

„Wer bin ich? Ich bin wer!“

Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen

Projekttag für die Schule ab Klasse 7 4-8 Unterrichtseinheiten an 1-2 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 spannende 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.

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

Das Projekt wird durchgeführt von einer weiblichen und einer männlichen Fachkraft, MitarbeiterInnen der Tima e.V.

Mädchenmodule

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, die Festigung eines positiven Körpergefühls. Selbstwahrnehmung, den Körper erfahren als Ausdrucksmittel für Stärke und Selbstbehauptung.

Gesundheit in Bewegung – körperlich und psychisch

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

Gesundheitsressourcen erkennen und stärken Wo sind die persönlichen Energiequellen? Woraus schöpfen Mädchen Kraft? Was gibt ihnen Kraft sowohl körperlich als auch psychisch und sozial.

“ Safe oder risky?“ Risikofaktoren erkennen und Gesundheitsressourcen stärken.

Kummer überwinden Bewältigungsstrategien erkennen

Anlässe für Kummer in der Pubertät benennen, mögliche Handlungsschritte zum Besseren 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“? 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 Mädchen anonym Fragen stellen können zu den Themen: Pubertät, Sexualität, Ernährung, Diät, Körper, Essstörungen

Jungenmodule „Boy's Health „

Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen mit Jungen

Die Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen „Lebenshunger“ der Tima e.V. hat ein Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen mit Jungen erarbeitet. „Boy's Health“ wurde an unterschiedlichen Schularten, Settings und Altersgruppen (11J -18J) erprobt.

Es kann im Rahmen von 4-12 Unterrichtseinheiten durchgeführt werden kann.

Die Module von Boy's Health

1. „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.

2. „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?

3. Gesundheit in Bewegung – körperlich und psychisch

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

Gesundheitsressourcen erkennen und stärken

Wo sind die persönlichen Energiequellen? Woraus schöpfen Jungen Kraft? Was gibt ihnen Kraft sowohl körperlich als auch psychisch und sozial.

4. Was für ein Bild (von) Mann!

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

5. Kummer überwinden Bewältigungsstrategien erkennen

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

6. „Wenn das Essen durcheinander kommt“

Psychodynamik von Essstörungen und Biggerexie verstehen

Hinterfragen von Diäten, Aspekte von gesundem und problematischem Essverhalten kennenlernen, Möglichkeiten von Hilfsangeboten, Informationen zu Beratungsangeboten

7. Let`s talk about

Offene Fragerunde zu Themen, die die jugendliche Entwicklungsphase betreffen.