

Unsere Ziele:

- frühzeitig über Entstehung und Bewältigung von Essstörungen informieren
- Mädchen und Jungen in der Pubertät zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper ermutigen
- Jugendliche innerhalb der peer group bei der Entwicklung ihrer Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit begleiten

Zum Einsatz kommen:

- Bildkarteien und. Soziometrische Übungen, Selbsterfahrungselemente Gruppengespräche, Rollenspiele, Körperarbeit oder körperbetonte Spiele und Phantasiereisen

Leitlinien unserer Arbeit:

- Ansetzen an den Stärken und Ressourcen der Jugendlichen
 - Selbsterfahrung und Reflexion der eigenen Person
- Förderung des Austauschs und der Solidarität untereinander

Elternabend:

- Informationen zum Projekt und zur Prävention von Essstörungen

Umfang:

- 9 Stunden / Teilbereiche möglich
- Wir entwickeln gerne mit Ihnen das für Ihre Schule passende Präventionsmodell

Kosten:

10.-€ pro Schülerin und Schüler

Anmeldung:

Tübinger Initiative für Mädchenarbeit
Weberstr.8 72070 Tübingen
07071 763006
kottmann@tima-ev.de
zeller@tima-ev.de
KSK Tü, Kto Nr.:829 030



Wer bin ich? – Ich bin wer!

Prävention von Essstörungen

Geschlechterdifferenzierende Gesundheitsförderung für Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen.

ab Klasse 7

Mädchenmodule

Wer bin ich ?

Wie sollen Mädchen sein?
Wie wollen Mädchen sein?
Auseinandersetzung mit den Widersprüchen zwischen Erwartungen an Mädchen heute und ihrem persönlichen Erleben.

Ich bin wer!

Stärkung des Selbstwertgefühls – mein Wert und meine Werte.

Körpergefühl

Den Körper erfahren als Ausdrucksmittel für Stärke und Selbstbehauptung. Nicht der Blick von außen steht im Mittelpunkt, sondern das Gespür für sich selbst, die Festigung eines positiven Körpergefühls.

Probleme, Ärger, Stress, Wut

Wie kann ich besser damit umgehen? Gesunde Strategien der Bewältigung.

Schönheits- und Schlankheitsideale

in den Medien, in kultureller Vielfalt, mein persönliches Schönheitsideal.

Info-Paket Essen und Essstörungen

Eine „erfolgreiche“ Diät kann auch zum Einstieg in die Magersucht werden. Bringen mir Diäten ein paar Pfunde weniger oder welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit dem „dünn sein“? Wann sprechen wir von einer Essstörung? Was sind Anorexie, Bulimie, Adipositas?

Wer kann weiterhelfen?

Wie läuft eine Beratung eigentlich ab?

Jungenmodule

Wer bin ich ?

Die Auseinandersetzung mit den teils widersprüchlichen Erwartungen an Jungen führt uns zu der Frage: wie bin ich als Junge und Mann? Welche Balance zwischen aktiv sein und nachdenken, zwischen Konfliktfähigkeit und Schutzbedürfnis kann ich finden?

Ich bin wer!

Stärkung des Selbstwertgefühls, Wertschätzung für das je eigene Junge-Sein erleben.

Körperbezüge

Körpergefühl entwickeln, auf das eigene Gefühl hören, Selbstwahrnehmung, Sensibilisierung für die eigene Körpersprache.

Aggression und Gewalt

Lust am Raufen: zwischen Aggression als positiver Energie und Grenzverletzungen.

Traubody und Muskelmasse

Welche Körperideale gelten für Männer? Welche werden übernommen oder medial vermittelt? Was ist mein persönliches Schönheitsideal?

Info-Paket gesunde Ernährung und Essverhalten

Wie esse ich? Was tut mir gut? Wann sprechen wir von Essstörungen? Was ist problematisches oder gesundes Essverhalten?

