei etwa der Hälfte aller Mädchen und einem Viertel der Jungen ist dies der Fall.

Weniger essen scheint der Ausweg zu sein. Doch die scheinbar einfache Lösung entpuppt sich als Falle: Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und mit sich selbst ist vorprogrammiert, denn die Schönheitsideale, die die Medien vorgeben, sind unrealistisch. Zum einen, weil die Ideale immer stereotyper werden, die Gene aber eine Vielfalt vorsehen, was Figur und Aussehen angeht. Zum anderen, weil Technik Bilder perfekt macht. Moderne Bildbearbeitung glättet die Haut, macht Beine länger, Busen größer, Taillen schmaler, Zähne weißer, Bäuche flacher.

Die kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen ist ein wichtiges Thema in Präventionsmaßnahmen, denn die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann Essstörungen den Weg bereiten. Die Maßnahmen hinterfragen Medienbotschaften und Schönheitsideale. Sie setzen sich kritisch mit der Verknüpfung von Aussehen und Charaktereigenschaften auseinander. Sie machen bewusst, welchen Stellenwert das Aussehen für den Einzelnen und in seinem sozialen Umfeld (bei den Peers) hat. Präventionsmaßnahmen zeigen, dass Schönheit sehr viel mehr Facetten hat als nur das Aussehen. Leuchtende Augen, ein Lachen, offen sein ... vieles macht einen Menschen schön.

Themenkreis Körper

Weil der Vergleich mit „Idealen“ und hohe Anforderungen an sich selbst die Wahrnehmung des eigenen Körpers verzerren können, fördern Präventionsmaßnahmen eine gesunde Körperwahrnehmung. Damit beugen sie einem gestörten Körperbild und einem negativen Körpererleben vor. Wie wird der Körper in verschiedenen Situationen wahrgenommen?

Wie wird er erlebt? Welche Gefühle sind damit verbunden? Diese und andere Aspekte werden beleuchtet. Präventionsprogramme machen mithilfe von verschiedenen Übungen für den Körper und die Gefühle sensibel.

Körperbild und Körpererleben werden durch Freundinnen, Freunde und Eltern beeinflusst. Sie geben durch ihr eigenes Verhalten und ihre Einstellung zu ihrem Körper Orientierung. Sie können das Aussehen anderer kommentieren – auch durch Blicke. Deshalb sind Schlankheitsideal und Körperbild auch Thema von Begleitmaßnahmen für Eltern.

Das ist gesund, das nicht; davon darf ich essen, das sollte nicht auf den Teller; das macht dick – diese Einteilung der Lebensmittel macht keinen Sinn, keinen Spaß, nützt der Gesundheit nicht und kann sogar gefährlich werden. Diäten, denen häufig eine rigide Nahrungsmittelauswahl zugrunde liegt oder ein gezügeltes Essverhalten, bei dem die Menge und Auswahl der Lebensmittel eingeschränkt werden, können einen Kreislauf auslösen, der in eine Essstörung führen kann. Der Wechsel von regelmäßigen Reduktionsdiäten mit dazwischen liegenden Phasen vermehrten Essens ist zudem kontraproduktiv, weil der Körper dabei geradezu trainiert, Essen effektiver zu verwerten und Fettreserven anzulegen. So steigt das Körpergewicht mit jeder abgebrochenen Diät über das Ausgangsgewicht (Jo-Jo-Effekt).

Themenkreis
Ernährung und
Essverhalten

Kreislauf aus Diäten und Heißhungeranfällen

Modell modifiziert nach Fairburn (2006, Fairburn et al. 1993)



Präventionsmaßnahmen setzen auf Essen mit Genuss und auf langfristige Umstellung in Richtung eines gesünderen Essverhaltens. Das beugt auch Übergewicht und Adipositas vor, die weitaus häufiger auftreten als Essstörungen. Deshalb ist es sinnvoll, Essstörungsprävention mit Prävention von Übergewicht zu verbinden. Die übergroße Fixierung auf Essen ist beispielsweise ein Symptom aller Essstörungen, kann aber auch bei Übergewicht bzw. Adipositas vorliegen. Maßnahmen müssen den Spagat leisten, problematisches Essverhalten zu thematisieren, ohne einer weiteren Fixierung auf Essen Vorschub zu leisten. Es ist daher ratsam, zunächst Ernährungsirrtümer wie die Wirkung von Diäten und die häufig unterschätzten versteckten Dickmacher in Getränken sowie Fertigprodukte und sogenannte Lightprodukte zu thematisieren. In der Regulierung des Körpergewichts gilt mittlerweile das Bewegungsverhalten als mitentscheidender Faktor. Bewegung im Alltag und sportliche Aktivität spielen eine zentrale Rolle. Deshalb sollte auch ein gesundes Bewegungspensum besprochen werden. Bewegung beeinflusst nicht nur das Körpergewicht, sondern auch Wohlbefinden, Körpergefühl und Selbstvertrauen. Auch darüber können Essstörungen und Übergewicht vorgebeugt werden.

Eltern können auf vielfältige Weise ein gesundes Essverhalten (und natürlich auch ein gesundes Bewegungsverhalten) fördern (siehe dazu Seite 124). Das ist Thema in Begleitmaßnahmen für Eltern.

Kritische Situationen und Anforderungen gibt es immer wieder im Leben, doch in der Pubertät kommen sie geballt. Vieles ist neu, aufregend, überwältigend, aber auch überfordernd und von einem Wechselbad an neuen Gefühlen begleitet.

Ablösung vom Elternhaus, die erste Liebe und (oft auch) die erste Trennung oder Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Rollenzuweisungen können das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und eine Essstörung begünstigen. Vorbeugung setzt deshalb bei der Stärkung des Selbstwertgefühls an. Es sind Lebenskompetenzen, die helfen, Anforderungen zu bewältigen. Dazu gehört: seine Stärken und seine Schwächen, seine Grenzen, seine Bedürfnisse zu kennen, sich anzunehmen, zu achten und zu mögen. Präventionsmaßnahmen haben zum Ziel, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer persönlichen Fähigkeiten, Eigenschaften und Gefühle bewusst werden und ihren Selbstwert nicht nur über Aussehen und Figur bestimmen.

Selbstwertgefühl entsteht auch im Umgang miteinander – egal ob in der Familie, unter Freundinnen und Freunden oder im Beruf. Hänseleien, Abwertungen, abschätzige oder negative Bewertungen nagen am Selbstwertgefühl. Ehrliche Komplimente, positive Botschaften dagegen tun gut. Der wertschätzende Umgang miteinander, die Kommunikation von Gefühlen, Meinungen und Kritik sind ebenfalls oft Themen von Präventionsmaßnahmen. Damit geht einher, Grenzen setzen zu lernen und Grenzen anderer zu akzeptieren. Auch in Begleitmaßnahmen für Eltern haben diese Themen ihren Platz, denn der Umgang der Familienmitglieder ist prägend.

**Themenkreis
Gefühle und
Selbstbewusstsein**

1.9 Manchmal gefährlich – Informationen aus dem Internet

Das Internet gehört für Jugendliche zum Alltag. Egal ob ernsthafte Recherche, Suche nach Informationen und Neuigkeiten, Talk oder Date mit Freundinnen und Freunden – ohne das elektronische Netz geht nichts. Deshalb ist es für sie oftmals die erste Anlaufstelle, um sich über Essstörungen zu informieren.

Jugendliche auf der Suche nach Information ins Netz zu schicken, ist jedoch nicht unproblematisch, denn leider gibt es auch gefährliche Internetseiten und Foren. Die sogenannten Pro-Ana- bzw. Pro-Mia-Angebote verharmlosen Essstörungen nicht nur (Ana ist die verniedlichende Abkürzung für Anorexie, Mia für Bulimie). Sie verherrlichen sie, fordern zum weiteren Abnehmen auf und stellen Essstörungen als erstrebenswerten Lebensstil dar. Untersuchungen zeigen, dass die Nutzung der Pro-Ana-/Pro-Mia-Websites nicht ohne Risiko ist. Tauschen sich die Nutzerinnen und Nutzer aus, kann dies ein negatives Selbstbild fördern oder eine bereits verzerrte Körperwahrnehmung verstärken. Auf den Internetseiten finden sich animierende Fotos, Tipps zur Geheimhaltung der Essstörung, Texte, die zum Weitermachen motivieren sowie Hungerwettbewerbe, sogenannte Challenges. Das treibt immer weiter in den Strudel der Erkrankung hinein, macht es schwer, die Erkrankung als solche zu erkennen, die Gemeinschaft aufzugeben und Heilung anzustreben. Bedenklich stimmt, dass die Anzahl dieser Internetseiten zunimmt. Auch in Social-Media-Netzwerken, in denen sich Jugendliche häufig treffen und austauschen, sind zunehmend mehr Beiträge zu finden, die Essstörungen verherrlichen.

Vor allem für Jugendliche, die in ihrer Persönlichkeit noch nicht gefestigt sind, stellen diese Internetseiten eine Gefahr dar. Über die „Arbeitsweisen“ dieser Seiten im Rahmen von Präventionsmaßnahmen aufzuklären, ist deshalb sicherlich sinnvoll. Doch eine starke Fokussierung darauf könnte auch die Neugierde wecken. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sollten deshalb vor allem auf seriöse Seiten hinweisen, die zum Beispiel die BZgA und viele Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen bieten. Hier gibt es Möglichkeiten der Beratung, Diskussionsforen und Chats. Für Kinder und Jugendliche sind jedoch Maßnahmen, die das Kind oder den Jugendlichen persönlich und in ihrer Lebenswelt ansprechen, sinnvoller.

Kriterien, um empfehlenswerte Internet-Beratungsangebote von unseriösen Angeboten zu unterscheiden:

- ➔ Nachweise fachlicher Qualifikation (Zeugnisse und Zertifikate)
- ➔ Im Impressum wird auf Probleme des Datenschutzes hingewiesen.
- ➔ Allgemeine Informationen über Krankheitsbilder, Diagnosen und Therapieansätze
- ➔ Ausführliche Informationen, wer die Beratung anbietet, welche Beratungsmethoden angewendet werden und welche Kosten entstehen
- ➔ Das Angebot beschränkt sich ausdrücklich auf Beratung. Die Grenzen der Beratung über das Internet werden deutlich gemacht.
- ➔ Für den Notfall werden Verhaltensempfehlungen gegeben.
- ➔ Der Beratungsdienst ist im Notfall auch telefonisch erreichbar.

Informationen zu Gefahrenquellen im Internet bietet die Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Gegen Verherrlichung von Essstörungen im Internet. Ein Ratgeber für Eltern, Fachkräfte und Provider“ (www.bmfsfj.de, Stichwort Service, Publikationen). Unseriöse Seiten können www.jugendschutz.net oder www.internetbeschwerdestelle.de gemeldet werden.

Informations- und Aufklärungsangebote unter:

BZgA:

<https://www.bzga-essstoerungen.de>

Bundesfachverband Essstörungen (BFE e.V.):

<http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/2/index.html>

Leben hat Gewicht:

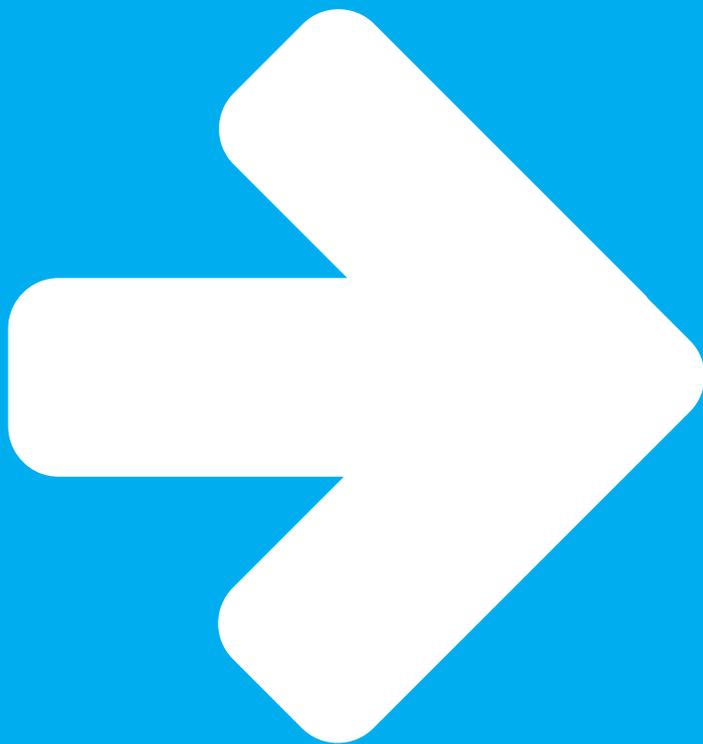
<http://www.bmg.bund.de/praevention/gesundheitsgefahren/essstoerung/leben-hat-gewicht.html>

2 Übungen zur Prävention von Essstörungen

2.1 Hinweise für die Umsetzung

2.2 Praxisteil

- I. Themenkreis Schönheit und Medien
- II. Themenkreis Körper
- III. Themenkreis Ernährung und Essverhalten
- IV. Themenkreis Gefühle und Selbstbewusstsein



Die Übungen ab Seite 42 greifen die allgemeine Lebenssituation, die Wünsche und Träume der Jugendlichen auf und erweitern ihren Blick auf Hintergrundthemen zu Essstörungen, wie Schönheitsideal und Medien, Selbstwert, Figur, Anerkennung und Ähnliches. Sie zielen darauf ab, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, ernst zu nehmen und angemessen darauf zu reagieren. Sie geben die Möglichkeit, die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entfalten und positive Erfahrungen zu machen.

Pädagogische Fachkräfte können die Übungen in ihre tägliche Arbeit integrieren und damit Anstöße zur Gesundheitsförderung und zur Prävention von Essstörungen geben. Wer jedoch mehr tun will, sollte ein spezifisches Programm mit mehreren Modulen von externen Fachkräften durchführen lassen oder es nach einer entsprechenden Schulung selbst durchführen. Doch auch für die Umsetzung einzelner Übungen in der täglichen Arbeit ist eine Fortbildung im Thema Essstörungen sinnvoll.

2.1 Hinweise für die Umsetzung

Die Übungen im folgenden Teil regen an, sich kreativ und ohne Druck mit den verschiedenen Themen auseinanderzusetzen. Bei der Umsetzung lohnt es sich, folgende Aspekte im Blick zu behalten:

Alternativen bieten, Lebenskompetenzen aufbauen

Die Stärkung von Kompetenzen ist gefragt, das heißt Selbstbehauptung, Körpergefühl, Kommunikation, Problemlösung und Abgrenzung (Nein sagen können). In Übungen können gesellschaftliche Erwartungen reflektiert und „Gegenwerte“ geschaffen werden.

Positive Erlebnisse ermöglichen

Auf positive Aspekte zu setzen und die Lebens- und Genussfreude langfristig zu stärken, sollte bei der Vermittlung im Vordergrund stehen. Interaktive Übungen sind dazu geeignet. Sie ermutigen und ermöglichen es, eigene Erfahrungen zu machen. Wichtig ist, dass Spaß und Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund stehen. Es sollte kein Wettbewerb angefacht werden. Jeder sollte mitmachen können. Botschaften, die Furcht auslösen (verhalte dich so, sonst ist deine Gesundheit/dein Leben bedroht), sind nicht zielführend. Im Gegenteil: Sie könnten sogar Trotzreaktionen hervorrufen.

Wer beschreibt, wie eine Essstörung aussieht, animiert möglicherweise unfreiwillig dazu, dies einmal auszuprobieren. Ein eher indirekter Zugang zum Thema Essstörungen (über die Hintergründe) kann vor solchen Nachahmungseffekten schützen.

Triggereffekte und Stigmatisierung vermeiden

Ein direktes Ansprechen der Essstörung bzw. damit in Zusammenhang stehender Verhaltensweisen kann zudem dazu führen, dass Betroffene in eine schwierige Position geraten (wenn sich auf einmal die ganze Klasse nach dem dünnsten Jungen oder dicksten Mädchen umdreht). Doch auch, wenn niemand in der Gruppe direkt betroffen ist, sollte die Stigmatisierung Betroffener verhindert werden. Wenn die Not, die hinter einer Essstörung steckt, nicht deutlich wird, kann die Essstörung als „Spinnerei rund ums Essen“ abgetan werden. Schilderungen von Ess-Brech-Anfällen können Ekel und Unverständnis auslösen. Übergewicht kann als Faulheit und mangelnde Selbstkontrolle erlebt werden, da es doch offenbar so viel mit Essen und Bewegung zu tun hat.

Vorsicht vor rigiden Vorgaben oder einer zu starken Reglementierung (Verboten) bei der Thematisierung eines gesunden Essverhaltens. Dies kann die Einordnung in „erlaubt“ und „nicht erlaubt“ fördern und damit ein Essverhalten, das nicht den eigenen Bedürfnissen entspricht. In einer ausgewogenen Ernährung hat auch ein gewisses Maß an Süßigkeiten Platz. Kalorienzählen sollte auf jeden Fall tabu sein.

Nicht übers Ziel hinausschießen

Bei der Arbeit in der Gruppe ist es sinnvoll, sich zu Beginn auf einige Kommunikationsregeln zu einigen. Dazu gehören:

- ➔ Niemand wird unter Druck gesetzt. Die Teilnahme an den Übungen ist freiwillig.
- ➔ Jeder darf ausreden. Auch wenn die vertretenen Standpunkte ungewöhnlich sind, jeder sollte sich ernst genommen und wertgeschätzt fühlen.
- ➔ Andere Meinungen werden nicht beurteilt. Keiner lacht über den anderen. Verletzende Kommentare sind nicht erlaubt.
- ➔ Persönliche Aussagen und Berichte bleiben in der Gruppe, werden nicht nach draußen getragen.

Kommunikationsregeln festlegen

Themen wie Rollenidentität („Frau sein“/„Mann sein“), Selbstwahrnehmung oder Körperbild und Sexualität, können in geschlechtsspezifischen Gruppen offener besprochen werden.

Themen geschlechtsspezifisch anbieten

Übungen müssen zur Gruppe passen Bei der Auswahl der Übungen sollten der kulturelle Hintergrund, die Beziehungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer untereinander, die Gruppendynamischen Prozesse zum Beispiel in einer Schulklasse bedacht werden. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sollten überlegen, wen sie in die Gruppenübung „schicken“ können.

Tragweite ausgelöster Reaktionen abschätzen Essstörungen sind psychische Erkrankungen, die das Leben der Betroffenen und Angehörigen sehr stark beeinflussen und, wie im Fall der Magersucht, sogar direkt lebensbedrohlich sind. Daher spielen bei der Auseinandersetzung mit Essstörungen auch die Themen „Suizid“ (Selbstmordgedanken) und „Aggression“ (sowohl Autoaggression in Form von Selbstverletzungen wie „Arme ritzen“ als auch unterdrückte oder ausagierte Aggression gegen andere) eine wichtige Rolle. Diese Themen sind jedoch gesellschaftlich tabuisiert und erfordern eine besonders sensible und professionelle Herangehensweise mit der Fähigkeit, ausgelöste Emotionen abfangen zu können. Sie sollten daher nur im Kontext eines Gesamtprogramms, nach vorheriger Fortbildung und Sicherung von Supervision Gegenstand von Präventionsmaßnahmen sein.

Eigene Fähigkeiten und Rolle reflektieren Was passt zu mir und wozu passe ich? Nicht jede Fachkraft will zu jedem Thema eine Übung anbieten. Beispielsweise sind Körperübungen nicht jedermanns Sache. Deshalb sollten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auch darauf achten, was sie sich selbst zutrauen und eigene Grenzen setzen. Zudem sollten sie darauf achten, wie vertraut sie mit den Teilnehmenden sind und den „Rollenwechsel“ von prüfender Person (Lehrerin/Lehrer) zur Vertrauensperson kritisch reflektieren. Manchmal ist es besser, einen neutralen, unbekanntem Gesprächspartner zu haben. Dann könnte ggf. eine Kollegin oder ein Kollege bzw. eine externe Fachkraft die Übung durchführen.

Den Dialog suchen Anzustreben ist ein Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, mit Eltern und den Teilnehmenden über Ereignisse und Wirkungen.

Fortbildung nutzen In den Übungen können sensible Themen zur Sprache kommen. Spezifisches Wissen ist gefragt, Stigmatisierung muss vermieden werden. Deshalb profitieren Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von speziellen Schulungen zur Prävention von Essstörungen, auch wenn sie nur einzelne Übungen anbieten. In diesen Schulungen erfahren sie mehr über

geeignete Vermittlungsmethoden und wo ihre Grenzen liegen. Die Vernetzung mit entsprechenden Fachstellen wird ebenfalls thematisiert.

Eltern, Erzieherinnen und Erzieher in Kindertagesstätten, Lehrkräfte in Schulen, Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Vereinen etc. sind Vorbilder, die Kinder und Jugendliche prägen. Verhaltensweisen, Einstellungen zum Essen, zu Bewegung, zum Genießen, zum Frau-Sein oder Mann-Sein werden auch ohne Worte weitergegeben. Deshalb sollten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ihre Verhaltensweisen, Gefühle und Einstellungen kritisch unter die Lupe nehmen und so bewusst mit ihrer Vorbildfunktion umgehen.

Vorbild sein

Unterstützende Fragen zur Selbstreflexion:

- Wie geht es mir in meinem Körper?
- Welche Rolle spielt meine Figur für mein Selbstbewusstsein?
- Wie versuche ich, den Rollen und Schönheitsidealen gerecht zu werden?
- Was sind meine Modelle? Was sind wichtige Werte in meinem Leben?
- Wie stark hängen mein Wohlbefinden und meine subjektive Wertschätzung von Außenbewertungen ab?
- Welche Rolle spielt Essen für mich?
- Wie ernähre ich mich?
- Wie „anfällig“ bin ich für Diäten?
- Was macht mich satt?
- Welche Erfahrungen habe ich mit Essstörungen?
- Welche Vorstellungen habe ich über Menschen mit Essstörungen?
- Welche Gefühle und Gedanken lösen unter- und übergewichtige Menschen bei mir aus?
- Wie gehe ich mit Konflikten um?
- Wie perfekt will ich sein?



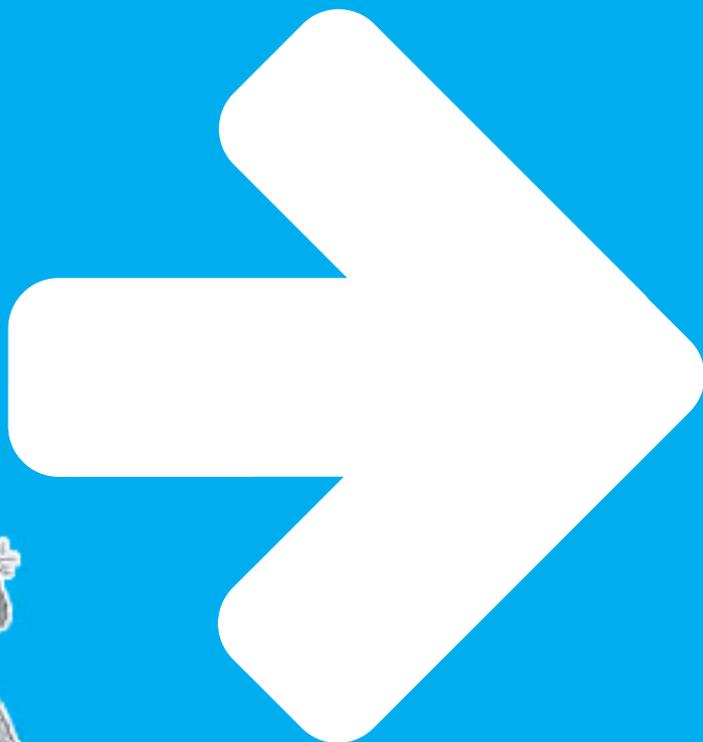
2.2 Praxisteil

Für alle dargestellten Übungen gilt:

Die Angaben zu Gruppengröße und Zeitdauer sind Anhaltspunkte, von denen in der Praxis je nach Gruppe abgewichen werden kann.

I. Themenkreis Schönheit und Medien

Praxisbausteine und Übungen mit
den Schwerpunkten Schönheit im
Wandel der Zeit, Bedeutung von
Schönheit, innere Schönheit



Beauty Talk

Entspannung und Wellnesserlebnis, Austausch über Schönheitsideale und Gestaltung eines Körperbilds

Ziel:

- Förderung der Selbstwahrnehmung: Gedanken und Gefühle über den eigenen Körper und Schönheitsideale zulassen
- Entwicklung eines positiven Körpergefühls
- eigene Urteile, Bewertungen oder Einstellungen durch positive Aspekte aus der Wahrnehmung in der Peergroup erweitern und überdenken

Zielgruppe:

Mädchen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

ca. 5–10 Teilnehmerinnen

Zeitraumen:

ca. 3–4 Stunden

Materialien und Voraussetzungen:

Papier (Plakate), Stifte, Gesichtsmasken und Peelings, Entspannungsmusik, Jugendzeitschriften, BodyTalk-DVDs (www.essstoerungen-frankfurt.de/bodytalk), Obst und Säfte, GUT DRAUF-Tipps (BZgA)





Vorbereitung:

- Material besorgen
- Beautystationen planen

Beschreibung:

Entspannungsoase gestalten und nutzen

Der Raum wird von der Gruppenleitung, unter aktiver Einbeziehung der Mädchen, so verändert, dass eine Entspannungsoase entsteht. Hier gibt es verschiedene Beautystationen sowie Sitz- und Liegegelegenheiten. Das Ambiente der Entspannungsoase lädt zu Schönheitsbehandlungen mit Gesichtsmasken und Peelings bei Entspannungsmusik und zum Austausch ein.

Austausch über Schönheitsideale

Bewusst ausgewählte Jugendzeitschriften und GUT DRAUF-Tipps zum Stöbern und Schmökern werden ausgelegt. Es besteht zudem die Möglichkeit, die BodyTalk-Filme anzuschauen und sich über die dort enthaltenen Schönheitsideale und Schminktipp auszutauschen und sie zu hinterfragen.

Körperbilder

Die Mädchen werden aufgefordert, Körperbilder anzufertigen und auszumalen oder mit Bildern aus den Jugendzeitschriften zu bekleben. Die Mädchen können ihre Körperumrisse in Originalgröße oder auf ein DIN-A4-Blatt zeichnen. Das begleitende Gespräch kann folgenden Fragen nachgehen:

- Warum hast du dich für die Farbe, dieses Muster oder das Bild entschieden?
- Was möchtest du mit deinem Körperbild ausdrücken?
- Welche Körperteile magst du mehr oder weniger und warum?
- Was würdest du verändern, wenn du könntest? Wo siehst du die Grenzen der Körpermanipulation?





Anmerkungen:

- ➔ Diese Übung sollte von Frauen geleitet werden.
- ➔ Jugendliche sehen in der Pubertät ihren Körper sehr kritisch. Gerade bei der Frage „Welche Körperteile magst du mehr oder weniger und warum?“ können abwertende Bemerkungen über den eigenen Körper fallen. Die Gruppenleitung kann die Körperteile zunächst nur beschreiben lassen und darauf achten, dass Bewertungen vermieden werden.
- ➔ Es empfiehlt sich, eine Diskussion über die Bedeutung und Grenzen der Körpermanipulation anzuregen (Schönheits-OPs für ein besseres Leben?). Gedanken und Meinungen können durch das Einbeziehen aktueller Kinofilme oder beliebter Fernsehformate kritisch diskutiert und hinterfragt werden.

Quelle:

GUT DRAUF & BodyTalk – Ein Praxisheft, BZgA (Hrsg.)

BodyTalk ist ein Kooperationsprojekt des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen (www.essstoerungen-frankfurt.de/bodytalk) und Dove



Fotoworkshop „Drei Tage meiner Woche“

Ausprobieren verschiedener Rollen und Situationen

Ziel:

- Förderung eines positiven Selbstwertgefühls
- Auseinandersetzung mit dem Selbstbild und Rollenverhalten

Zielgruppe:

Mädchen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

ca. 20 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 3–4 Stunden

Materialien und Voraussetzungen:

Diverse Kleidungsstücke, Schmuck, Hüte, Accessoires, Alltagsgegenstände (zum Beispiel für Schule, Sport, Freizeit), Fotoapparat, Schminktisch und -utensilien, Beleuchtung, CD-Rohlinge zum Brennen der Bilder

Vorbereitung:

- Raum als Fotostudio umgestalten
- Material besorgen und bereitstellen
- technisches Equipment organisieren und testen

Beschreibung: Fotoshooting

Das Shooting steht unter dem Motto „Drei Tage meiner Woche“. Die Jugendlichen erhalten die Möglichkeit, verschiedene Rollen in Alltagssituationen darzustellen, sich einzufühlen und auszuprobieren. Alltagssituationen können sein: in der Schule, beim Date, an einem Discoabend oder wie beim Sporttraining.





Dabei werden die Mädchen von der Gruppenleitung oder anderen Gruppenmitgliedern entsprechend geschminkt und gestylt und danach in jedem Outfit/jeder Rolle professionell fotografiert.

Während sie spielerisch Rollen und Verhaltensmuster ausprobieren, können sie von der Gruppenleitung mit folgenden Fragen konfrontiert werden: Wer will ich sein? In welche verschiedenen Rollen will ich beruflich schlüpfen?

Abschlussrunde

Die Fotos werden gemeinsam angeschaut und Rollenbilder besprochen. Jede Teilnehmerin erhält zum Abschluss eine CD mit den Fotos.

Mögliche Ergänzung „Rollenbilder in der Werbung“

Die Jugendlichen diskutieren anhand von Zeitungs- und Werbefotos über die Darstellung der Frau bzw. des Mannes in unterschiedlichen „Werberollen“. Zudem kann versucht werden, solche Fotos selbst nachzustellen, um die Absurdität mancher Rollendarstellungen begreiflich zu machen.

Anmerkungen:

- ➔ Der gleichgeschlechtliche Rahmen und die lockere Atmosphäre bieten die Chance für vertrauliche Gespräche und den Austausch über Gefühle sowie Gedanken, die im Zusammenhang mit traditionellen und neuen Rollenbildern bewusst werden.
- ➔ Kreativität und Elan der Jugendlichen können durch ein großes und ausgefallenes Repertoire an Utensilien und Kleidungsstücken gefördert werden.

Quelle:

GUT DRAUF & BodyTalk – Ein Praxisheft, BZgA (Hrsg.)

Workshop „Hip-Hop“

Hip-Hop-Tanz und Auseinandersetzung mit der Rolle der Frau als Musikerin und Tänzerin sowie mit Schönheitsidealen

Ziel:

- Förderung eines positiven Körpergefühls
- kritische Auseinandersetzung mit Hip-Hop als Lebenseinstellung und dessen Schönheitsidealen
- Entwicklung und Stärkung des Gruppengefühls
- Erweiterung und Überdenken eigener Urteile, Bewertungen oder Einstellungen

Zielgruppe:

Mädchen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

bis zu 25 Mädchen

Zeitraumen:

ca. 2 Stunden an zwei Tagen (insgesamt ca. 4 Stunden)

Materialien und Voraussetzungen:

Geeignete Räumlichkeit (zum Beispiel Tanz-/Fitnessstudio, Turnhalle), ein Tanzlehrer bzw. eine Tanzlehrerin, Hip-Hop-Musik, Videos und Fotos von Rap-Musikern und -Musikerinnen sowie dem Tanzteam. Wasser und Obst für die Pause.

Vorbereitung:

- inhaltliche Vorbereitung auf das Thema Hip-Hop, Rap und die wichtigsten Musikerinnen und Musiker
- Räumlichkeit suchen und buchen (möglich ist auch ein Platz im Außengelände)
- Tanzlehrerin bzw. Tanzlehrer oder eine Jugendliche mit Erfahrung im Hip-Hop-Tanz engagieren





Beschreibung:

Hip-Hop-Tanz

Der Workshop findet an zwei Tagen statt, an denen zunächst unter professioneller Anleitung Hip-Hop getanzt wird.

Diskussion über Image und Rollen

In einer anschließenden Diskussion setzen sich die teilnehmenden Mädchen mit der Rolle der Frau im Hip-Hop auseinander. Dazu werden Fotos und Videos angeschaut. Folgende Fragen helfen, in den Austausch einzusteigen:

- ➔ Welche Rapperinnen sind bekannt und welches Image haben sie?
- ➔ Gibt es Schönheitsideale, die mit Hip-Hop verbunden werden oder in den Texten dargestellt werden? Wie wichtig sind diese?
- ➔ In welcher Rolle sehen sich die Mädchen selbst?

Anmerkungen:

- ➔ Die Praxis hat gezeigt, dass die meisten Mädchen gar kein Interesse daran haben, so zu sein und sich so zu geben, wie viele der Tänzerinnen in Hip-Hop-Videos. Diese Einstellung gilt es zu unterstützen und zu bestätigen.
- ➔ Eine möglichst professionell gestaltete Umgebung motiviert die Mädchen, sich konzentriert und aktiv zu beteiligen und erleichtert zudem den Kontakt untereinander. Ein Graffiti auf großen Plakaten oder Bettlaken betont eine entsprechende Atmosphäre.
- ➔ Die Übung ist auch für Jungen denkbar.

Quelle:

GUT DRAUF & BodyTalk – Ein Praxisheft, BZgA (Hrsg.)

Modenschau „Schönheitsideale im Wandel“

Vorbereitung und Durchführung einer Modenschau und Austausch über den Einfluss der Gesellschaft auf Schönheitsideale

Ziel:

- Förderung einer kritischen Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen und Selbstbild
- Erweiterung und Überdenken eigener Urteile sowie von Bewertungen oder Einstellungen durch positive Aspekte aus der Wahrnehmung in der Peergroup

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

ca. 15 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 3 Stunden (im Rahmen einer Party)

Materialien und Voraussetzungen:

Dekorationsmaterial, Schminkutensilien, Kostüme/Kleidung, roter Teppich/rotes Tuch, Fotos bzw. Bilder von Schönheitsidealen aus verschiedenen Zeiten, Musik, DVD „Wa(h)re Schönheit“ (Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen, www.essstoerungen-frankfurt.de/bodytalk), Zeitschriften mit Themen wie „Models und Idole mit Depression durch ewige Diäten“.

Vorbereitung:

- inhaltliche Vorbereitung auf das Thema Schönheitsideale im Wandel der Zeit
- Sammeln von Bildern und Gemälden, die das Schönheitsideal in verschiedenen Zeitepochen zeigen
- „Bühne“ bzw. „Laufsteg“ und den Raum für die Disco gestalten
- Kleidung und Schminke für die Models bereitlegen





Beschreibung: Modenschau

Eine Modenschau zum Thema „Schönheitsideale im Wandel“ wird durchgeführt. Dabei präsentieren die Jugendlichen die Schönheitsideale von der Antike über die 50er- und 70er-Jahre bis heute. Sie kleiden und schminken sich dem jeweiligen Schönheitsideal entsprechend.

Austausch

Die Aufgabe der Gruppenleitung besteht darin, zu einer regen Diskussion zu animieren und dabei in den Gesprächen immer wieder eine Verbindung zwischen Schönheitsidealen früher und heute herzustellen. Es sollte vermittelt werden, dass die Gesellschaft Modetrends und Körperideale schafft und auch wieder „abschafft“. Wichtig ist, dass die Jugendlichen verstehen, dass Schönheits- und Körperideale veränderlich sind und durch die Gesellschaft entstehen. Folgende Fragen können dazu anregen:

- ➔ Könnt ihr euch vorstellen, diese Kleidung zu tragen?
- ➔ Welche Reaktionen sind auf offener Straße zu erwarten?
- ➔ Wie habt ihr euch in den verschiedenen Outfits gefühlt? Was war anders?
- ➔ Gab es einen Kleidungsstil, der euch besonders gut gefallen hat?

Anmerkungen:

Die Modenschau kann Teil einer Mottoparty wie zum Beispiel „70er-Jahre“ oder „Antike“ sein. Alle Jugendlichen kleiden sich entsprechend.

Quelle:

GUT DRAUF & BodyTalk – Ein Praxisheft, BZgA (Hrsg.)

Kurzfilm „Hauptsache schön“

Kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen und der Bedeutung von Schönsein

Ziel:

- Sensibilisierung für die Themenbereiche Schönheitsideal und Körper
- Förderung der Selbstwahrnehmung

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen, 12–16 Jahre, ggf. in Mädchen- und Jungengruppen getrennt

Gruppengröße:

ca. 10–15 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 15 Minuten Film, ca. 15 bis 40 Minuten Diskussion

Materialien und Voraussetzungen:

- DVD „Zu dick? Zu dünn?“ – Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen bei Jugendlichen, inkl. Begleitmaterial von der BZgA (www.bzga.de/infomaterialien/ oder order@bzga.de, Schutzgebühr 10,00 €), Beamer, DVD-Player oder Laptop
- geeignete Räumlichkeit mit gemütlichen Sitzmöglichkeiten

Vorbereitung:

- DVD „Zu dick? Zu dünn?“ besorgen
- Technik vorbereiten und testen (Beamer, DVD-Player, Laptop u. Ä.)
- inhaltliche Vorbereitung auf die Themenbereiche

Beschreibung:

Film ansehen und besprechen

Der Kurzfilm „Hauptsache schön“ ist Teil 1 der Kurzfilmreihe „Zu dick? Zu dünn?“





Zu Beginn der Übung sehen sich die Jugendlichen zunächst gemeinsam den Kurzfilm an. Darin kommen Jugendliche zu Wort, die nicht von einer Essstörung betroffen sind. Im Anschluss an den Film wird dieser gemeinsam besprochen bzw. diskutiert.

Anmerkungen:

Die Filmreihe besteht aus vier Folgen (à 15 Minuten): Im zweiten Kurzfilm steht das Thema „Essen und Essverhalten“ im Mittelpunkt. In den beiden anderen Kurzfilmen dominieren die Themen „Essstörungen“ sowie „Therapie- und Selbsthilfeangebote“. Hier kommen auch ehemals von einer Essstörung Betroffene sowie ihr soziales Umfeld (Eltern, Freunde, Freundinnen) zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen in diesem Zusammenhang. Es ist sinnvoll, jeweils immer nur einen Kurzfilm mit den Jugendlichen anzusehen und diesen anschließend zu diskutieren oder als Einstieg in eine weiterführende Übung zu nutzen.

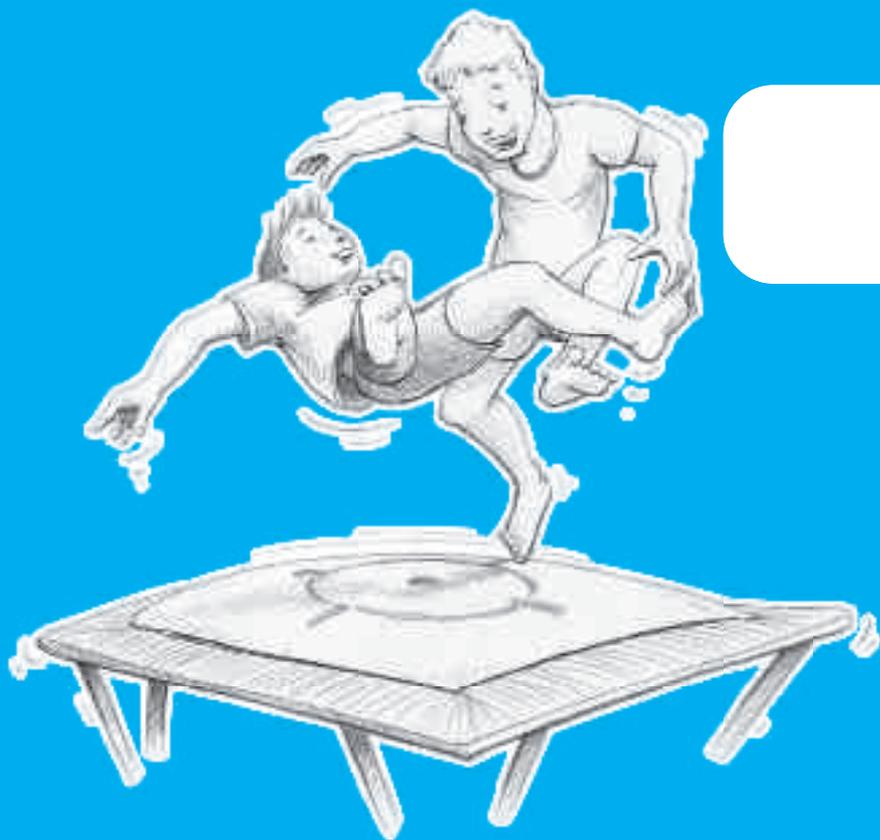
Quelle:

Zu dick, zu dünn? – Ess-Störungen bei Jugendlichen. Film und Begleitmaterial zur Filmreihe, BZgA (Hrsg.)



II. Themenkreis Körper

Praxisbausteine mit den Schwerpunkten Körperbild, Körperwahrnehmung und Körpergefühl, Körperbewusstsein sowie Bewegung



Fotoshooting

Fotografieren von verschiedenen Körperteilen, Schattenbildern und Gefühlen

Ziel:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Entwicklung eines positiven Gefühls für sich selbst (sich als einzigartig erfahren)
- Schärfung der Sinne und Erfahrung sammeln mit neuen Gefühlen
- Ergänzen der Selbstwahrnehmung durch Fremdwahrnehmung

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 11 Jahren, ggf. in Mädchen- und Jungengruppen getrennt

Gruppengröße:

ca. 15 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 3 Stunden

Materialien und Voraussetzungen:

Eine Digitalkamera für je vier bis fünf Jugendliche, Vorhänge für Schattenbilder.

Vorbereitung:

- Schattenwand bauen
- ausreichend Batterien besorgen
- Fotostudio für schönes und schlechtes Wetter planen





Beschreibung:

Einstieg: Vertrauensspiel

Je zwei Jugendliche bilden ein Team. Eine/einer spielt die Fotografin bzw. den Fotografen und eine/einer die Kamera. Die „Kamera“ hat die Augen überwiegend geschlossen und wird von der Fotografin bzw. dem Fotografen zu einer interessanten, spannenden Stelle geführt. Die „Kamera“ öffnet die Augen. So entstehen verschiedene fiktive „Fotos“, die abschließend den anderen Teams beschrieben werden. Welches war am schönsten? Und warum?

Fotoshooting: Körperbilder

Zuerst wird den Jugendlichen erklärt, wie die Kamera funktioniert und welche Regeln beim Umgang mit dem Gerät eingehalten werden müssen. Dann werden die Digitalkameras verteilt. Die Jugendlichen beginnen mit dem Fotografieren von Körperteilen. Welches ist besonders interessant? Wie wirkt nur ein Zeh auf einem Bild? Kann man die Jugendlichen anhand der Ausschnitte auf den Fotos erraten?

Fotoshooting: Schattenbilder

Für die Schattenbilder wird die Schattenwand mit künstlichem Licht angestrahlt. Die Jugendlichen stehen dahinter und fotografieren sich. Hier sind kreative Ideen besonders gefragt. Denn je außergewöhnlicher der Bildausschnitt und die Körperhaltung der „Fotoobjekte“ sind, desto spannender ist das Bild.

Fotoshooting: Gefühle

Bevor es losgeht, erhalten die Jugendlichen eine Einführung in die Welt der Gefühle. Welche gibt es? Warum ist es wichtig, Gefühle zu zeigen? Welche können überhaupt auf Bildern wiedergegeben werden? Eventuell kann die derzeitige Stimmung mit Gefühlsbildern abgefragt werden. Gemeinsam wird über die Gefühle gesprochen, die gut fotografiert werden können: glücklich, lustig, entspannt, stolz, begeistert, wütend, gelangweilt, müde, sauer oder traurig. Dann geht es ans Shooting.





Anmerkungen:

- ➔ Viele Jugendliche können Fotos von sich selbst nicht leiden, insbesondere, wenn sie sich nicht schön finden bzw. ein niedriges Selbstwertgefühl haben. Die Körper- und Schattenbilder schaffen für sie Möglichkeiten, ihre Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken und das Besondere darzustellen. Die Gruppenleitung muss hier besonders vorsichtig und behutsam vorgehen.
- ➔ Im Rahmen dieser Übung kann die Gruppenleitung das Thema „Bildmanipulation durch Photoshop“ sehr gut einfließen lassen. Die Praxis hat gezeigt, dass diese Übung zum Beispiel gut in Kombination mit dem BodyTalk-Film „Evolution“ durchgeführt werden kann. Es soll deutlich werden, dass der Blick der Fotografinnen und Fotografen immer auch ein subjektiver Blick ist.

Quelle:

GUT DRAUF & BodyTalk – Ein Praxisheft, BZgA (Hrsg.)

BodyTalk ist ein Kooperationsprojekt des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen www.essstoerungen-frankfurt.de/bodytalk und Dove



Körperschema

Zeichnen des eigenen Körperschemas

Ziel:

- Förderung der Körperwahrnehmung
- bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperschema und verschiedenen Körperteilen, mit dem Gefallen und Missfallen dieser Körperteile
- Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen der jetzigen Figur und dem Erleben von Nähe und Intimität
- Entwicklung eines positiven Körpergefühls

Zielgruppe:

Mädchen oder Jungen ab 11 Jahren (getrenntgeschlechtliche Gruppen)

Gruppengröße:

ca. 8 bis 12 Jugendliche

Zeitraumen:

Variante 1: ca. 30 Minuten (ca. 10 Minuten Zeichnen des Körperschemas, ca. 20 Minuten Auswertung oder länger, je nach Gruppengröße)

Variante 2: ca. 1 Stunde (ca. 30 Minuten Zeichnen des Körperschemas, ca. 30 Minuten Auswertung)

Materialien und Voraussetzungen:

Variante 1: DIN-A4-Blatt, verschiedene Buntstifte

Variante 2: Packpapier (pro Person ca. zwei Meter), dicke Buntstifte, Scheren, Tesafilm

Vorbereitung:

- Material besorgen

Beschreibung:

Zeichnen des Körperschemas





Variante 1:

Die Jugendlichen erhalten ein DIN-A4-Blatt und werden aufgefordert, ihren Körperumriss aufzuzeichnen. Es geht nicht darum, realistische Zeichnungen anzufertigen, sondern die eigene Vorstellung wiederzugeben. Im Anschluss werden zwei Buntstifte ausgewählt und mit verschiedenen Farben die Körperpartien gekennzeichnet, die man gern berührt und an sich mag. Ebenso werden die Körperpartien markiert, die man eher ablehnt.

Variante 2:

Diese Übung wird paarweise durchgeführt. Zunächst wird der Packpapierbogen auf dem Boden ausgebreitet und eine Person legt sich mit dem Rücken darauf. Die Arme liegen seitlich am Körper und die Beine sind leicht geöffnet. Nun kann der Körperumriss mit einem dicken Stift nachgefahren werden. Anschließend werden in der Zeichnung die verschiedenen Körperpartien wie in Variante 1 mit zwei Farben kenntlich gemacht. Die fertigen Körperschemata werden ausgeschnitten und an die Wand gehängt.

Auswertung/Diskussion

Im Anschluss an die Zeichnungen findet bei beiden Varianten eine gemeinsame Auswertung in der Gruppe statt. Dabei erhält jedes Gruppenmitglied die Gelegenheit, seine Zeichnung zu erklären. Bestimmte Körperteile, die gemocht und andere, die abgelehnt werden, können beschrieben werden. Folgende Fragen können die Diskussion anregen:

- ➔ Was hast du für einen Eindruck, wenn du dich hier so siehst?
- ➔ Wie würdest du lieber sein? (Dabei können die Jugendlichen mit einer Kontrastfarbe ihr gewünschtes Körperschema eintragen.)
- ➔ Welche Bedeutung haben die Körperteile, die du ablehnst? Welche Funktion haben sie (zum Beispiel der Bauch als Symbol für Gebärfähigkeit, die Scheide und Brust als Lustzentren, Füße und Beine als Fortbewegungsmittel)?
- ➔ Wie ist das Leben in einem so ungeliebten Körper?
- ➔ Was wärest du ohne deinen Körper?
- ➔ Könntest du dir vorstellen, dich mit ihm auszusöhnen?



**Anmerkungen:**

- ➔ Die Variante 2 ist aufwendiger in der Durchführung als Variante 1. Das Ergebnis ist jedoch aufgrund der lebensgroßen Bilder viel eindrucksvoller.
- ➔ Bei gemischtgeschlechtlichen Gruppen sollte die Zeichnung des Umrisses nur in gleichgeschlechtlichen Teams durchgeführt werden. Die Berührungen beim Zeichnen können als sehr intim empfunden werden.

Quelle:

Essstörungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen, ein Praxishandbuch für GruppenmoderatorInnen, BZgA (Hrsg.)



Drei Tanzeinheiten

Verschiedene Bewegungseinheiten mit dem Schwerpunkt Tanz und Entwicklung einer eigenen Performance

Ziel:

- Förderung der Körpererfahrung und -wahrnehmung
- Entwicklung eines positiven Körpergefühls

Zielgruppe:

Mädchen, 12–16 Jahre

Gruppengröße:

ca. 10–16 Mädchen

Zeitraumen:

ca. 1–2 Stunden

Materialien und Voraussetzungen:

Musikanlage, CDs, eventuell Fotoapparat/Videokamera, ein großer Raum, Stühle

Vorbereitung:

- Technik organisieren und testen
- geeignete Musik besorgen

Beschreibung:

Königin der Zeit

Es wird eine ruhige, getragene Musik gewählt und die Mädchen werden aufgefordert, ihre Bewegungen dementsprechend in Zeitlupe auszuführen. Die Mädchen sollen sich wie Königinnen bewegen – wie weise Frauen, die in sich ruhen. Sie sollen spüren, dass sie in diesem Moment alle Zeit der Welt haben. Die Zeit wird sozusagen zeitlos. „Die Königin der Zeit“ ist die Weisheit, sie hat uraltes Wissen, Gelassenheit, Sicherheit und Macht. Ihre





Bewegungen sollen etwas Majestätisches haben. Die Mädchen werden immer langsamer. Jede kleine Bewegung soll bewusst auskostet werden.

Spiegeltanz

Jedes Mädchen sucht sich eine Partnerin. Beide legen ihre Handflächen ganz leicht aneinander und beginnen einen Spiegeltanz. Das heißt, sie versuchen, in ihren Bewegungen möglichst gleich zu sein. Zuerst führt Partnerin A und gibt die Bewegungen vor – dann Partnerin B. Nach einer gewissen Zeit kann ein gemeinsamer Tanz entstehen, bei dem gar nicht mehr so klar ist, wer den Bewegungsimpuls gibt. Ganz Neugierige und Mutige können ausprobieren, ob eine der beiden Partnerinnen die Augen schließen kann.

„Mädchen, tanzt, tanzt, tanzt – vor allem aus der Reihe!“

Vorübung: Je drei bis vier Jugendliche stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Das vorderste Mädchen gibt eine einfache Bewegung vor, die die anderen nachmachen müssen. Dann stellt sie sich hinten in die Reihe. So können nacheinander alle Mädchen Bewegungen vorgeben. Alternativ können die Tänzerinnen bei dieser Übung auch auf Stühlen sitzen.

Im Anschluss an diese Vorübung werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält die Aufgabe, eine kleine Performance zum Thema „Tanzt, tanzt, tanzt – vor allem aus der Reihe!“ in Anlehnung an die ersten beiden Übungen oder mit eigenen Ideen zu entwickeln. Die Performance wird der Gruppe gezeigt.

In der Abschlussdiskussion kann über Gefühle und Erfahrungen während der Bewegungsübungen gesprochen werden.

Anmerkungen:

- ➔ Die Mädchen sind meist sehr erstaunt, wie gut und schnell sie aus einem Spiel heraus eine eigene Performance entwickeln können. Häufig haben sie Lust, diese noch ein wenig zu verbessern, um sie dann offiziell zu zeigen.
- ➔ Die Praxis hat gezeigt, dass diese Tanzeinheit sich gut an die Übung „Zwei Beine – eine Hand“ (siehe Seite 65) anschließen lässt. Dazu wird die letzte Skulptur der Übung so aufgelöst, dass die Mädchen, wenn sie sich aus den verschiedenen Positionen trennen, in Bewegung bleiben und zur Musik durch den Raum tanzen.





Quelle:

Gemeinsam durch dick und dünn – Praxishandbuch zur Prävention von Essstörungen in Schulen und Jugendarbeit. Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (Hrsg.), 2005



Zwei Beine – eine Hand

Eine Bewegungsübung, in der Kleingruppen nach Anweisung „Skulpturen“ bauen

Ziel:

- Förderung der Körpererfahrung und -wahrnehmung
- Sensibilisierung für den eigenen Körper und den (nahen) Kontakt mit anderen

Zielgruppe:

Mädchen, 12–16 Jahre

Gruppengröße:

ca. 10–16 Mädchen

Zeitraumen:

ca. 30 Minuten

Materialien und Voraussetzungen:

- Musikanlage, Musik, eventuell Fotoapparat/Videokamera, ein großer Raum
- Die Mädchen sollten miteinander vertraut sein

Vorbereitung:

- Technik organisieren und testen
- geeignete Musik besorgen

Beschreibung: Skulpturenbau

Die Teilnehmerinnen bewegen sich frei zur Musik durch den Raum. Dann wird die Musik plötzlich unterbrochen. Die Gruppenleitung nennt eine Zahl, zum Beispiel „drei“. Dies bedeutet, dass sich die Mädchen so schnell wie möglich in Kleingruppen mit genannter Personenzahl (hier also zu dritt) zusammenfinden müssen.





Nun werden die Körperteile genannt, die auf dem Boden aufliegen dürfen. Die Mädchen versuchen, sich entsprechend zu positionieren. Das heißt, jede Gruppe bildet eine aus den Körpern der Teilnehmerinnen bestehende Skulptur, die der Aufgabenstellung entspricht.

Je nach Gruppengröße kann die Aufgabe lauten:

Drei: 2 Füße – 1 Unterschenkel – 3 Hände

Vier: 3 Füße – 1 Unterschenkel – 2 Hände

Vier: 4 Unterschenkel – 6 Hände

Vier: 1 Rücken – 1 Fuß – 1 Unterschenkel – 3 Hände

Nachdem die Skulpturen von der Gruppenleitung gesehen oder fotografiert wurden (nur wenn gewünscht), löst sich eine Mitspielerin nach der anderen „elegant“ aus der Skulptur.

Abschlussrunde

In der Abschlussrunde können folgende Fragen gestellt werden:

- ➔ Wie hat euch die Übung gefallen?
- ➔ Was war (überraschend) schwer/leicht?

Anmerkungen:

Die Praxis hat gezeigt, dass auf diese Bewegungsübung gut die Tanzeinheiten (siehe Seite 62) folgen können. Dazu wird die zuletzt gebildete Skulptur so aufgelöst, dass die Mädchen in Bewegung bleiben und zur Musik durch den Raum tanzen.

Quelle:

Gemeinsam durch dick und dünn – Praxishandbuch zur Prävention von Essstörungen in Schulen und Jugendarbeit, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (Hrsg.), 2005

Wahrnehmungsverzerrung

Verschiedene Übungen zu Körperwahrnehmung und Körperbild werden entlang des für die Übung vorgesehenen Posters besprochen und diskutiert.

Ziel:

- Reflexion der Einstellungen und Gefühle gegenüber dem eigenen Körper
- Erkennen der Vor- und Nachteile der übermäßigen Beschäftigung mit dem Körper
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Schönheitsideal und Körperbild
- Erkennen von Alternativen zum Körperstyling als Mittel der Suche nach Anerkennung durch andere
- Hineinversetzenkönnen in andere Mädchen (Empathie)
- Durchschauen von Mechanismen der verzerrten Wahrnehmung
- Auseinandersetzung mit eigenen überzogenen Ansprüchen/Erwartungen an das eigene Aussehen

Zielgruppe:

Mädchen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

max. 30 Teilnehmerinnen (zum Beispiel eine Schulklasse der Jahrgangsstufe 6)

Zeitraumen:

ca. 90 Minuten

Materialien und Voraussetzungen:

Poster aus PriMa-Programm (Primärprävention Magersucht, Quelle siehe Seite 70), eine entsprechende Fortbildung wird empfohlen.

Vorbereitung:

- Poster und PriMa-Manual besorgen
- eventuell Fortbildung absolvieren





Beschreibung:

Poster betrachten und besprechen

Das Poster zeigt Barbie mit rosaroter Brille. Sie betrachtet sich im Spiegel. Dort sind ihr Bauch, ihre Arme und ihre Schenkel viel kräftiger und gewölbter zu sehen als „in der Realität“.

Folgende Fragen eignen sich als Einstieg in eine erste kurze Diskussion:

- ➔ Was seht ihr auf dem Poster?
- ➔ Wie geht es Barbie wohl auf dem Poster?
- ➔ Könnt ihr euch vorstellen, an Barbies Stelle zu sein?
- ➔ Wie würdet ihr euch dann fühlen?

Übung: Fünf Körperstellen

Die Mädchen werden aufgefordert, bis zu fünf Stellen an ihrem Körper aufzuschreiben, die sie an manchen Tagen zu dick und an manchen Tagen ganz okay finden. Dann überlegen alle gemeinsam, worauf die unterschiedlichen Einschätzungen zurückzuführen sein könnten, obwohl es gar keine „objektiven“ Veränderungen gibt (zum Beispiel an guter oder schlechter Laune, positiven oder negativen Erlebnissen usw.). Die Mädchen notieren sich die Antworten, die ihnen am besten gefallen. Sie sollen verstehen, dass die Körperwahrnehmung auch im Normalfall Schwankungen unterworfen ist und weder wir selbst noch andere uns immer gleich sehen. Bei der Magersucht entwickelt sich daraus ein einseitiges Extrem in Richtung einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers als zu dick, wackelig, Ekel erregend usw.

Empathie-Übung: Vergleich mit Barbie

Die Schülerinnen notieren kurz die Antworten auf folgende Fragen und diskutieren dann darüber:

- ➔ Was glaubt ihr, ist der Unterschied zwischen euch und Barbie?
- ➔ Geht es euch auch manchmal so wie Barbie, dass ihr alles an eurem Körper hässlich findet?

Zitat auf dem Poster besprechen

Zitat: *„Mehrere Male am Tag betrachte ich mich im Spiegel und präge mir genau die wackeligen Fettpolster ein, die ich überall sehe. Ich male mir dann aus, wie mein Körper sein könnte ohne*





*diesen Ekel erregenden Ballast. Leicht und glatt und wunderschön soll er eines Tages sein und mich voll Spannkraft und graziler Energie durchs Leben tragen. Mit diesem Bild vor Augen widerstehe ich jeder Versuchung, mehr zu essen, so sehr meine Eltern, Mitschüler, Lehrer und natürlich auch meine Ärztin versuchen, mir das Zunehmen schmackhaft zu machen.“
(Melanie, 15 Jahre)*

Die Mädchen sollen folgende Fragen beantworten und diskutieren:

- ➔ Wie findet ihr das, was das Mädchen geschrieben hat?
- ➔ Was glaubt ihr, warum das Mädchen das geschrieben hat?

Übung: Hilfe für Barbie

Fragen zur Diskussion:

- ➔ Was glaubt ihr: Woher kommt es, dass viele Mädchen sich zu dick finden?
- ➔ Glaubt ihr, dass sich auch viele Erwachsene zu dick finden?
- ➔ Wie geht es wohl Barbie dabei, wenn sie mit ihrem Spiegelbild so unzufrieden ist?
- ➔ Welche anderen Möglichkeiten hätte Barbie, ihren Körper zu „beurteilen“?
- ➔ Könnt ihr euch vorstellen, welche Auswirkungen Barbies Wahrnehmung von ihrem Körper hat?
- ➔ Ist es schlimm, wenn man nicht alle Stellen an seinem Körper mag?

Die Gruppenleitung trägt einige Antworten zusammen. Nun sollen die Mädchen jeweils diejenigen Antworten der anderen notieren, die ihnen am besten gefallen.

Übung: Rollenwechsel

Barbie spricht: „Ich glaube, dass es für ein Mädchen nichts Wichtigeres gibt, als einen schlanken, glatten und wohlgeformten Körper zu haben. Erfolg haben doch nur schlanke Frauen, und auch nur die werden von anderen geliebt. Je schlanker, desto besser. Deshalb hungere ich lieber und beschäftige mich lieber den ganzen Tag in Gedanken mit Essen, als mit anderen etwas zu unternehmen oder mich meinen Hobbys zu widmen.“

Daran können sich folgende Fragen anschließen:

- ➔ Was glaubt ihr, wie es einem Mädchen geht, das sich selbst hässlich findet?
- ➔ Was glaubt ihr, warum wir uns manchmal selbst nicht leiden können?
- ➔ Welche Möglichkeiten gibt es für ein Mädchen, sich so zu akzeptieren, wie es ist?



**Mögliche vertiefende Zusatzübung: Dick-und-dünn-Show**

In einer Dick-und-dünn-Show mit einer Moderatorin und zwei Gruppen diskutieren die Mädchen, was gut und schlecht am Dick- bzw. Dünnsein ist. Besonders wichtig ist bei dieser Übung, vorher gemeinsam festzulegen, dass dabei niemand gehänselt, beleidigt, „heruntergemacht“ oder ausgelacht werden darf. Jedes Argument sollte sachlich und in der Ich-Form begründet werden. Vorbild für diese Übung kann eine der „üblichen“ Talkshows im Fernsehen sein, wie sie die meisten Mädchen kennen. Auf der „Bühne“ sitzen hierbei zwei Gruppen von jeweils zwei bis vier Mädchen, die die Pro- und Contra-Position vertreten. Die Moderatorin sollte einige der Fragen, die auf den Kopiervorlagen für die Karteikarten im Manual abgedruckt sind, vorbereiten. Sie sollte nachhaken, falls die Antworten zu knapp ausfallen (zum Beispiel „Bist du in der Schule oder von deiner Familie wegen deines Aussehens schon mal ausgelacht oder angemacht worden? Wie hast du darauf reagiert?“ oder „Zu welchen Gelegenheiten benutzt du Essen, um Frust abzubauen?“). Die übrigen Mädchen spielen Publikum, das ebenfalls befragt werden kann.

Anmerkungen:

- ➔ Dies ist eine Lektion des Programms PriMa (Primärprävention Magersucht), das Mädchen mit neun aufeinander aufbauenden Lektionen unterstützt, spezifische Präventions- und Problembewältigungsstrategien und ein positives Körperbild zu erarbeiten.
- ➔ Informationen zur Fortbildung bei Heidelberger PräventionsZentrum (HPZ), www.h-p-z.de/prima/ oder über www.thessi.de.
- ➔ Das Parallelprogramm TOPP für Jungen der 6. Klasse sowie das Aufbauprogramm Torera (Prävention Bulimie, Fress-Attacken und Übergewicht) für Mädchen und Jungen der 7. Klasse und die Auffrischungssitzung STARK für die 8. Klasse ergänzen das Programm PriMa.

Quelle:

Programm PriMa (Primärprävention Magersucht), www.h-p-z.de/prima oder kostenloser Download bei ThEssi e. V. unter www.thessi.de.

Ausführliche Beschreibung in: Berger, U. (2008): Essstörungen wirkungsvoll vorbeugen. Die Programme PriMa, TOPP und Torera zur Primärprävention von Magersucht, Bulimie, Fress-Attacken und Adipositas. Kohlhammer, Stuttgart.



III. Themenkreis Ernährung und Essverhalten

Praxisbausteine mit den Schwerpunkten Hunger und Sattsein, ausgewogene Ernährung, Essverhalten, Genuss und Zubereitung



Preisgünstig und gesund einkaufen und gemeinsam kochen

Einkauf gesunder, frischer, aber auch kostengünstiger Lebensmittel sowie gemeinsame Zubereitung einer Mahlzeit

Ziel:

- Sensibilisierung für gesunde und frische Mahlzeiten
- Erfahren, dass selbst zubereitete Mahlzeiten nicht teuer sind und der Zeitaufwand oft geringer als vermutet ist.

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

Gruppengröße:

6–8 Kinder und Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 3 Stunden (15 Minuten Vorbereitung, 45 Minuten Einkauf, 2 Stunden gemeinsames Kochen und Essen)

Materialien und Voraussetzungen:

Rezept(e), Geld für Lebensmittel, Kochgelegenheit und -equipment, Geschirr und Besteck

Vorbereitung:

- Rezepte auswählen und vervielfältigen
- Räumlichkeit (Küche) organisieren

Beschreibung:

Einkaufszettel schreiben

Zu Beginn wird gemeinsam das Gericht, das gekocht werden soll, ausgewählt. Dabei können die Jugendlichen ihre Vorlieben und Wünsche einbringen. Die notwendigen Zutaten, die dafür besorgt werden müssen, werden auf einem Einkaufszettel notiert.





Einkaufen im Lebensmitteldiscounter

Im Lebensmitteldiscounter suchen die Gruppenmitglieder zunächst selbst die entsprechenden Lebensmittel zusammen. Bevor es ans Bezahlen geht, wird die Auswahl mit der Gruppenleitung besprochen und eventuell verändert oder ergänzt.

Mögliche Ergänzung: Preisvergleich mit Fertigprodukten

Dazu werden entsprechende Produkte herausgesucht. Sie werden nicht gekauft, aber ihr Preis und ihr Gewicht bzw. die Anzahl der Portionen notiert. Dann kann später ausgerechnet werden, wie viel Geld ausgegeben werden müsste, um die gleiche Menge wie bei der selbst zubereiteten Mahlzeit auf den Tisch zu bringen.

Gemeinsame Zubereitung

Nach dem Einkauf wird das Gericht gemeinsam zubereitet und verzehrt. Die Übung endet mit einer kurzen Reflexionsrunde. Es soll dabei vermittelt werden, dass gesunde, frisch zubereitete Nahrung nicht teuer sein muss und schmeckt. Daneben wird aufgezeigt, dass eine gemeinsame Zubereitung den Zeitaufwand fürs Kochen deutlich verringert, oft stärker als vermutet.

Anmerkungen:

➔ Die Gruppenleitung sollte ein Basiswissen im Bereich Ernährung besitzen und kochen können.

Quelle:

Einkaufstraining 1, ANAD e.V., 2008 (www.anad.de)

Ernährungsquiz

Fakten und Irrtümer zu Ernährung und Diäten

Ziel:

- Wissensverbesserung zu Ernährung, Lebensmittel oder Diäten
- Förderung eines kritischen Umgangs mit entsprechenden Informationen in Zeitschriften, im Internet oder aus dem sozialen Umfeld

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 12 Jahren

Gruppengröße:

ca. 5–30 Jugendliche

Zeitraumen:

je nach Variante und Anzahl der Fragen (ca. 15 Minuten Ausfüllen in Einzelarbeit, mindestens 30 Minuten Auswertung, mindestens 1 Stunde Lösungsbesprechung)

Materialien und Voraussetzungen:

Ernährungsquiz: Quiz und Lösungen (siehe Anhang), eventuell eigene Fragen ergänzen, eventuell Preis für den Sieger/die Siegerinnen bzw. die Sieger(gruppe).

Vorbereitung:

- Ernährungsquiz vorbereiten und vervielfältigen
- eventuell Siegerpreis besorgen
- inhaltliche Vorbereitung auf die Themen des Quiz

Beschreibung:

Quizbogen ausfüllen und Lösungen besprechen:





Variante 1: Einzelarbeit

Die Teilnehmenden füllen den Quizbogen jeweils für sich allein aus. Anschließend werden die einzelnen Antworten gemeinsam diskutiert und die Lösungen besprochen.

Variante 2: Gruppenquiz

Die Fragen werden an die ganze Gruppe gestellt. Die Antworten, ob richtig oder falsch, werden auf Zuruf oder per Handzeichen geliefert. Dabei sollen die Jugendlichen jeweils erklären, warum sie sich für wahr oder falsch entschieden haben. Anschließend erfolgt die Auflösung.

Variante 3: Quiz mit Untergruppen

Die Jugendlichen werden in Gruppen aufgeteilt und die Fragen werden abwechselnd von diesen beantwortet. Alternativ kann auch jede Gruppe nach einer kurzen internen Diskussion zu jeder Frage eine Antwort liefern. Auch hier sollte jeweils erklärt werden, warum man sich für richtig oder falsch entschieden hat. Im Anschluss daran erfolgt die Auflösung.

Reflexionsrunde

In der Abschlussrunde werden folgende Fragen diskutiert:

- ➔ Welche Aussagen waren leicht zu beurteilen?
- ➔ Welche Aussagen wurden von den meisten als richtig bzw. falsch angesehen – Warum? (Information in der Schule, Berichte falsch gelesen, etc.)
- ➔ Bei welchen Lösungen gab es die größte Verwunderung?
- ➔ Gab es neue Erkenntnisse?
- ➔ Woher kommt es, dass sich manche Fehlaussagen über Diäten, Lebensmittel oder Ernährung so hartnäckig halten? (Nutzen für Diät- oder Lebensmittelindustrie etc.)

Das Gespräch bietet den Jugendlichen zudem die Möglichkeit, von Erfahrungen mit anderen Fehlinformationen zu berichten.





Anhang:

Ernährungsquiz (modifiziert nach ANAD e.V., 2008)

Sind die folgenden Aussagen richtig oder falsch? Kreuze die richtige Antwort an!

	richtig	falsch
1. Wenn man nach 16 Uhr isst, nimmt man zu.		
2. Der Fettanteil der täglich zugeführten Energie sollte 30% betragen.		
3. Die ideale Diät hat keine Kohlenhydrate, dafür viel Eiweiß.		
4. Das Sättigungsgefühl tritt ca. 20 Minuten nach der Nahrungsaufnahme ein.		
5. Gesundes Essen ist frei von Fett.		
6. Bestimmte Lebensmittel machen schlank, indem sie den Fettabbau verstärken.		
7. Man kann mit Diäten dauerhaft abnehmen.		
8. Pilzgerichte darf man aufwärmen.		
9. Die Lust auf Süßes ist dem Menschen angeboren.		





1. Wenn man nach 16 Uhr isst, nimmt man zu.

Falsch! Wichtig ist nicht wann, sondern was du isst und wie viel davon. Achte aber darauf, dass du pro Tag drei Haupt- und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten zu dir nimmst, um Heißhunger zu vermeiden.

2. Der Fettanteil der täglich durch Nahrung zugeführten Energie sollte 30% betragen.

Richtig! Täglich sollten 30% der zugeführten Energie aus Fett, 55% aus Kohlenhydraten und 15% aus Eiweiß bestehen. Das sind 60 bis 80g Fett am Tag.

3. Eine gute Diät hat keine Kohlenhydrate, dafür viel Eiweiß.

Falsch! Dein Körper braucht Kohlenhydrate, um Serotonin herzustellen, und Serotonin brauchst du, um dich wohl zu fühlen. Außerdem geben dir die Kohlenhydrate Energie und Schwung. Ohne Kohlenhydrate wirst du depressiv. Außerdem bekommst du Heißhunger auf Süßes, dein Körper versucht um jeden Preis Treibstoff zu bekommen.

4. Das Sättigungsgefühl tritt ca. 20 Minuten nach der Nahrungsaufnahme ein.

Richtig! Ca. 20 Minuten nach Nahrungsaufnahme spürt der Mensch, ob er satt ist oder nicht.

5. Gesundes Essen ist frei von Fett.

Falsch! Da der Körper ohne wertvolle Fettsäuren nicht vollständig funktionieren kann und ohne Fett wichtige Vitamine (fettlösliche Vitamine) vom Organismus nicht aufgenommen werden können, sollte man nicht auf Fett in der Nahrung verzichten. Zudem liefern Öle wie zum Beispiel Oliven- und Rapsöl und fetter Seefisch eine Reihe an essenziellen Fettsäuren.

6. Bestimmte Lebensmittel machen schlank, indem sie den Fettabbau verstärken.

Falsch! Immer wieder hört man von Lebensmitteln wie zum Beispiel Ananas, Papaya und Apfelessig, dass sie den Fettabbau beschleunigen würden. Für diese Wirksamkeit gibt es bisher jedoch keine wissenschaftlich gesicherten Nachweise.



**7. Man kann mit Diäten dauerhaft abnehmen.**

Falsch! Der Körper weiß nichts von Bademoden und abnehmen wollen. Für ihn ist eine Hungersnot ausgebrochen. Deshalb stellt er während der Hungerphase seinen Energieverbrauch auf Sparflamme um, d. h., er senkt seinen Grundumsatz. Gleichzeitig nutzt er jedes bisschen Nahrung bis zum Letzten aus, um keine der rar gewordenen Kalorien zu verbrauchen. Er erhöht auch die Esslust, um dich dazu zu bringen, irgendwoher die Kalorien zu bekommen, die er braucht. Sicherheitshalber lässt er den Grundumsatz erst mal unten, auch wenn es wieder normale Mengen zum Essen gibt. Deshalb hast du dein Ausgangsgewicht schnell wieder erreicht und meistens etwas mehr, schließlich will dein Körper bei der nächsten Katastrophe gewappnet sein – das ist der gefürchtete „Jo-Jo-Effekt“.

8. Pilzgerichte darf man aufwärmen.

Richtig! Die Annahme, dass man Pilzgerichte nicht aufwärmen sollte, kommt aus Zeiten, in denen die Menschen noch keine Kühlschränke hatten und folglich Lebensmittel und Speisen nicht lange lagern konnten. Sind Pilze jedoch richtig durchgegart, kannst du sie durchaus ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

9. Die Lust auf Süßes ist dem Menschen angeboren.

Richtig! Dass Süßlust kein menschliches Laster, sondern angeboren ist, konnte in vielen verschiedenen Untersuchungen (u. a. an Babys) bewiesen werden.

Quelle:

© ANAD e. V., 2008 (www.anad.de)

Rund ums Essen

Reflexion des eigenen Essverhaltens anhand eines Fragebogens

Ziel:

- Reflexion des eigenen Essverhaltens
- bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Essgewohnheiten und den Einflüssen von außen (Familie, Werbung, Freunde)

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

Gruppengröße:

ca. 5–30 Kinder und Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 35 Minuten (ca. 10 Minuten Ausfüllen der Fragebogen oder als Hausaufgabe, ca. 30 Minuten Diskussion und Ableiten der Änderungsschritte)

Materialien und Voraussetzungen:

Fragebogen (siehe Anhang, Seite 83), Stifte, Tafel und Kreide

Vorbereitung:

- Fragebogen für alle Teilnehmenden vervielfältigen
- inhaltliche Vorbereitung im Thema ausgewogene Ernährung und ein gesundes Essverhalten

Beschreibung: Ausfüllen der Fragebogen

Das Ausfüllen sollte spontan erfolgen. Etwa 10 Minuten Zeit stehen zur Verfügung. Um Zeit zu sparen, kann der Fragebogen im Vorfeld verteilt und zu Hause ausgefüllt werden. In diesem Fall kann dann direkt mit dem Austausch über die verschiedenen Antworten begonnen werden.





Austausch

Anschließend tauschen sich in einem ersten Schritt Zweiergruppen über die individuellen Essgewohnheiten, die der Fragebogen deutlich gemacht hat, aus.

Dann wird im Plenum diskutiert. Es werden Fragen zur Methode, das heißt „Waren die Fragen leicht oder schwer zu beantworten?“ oder „Gab es neue Erkenntnisse?“ und zum Inhalt gestellt. Selbstverständlich sollen nur die Teilnehmenden Stellung nehmen, die gern möchten. Nach dem Austausch über den Fragebogen oder bereits während der Besprechung werden gemeinsam mögliche Veränderungen abgeleitet.

Mögliche Leitfragen für diese Diskussion sind:

- ➔ Esst ihr manchmal allein vor dem Fernseher? Wie fühlt ihr euch dabei? Könnt ihr mit Genuss essen? (Gemeinsames Essen ist ein soziales und genussvolles Ereignis.)
- ➔ Was spricht für Slow Food, was für Fast Food?
- ➔ Welche Vorteile hat eine feste Mahlzeitenstruktur im Vergleich zu Snacks zwischendurch?
- ➔ Was steuert das Essen? Hunger und Sättigung oder Langeweile, Trauer, Frust? Oder weil es gerade etwas gibt, also äußere Reize?
- ➔ Welche Einflüsse auf das Essverhalten kennt ihr? Familie, Freundeskreis, Werbung, Gesundheitsüberlegungen, Genuss, Kalorien oder Kosten?
- ➔ Wie beurteilt ihr Diäten? (Diäten gelten als „Einstiegsdroge“ in die Essstörung. Die Folge sind Heißhungeranfälle. Zudem senkt der Körper den Grundumsatz und es kommt zum „Jo-Jo-Effekt“, wenn anschließend normal gegessen wird.)
- ➔ Wann macht Essen am meisten Spaß?

Erarbeitung individueller Änderungsschritte

Durch Fragen wie „Welche meiner Essgewohnheiten will ich beibehalten?“ oder „Welche meiner Essgewohnheiten sollte ich ändern?“ sowie aus der Diskussion heraus ergeben sich Empfehlungen und Anregungen für eine ausgewogene Ernährung und für ein gesundes Essverhalten. Jedes Gruppenmitglied notiert für sich seine Möglichkeiten. Allgemeine Empfehlungen können zudem an die Tafel geschrieben werden.

Gegebenenfalls kann für die Erarbeitung der individuellen Änderungsschritte eine Einzelarbeit von ca. 5 Minuten veranschlagt werden. Auch diese Ergebnisse werden nach dem Prinzip der Freiwilligkeit anschließend im Plenum kurz vorgestellt und diskutiert.





Anhang:

Fragen rund ums Essen

Das esse ich gern: _____

Das mag ich überhaupt nicht: _____

Essgewohnheiten in meiner Familie (zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten, Sonntagsbraten):

Tischregeln in meiner Familie (zum Beispiel Teller immer leer essen):

Ich esse meist:	Ich esse meist:
<input type="radio"/> allein	<input type="radio"/> schnell
<input type="radio"/> mit der Familie	<input type="radio"/> langsam
<input type="radio"/> mit Freundinnen/Freunden	<input type="radio"/> nebenher
<input type="radio"/> vor dem Fernseher	<input type="radio"/> mit Genuss

Meine Essgewohnheiten sind wesentlich bestimmt durch:

<input type="radio"/> meine Eltern	<input type="radio"/> Angebote in Geschäften
<input type="radio"/> meinen Freundeskreis	<input type="radio"/> Werbung
<input type="radio"/> meine Stimmung	<input type="radio"/> Sonstiges





So habe ich gestern gegessen:

- Wann?
- Wie oft (jede Essenssituation, auch zwischendurch)?
- Warum (Hunger, Langeweile, Lust usw.)?
- Wie (hastig, genussvoll, stehend usw.)?

Darauf achte ich beim Essen:

- auf den Genuss
- auf Kalorien
- auf gesunde Nahrungsmittel
- auf den Preis
- _____

Meine Erfahrungen mit Diäten:

Am meisten Spaß beim Essen habe ich, wenn ... _____

Quelle:

© ANAD e. V., 2008 (www.anad.de), in Anlehnung an BZgA (2007): Unterrichtsmaterialien für 5. – 10. Klassen zu Essgewohnheiten

Gegessen wird, was auf den Tisch kommt!

Reflexion des Essverhaltens in der Familie

Ziel:

- Austausch über verschiedene Essgewohnheiten in der Familie
- Reflexion über die Bedeutung von Essen in der eigenen Familie und deren Auswirkungen auf das eigene aktuelle Essverhalten

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen, 12–16 Jahre

Gruppengröße:

ca. 10–15 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 60 Minuten (ohne die Ergänzung)

Materialien und Voraussetzungen:

Fragebogen (siehe Anhang, Seite 87), Kärtchen oder Papier, Stifte, eventuell Pinnwand und Nadeln. Für die ergänzende Übung: eventuell Geschirr, Besteck, Lebensmittel und eine Tischdecke.

Vorbereitung:

- Fragebogen vorbereiten und vervielfältigen

Beschreibung: Fragebogen ausfüllen

Die Jugendlichen erhalten ausreichend Zeit, sich zunächst allein mit den Fragen zu beschäftigen. Sie werden zudem aufgefordert, sich Antwortnotizen zu machen. Antworten besprechen.





Variante 1:

Die Teilnehmenden tauschen sich in Kleingruppen oder in der ganzen Gruppe aus. Beim Austausch in der ganzen Gruppe ist es sinnvoll, wenn jeder Jugendliche nur zwei Fragen auswählt und die entsprechenden Antworten der Gruppe vorliest. Nun können die anderen ihre Meinung äußern. Durch gezieltes Nachfragen kann die Gruppenleitung zudem die Diskussion anregen.

Variante 2:

Die Antworten können auf Kärtchen geschrieben und an eine Pinnwand geheftet werden. So sind die verschiedenen Ernährungsgewohnheiten und die Gemeinsamkeiten auf einen Blick erkennbar. Jeder Jugendliche darf seine Meinung dazu äußern, muss es aber nicht. Mögliche Ergänzung: „Wir spielen: Eltern und Kinder essen gemeinsam“.

Im Anschluss an die Diskussion bietet sich folgende Übung an: Kinder und Eltern essen gemeinsam (mit realen Lebensmitteln oder im Spiel). Dazu übernimmt die Hälfte der Gruppenmitglieder die Rolle der Eltern, die auf Tischsitten und Manieren beim Essen achten. Die anderen Teilnehmenden übernehmen die Rolle von Kindern (verschiedenen Alters). Als Kind darf einmal das Brav- bzw. Folgsamsein ausprobiert werden und in einer zweiten Phase das Verhalten, das als Kind nie erlaubt war. Ebenso können die Jugendlichen hier einmal ausprobieren, wie es ist, gefüttert zu werden oder jemanden zu füttern. Für dieses Spiel sitzen entweder alle an einer großen Tafel oder in Familiengruppen zusammen. Wichtig ist, dass jede Spielerin und jeder Spieler sich ein Rollenkärtchen anheftet (oder an ihren oder seinen Platz stellt) und es am Ende des Spiels wieder ablegt. In der Abschlussrunde können folgende Fragen gestellt werden:

- ➔ Wie fühlte ich mich in meiner Rolle?
- ➔ Welche elterlichen Verhaltensweisen finde ich nicht gut, weil sie sich negativ auf das Essverhalten der Kinder auswirken?
- ➔ Gibt es wichtige Erfahrungen/Erkenntnisse, die ich der Gruppe mitteilen möchte (zum Beispiel, was ich selbst verändern möchte)?
- ➔ Was bedeutet Essen in der Familie?





Anmerkungen:

- ➔ Wenn die Jugendlichen noch zu Hause wohnen, haben sie nur begrenzten Einfluss auf die Auswahl und die Zubereitung der Speisen, insbesondere, was die warmen Mahlzeiten angeht. Hier ist es wichtig, mit den Jugendlichen herauszuarbeiten, wo ihre individuellen Einflussmöglichkeiten und ihre Eigenverantwortung liegen (etwa bei den Zwischenmahlzeiten und Naschereien, bei den Getränken, beim Brotaufstrich).

Anhang:

Fragebogen

Wann gibt es bei euch welche Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)?

Wann/wie oft gibt es bei euch eine warme Mahlzeit?

Wann isst die ganze Familie zusammen?

Was sind typische Gerichte, die es bei euch öfter gibt?

Was ist dein Lieblingsessen? Was ist das Lieblingsessen deiner Mutter, deines Vaters, deiner Geschwister?

Gibt es bestimmte Plätze beim Essen? Wer sitzt neben wem?





Gibt es jemanden in der Familie, der das Essen so richtig genießen kann?

Gibt es jemanden, der am Essen rummäkelt?

Gibt es bestimmte Lebensmittel, die du gar nicht magst?

Hast du bestimmte Vorlieben oder Abneigungen von jemandem übernommen?

Welche Gepflogenheiten, Gewohnheiten gibt es in eurer Familie im Zusammenhang mit Essen?

Wie schätzt du deine Familienmitglieder (Mutter, Vater, Geschwister) ein: normalgewichtig, schlank, dick, zu dünn, zu dick?

Gibt es Geschichten, die deine Eltern erzählen, wie du als Kind gegessen hast?

Was durftest du als Kind beim Essen, was nicht? Wie ist das heute?

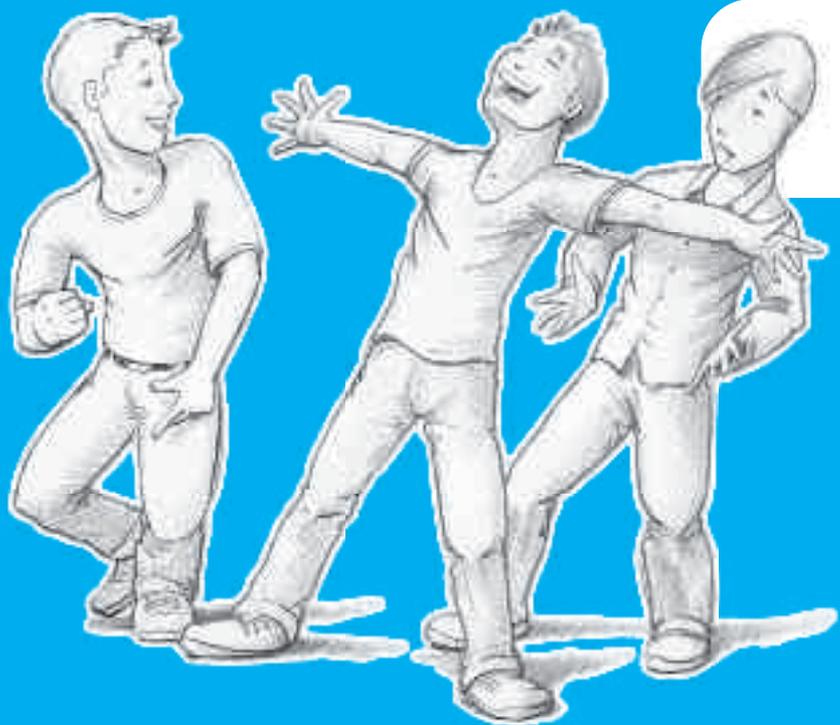
Quelle:

Gemeinsam durch dick und dünn – Praxishandbuch zur Prävention von Essstörungen in Schulen und Jugendarbeit, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (Hrsg.), 2005



IV. Themenkreis Gefühle und Selbstbewusstsein

Praxisbausteine mit den Schwerpunkten Umgang mit Gefühlen, Selbstbild und -bewusstsein sowie soziale Kompetenzen



Der besondere Stuhl

Übung im Stuhlkreis zur Selbst- und Fremdwahrnehmung der persönlichen Besonderheiten

Ziel:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Sensibilisierung für besondere Eigenschaften wie Talente, Fähigkeiten oder Charaktermerkmale bei sich selbst sowie bei anderen
- Erfahrung der persönlichen Einzigartigkeit durch Selbst- und Fremdwahrnehmung

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

ca. 15 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 2-mal 20 Minuten

Materialien und Voraussetzungen:

Für jedes Gruppenmitglied einen Stuhl, ein zusätzlicher Stuhl, schönes Tuch in angenehmer Farbe, je Gruppenmitglied ein gelbes Papier mit dem Aufdruck einer Sonne

Vorbereitung:

- eventuell ein Plakat mit positiven Eigenschaften vorbereiten
- gelbes Papier mit Sonne bedrucken





Beschreibung:

Stuhlkreis 1: Persönliche Einschätzung/Selbstwahrnehmung

Der erste Teil der Übung kann zu Beginn einer Veranstaltung stattfinden und so das Kennenlernen der Jugendlichen untereinander unterstützen. In einem Stuhlkreis wird neben der Gruppenleitung ein zusätzlicher Stuhl aufgestellt und mit einem schönen Tuch bedeckt. Nacheinander setzen sich alle Teilnehmenden auf diesen „besonderen Stuhl“ und erzählen, was sie besonders gut können oder worauf sie besonders stolz sind, zum Beispiel Schwimmen, Kochen oder Mountainbike fahren. Um die Übung zu verdeutlichen und die Hemmschwelle zu senken, kann die Gruppenleitung beginnen. Es hat sich bewährt, die Nennung auf zwei besondere Eigenschaften zu begrenzen. Den Abschluss des ersten Teils bildet eine kleine Reflexionsrunde. Wie war es, auf dem Stuhl zu sitzen? Welche Gedanken oder Gefühle sind aufgekommen?

Stuhlkreis 2: Feedbackrunde/Fremdwahrnehmung

Der zweite Teil der Übung bietet sich für Gruppen an, die länger miteinander gearbeitet haben, zum Beispiel für Schulklassen oder am Ende eines Workshops kurz vor der Abschlussrunde. Sie bietet Gelegenheit, um die Jugendlichen mit einem guten Gefühl zu verabschieden. Der „besondere Stuhl“ wird wieder in den Kreis aufgenommen. Jedes Gruppenmitglied setzt sich darauf und hört diesmal von den anderen, was er oder sie besonders gut kann. Um die Jugendlichen zu unterstützen und anzuregen, werden vor Beginn in einem Brainstorming gemeinsam positive Eigenschaften gesammelt und auf ein Plakat geschrieben (Alternative: das Plakat ist bereits vorbereitet). Dies gewährleistet, dass viele positive Eigenschaften präsent sind und nicht immer wieder das Gleiche gesagt wird. Während der Feedbackrunde werden die aus der Gruppe genannten Besonderheiten jeweils auf dem Papier mit der Sonne festgehalten (durch die Gruppenleitung oder ein Gruppenmitglied). So können alle Jugendlichen eine Erinnerung nach Hause und in den Alltag mitnehmen. Das Sonnenpapier kann, wann immer Selbstzweifel aufkommen, Unterstützung bieten, Mut machen und das Selbstvertrauen wieder stärken.





Anmerkungen:

- ➔ Die beiden Teile der Übung können sehr gut im Rahmen eines Tages- oder Zweitagesprogramms durchgeführt werden.
- ➔ Es ist erstaunlich, wie schwer es Jugendlichen fallen kann, sich selbst zu loben. Die Angst, vor den anderen arrogant zu wirken, schwingt immer mit. Dieser Hinweis kann vor der Übung ausgesprochen werden, um den Teilnehmenden die Befangenheit und Unsicherheit zu nehmen.
- ➔ Zu Beginn sollte betont werden, dass negative und verletzende Anmerkungen nicht erwünscht sind.

Quelle:

GUT DRAUF & BodyTalk – Ein Praxisheft, BZgA (Hrsg.)



Umgang mit Gefühlen

Ein Vormittag in der Kindertagesstätte mit verschiedenen Übungen zum Thema Gefühle

Ziel:

- Förderung eines gesunden Lebensstils
- bewusste Auseinandersetzung mit unangenehmen und angenehmen Gefühlen

Zielgruppe:

Vorschulkinder in Kindertagesstätten

Gruppengröße:

eine Kitagruppe

Zeitraumen:

2 bis 3 Stunden (zum Beispiel ein Vormittag)

Materialien und Voraussetzungen:

Tuch, Muscheln, für jedes Kind einen Stuhl, Müsli, frisches Obst, Wasser, Gitarre für die Gruppenleitung, Bastelmaterialien für die Gefühlsuhren (siehe Seite 96).

Vorbereitung:

- Lieder zum Thema „Gefühle“ zusammenstellen
- Muscheln und Tuch organisieren
- Müsli und Obst vorbereiten, Wasser bereitstellen

Beschreibung: Stuhlkreis „Mir geht es ...“

Die Kinder beginnen mit ihrem in der Regel fest in den Alltag der Kindertagesstätte integrierten Morgen-Stuhlkreis. In der Mitte liegen Muscheln auf einem Tuch. Das erste Kind darf sich die größte Muschel aussuchen und mit dieser in der Hand die anderen Kinder in der Runde begrüßen. Anschließend erzählt es kurz, wie es ihm geht, wie es geschlafen, was es geträumt oder was es am Morgen geärgert hat, welche Pläne für den Tag bestehen und mit wem es bevorzugt spielen will. Abschließend begrüßt es nochmals kurz das links neben ihm sitzende Kind und übergibt dabei die Muschel. Das zweite Kind legt diese Muschel an





eine bestimmte Stelle im Kreis auf den Boden und nimmt sich aus den verbleibenden Muscheln wiederum die größte. So wird der gesamte Kinderkreis begrüßt und jedes Kind hat die Möglichkeit, von sich selbst zu berichten. Dies ermöglicht offene und von den Kindern mitgestaltete Gruppenbildungsprozesse. Zum Abschluss dieser Runde befindet sich im Raum eine Reihe mit Muscheln, die der Größe nach angeordnet sind. Die Muscheln können von den Kindern gezählt und mit der Anzahl der Personen im Stuhlkreis verglichen werden.

Frühstückssnack

Das Projekt wird durch einen freiwilligen Snack in Form eines Stehcafés unterbrochen. Um die Situation anders und besonders zu gestalten, dürfen sich die Kinder zum Essen an die Tische stellen. Dafür stehen im Flur oder in einem anderen Raum Müsli, frisches Obst und Wasser bereit. Die Kinder können eigenverantwortlich davon nehmen und entscheiden, was sie gern essen. Wer nicht essen möchte, kann währenddessen spielen.

Gemeinsam singen und entspannen

Nach dem Frühstückssnack geht es in der Turnhalle oder einem großen Raum weiter. Dort setzen sich alle Kinder auf den Boden und die Gruppenleitung spielt mit ihrer Gitarre Lieder, zu denen die Kinder singen. Die Kinder können sich auch auf dem Boden ausstrecken und es sich richtig bequem machen. Erst werden bekannte Liedtexte gewählt, dann kommen neue Lieder zum Thema Gefühle dazu. Es ist wichtig, die Kinder zu ermuntern, laut mitzusingen, und ihre Gefühle auch durch Mimik oder Gestik auszudrücken. Nach dem Singen werden alle Kinder aufgefordert, sich klein zusammenzurollen und ganz leise zu sein. Nacheinander werden sie von der Gruppenleitung berührt. Dies bedeutet, dass sie dann leise aufstehen dürfen. Die Kinder lernen, dass es hilfreich ist, still und ruhig zu sein, damit sie die sanften Berührungen überhaupt spüren können.

Gefühlsuhr

Zum Einstieg werden die Kinder gefragt, wie sie ihre Gefühle ausdrücken können. Nachdem verschiedene Ideen geäußert wurden, schlägt die Gruppenleitung vor, die Gefühle mithilfe einer Gefühlsuhr zu zeigen. Dafür erhalten die Kinder ein Blatt Papier, auf dem vier Gesichter zu sehen sind: ein lachendes, ein weinendes, ein wütendes und ein ängstliches. Die Gesichter können ausgemalt werden. Anschließend wird die Uhr ausgeschnitten, auf eine feste Trägerpappe geklebt und wiederum ausgeschnitten. Abschließend wird ein Zeiger befestigt. Die Kinder werden bei Bedarf unterstützt. Nachdem alle Kinder mit dem Basteln





fertig sind, können sie auf ihren Uhren einstellen, wie sie sich zum Beispiel heute Morgen gefühlt haben und warum dies so war. Dann zeigen die Kinder wie sie sich im Moment fühlen. Dafür schließen sie kurz die Augen und überlegen. Dann stellen sie die Uhr ein und legen sie vor sich auf den Boden. Jedes Kind, das möchte, kann noch etwas dazu sagen. Die Gruppenleitung ergänzt anschließend nicht genannte Gefühle.

Umgang mit Gefühlen

Die Kinder kommen wieder im Stuhlkreis zusammen. Jedes Kind, das will, stellt sich auf seinen Stuhl und sagt, wie es mit seinen Gefühlen umgeht, was es tut, wenn es traurig ist, sich freut oder Angst hat. Die Gruppenleitung greift die jeweiligen Gefühle auf und thematisiert zum Beispiel, dass jeder auch einmal Angst hat. Zusätzlich wird besprochen, dass sich Gefühle verändern können, je nachdem, wie man sich selbst verhält und wie miteinander umgegangen wird. Erneut können gemeinsam passende Lieder gesungen werden, um den Gefühlen Ausdruck zu geben. Im Anschluss erfolgt die Verabschiedung aus der Projektgruppe und die Kinder gehen in ihre jeweiligen Kitagruppen zurück.

Anmerkungen:

- ➔ Es wird empfohlen, den Vormittag in ein individuell konzipiertes Projekt zur Gesundheitsförderung einzubetten.
- ➔ Der Vormittag zum Thema Gefühle wurde als Teil des Präventionsprojekts „Voll im Leben“ entwickelt und im Rahmen eines Pilotprojekts unter der Leitung des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen durchgeführt. Das Präventionsprojekt enthält eine Teamfortbildung im Bereich der Gesundheitsförderung, eine bedarfsorientierte Projekt- und Konzeptionsentwicklung auf der Grundlage der spezifischen Ausgangslagen der Kindertageseinrichtungen, der pädagogischen Arbeit mit den Kindern vor Ort, Elternarbeit sowie Angebote zur Förderung der Motivation und Fachkompetenz von Teams im Bereich Gesundheitsförderung.

Quelle:

Abschlussbericht für die begleitende Evaluation des Pilotprojekts „Voll im Leben“ – zur Gesundheitsförderung von Kindern in Kindertageseinrichtungen – des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen, Europäisches Institut für Sozialforschung, Stefan Bestmann, Berlin, 2010. Gesundheitsförderung in der Kita – Ein Praxishandbuch, Stefan Bestmann, Sarah Häsel-Bestmann, Frankfurt 2011, S.110 ff.

Ich mag an mir

Stehkreis zu eigenen positiven Eigenschaften sowie zum Austausch von Komplimenten

Ziel:

- Akzeptanz eigener positiver Eigenschaften und Förderung des Selbstvertrauens
- Steigerung des Selbstwertgefühls

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

max. 15 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 45 Minuten bis 60 Minuten

Materialien und Voraussetzungen:

Kissen oder Tuch

Beschreibung: Meine positiven Eigenschaften

Die Jugendlichen stehen im Kreis und werfen sich ein Kissen oder Tuch zu. Die Person, die das Kissen fängt, sagt eine positive Eigenschaft von sich selbst, die sie mag. Die Gruppenleitung nimmt auch an der Übung teil und sorgt dafür, dass jede und jeder öfter an der Reihe ist. Spannender wird die Übung etwa ab der dritten Runde, wenn es allen schwerer fällt, schnell weitere positive Eigenschaften zu finden.

In der Gruppe wird über die Gefühle während der Übung und die verschiedenen Aussagen gesprochen. Zudem können Sprichwörter wie „Eigenlob stinkt“ diskutiert werden.

Mögliche Fragen, die den Austausch anstoßen können:

- War es leicht oder schwer, positive Aussagen über dich selbst zu machen?
- Haben dir die Aussagen der anderen Mut gemacht?
- War es dir peinlich, und wenn ja, warum?





Gegenseitige Rückmeldung oder Komplimente

Die Jugendlichen stellen sich erneut im Kreis auf und werfen sich das Kissen oder das Tuch zu. Dieses Mal geht es um Rückmeldungen der anderen und Komplimente, die mit „Ich mag an dir ...“ beginnen. Die Gruppenleitung sorgt dafür, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommt und Komplimente erhalten.

In der Gruppe wird über die Gefühle beim Empfangen der Komplimente gesprochen. Mögliche Fragen, um den Austausch anzuregen:

- ➔ Stimmt die Fremdwahrnehmung mit deiner eigenen Wahrnehmung überein?
- ➔ Kannst du die Komplimente annehmen?
- ➔ Tut es dir gut, so etwas von anderen zu hören?

Mein Körper

Erneut im Kreis stehend, setzen sich die Jugendlichen mit ihrem Körper auseinander. Wieder werfen sie sich ein Kissen zu, und die Person, die es erhält, ist an der Reihe zu sprechen. Es geht darum, Körperteile zu nennen: „Ich mag an meinem Körper ...“

Mögliche Fragen, um den Austausch anzuregen:

- ➔ Fiel es dir leicht, Körperteile zu benennen?
- ➔ Wie geht es dir mit deinem Körper?
- ➔ Kannst du deine körperlichen Veränderungen gut akzeptieren?
- ➔ Wie fühlst du dich als junge Frau bzw. junger Mann?

Quelle:

Iss mal was! Is' denn was? Prävention von Essstörungen an Schulen, Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Fachambulanz für Suchtkranke Caritaszentrum Traunstein, Fachambulanz für Suchtkranke, Akzente Suchtprävention Salzburg, ISIS Frauengesundheitszentrum Salzburg (Hrsg.)

Varianten aus Fromm/Proissl, a.a.O., S. 28

Ich will/Ich sollte

Kritische Auseinandersetzung in Einzel- und Gruppenarbeit mit Erwartungen und Forderungen

Ziel:

- ➔ Sensible und differenzierte Wahrnehmung von eigenen Bedürfnissen sowie von Fremd- und Selbstbestimmtheit
- ➔ Auseinandersetzung und Bearbeitung von Ambivalenzen
- ➔ Sensibilisierung und Stärkung der eigenen Ressourcen

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 15 Jahren

Gruppengröße:

max. 10 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 1 Stunde (ca. 20 Minuten Einzelarbeit, ca. 40 Minuten Auswertung), alternativ kann die Einzelarbeit als Hausaufgabe gegeben werden.

Materialien und Voraussetzungen:

Papier und Stifte

Vorbereitung:

- ➔ eventuell die Einzelarbeit als Hausaufgabe geben

Beschreibung:

Einzelarbeit: Erwartungen und Forderungen notieren

Die Jugendlichen schreiben auf, was sie alles „sollten“ (Erwartungen) und was sie tatsächlich „wollen“ (Forderungen). Dazu malen sie zwei Spalten auf das Papier, eine für „Ich sollte“ und eine für „Ich will“. Als Beispiel, um die Übung zu verdeutlichen, kann





genannt werden: „Ich sollte mich mehr bewegen“ oder „Ich will die Fernsehsendung nicht verpassen“.

Gruppenarbeit: Auswertung

Zu Beginn tauschen sich die Jugendlichen in Zweiertteams aus. Danach wird in der Gruppe diskutiert.

Was überwog bei euch? Wollen oder sollen?

Wie fühlt ihr euch beim Vorlesen von „Ich will“ im Vergleich zu „Ich soll“?

Die Gruppenleitung sollte vermitteln, dass „Ich will“ bedeutet, sich für etwas zu entscheiden und die Verantwortung dafür zu übernehmen. „Ich sollte“ heißt, dass jemand anderes etwas von mir erwartet oder ich selbst ein bestimmtes Verhalten von mir erwarte. In diesem Zusammenhang können folgende Fragen unterstützen:

- ➔ Will ich diese Erwartungen erfüllen?
- ➔ Was passiert, wenn ich diese Erwartungen nicht erfülle? Welche Konsequenzen erwarten mich?
- ➔ Zum „Ich will“ gehört Mut. Um sich zu trauen, etwas zu fordern, ist Vertrauen in sich selbst Voraussetzung. Wenn dem nicht so ist:
 - ➔ Was hindert mich daran zu fordern?
 - ➔ Was hat mich entmutigt oder entmutigt mich noch heute?

Zusätzlich können folgende Fragen gestellt werden:

- ➔ Welchen Anteilen von mir vertraue ich?
- ➔ Worauf kann ich mich bei mir selbst verlassen?
- ➔ Was stärkt und trägt mich?
- ➔ An welchen Punkten benötige ich Unterstützung?
- ➔ Von wem könnte ich Unterstützung erhalten und wie kann ich diese fordern?
- ➔ Habe ich den Mut, meine Bedürfnisse zu zeigen?

Quelle:

Essstörungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen. Ein Praxishandbuch für GruppenmoderatorInnen, BZgA (Hrsg.). In Anlehnung an „Spielbuch Interaktionserziehung“ (H. Gudjons: Spielbuch Interaktionserziehung, 6. Auflage, Bad Heilbrunn, 1995)

Museum

Fantasiereise zum Thema Selbstbild

Ziel:

- Sensibilisierung für die eigenen Schwächen und Stärken
- Förderung der Selbstwahrnehmung

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 15 Jahren

Gruppengröße:

max. 10 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 1 Stunde (ca. 20 Minuten Fantasiereise, ca. 40 Minuten Auswertung)

Materialien und Voraussetzungen:

Ein großer gemütlicher Raum, eventuell mit Liegemöglichkeiten

Vorbereitung:

- Bei kaltem Wetter für ein warmes Raumklima sorgen

Beschreibung: Fantasiereise

Die Jugendlichen setzen oder legen sich entspannt hin und werden aufgefordert, darauf zu achten, gleichmäßig ein- und auszuatmen. Wenn die Gruppe zur Ruhe gekommen ist und alle leise sind, wird mit folgender Fantasiereise begonnen:

„Stell dir nun vor, du bist in einer größeren Stadt und gehst spazieren. Du schaust dir die Umgebung und die Menschen an. Am Ende der Straße siehst du ein großes, altes Gebäude. Es scheint ein Museum zu sein. Du beschließt hineinzugehen. Du gehst durch eine Eingangshalle und stehst nun in einem schönen, hellen Raum. Die Wände sind voller Bilder, die du dir in aller Ruhe anschaust.“





Plötzlich, du traust deinen Augen nicht, entdeckst du ein Bild von dir selbst, so wie du heute bist.

Es ist etwas Unverwechselbares an dir, etwas, was dich kennzeichnet, woran du dich sofort erkannt hast. Was ist es? Schau dir dein Bild genau an. Achte auf alle Details. Wie bist du gemalt, welche Körperhaltung hast du? Worin drücken sich deine Stärken auf dem Bild aus? Was gefällt dir besonders? Was empfindest du als Schwäche? Ist außer dir noch jemand oder noch etwas auf dem Bild? Wie groß ist dein Bild. Welchen Rahmen hat es? Lass dir Zeit, dein Bild auf dich wirken zu lassen.

Nun löse dich von deinem Bild, kehre zurück zur Eingangshalle und verlasse das Museum. Nachdenklich gehst du den Weg zurück, den du gekommen bist. Nun strecke dich und öffne deine Augen.“

Austausch

Bei einer Gruppenstärke von bis zu sechs Jugendlichen wird die Fantasiereise gemeinsam ausgewertet, bei größeren Gruppen zunächst in Zweierteams. Die Jugendlichen berichten nacheinander, was sie gesehen haben. Sie beschreiben ihr Bild und ihre Wahrnehmungen. Die zuhörende(n) Person(en) sollte(n) nur bei Verständnisproblemen nachfragen, ansonsten die Schilderung auf sich wirken lassen.

Nach diesem Austausch kann in der großen Gruppe darüber gesprochen werden, was Einzelne besonders bewegt hat. Dabei können folgende Fragen leiten:

- ➔ Hat mich mein Bild überrascht?
- ➔ Was war das Unverwechselbare an mir?
- ➔ Welches Bild hätte ich lieber von mir?
- ➔ Was wäre dann anders für mich?

Bei einem Austausch im Zweierteam werden die Teampartner zusätzlich aufgefordert, ihren Eindruck als Zuhörende von dem Geschilderten wiederzugeben.

- ➔ Wie wurde der Partner oder die Partnerin bei der Schilderung empfunden?
- ➔ Konnte das Bild gut nachvollzogen werden? Oder wurde ein anderes Bild vom Gegenüber erwartet? Welches?



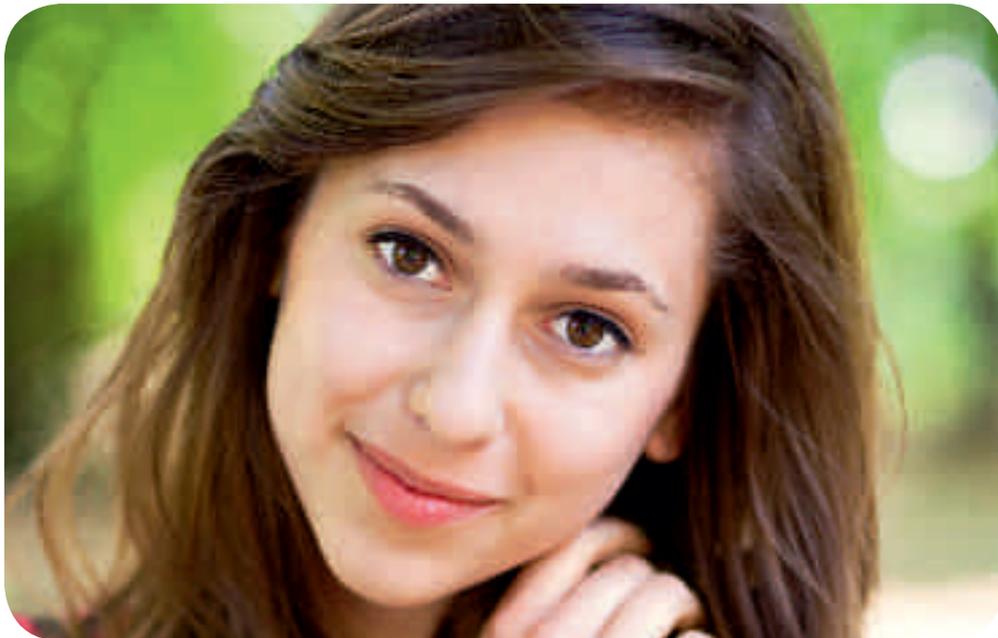


Anmerkungen:

- ➔ Während der Fantasiereise sollte die Gruppenleitung langsam sprechen, auf eine ruhige Stimme achten und bewusst Pausen einsetzen.
- ➔ Die Praxis hat gezeigt, dass Einzelne nur ein sehr unklares Bild von sich haben und darauf mit Enttäuschung und Entsetzen reagieren. Warum kann ich mich nicht sehen? Warum habe ich kein Bild von mir? Hier ist es wichtig, Mut zu machen und zu zeigen, dass darin auch eine Chance liegt. Alle Möglichkeiten sind offen, aber zurzeit eben noch nicht zugänglich.

Quelle:

Essstörungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen. Ein Praxishandbuch für GruppenmoderatorInnen, BZgA (Hrsg.). In Anlehnung an „Was bleibt, bin ich“ (Manteufel und Seeger, Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen. Ein Praxisbuch, 3. Auflage, München, 1998)



Talentshow

Vorbereitung und Durchführung einer Aufführung, bei der sich jeder mit seinen besonderen Talenten einbringen kann

Ziel:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Entwicklung eines positiven Körpergefühls
- Förderung der Selbstwahrnehmung

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

max. 15 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 1 Stunde für die Vorbereitung

Materialien und Voraussetzungen:

Für die Vorführungen: Diabolos, Bälle zum Jonglieren, Fußbälle, Hula-Hoop-Reifen, Skateboards, Waveboards, Pedalos, CD-Player, ein großer Raum mit ausreichend Platz zum Spielen und Bewegen

Für die Show: Dekorationsmaterial und ein großes Publikum

Vorbereitung:

- einen großen Raum organisieren
- Material besorgen



**Beschreibung:****Vorbereitung und Training**

Als Vorbereitung auf das Thema gestalten die Jugendlichen zunächst gemeinsam ein Plakat mit dem Motto „Warum Talentshow?“. Das Sammeln der Argumente soll deutlich machen, dass jede und jeder Jugendliche andere Talente hat und es um die Stärkung des Selbstbewusstseins geht. Anschließend trägt die Gruppe ihre individuellen Talente zusammen und hält sie auf einem Talente-Plakat fest (Beispiel siehe Seite 107). Während der eingeplanten Übungszeit können sich die Jugendlichen auf den Auftritt vorbereiten und notwendiges Material sammeln.

Bevor die Talentshow beginnt, wird der Raum von der Gruppe oder einzelnen Jugendlichen, die besonders gern dekorieren, festlich gestaltet. Den Ablauf der Aufführung legt die Gruppenleitung fest.

Aufführung

Der Ablaufplan wird mit dem Showmaster oder der Showmasterin besprochen, der bzw. die die Zuschauer begrüßt und die Talentshow eröffnet.

Anmerkungen:

Die Aktion benötigt idealerweise mehrere Personen zur Gruppenleitung.

Entscheidend für die Stärkung des Selbstwertgefühls der Jugendlichen ist der Applaus. Deshalb immer dafür sorgen, dass jeder Teilnehmende einen großen Applaus bekommt. Es ist wichtig, dass jede und jeder etwas beitragen kann. Eventuell sollte die Gruppenleitung dabei helfen, etwas Passendes für die Show zu finden, damit es nicht zu negativen Gefühlen bei den Teilnehmenden kommt. Jugendliche, die sich nicht zutrauen im Rampenlicht zu stehen, können ggf. zusammen mit anderen auf die Bühne gehen, für das richtige Licht sorgen, die Musikauswahl treffen u. Ä.





Talente-Plakat (Beispiele)

Jonglieren	Schauspielern
Ballakrobatik (Fußball, Tischtennis)	Pantomime
Diabolo	Grimassen schneiden
Seil springen	Sketch
Hula-Hoop	Prominenz nachmachen
Turnen	Clown spielen
Showkämpfe (Smackdown)	Geschichten schreiben und vorlesen
Tanzen: Jazzdance, Hip-Hop, Teck-Tonik	Gedicht vortragen
Singen	Plakat malen
Playback	Kopfrechnen
Musikinstrument spielen	Showmaster

GUT DRAUF & BodyTalk – Ein Praxisheft, BZgA (Hrsg.)

Was ich tun würde, wenn ich nichts zu verlieren hätte

Fantasien notieren und dabei Grenzen und Gesetze bewusst außer Kraft setzen

Ziel:

- Erweiterung von Handlungsspielräumen
- Sensibilisierung für neue Sichtweisen und Aufdecken unbewusster, vielleicht auch unterdrückter Wünsche und Neigungen
- Förderung der Selbstwahrnehmung

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 15 Jahren

Gruppengröße:

max. 10 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 45 Minuten (15 Minuten Einzelarbeit, 30 Minuten Gruppensitzung)

Materialien und Voraussetzungen:

Papier und Stifte

Beschreibung:

Einzelarbeit: Fantasien notieren

Die Jugendlichen werden gebeten, sich vorzustellen und zu notieren, was sie tun würden, wenn sie nichts zu verlieren hätten, wenn ihnen alle Möglichkeiten offen stünden und ihre Handlungen ohne Konsequenzen bleiben würden, wenn es weder materielle noch moralische Grenzen gäbe.





Gruppensitzung: Auswertung

Die Jugendlichen stellen den anderen Gruppenmitgliedern ihre Fantasien vor und beschreiben, woher diese kommen.

Unterstützende Fragestellungen der Gruppenleitung können sein:

- ➔ Wie geht es euch jetzt?
- ➔ Welche Gefühle habt ihr während eurer Fantasie gehabt?
- ➔ Gab es etwas, was euch verwundert hat? Oder hat euch etwas erschreckt?
- ➔ Gibt es etwas, was ihr – vielleicht auch nur teilweise – realisieren könntet? Wenn ja, was? Wie wäre das möglich? Wer könnte euch unterstützen?

Anmerkungen:

- ➔ Die Praxis hat gezeigt, dass diese Übung gut in Kombination mit der Übung „Werte- und Normen-Pyramide“ (siehe Seite 110) durchgeführt werden kann.
- ➔ Die Reaktionen auf diese Übung sind in der Regel sehr lebhaft. Es sollte deshalb darauf geachtet werden, dass alle Jugendlichen über ihre Fantasien berichten können.

Quelle:

Essstörungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen. Ein Praxishandbuch für GruppenmoderatorInnen, BZgA (Hrsg.)

Werte- und Normen-Pyramide

Bewusste Auseinandersetzung mit Werten und Normen in Einzelarbeit und in einem Gruppengespräch

Ziel:

- ➔ Sensibilisierung für unbewusst prägende Werte und Normen
- ➔ Förderung der Selbstwahrnehmung: Welche Werte und Normen sind strukturgebend und hilfreich? Welche wurden unbewusst übernommen und sind in der aktuellen Situation eher einschränkend und behindernd?

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 15 Jahren

Gruppengröße:

max. 10 Jugendliche

Zeitraumen:

ca. 45 Minuten (15 Minuten Einzelarbeit, 30 Minuten Gruppengespräch), alternativ kann die Einzelarbeit als Hausaufgabe gegeben werden

Materialien und Voraussetzungen:

Papier und Stifte

Vorbereitung:

eventuell die Einzelarbeit als Hausaufgabe (mit konkreter Aufgabenstellung) geben

Beschreibung:

Einzelarbeit: Werte und Normen notieren (eventuell als Hausaufgabe)

Die Jugendlichen werden gebeten, ihre persönlichen Werte und Normen in Einzelarbeit zu notieren. Als Beispiel können Pünktlichkeit, Ordnung, Sicherheit, Leistung, Erfolg, soziale Anerkennung oder gutes Aussehen genannt werden. Anschließend sollen sie versuchen, diese zu bewerten und in Form einer Pyramide anzuordnen. An der Basis der Pyramide





steht das Wichtigste und an der Spitze das, was weniger Bedeutung hat. Zusätzlich markieren die Jugendlichen die Werte und Normen farbig, die sie gut akzeptieren können und als hilfreich empfinden.

Gruppenarbeit: Auswertung und Diskussion

Im Gruppengespräch stellen die Jugendlichen anschließend ihre Pyramide vor und erklären, wie sie zu diesen Werten und Normen gekommen sind und welchen Wert diese haben. Zudem erläutern sie, welche Personen ihnen diese in besonderem Maße vermittelt haben. Anhand der farbigen Markierung zeigen die Jugendlichen, welche Werte und Normen sie akzeptieren und als positiv einstufen. Zum Beispiel kann Ordnung zwar an der Spitze der Pyramide stehen, weil die Norm in der Familie dies vorgibt, sie kann aber für den oder die Jugendliche eigentlich eher unwichtig sein. Das Verhältnis, in dem die positiven zu den zwangsläufig akzeptierten Werten und Normen (zum Beispiel aus der Familie) stehen, wird durch die Markierungen deutlich.

Die Gruppenleitung kann die einzelnen Jugendlichen durch folgende Fragen unterstützen:

- ➔ Wie fremdbestimmt bin ich?
- ➔ Ist es hilfreich, wenn ich Werte und Normen, die mich einschränken und behindern, akzeptiere?
- ➔ Wie können neue Werte für mich aussehen?
- ➔ Wie hätte ich meine Werte und Normen gern neu geordnet?
- ➔ Gibt es einen „Spitzenreiter“, der mir besser gefiele? Wenn ja, wovor habe ich Angst, die Werte-Pyramide neu für mich zu definieren?

Anmerkungen:

- ➔ Die Praxis hat gezeigt, dass sich die Übung „Was ich tun würde, wenn ich nichts zu verlieren hätte“ (siehe Seite 108) gut anschließen lässt.

Quelle:

Essstörungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen. Ein Praxishandbuch für GruppenmoderatorInnen, BZgA (Hrsg.)

Tonarbeit

Spielesches Formen von Skulpturen aus Ton und anschließender Austausch über Gefühle und Gedanken

Ziel:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Sensibilisierung für die eigenen Gefühle, unabhängig vom Leistungsdenken
- Anregung der Sinneswahrnehmung und der Fantasie

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 11 Jahren

Gruppengröße:

ca. 5–20 Jugendliche

Zeitraumen:

mindestens 1 Stunde (ca. 15 Minuten Tonarbeit, ca. 45 Minuten Auswertung), optional 10 Minuten zusätzlich für Entspannungsübung

Materialien und Voraussetzungen:

ca. 5 kg Ton (je nach Gruppenstärke), Papier als Unterlage, Waschmöglichkeit für die Hände, Gerät zum Abspielen von Musik, CDs oder anderen Medien mit Entspannungsmusik

Vorbereitung:

- geeignete Räumlichkeiten organisieren
- Ton besorgen
- Technik organisieren und testen

Beschreibung:

Tonarbeit

Die Jugendlichen erhalten jeweils einen Klumpen Ton. Sie werden aufgefordert, ihren Gefühlen zu folgen und diese über ihre Hände und den Ton auszudrücken. Es sollte dabei





nichts Gegenständliches geformt werden, also keine „Aschenbecher“ oder Ähnliches. Es geht vielmehr darum, die Augen zu schließen, in sich hinein zu hören und erst dann mit dem Formen und Kneten zu beginnen. Während der Übung wird nicht gesprochen, die Augen bleiben geschlossen.

Auswertung

Die Teilnehmenden stellen jeweils ihr Ergebnis vor. Folgende Fragen können als Anhaltspunkt dienen:

- ➔ Was hast du beim Formen gefühlt und erlebt?
- ➔ Wie hat sich der Ton angefühlt?
- ➔ Konntest du von den festen Vorstellungen loslassen?
- ➔ Warst du beim Augenöffnen überrascht? Oder hattest du dir die Form auch so vorgestellt?

Anschließend werden die anderen aufgefordert, die Skulptur zu kommentieren, zu interpretieren oder ihre Empfindungen mitzuteilen. Zum Beispiel:

„Das sieht aus wie ...“

„Mir fällt dazu ein ...“

„Das sieht so ... aus.“

Die Person, die im Mittelpunkt steht, kann diese Anmerkungen aufgreifen und sich dazu äußern. Sie kann die Meinungen aber auch ablehnen und nichts dazu sagen.

Anmerkungen:

- ➔ Die Gruppenmitglieder können gut in die Vorbereitungen eingeschlossen werden.
- ➔ Optional kann die Übung mit einer kurzen Entspannungsübung eingeleitet werden. Diese sollte höchstens 10 Minuten dauern.

Quelle:

Essstörungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen. Ein Praxishandbuch für GruppenmoderatorInnen, BZgA (Hrsg.)

Rollenspiel zum Thema „Aggressionen“

Verschiedene Rollenspiele zu Reaktionen auf psychische Verletzungen durch andere

Ziel:

- Umgang mit starken Emotionen und Üben von Widerspruch
- Erkennen von Auswegen aus (auto-)aggressivem Verhalten
- Erkennen versteckter Aggressionen und der Dynamik unterdrückter Gefühle
- Reflektieren des Konflikts zwischen Streben nach Selbstständigkeit (Autonomie) und dem Wunsch nach Zuwendung
- Erfahren von konstruktiven Konfliktlösungen und von Ausdrucksmöglichkeiten für eigene Bedürfnisse

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 12 Jahren

Gruppengröße:

max. 30 Teilnehmerinnen (zum Beispiel eine Schulklasse der Jahrgangsstufe 7)

Zeitraumen:

ca. 45 Minuten

Materialien und Voraussetzungen:

- Manual aus Torera-Programm (Quelle siehe Seite 116)
- eine entsprechende Fortbildung wird empfohlen

Vorbereitung:

- Manual und Poster besorgen
- Vorlagen für die Szenen kopieren
- Lose vorbereiten: je ein Los für die Rolle von Julia, Tina, Sascha, Ronny, Marlene und Tinas Vater sowie entsprechende Anzahl an Losen für die Rolle der begeisterten Zuschauerinnen bzw. Zuschauer
- eventuell Fortbildung absolvieren





Beschreibung:

Auslöser für Essstörungen können vielseitig sein und für andere oft banal wirken. Manchmal reichen dumme oder unangemessene Bemerkungen über das Aussehen oder das Verhalten aus, um psychisch zu verletzen. Manche reagieren darauf mit Aggressionen, die auch gegen sich selbst gewendet sein können. Daher ist es wichtig, dass sich Mädchen und Jungen Gedanken darüber machen, welche Konsequenzen ihre Äußerungen möglicherweise haben können. Durch das Rollenspiel können sie versteckte Aggressionen wahrnehmen, sich damit auseinandersetzen, verschiedene Reaktionsmöglichkeiten kennenlernen und erproben.

Rollenspiel vorbereiten

Die Lose für die Rollen werden verteilt. Wer nicht in der Szene mitspielt, spielt begeistertes Publikum.

Bevor das Rollenspiel beginnt, erklärt die Gruppenleitung den Zusammenhang zwischen Selbstwert und Feedback. Feedbackregeln werden festgelegt. Folgende Fragen können dabei helfen:

- ➔ Was versteht man unter Feedback?
- ➔ Welche Arten von Feedback gibt es?
- ➔ Wie fühlt sich jemand, der ein negatives bzw. ein positives Feedback erhält?
- ➔ Welche Konsequenzen kann ein negatives bzw. ein positives Feedback haben?

Regeln zum Feedback geben

- ➔ Formuliere dein Feedback in der „Ich-Form“. Zum Beispiel: Ich finde ... /Ich bin der Meinung, dass ... /Mir ist aufgefallen ...
- ➔ Sprich denjenigen/diejenige, dem/der du Feedback gibst, direkt an. Zum Beispiel: Tino, ich finde ... /Anja, ich denke ...
- ➔ Beschreibe das Verhalten des Mädchens/des Jungen ohne zu werten. Zum Beispiel: Mir ist aufgefallen, dass du dich ruhig verhalten hast ... /Ich habe beobachtet, dass du sehr schnell gelaufen bist ... /Ich konnte sehen, wie ...
- ➔ Beschreibe nun die Wirkung auf dich. Zum Beispiel: Mir hat es gefallen, dass du ... /Es hat mich traurig gemacht, dass du ... /Es hat mich verwundert, dass du ...
- ➔ Gib Anregungen und Empfehlungen. Zum Beispiel: Vielleicht kannst du beim nächsten Mal darauf achten, dass du ... /Ich empfehle dir, es so oder so zu probieren ...





- Benutze keine bewertende Formulierung, wie beispielsweise folgende: Es ist nicht gut, dass du ... /Es ist falsch, wenn du ...

Regeln zum Feedback erhalten

- Höre dem, der dir Feedback gibt, zu.
- Lass den, der dir Feedback gibt, ausreden.
- Frage nach, wenn dir etwas unklar ist, zum Beispiel: Was meinst du, wenn du sagst ...
- Verzichte darauf, dich zu rechtfertigen und dich zu entschuldigen.

Szenen spielen und Feedback geben

Szenen und Alternativen werden gespielt. Zusätzlich zu den vorgeschlagenen Reaktionen in den Szenen können sich die Mädchen und Jungen auch selbst unterschiedliche (positive) Reaktionen ausdenken und spielen. Wichtig ist in jedem Fall ausreichend Zeit für Rückmeldungen (Feedback).

Rollenspiel besprechen und Verhaltensmöglichkeiten diskutieren

Nach dem Rollenspiel erzählen die Spielerinnen und Spieler, wie sie sich bei jeder Alternative gefühlt haben und welche ihnen am besten gefallen hat. Gemeinsam werden Argumente für die Gefahren von aggressivem und autoaggressivem Verhalten zusammengetragen und Vorteile für die „kluge“ kommunikative Variante gesammelt. Die Gruppenleitung ermuntert die Mädchen und Jungen, Letztere öfter auch im Alltag einzusetzen. Hindernisse und Möglichkeiten dafür sollen diskutiert werden.

Anmerkungen:

In der Praxis wird die Übung im Rahmen des Programms Torera (Primärprävention Bulimie, Fress-Attacken und Adipositas) mit neun aufeinander aufbauenden Lektionen durchgeführt. Das Programm unterstützt Mädchen und Jungen, Strategien gegen Hänselfeln, ein besseres Selbstwertgefühl und ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten zu erarbeiten. Torera baut auf den Programmen PriMa/TOPP für Mädchen/Jungen der 6. Klasse auf.





Anhang:

Vorlagen für das Rollenspiel

Szene 1: Julia und Freund Ronny

Julia und Ronny wollen zusammen ins Kino. Ronny steht sehr auf Actionfilme und war bis jetzt nur mit Julia im Kino, wenn ein Actionfilm lief. Julia würde heute aber lieber einen romantischen Liebesfilm mit ihm zusammen ansehen. Ihre Freundin hatte ihr davon erzählt. Da ihr das etwas peinlich ist, sagt sie Ronny, dass sein Film zu lang sei und sie dann nur wieder Kopfschmerzen bekäme. Ronny wird wütend und schreit: „Das ist ja wieder typisch – wenn ich mal was will, dann bekommst du Kopfschmerzen!“

Alternative: Julia sagt Ronny ganz ehrlich, dass sie Actionfilme eigentlich gar nicht so gern mag und nur deshalb immer mitging, um ungestört mit ihm zusammen zu sein. Heute wäre es ihr aber sehr wichtig, dass er einmal mit ihr gemeinsam den Film anschaut, den sie ausgesucht hat.

Szene 2: Marlene und Freund Sascha

Marlene und ihr Freund Sascha haben sich bei Marlene zu Hause getroffen, um CDs zu tauschen. Marlene hat schon öfter bemerkt, dass Sascha ihre CDs nicht gerade sorgfältig behandelt. Überall sind Kratzer und auch Knicke im Booklet. Sie traut sich aber nicht, ihm das zu sagen. Stattdessen behauptet sie jetzt bei jeder CD, die sich Sascha zum Ausleihen aussucht, die hätte sie bereits einer Freundin versprochen. Schließlich reicht es Sascha und er rennt wütend aus Marlenes Zimmer: „Dann triff dich doch mit deiner Freundin, du blöde Kuh!“

Alternative: Marlene sagt zu Sascha: „Du kannst meine CDs gerne wieder leihen, aber ich bin da etwas empfindlich. Bitte pass auf, dass keine Kratzer darauf kommen oder das Booklet verknickt.“

Alternative: Sascha ist das etwas peinlich, und er sieht CDs auch eher als Gebrauchsgegenstände. Trotzdem findet er Marlenes Ehrlichkeit gut und sagt: „Ich wusste nicht, dass dir das so wichtig ist – kein Problem –, ich werde in Zukunft auf deine CDs ganz besonders aufpassen.“



**Szene 3: Tina und ihr Vater**

Weil Tinas Vater in letzter Zeit so selten zu Hause ist, hat sie sich bereit erklärt, am Wochenende das Auto mit ihm zu waschen, um wenigstens ein bisschen Zeit mit ihm allein verbringen zu können. Nachdem sie schweigend zwei Stunden geputzt, geschrubbt und gewienert hat, während sich ihr Vater mit dem Nachbarn unterhielt, meint dieser zu ihr: „Das könnten wir eigentlich öfter zusammen machen. Vielleicht kriegst du mit etwas Übung dann auch die Scheiben streifenfrei.“ Tina wirft den Putzeimer hin und rennt heulend ins Haus.

Alternative: Tina sagt enttäuscht zu ihrem Vater: „Ich bin total sauer! Ich putze hier, während du mit dem Nachbarn quatschst. Ich dachte, wir machen endlich mal wieder was zusammen.“

Quelle:

Programm Torera (Primärprävention Bulimie, Fress-Attacken und Adipositas). Das komplette Material (Manual, Arbeitshefte, Poster) gibt es zum kostenlosen Download bei ThEssi e.V. unter www.thessi.de.

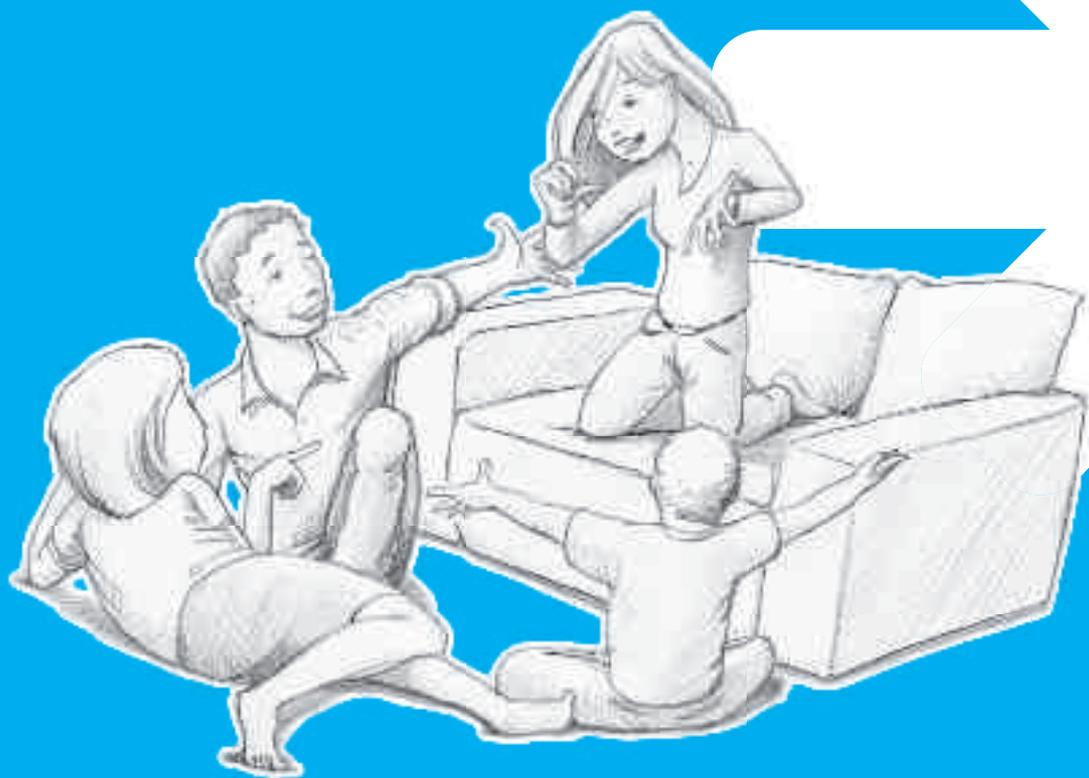
Ausführliche Beschreibung der gesamten Lektion in Berger U. (2008): Essstörungen wirkungsvoll vorbeugen. Die Programme PriMa, TOPP und Torera zur Primärprävention von Magersucht, Bulimie, Fress-Attacken und Adipositas. Kohlhammer, Stuttgart.



3 Gesundheit fördern in der Familie

3.1 Tipps für den Familienalltag

3.2 Zehn Schritte – Anregungen für Eltern



3.1 Tipps für den Familienalltag

Gesundheitsförderung ist nicht nur Thema von speziellen Maßnahmen und Programmen in Kindertageseinrichtungen, Schulen oder anderen Einrichtungen. Auch Eltern können viel dafür tun, denn die ersten Schritte für gesundheitsförderndes Verhalten werden in der Familie erlernt. Dazu gehört, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle ernst zu nehmen, auf seine Körpersignale zu hören und darauf zu vertrauen. Kinder lernen ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen kennen sowie ihre eigene Meinung zu haben. Kinder lernen durch Beobachtung, schauen sich Verhaltensweisen, Einstellungen, Reaktionen bei den anderen Familienmitgliedern ab – deshalb sind gute Vorbilder notwendig. Eltern vermitteln aber auch ganz gezielt Wissen und Fähigkeiten und sie ermöglichen, dass das Kind seine eigenen Erfahrungen machen kann. Regeln, Rituale, Rhythmen sind dabei unerlässlich, wenn es um die Stärkung der gesundheitsfördernden Einflussfaktoren Essen,



Bewegung, Entspannung, Umgang mit Medien und das soziale Miteinander geht. Welche Regeln gelten, ist für jede Familie anders. Wichtig ist jedoch, dass sich alle – Groß und Klein – daran halten.

Es sind oft die kleinen alltäglichen Dinge, die viel bewirken. Hunger und Sättigung zu respektieren, genießen, sich täglich bewegen, nach viel Aktivität für Ruhe sorgen, all das sind Schutzfaktoren für die Gesundheit. Hier einige Anregungen, wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen:

Hunger- und Sättigungssignale akzeptieren: Im Bauch der Mutter wird das Baby rund um die Uhr versorgt. Hungergefühle kennt es nicht. Das ändert sich mit der Durchtrennung der Nabelschnur. Dass Hunger und Sättigung Signale sind, die beachtet werden wollen und sollen, beginnt das Kind erst zu lernen. Eltern können dies vom ersten Tag an unterstützen. Egal ob beim Stillen oder Flasche füttern oder später beim Familienessen: Das Kind entscheidet, wie viel es essen will. Es muss keine Flasche leer trinken, kein Gläschen leer essen und auch den Teller nicht. Wichtiger als empfohlene Mengenangaben einzuhalten, ist es, auf das eigene Kind zu achten. Manche Kinder haben mehr, andere weniger Hunger. Zudem ist der Hunger ist auch nicht von Tag zu Tag gleich. Gedeiht und entwickelt sich das Kind gut, sind die Mengen in Ordnung.

Gemeinsam genießen: Essen lernen heißt auch lernen, was alles zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehört, zu lernen, dass Lebensmittel ganz unterschiedlich schmecken und dass Genießen etwas Schönes ist. Entspannte Familienmahlzeiten bieten einen guten Rahmen. Aber nicht nur Essen wird bei gemeinsamen Mahlzeiten gelernt. Sie sind auch Zeiten des Austauschs und der Gemeinschaft. Sicherheit, Vertrauen und emotionale Unterstützung sind dabei erfahrbar. Das macht Kinder seelisch stark, egal wie alt sie sind, und lässt das Wohlbefinden steigen.

Lebensmittel nicht als Erziehungsmittel einsetzen: Lebensmittel, aber auch Medien sind weder zur Belohnung noch zur Bestrafung da. Gefühle wie Freude, Aufregung, Enttäuschung, Trauer oder Angst brauchen andere „Antworten“ und einen anderen Umgang als Süßigkeiten oder Fernsehen.

Bewegung im Alltag fördern: Beim Laufen zur Kita oder zum Bäcker, beim Spielen auf dem Spielplatz, beim Klettern über Baumstämme im Wald – bei jeder Art von Bewegung lernt das Kind nicht nur seinen Körper kennen. Es erobert seine Umwelt, macht neue Erfahrungen und lernt, mit Herausforderungen umzugehen, sich zu trauen und sich zu vertrauen. Deshalb sollten Eltern Bewegung jeden Tag ermöglichen und auch selbst ein aktives Vorbild sein. Bewegungszeiten im Alltag kann jede Familie finden, zum Beispiel das Kind zu Fuß zur Kita und zur Schule bringen, mit dem Rad zum Bäcker fahren und die Brötchen holen, am Wochenende gemeinsam aktiv sein.

Für Ruhe- und Entspannungszeiten sorgen: Das gilt nicht nur für regelmäßige Entspannungszeiten tagsüber, sondern auch für ausreichend Schlaf. Beschäftigung mit elektronischen Medien oder Fernsehen sind nicht als Entspannungszeiten zu sehen. Regeln und Rituale sind auch beim Umgang mit Medien sinnvoll. Eltern sind auch hier Vorbild und sorgen für die Einhaltung eines angemessenen TV- und Medienkonsums.

Mehr Informationen und Hinweise zur Ernährung, Bewegung, Stressregulation und zum Umgang mit Medien bei Kindern finden Eltern in der Broschüre: Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung, Entspannung. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die Broschüre wird kostenlos abgegeben.

Schwierige Esser am Tisch

Kinder gehen beim Essenlernen ihren eigenen individuellen Weg. Da können auch mal Phasen dabei sein, in denen dies und das nicht gegessen wird – beim Gemüse höchstens eine Sorte –, Zeiten, in denen der Appetit gering ist oder auch mehr gegessen wird. Sind die Phasen kurz und vorübergehend, brauchen sich Eltern in der Regel keine Gedanken zu machen. Schwere Fütterstörungen sind zum Glück selten. Wenn die Situation aber sehr belastend und problematisch ist, und das länger als einen Monat lang, dann sollten Eltern auf alle Fälle die Kinderärztin oder den Kinderarzt zurate ziehen. Die Ärztin bzw. der Arzt sollte immer angesprochen werden, wenn das Kind Gewicht verliert oder regelmäßig die Mahlzeit erbricht. Beratungsstellen, die sich auf Fütterstörungen spezialisiert haben, können helfen, Wege aus den belastenden Esssituationen zu finden. Adressen finden Sie in der Datenbank der BZgA unter www.bzga-essstoerungen.de, Stichwort „Rat & Hilfe“.

3.2 Zehn Schritte – Anregungen für Eltern

Die folgenden „Zehn Schritte“ von Susie Orbach regen Eltern dazu an, sich mit eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen zu Essen, Körper, Schönheit, Gefühlen, Umgang mit anderen auseinanderzusetzen. Es sind Bereiche, die mit Essstörungen in Zusammenhang stehen. Die Schritte sollen zum Nachdenken und Umdenken anregen und erste Schritte hin zu Verhaltens- und Einstellungsänderungen erreichen.

Ziel:

- ➔ Sensibilisierung für Gewohnheiten im Umgang miteinander, mit sich selbst und mit dem eigenen Körper
- ➔ Positive Veränderung von Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten

Zielgruppe:

Eltern (oder Jugendliche)

Gruppengröße:

max. 12 Personen

Zeitraumen:

2 Stunden für zwei Schritte (es sollten in jeder Sitzung zwei Schritte besprochen werden)

Materialien und Voraussetzungen:

Ausdruck „Zehn Schritte“

Vorbereitung:

- ➔ Auflistung der „Zehn Schritte“ vervielfältigen
- ➔ Fragen im Zusammenhang mit den „Zehn Schritten“ vorbereiten

Beschreibung:

Die Schritte werden vorgestellt und anschließend diskutiert.

1. Hör auf, dich zu wiegen.

„Waagen sind für Fische, nicht für Menschen. Hör auf, an der Waage zu messen, wie gut du dich fühlst. Eine Waage kennt dich nicht und kann dir nicht sagen, was du denkst oder fühlst. Nimm die Kraft weg von der Waage und versuche, sie auf deine Gefühle zu deinem Körper und zu dir zu lenken.“

In diesem Zusammenhang sollte besprochen werden, welche Rolle die Waage in der Familie spielt. Fragen, um den Austausch anzustoßen:

- ➔ Wer hat sie angeschafft?
- ➔ Warum wurde sie angeschafft?
- ➔ Wer benutzt sie?
- ➔ Was hat das Wiegen für Folgen und Konsequenzen?
- ➔ Wenn Sie die obige Aufforderung lesen, was denken Sie und die anderen Familienmitglieder dazu?
- ➔ Was halten Sie davon, die Waage für eine Weile abzuschaffen und zu sehen, was passiert?

2. Hör auf, kritisch über deinen Körper zu reden.

„Sei ein positives Vorbild für andere Frauen und besonders für junge Mädchen, indem du vermeidest, über dein Gewicht zu reden und darüber, wie wenig du deinen Körper magst. Manchmal magst du dich unwohl fühlen, wenn du positiv über deinen Körper denkst, zumal wenn jeder um dich herum seinen eigenen Körper verändern möchte. Aber jede Diskussion über Gewicht und Körperausmaß wirkt auf die Menschen, die uns umgeben. Wir laufen Gefahr, eine unhaltbare Nachfrage nach Perfektion zu unterstützen, wenn wir weiterhin den Regeln der Diätindustrie und der Medien folgen.“

Dieser Schritt kann durch folgende Fragen thematisiert werden:

- ➔ Beobachten Sie einmal, wie oft Sie selbst an sich herumkritisieren.
- ➔ Wer macht das ebenfalls in der Familie?
- ➔ Kennen Sie das aus Ihrer Kindheit?
- ➔ Wie wird damit in Ihrem Bekanntenkreis umgegangen?

- ➔ Wie sprechen die männlichen Familienmitglieder über Frauenkörper, wie die weiblichen über Frauenkörper?
- ➔ Gibt es häufig Kommentare, zum Beispiel beim Fernsehen, zum Aussehen von Frauen und Männern? Sind diese überwiegend positiv oder negativ? Wie reagieren einzelne Familienmitglieder darauf? Glauben Sie, dass die Fernsehbilder ein Ansporn sind, kritisch zu sein?
- ➔ Welche Bedeutung hat ein perfekter Körper für Sie und jeden aus der Familie?
- ➔ Was wird getan, wenn Sie unzufrieden mit dem Körper sind?

3. Hinterfrage die Motive der Diät-, Kosmetik- und Modeindustrie.

„Diese Industriezweige verdienen Geld damit, zu bestimmen, welchem Look sich die Frauen anpassen sollten. Mode und Kosmetik können erfreuliche Aspekte im Leben sein. Ist es jedoch wert, in unrealistische Ideale zu investieren? Experimentiere lieber damit, was zu dir und deinem Körper passt, als dass du dir vorschreiben lässt, was gut für dich ist.“

Unterstützende Fragen sind:

- ➔ Wie wird diese Aufforderung zur Individualität und zum Mut, anders zu sein, in Ihrer Familie unterstützt?
- ➔ Wie unterschiedlich sind Sie alle in Bezug auf Ihr Aussehen?
- ➔ Wie wichtig sind Ihnen Modetrends?
- ➔ Fühlen Sie sich unwohl, wenn Ihr Kleidungsstil kritisiert wird, obwohl er Ihnen selbst gut gefällt? Können Sie dann noch dazu stehen?
- ➔ Gibt es genügend Akzeptanz für das Anderssein in der Familie? Darf Ihre Tochter oder Ihr Sohn zum Beispiel Kleidung und Haarschnitt selbst wählen? Was tun Sie, wenn Ihnen das nicht gefällt?

4. Achte auf dein Geld.

„Wenn du nicht in unrealistische und destruktive Dinge investieren würdest, sondern in Dinge, die dir wirklich gut tun, würdest du dein Geld immer noch in die gleichen Dinge und auf die gleiche Weise ausgeben?“

Fragen, die einen Austausch anregen:

- ➔ Geben Sie viel für vielversprechende Kosmetika aus? Haben Sie das Gefühl, Sie gönnen sich etwas, wenn Sie sich eine besonders teure Creme kaufen?

- ➔ Welchen Einfluss hat Werbung auf Ihr Kaufverhalten? Glauben Sie schnell etwas, oder sind Sie eher kritisch?
- ➔ Wie ist das Kaufverhalten Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes?
- ➔ Stehen Diätprodukte oder Abführmittel auf Ihrem Einkaufszettel, oder waren sie es?
- ➔ Sprechen Sie kritisch in der Familie über Diät- oder Lightprodukte?
- ➔ Gibt es Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis, Diätprodukte zu kaufen? Wie reagieren Sie darauf?

5. Schätze deinen Körper von einer anderen Perspektive.

„Bevor du besetzt bist von dem Gedanken des Körpergewichts und der Körperform, lerne dich durch Bewegung, Gymnastik, Ernährung, Gesundheit, Komfort und Freude daran zu erfreuen, welcher Schatz dein Körper ist. Dies hilft für eine lang andauernde Selbstakzeptanz.“

Dieser Schritt kann durch folgende Fragen thematisiert werden:

- ➔ Wie sieht das Bewegungsverhalten der Familie aus?
- ➔ Fordern Sie sich untereinander auf, etwas zusammen zu machen?
- ➔ Haben Sie selbst Lust an Bewegung?
- ➔ Gönnen Sie Ihrem Körper auch manchmal Luxus, wie zum Beispiel ein wohliges Bad?
- ➔ Essen Sie gern und in Ruhe?
- ➔ Wenn Sie eine Rede an Ihren Körper halten sollten, was würden Sie ihm Positives sagen? Können Sie ihn als Schatz betrachten, den Sie hüten sollten?

6. Versuche, gemäß deinem Hunger zu essen.

„Anstatt nach Plan zu essen, respektiere und höre auf die Signale deines Körpers, denn der weiß, wie viel und welches Essen benötigt wird. Wenn du überwiegend nach deinem Hunger isst, wird dein Körper sich an sein für ihn passendes Gewicht anpassen.“ (Dieser Schritt ist außer Kraft gesetzt, wenn bereits eine Essstörung vorliegt.)

In der ursprünglichen Form ist das Hunger- und Sättigungsgefühl ein sicherer Leitfaden.

Leider ist dies bei den meisten Menschen verloren gegangen. Deswegen die Frage:

- ➔ Wer in Ihrer Familie spürt noch Hunger und Sättigung?
- ➔ Wie fühlt sich denn Hunger überhaupt an? Was ist das für ein Gefühl, satt zu sein?

7. Denke über die Qualitäten nach, die du bei anderen Menschen bewunderst.

„Denke über die Menschen nach, die du wirklich magst und bewunderst. Wenn du dir die von ihnen verkörperten Werte anschaust, haben sie wirklich etwas damit zu tun, ob diese Menschen einem Gewichts- oder Körperideal entsprechen?“

In diesem Zusammenhang sollte in der Familie zusammengetragen werden, wen jeder oder jede besonders mag oder bewundert.

- ➔ Wie sehen diese Menschen aus?
- ➔ Wie viel Einfluss hat das Aussehen auf die Sympathie?

8. Betrachte, wie du mit negativen Gefühlen umgehst.

„Wenn du aufhörst, negative Gefühle mit deinem Körper und Gewicht in Verbindung zu bringen, wird es mehr Raum und Energie geben, sich auf die wirklichen Dinge zu konzentrieren, die uns zu einer bestimmten Zeit glücklich oder unglücklich machen.“

Anregend können hier folgende Gedanken sein:

- ➔ Wenn ich schlanker wäre, hätte ich dann einen besseren Job?
- ➔ Wenn ich nicht so dick wäre, wäre mein Partner/meine Partnerin liebevoller mit mir?
- ➔ Wenn ich weniger wiegen würde, könnte ich mich dann schöner kleiden und damit mehr Aufmerksamkeit bekommen?

Und demgegenüber:

- ➔ Was könnten Sie aber für einen besseren Job sonst noch machen?
- ➔ Wie können Sie die Liebe Ihres Partners/Ihrer Partnerin erwecken, ohne schlanker zu sein?
- ➔ Wie können Sie mit anderen Mitteln als mit dem Aussehen Aufmerksamkeit erregen, und möchten Sie das überhaupt?

Das Gewicht wird häufig als Ausrede benutzt, warum vieles im Leben nicht so gut ist, wie es vielleicht gewünscht wird. Diesem Irrtum sollte niemand aufsitzen.

9. Richte deine Aufmerksamkeit auf Dinge, die du an dir magst.

„Besser als von den Dingen besetzt zu sein, die du nicht an dir akzeptierst und die du ändern möchtest, ist es, die Ideen von einem perfekten Körper von dir abzuweisen. Ziele darauf ab, die Dinge, die du nicht ändern kannst zu akzeptieren, den Mut zu haben, die

Dinge zu ändern, die du ändern kannst, und die Weisheit zu haben, diese beiden voneinander zu unterscheiden.“

Dieser Schritt kann unterstützt werden, indem aufgelistet wird, was jeder oder jede an sich mag. Es sollten mindestens zehn Punkte sein, über die Sie sich miteinander austauschen. Wichtig ist dabei, dass keine Dinge auftauchen, die kritisiert werden, obwohl das den meisten Menschen leichter fällt.

10. Sei ein Vorbild.

„Es gab immer Menschen, die das Risiko auf sich genommen haben, zu wachsen und neue Standards zu setzen. Bereite einen Pfad für eine Verbindung zu dem, wer du wirklich bist, zu deinem Körper und allem, was dahinter steckt.“

Die Vorbildfunktion haben Eltern ohnehin, ob sie wollen oder nicht. Daher ist es besonders wichtig, wie Eltern mit sich selbst umgehen, wie hoch oder niedrig ihr Selbstwertgefühl ist und welche Kommunikationsmuster Eltern in der Familie ausprägen.

Anmerkungen:

➔ Susie Orbach ist Lehrtherapeutin und Autorin vieler Bücher zum Thema Essstörungen, u. a. ist sie bekannt durch ihre Anti-Diätbücher (vgl. im Internet: www.any-body.org 03.01.12 – in Englisch). Sylvia Baeck hat die „Zehn Schritte“ in ihrem Buch „Essstörungen – Was Eltern und Lehrer tun können“ durch geschlechtsübergreifende Formulierungen aufbereitet und durch Anregungen für die Umsetzung ergänzt.

Quelle:

Sylvia Baeck (2007): „Essstörungen – Was Eltern und Lehrer tun können“. Balance buch + medien Verlag, 1. Aufl., Bonn.



4 Literatur

Berger, U.: Essstörungen wirkungsvoll vorbeugen. Die Programme PriMa, TOPP und Torera zur Primärprävention von Magersucht, Bulimie, Fress-Attacken und Adipositas. Kohlhammer, Stuttgart 2008. Die Programme PriMa (Primärprävention Magersucht) und Torera (Primärprävention Bulimie, Fress-Attacken und Adipositas) stehen zum kostenlosen Download unter www.thessi.de bereit.

Bestmann, S., Häsel-er-Bestmann, S.: Gesundheitsförderung in der Kita – Ein Praxishandbuch. Frankfurt 2011

BZgA: Essstörungen – Arbeit mit Selbsthilfegruppen. Ein Praxishandbuch für GruppenmoderatorInnen (vergriffen und nicht mehr lieferbar. Ein Teil der Übungen aus diesem Praxishandbuch wurde in die vorliegende Broschüre aufgenommen).

BZgA: GUT DRAUF & BodyTalk – Fit für die Praxis. Köln 2012.

BZgA: Zu dick, zu dünn? Ess-Störungen bei Jugendlichen. Film und Begleitmaterial zur Filmreihe. Köln 2004. Zu bestellen unter <http://www.bzga-avmedien.de>, Stichwort

Ernährung. Das Begleitheft steht zum Download bereit.

Europäisches Institut für Sozialforschung, Bestmann, S.: Abschlussbericht für die begleitende Evaluation des Pilotprojektes „Voll im Leben“ – zur Gesundheitsförderung von Kindern in Kindertageseinrichtungen – des Frankfurter Zentrums für Essstörungen. Berlin, 2010.

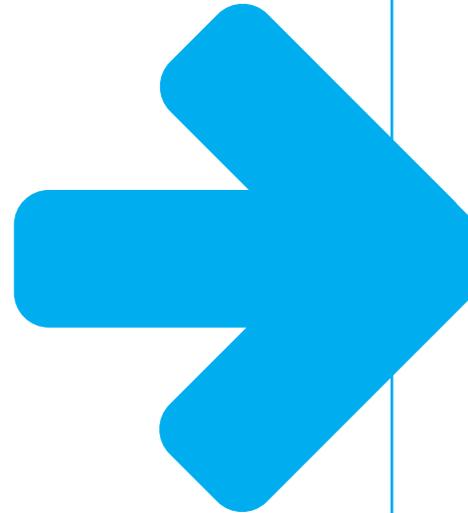
Fachambulanz für Suchtkranke, Caritaszentrum Traunstein, Fachambulanz für Suchtkranke, Akzente Suchtprävention Salzburg, ISIS Frauengesundheitszentrum Salzburg (Hrsg.): Iss mal was! Is' denn was? Prävention von Essstörungen an Schulen, Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer.

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (Hrsg.): Gemeinsam durch dick und dünn – Praxishandbuch zur Prävention von Essstörungen in Schulen und Jugendarbeit. 2005.

Wunderer, E., Schnebel, A.: Interdisziplinäre Essstörungstherapie. Beltz, Weinheim 2008

5 Anhang

- 5.1** Ergänzende Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- 5.2** Telefonberatung der BZgA zu Essstörungen
- 5.3** Die Initiative „Leben hat Gewicht“



5.1 Ergänzende Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Essstörungen:

Leitfaden für Eltern, Angehörige, und Lehrkräfte

Bestell-Nr.: 35231400

Essstörungen ...

was ist das?

Bestell-Nr.: 35231002

essgestört? übergewichtig?

So findest du Hilfe

Bestell-Nr.: 35231600

Gut-Drauf-Tipp:

„Die heimliche Sucht: Essstörung“

Bestell-Nr.: 35550500

Gut-Drauf-Tipp:

„Immer Ärger mit der Schönheit“

Bestell-Nr.: 35550100

Gut-Drauf-Tipp:

„Gefährliches Ziel: Traumbody“

Bestell-Nr.: 35550800

Alle Materialien zu bestellen bei:
BZgA, 51101 Köln, oder unter www.bzga.de

Weitere Informationen der BZgA zum Thema Essstörungen im Internet unter

www.bzga-essstoerungen.de
(Informationen für Betroffene, Angehörige, Fachleute und allgemein Interessierte; Adressverzeichnis von Beratungsstellen; weiterführende Literatur)

www.bodycheck.bzga.de
(Hier können Jugendliche ihr Essverhalten analysieren und bewerten lassen)

5.2 Telefonberatung der BZgA zu Essstörungen

Telefonnummer: 0221 – 89 20 31

Montag bis Donnerstag: 10.00 – 22.00 Uhr

Freitag, Samstag, Sonntag und Feiertage: 10.00 – 18.00 Uhr

5.3 Die Initiative „Leben hat Gewicht“



Informationen über die Initiative „Leben hat Gewicht. Gemeinsam gegen den Schlankheitswahn“ finden Sie im Internet unter <http://www.bmg.bund.de/praevention/gesundheitsgefahren/essstoerung/leben-hat-gewicht.html>.

Ziel der Initiative ist es, jungen Menschen ein positives Körperbild zu vermitteln und das Selbstwertgefühl zu stärken. Gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus Verbänden, Medizin und Hilfseinrichtungen möchten die Bundesministerien für Gesundheit, für Bildung und Forschung sowie Familie, Senioren, Jugend und Frauen auch für das Thema Essstörungen sensibilisieren. Möglichst viele gesellschaftliche Gruppen werden in die Debatte einbezogen. Damit soll ein Gegengewicht gesetzt werden zu dem verbreiteten Schönheitsideal.

Materialien zur Initiative können kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit (www.bmg.bund.de) angefordert werden.



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Leben hat Gewicht.
Gemeinsam gegen Adipositas (Fettleibigkeit)