



tima e.V.

Lebenshunger – Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen

Hirschauer Str. 1, 72070 Tübingen

Tel.: 07071/763006

e-mail: weynand@tima-ev.de

„Wer bin ich? Ich bin wer!“ und „Boys Health“ Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen

Projekttag für die Schule ab Klasse 7 (8 Unterrichtseinheiten an 2 Tagen)

Ziel der Präventionsarbeit ist es, Jugendliche in ihrem Selbstgefühl zu stärken und sie zu einem achtsamen Umgang mit sich und dem eigenen Körper zu ermutigen. Beziehungen und die Auseinandersetzung/ Zufriedenheit mit dem sich verändernden Körper sind in dieser Altersgruppe besonders wichtige Themen. Wir initiieren den Austausch über Schönheitsideale sowie eigene Werte und die Normen innerhalb der Gruppe. Da viele Mädchen* mit Diäten experimentieren und Jungen* sich zunehmend perfektionistische Körperbilder aneignen, beschäftigen wir uns mit Fragen zu riskantem Essverhalten und Essstörungen, Gesundheitsressourcen und Selbstverantwortung.

In den zweitägigen, interaktiven Schulprojekten (meist in Klassenstufe 7) geht es um:

- Gesundheitsressourcen: Was brauche ich, damit es mir ganzheitlich gut geht und ich gesund bin?
- Austausch über riskante und gute/ wohltuende Verhaltensweisen rund um Körpernormen, Konfliktlösung, Social Media, Freundschaften, Schlaf, Essen...
- Umgang mit Sorgen und Kummer
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlich geprägten Geschlechternormen: Wie soll/ will ich als Mädchen*/ Junge*/ Jugendliche*r sein?
- Informationen über Essstörungen und deren Psychodynamik sowie Unterstützungsangebote

Kosten: **2 Vormittage mit gesamt 8 Unterrichtseinheiten à 45min** **150.-€**
 1 Vormittag mit 2 - 4 Unterrichtseinheiten à 45 Min. **125.-€**
 Auf Wunsch verbunden mit Besuch der Beratungsstelle

Das Projekt wird durchgeführt von zwei Fachkräften, Mitarbeiter*innen der tima e.V.

**Wir setzen ein Sternchen hinter „Mädchen“ und „Jungen“, um zu verdeutlichen, dass es viele verschiedene Weisen gibt, Mädchen*, Junge* und Jugendliche*r zu sein – außerhalb der gesellschaftlich geprägten Geschlechterrollen. Diese verschiedenen Arten und Weisen sollen selbstbestimmt gelebt werden können! Wir möchten außerdem Vielfalt sichtbar machen und aufzeigen, dass es mehr als zwei Geschlechter und Geschlechtsidentitäten gibt wie z.B. trans*, inter* oder nicht-binär. Deshalb fragen wir im Vorgespräch zu unserem Projekt bei den Lehrkräften auch ab, ob es diesbezüglich wichtige Infos in der Klasse gibt, die wir beachten sollten.*

Die folgenden Module geben einen Einblick in unsere Arbeit in zwei geschlechtergetrennten Gruppen – grundsätzlich unterscheiden sich die Zuschnitte für Mädchen und Jungs aber kaum. An manchen Stellen gibt es unterschiedliche Schwerpunktsetzung – auch je nach Gruppe- und evtl. Fokus auf die Perspektive, die von weiblicher oder männlicher Sozialisation geprägt ist.

Mädchen*module

Niemand ist perfekt – Jede ist einzigartig – Stärkung des Selbstgefühls

Wer bin ich? Wie sollen Mädchen sein? Wie möchte ich als Mädchen sein?
Auseinandersetzung mit den Erwartungen an Mädchen heute und ihren eigenen Wünschen.

Was ist toll am Mädchen sein und was gefällt mir nicht?

Körperzufriedenheit und (Selbst-) Mitgefühl

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

Gesundheit in Bewegung – körperlich, psychisch und sozial

Ausgehend von der Frage: „Was brauchst du, um dich wohl und gesund zu fühlen?“ wird ein dynamisches Gesundheitsverständnis im Sinne der WHO-Definition erarbeitet.

Wo sind die persönlichen Energiequellen? Woraus schöpfe ich Kraft – körperlich, psychisch, sozial?“ „Safe oder risky?“ Risikofaktoren erkennen und Gesundheitsressourcen stärken.

Kummer überwinden und Bewältigungsstrategien erkennen

Anlässe für Kummer in der Pubertät benennen, mögliche Handlungsschritte zur Verbesserung benennen, Hilfsmöglichkeiten innerhalb der Peer Group besprechen.

„Wenn das Essen durcheinander kommt“

Psychodynamik von Essstörungen und Biggerexie verstehen

Eine „erfolgreiche“ Diät kann auch zum Einstieg in die Magersucht werden. Welche Ziele und Wünsche verbinden Jugendliche mit „dünn sein“ oder „muskulös sein“? Wir setzen uns mit folgenden Fragen auseinander: Wie esse ich? Was tut mir gut? Was ist der Anlass für Diäten? Wann sprechen wir von einer Essstörung? Was sind Anorexie, Bulimie, Adipositas, Binge Eating, Biggerexie? Wer kann weiterhelfen? Wie läuft eine Beratung eigentlich ab?

Let's talk about...

Eine offenen Fragerunde, in der die Jugendlichen anonym Fragen stellen können zu den Themen: Pubertät, Sexualität, Ernährung, Diät, Körper, Essstörungen

Jungen*module „Boy's Health“

Junge, Junge! Vom Junge zum Mann

Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, wertgeschätzten Eigenschaften und „Eigenheiten“. Auseinandersetzung mit Stärken und „stark sein“. Reflexion der Erwartungen an sich selbst - als Junge.

Männer wollen Beschützer sein - und sind selbst schutzbedürftig

Was hat es mit Beschützer sein und beschützt werden im Alltag auf sich? Wo kommen diese Merkmale von Schutz, Fürsorge, Vorsorge, sich kümmern als ein zentrales Element von Gesundheit im Alltag der Jungen vor? Gibt es (un-)angenehme Situationen des Beschützt Werdens? Gibt es (un-) angenehme Situationen des Beschützens?

Gesundheit in Bewegung – körperlich, psychisch und sozial

Ausgehend von der Frage: „Was brauchst du, um dich wohl und gesund zu fühlen?“ wird ein dynamisches Gesundheitsverständnis im Sinne der WHO-Definition erarbeitet. Wo sind die persönlichen Energiequellen? Woraus schöpfe ich Kraft – körperlich, psychisch, sozial?“ „Safe oder risky?“ Risikofaktoren erkennen und Gesundheitsressourcen stärken.

Was für ein Bild (von) Mann!

Auseinandersetzung mit Körperidealen, Ernährung und Rollenbildern, die in Zeitschriften wie z.B. „Mens Health“ oder im Internet angepriesen und verkauft werden.

Kummer überwinden Bewältigungsstrategien erkennen

Anlässe für Kummer in der Pubertät benennen, mögliche Handlungsschritte zur Verbesserung benennen, Hilfsmöglichkeiten innerhalb der Peer Group besprechen.

„Wenn das Essen durcheinander kommt“

Psychodynamik von Essstörungen und Biggerexie verstehen

Eine „erfolgreiche“ Diät kann auch zum Einstieg in die Magersucht werden. Welche Ziele und Wünsche verbinden Jugendliche mit „dünn sein“ oder „muskulös sein“? Wir setzen uns mit folgenden Fragen auseinander: Wie esse ich? Was tut mir gut? Was ist der Anlass für Diäten? Wann sprechen wir von einer Essstörung? Was sind Anorexie, Bulimie, Adipositas, Binge Eating, Biggerexie? Wer kann weiterhelfen? Wie läuft eine Beratung eigentlich ab?

Let`s talk about...

Eine offenen Fragerunde, in der die Jugendlichen anonym Fragen stellen können zu den Themen: Pubertät, Sexualität, Ernährung, Diät, Körper, Essstörungen