

Servicestelle
für Gesundheitsbildung

give



Prävention von Essstörungen

5.–13. Schulstufe



bm:uk



BUNDEMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT



© GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung
Waaggasse 11 • 1040 Wien • Tel. 01-58 900-372 • Fax 01-58 900-379
info@give.or.at • www.give.or.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Allgemeine Informationen	4
1.1. Erklärungsansätze zur Krankheit	4
1.2. Klassifikation des Körpergewichts	5
1.3. Magersucht (Anorexie)	5
1.4. Essbrechsucht (Bulimie)	6
1.5. Esssucht (Binge-Eating-Disorder)	6
1.6. Orthorexia nervosa und Pica	7
1.7. Essstörungen bei Jungen und Männern	7
1.8. Körperliche Veränderungen und Beschwerden	8
1.9. Früherkennung und Intervention – Ratschläge für LehrerInnen	9
1.9.1. Warnzeichen im Unterricht/in der Schule	9
1.9.2. Intervention– Wie geht man mit Betroffenen um?	10
1.9.3. Das Elterngespräch und der Elternabend	10
1.9.4. Rechtliche Situation der Schule und Rolle der Schulleitung	11
1.9.5. Das Klassengespräch	12
2. Ansatzpunkte zur Prävention im Lebensraum Schule	12
2.1. Allgemeine Hinweise	12
2.2. Praktische Umsetzung	12
2.2.1. Themenbereich Werbung, Schönheitsideale und Rollenbilder	13
2.2.2. Themenbereich Aufklärung über Krankheitsbilder	14
2.2.3. Themenbereich Reflexion des Essverhaltens	15
2.2.4. Themenbereich „Life Skills“ und Ressourcenstärkung	16
2.2.5. Themenbereich Positive Einstellung zum eigenen Körper	17
2.3 Praktische Übungen	18
3. Verwendete Literatur	28
4. Literaturtipps	30
5. Serviceteil	32
5.1 Telefonische und elektronische Beratungseinrichtungen	32
5.2 Beratungsstellen	32
5.3 Fortbildungsreihen	36
5.4 Interessante Websites	37

Vorwort

Die in der Pubertät üblichen Veränderungen des Körpers rufen bei vielen Jugendlichen oft Unsicherheiten hervor: Werde ich mit meinem Körper akzeptiert? Bin ich attraktiv und schlank genug? Muss ich abnehmen, um mehr Erfolg zu haben?

Aus Angst vor einer Gewichtszunahme oder aufgrund bestehender Fettpolsterchen sind Diät halten und gezügeltes Essverhalten nichts Ungewöhnliches.

Sich mit dem eigenen Körper und seiner Wirkung nach außen zu befassen, ist weder krankhaft noch problematisch. Auch Vorbilder zu haben, wie z.B. Fotomodelle oder Schauspieler/innen, gehört dazu. Doch wann wird ein derartiges Verhalten problematisch? Diese Frage stellen sich bestimmt viele von Ihnen, denn nicht jedes Mädchen, das die Nahrungsaufnahme kontrolliert und schon ein paar Kilos abgenommen hat, ist magersüchtig und nicht jede Jugendliche, die sich gelegentlich mit Essen vollstopft, leidet an einer Bulimie. Für einige aber bedeutet ein derartiges Verhalten den Beginn einer schwerwiegenden Essstörung, wobei der Übergang vom gezügelten Essen zu einer manifesten Essstörung fließend ist.

In den vorliegenden Infoseiten finden Sie neben einer Kurzbeschreibung der einzelnen Krankheitsbilder, der dadurch bedingten körperlichen Veränderungen und Beschwerden, Hinweise darauf, wie Sie als Lehrerin oder Lehrer erkennen können, ob ein Mädchen möglicherweise unter Essstörungen leidet. Tipps für die Gesprächsführung sollen Sie dabei unterstützen, mit der Schülerin in Kontakt zu treten.

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir im Kapitel 1 ganz bewusst auf die Genderschreibweise verzichtet haben, da zum einen die überwiegende Mehrheit der Betroffenen in dieser Altersgruppe Mädchen sind und zum anderen alle angeführten Erkenntnisse und Tipps auf Erfahrungen aus dem Umgang mit weiblichen Betroffenen beruhen und daher nicht automatisch auf männliche Jugendliche übertragen werden können.

Geht es um die Prävention von Essstörungen, so macht es durchaus Sinn, auch Burschen einzubeziehen, denn Ziel aller Bemühungen sollte sein, dass es erst gar nicht so weit kommt. Im Kapitel 2 finden Sie daher umfassende Informationen und Hinweise, welche Möglichkeiten die Schule im Bereich der Prävention von Essstörungen hat, die sich sowohl an Mädchen als auch an Burschen wendet, und wo Sie konkret auf Schul- oder Unterrichtsebene ansetzen können.

Abschließend finden Sie im Serviceteil Adressen von Ansprechpartnern/Ansprechpartnerinnen und Organisationen, die Informationen, Beratung und Präventionsangeboten für Betroffene, Angehörige und Lehrer/innen bieten.

Auch wir von GIVE beraten Sie gerne, wenn Sie das Thema Prävention von Essstörungen in Unterricht behandeln möchten.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen wünscht Ihnen

Ihr GIVE-Team

1. Allgemeine Informationen

1.1. Erklärungsansätze zur Krankheit

Wie bei allen Süchten dreht sich auch bei den Essstörungen das Leben der Betroffenen zwanghaft um das Suchtmittel, in diesem Fall Essen bzw. Nichtessen. Die Sorgen um Gewicht und Figur bestimmen den Alltag und drängen andere Lebensbereiche wie Schule, Freundschaften und die Familie in den Hintergrund. Hunger, Überessen und Erbrechen werden als Problemlöser eingesetzt und am Ende selbst zum Problem. Das Essen und das Hungern werden zur Ersatzbefriedigung des dahinter liegenden emotionalen Hungers und stellen aus Sicht der Betroffenen die einzige Möglichkeit dar, um Probleme, Niederlagen und Kummer zu bewältigen. [ISENSCHMID, ROTH, RYTZ, 2002]

Essstörungen haben immer mehrere Ursachen. Persönlichkeitsmerkmale und verhaltensbezogene Faktoren spielen genauso eine Rolle wie familiäre und gesellschaftliche Bedingungen. Sie alle können ein Stück zur Entstehung der Essstörung beitragen. Somit entfällt auch die Frage nach der allein schuldigen Person oder dem krankheitsauslösenden Ereignis. Im folgenden Abschnitt werden die drei hauptsächlichen Ursachenbereiche aufgezeigt.

Persönlichkeitsbezogene Faktoren

- ➔ Entwicklungsfaktoren (z.B. kindliches Übergewicht)
- ➔ kognitive/affektive Faktoren (z.B. negative Einstellungen zu Ernährung und Genuss)
- ➔ psychologische Faktoren (z.B. vermindertes Selbstwertgefühl, negatives Körperbild, Wunsch nach Schlankheit, Depression, Ängstlichkeit)

Soziale und umweltbezogene Faktoren

- ➔ soziokulturelle Normen (z.B. hinsichtlich Schlankheit, Rolle der Frau)
- ➔ familiäre Faktoren (z.B. hohe Erwartungen an die Jugendliche, Beschäftigung mit dem Gewicht ist ein wichtiges Thema, Vorkommen von familiärem Übergewicht)
- ➔ Normen und Verhalten der Gleichaltrigen (z.B. Diäten sind ein wichtiges Thema in der Peer-Group, intensive Beschäftigung mit dem Gewicht)
- ➔ Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln (z.B. einseitiges Nahrungsmittelangebot)

Verhaltensbezogene Faktoren

- ➔ Essverhalten (z.B. geringe Variation in der Nahrungsauswahl, Fressanfälle)
- ➔ Diäten und andere Maßnahmen zur Gewichtsreduktion (z.B. Frequenz der Diäten, Diättypen, Erbrechen)
- ➔ körperliche Aktivität (z.B. wenig oder extrem übersteigerte sportliche Betätigung)
- ➔ Bewältigungsverhalten (z.B. unzureichende Bewältigung von frustrierenden Erlebnissen)
- ➔ Zwanghaftes Verhaltensmuster

[NEUMARK-SZTAINER, 1999]

Abgesehen von den oben genannten Faktoren werden auch genetische Faktoren als Ursache einer Essstörung diskutiert. Wissenschaftliche Beweise dafür fehlen allerdings bislang.

Allen Essstörungen sind der übermäßige Stellenwert des Essens und die Beschäftigung mit Gewicht und Figur gemeinsam. Die Gedanken der Betroffenen kreisen ständig um diese Themen. Selbstbewusstsein und Selbstwert sind fast ausschließlich von Aussehen und Gewicht abhängig, so dass andere Lebensbereiche wie Beziehungen, Ausbildung, Beruf und Freizeitaktivitäten zu kurz kommen. [ISENSCHMID, ROTH, RYTZ, 2002]

1.2. Klassifikation des Körpergewichts

Zur Beurteilung des Körpergewichts von Kindern und Jugendlichen kann wie bei Erwachsenen der BMI (Body-Mass-Index) herangezogen werden. (Berechnung: Körpergewicht in kg / Körpergröße in m²) Allerdings müssen dabei das Alter und das Geschlecht berücksichtigt werden, d.h. es stehen Referenzwerte in Form von Perzentilkurven (Wachstumskurven) zur Verfügung. Der Bereich für Normalgewicht liegt zwischen der 10. und 90. Perzentile. [AGA, 2001]

Hinweis: Unter folgenden Links finden Sie Perzentilkurven für den BMI für Mädchen und Jungen als pdf-Datei zum Herunterladen:

http://www.aid.de/downloads/bmi_perzenti_m.pdf

http://www.aid.de/downloads/bmi_perzentil_w.pdf

Bei Erwachsenen spricht man unter einem BMI von 18 von Untergewicht und unter einem BMI von 17,5 von ausgeprägtem Untergewicht. Nicht jede Person, die einen derart niedrigen BMI aufweist ist essgestört und umgekehrt geht nicht jede Essstörung mit Untergewicht einher. Neben dem Körpergewicht gibt es mehrere Erkennungsmerkmale und Warnzeichen (siehe Punkt 1.8 und 1.9).

1.3. Magersucht (Anorexie)

Der Beginn der Magersucht liegt meist vor dem 25. Lebensjahr. Betroffen sind v.a. junge und gesunde Mädchen aus der Mittel- und Oberschicht. Daher wird häufig auch von Pubertätsmagersucht gesprochen. [SCHUCH, 2009]

Gefährdet für die Entstehung von Anorexie sind Personen mit einer Neigung zu zwanghaftem Verhalten, Regeltreue, Perfektionismus und Angst vor Gefühlsnähe. Als Auslöser für das Auftreten der Erkrankung gelten im Besonderen die Veränderungen der Körperproportionen während der Pubertät, aber auch traumatische Trennungssituationen, Verlust eines Elternteils oder nahen Familienangehörigen und ein Schul- und Wohnungswechsel.

Das Fasten und die Abmagerung machen die lebenserhaltende Identität der Betroffenen aus. Ohne dieses Verhalten bleiben nur Unsicherheit, Leere, Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit zurück.

Bei der Anorexie wird unterschieden zwischen

- ➔ Personen, die durch minimale Nahrungszufuhr kontinuierlich abnehmen (restricting type) und
- ➔ Personen, die an regelmäßigen Essanfällen leiden und durch selbstinduziertes Erbrechen oder Missbrauch von Entwässerungs-, Abführmittel und Appetitzüglern eine extreme Gewichtsreduktion erreichen (binge eating/purging type).

[STAHR, 1999]

Darüber hinaus werden als Erkennungsmerkmale genannt:

- ➔ Körpergewicht fällt mindestens 15% unter das der Körpergröße und dem Alter entsprechenden Minimum.
- ➔ Starke Angst vor Gewichtszunahme und Dickwerden, trotz Untergewichts.
- ➔ Störung der eigenen Körperwahrnehmung (verzerrte Körperwahrnehmung), d.h. die Betroffenen überschätzen ihren Körperumfang und halten sich für zu dick.
- ➔ Übermäßiger Einfluss von Gewicht und Figur auf das Selbstwertgefühl.
- ➔ Extrem fett- bzw. kalorienarme Ernährung.
- ➔ Exzessives körperliches Training.
- ➔ Das Fehlen einer angestrebten unteren Gewichtsgrenze: Durchschnittlich verlieren anorektische Personen bis zu 50% ihres Ausgangsgewichts.
- ➔ Starker Widerstand gegen gewichtsaufbauende Maßnahmen und die Verleugnung der Krankheit.
- ➔ Aufgrund der hormonellen Störungen kommt es zum Ausbleiben der Regelblutung über mindestens 3 aufeinander folgende Zyklen.
- ➔ Kreislaufprobleme und Mangelerscheinungen durch Vitamin- und Mineralstoffmangel.

- ➔ Absinken der Körpertemperatur, Muskelschwäche, Haarausfall und Wassereinlagerung im Gewebe, Herabsetzen des Energieverbrauchs, Auftreten von flaumartiger Behaarung.
 - ➔ Depressive Symptome und starke Reizbarkeit.
 - ➔ Konzentrations- und Schlafstörungen.
- [ISENSCHMID, ROTH, RYTZ, 2002; BMBWK 2005]

1.4. Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Im Gegensatz zur Magersucht bleibt Bulimie in vielen Fällen längere Zeit unerkannt, weil sich das Gewicht der Betroffenen weniger markant verändert. Aus Angst vor dem Dickwerden wird Hunger solange unterdrückt, bis er sich in einem Anfall von Heißhunger entlädt. Die übermäßige Nahrungsaufnahme wird in Folge dessen durch selbstinduziertes Erbrechen und/oder Einsatz von Abführ- und Entwässerungsmitteln kompensiert. Die konsumierten Lebensmittel sind meist zucker- und fettreiche Speisen wie z.B. Kuchen, Schokolade, Kartoffelchips.

Bei der Bulimie wird unterschieden zwischen:

- ➔ Personen, die extreme Mengen von Nahrungsmitteln zu sich nehmen und anschließend regelmäßiges Erbrechen hervorrufen und/oder Abführmittel (Laxantien) bzw. Entwässerungsmittel (Diuretika) zu sich nehmen, um ihr Gewicht zu halten (purging type) und
- ➔ Personen, die während einer aktuellen Krankheitsperiode andere unangemessene Verhaltensweisen zeigen, wie Hungern, strenge Diäten oder Fastenkuren und exzessives Bewegen, aber kein Erbrechen oder andere der genannten Maßnahmen der Gewichtsabnahme einsetzen (non-purging type).

Darüber hinaus werden folgende Erkennungsmerkmale genannt:

- ➔ Wiederholte Episoden von Fressanfällen, die von Schuld- und Schamgefühlen begleitet sind.
 - ➔ Das Gefühl, das Essverhalten während der Fressattacken nicht unter Kontrolle halten zu können (Kontrollverlust).
 - ➔ Durchschnittlich mindestens zwei Fressanfälle pro Woche über einen Mindestzeitraum von drei Monaten.
 - ➔ Andauernde, übertriebene Beschäftigung mit Figur und Gewicht.
 - ➔ Übermäßige körperliche Aktivität zur Gewichtskontrolle.
 - ➔ Distanzierung von Freunden/Freundinnen und Familie.
- [STAHR, 1999; SCHUCH, 2009]

1.5. Ess-Sucht (Binge-Eating-Disorder)

Obwohl die Aufmerksamkeit bezüglich Essstörungen bei Untergewicht liegt, ist darauf hinzuweisen, dass übergewichtige Jugendliche das größte Risiko für Diäten, gestörtes Essverhalten und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper haben.

Bei der Ess-Sucht treten Heißhungeranfälle auf, ohne dass gewichtsregulierende Maßnahmen (Fasten, Erbrechen, Abführmittel, exzessive Bewegung) praktiziert werden. Die Folge ist eine mehr oder weniger stetige Gewichtszunahme. Ein Teil der adipösen (fettleibigen) Menschen leidet an dieser Essstörung.

Essen ist für Esssüchtige eine quälende und schuldbeladene Handlung, denn das Essen hat eine magische Anziehungskraft, der sie nicht widerstehen können.

Auch bei ihnen dreht sich alles um Essen und um Nicht-Essen. Die Betroffenen essen zu allen möglichen Tages- und Nachtzeiten. Gegenüber Außenstehenden sind sie zurückhaltend und verhalten sich diätbewusst. Die Esssucht ist häufig mit psychischen Störungen wie Depression, Angststörungen oder Persönlichkeitsstörungen verbunden. [NEUMARK-SZTAINER, 1999]

Folgende Charakteristika treten bei einer Ess-Sucht häufig auf:

- ➔ Wiederholte Heißhungerattacken
- ➔ Die Heißhungerattacken treten gemeinsam mit mindestens drei der folgenden Symptome auf:
 - Wesentlich schneller essen als normal.
 - Essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl.
 - Essen großer Nahrungsmengen ohne Hunger.
 - Alleine essen aus Verlegenheit über die Menge.
 - Ekelgefühle, Depressivität oder Schuldgefühle bezüglich des Essens.
- ➔ Die Betroffenen leiden bezüglich des Essens.

[GERLINGHOFF, BACKMUND, 2000]

1.6. Orthorexia nervosa und Pica

Der Erstbeschreiber von Orthorexia nervosa war im Jahre 1997 der amerikanische Alternativmediziner Steven Bratmann, der selber diesem Zwang verfallen war.

Unter Orthorexia nervosa versteht man ein zwanghaftes Verhalten der Betroffenen, sich gesund zu ernähren.

Erkennungsmerkmale (nach KINZL 2004)

- ➔ „Der gesundheitliche Wert der Speisen ist wichtiger als das Essvergnügen. Es bestehen ausgeprägte Ängste vor einem ungesunden Essen und Ängste vor den Folgen falscher Ernährung.“
- ➔ Bestimmte Lieblings Speisen werden nicht mehr gegessen, weil andere Nahrungsmittel besser d.h. „gesünder“ sind. Lebensmittel werden in „gut“ und „schlecht“ eingeteilt.
- ➔ Die Anzahl der Nahrungsmittel, die gegessen werden, sinkt laufend und begrenzt sich schließlich auf ganz wenige Nahrungsmittelgruppen wie Obst und Gemüse.
- ➔ Die Betroffenen fühlen Frieden und ein Gefühl der totalen Selbstkontrolle, wenn sie nur mehr gesund essen. Der Konsum „ungesunder“ Ernährung führt zu Schuldgefühlen, Unruhe und einem Gefühl der Verunreinigung.
- ➔ Das Essverhalten führt zu gesellschaftlicher Isolation.
- ➔ Speisepläne werden immer im Voraus für die nächsten Tage zusammengestellt.
- ➔ Die Betroffenen verbringen am Tag längere Zeit damit, über gesunde Nahrungsmittel nachzudenken.“

Das Pica-Syndrom wird zu den Verhaltensstörungen gezählt und bezeichnet eine Krankheit, die durch abnormes Essverhalten d.h. die gewohnheitsmäßige Aufnahme von üblicherweise ungenießbaren Stoffen, gekennzeichnet ist. Dazu zählen z.B. Farben, Sand, Steine, Erde, Abfälle, Schmutz.

Erkennungsmerkmale (Diagnosekriterien DSM-IV)

- ➔ Ständiges Essen ungenießbarer Stoffe, das mindestens ein Monat lang anhält.
- ➔ Das Essen ungenießbarer Stoffe ist für die Entwicklungsstufe unangemessen.
- ➔ Das Essverhalten ist nicht Teil einer kulturell anerkannten Praxis.
- ➔ Tritt die Störung des Essverhaltens ausschließlich im Verlauf einer anderen psychischen Störung (z.B. geistige Behinderung, tiefgreifende Entwicklungsstörung, Schizophrenie) auf, muss sie schwer genug sein, um für sich allein genommen klinische Beachtung zu rechtfertigen. [DGE 2002]

1.7. Essstörungen bei Burschen und Männern

Essstörungen bei Jungen und Männern sind oft schwer aufzudecken und treten meist zwischen dem 17. und 24. Lebensjahr auf. Es wird geschätzt, dass jede zwölfte Person mit Essstörungen männlich ist. Den Anteil männlicher Magersüchtiger vermutet man bei fünf bis zehn Prozent.

Die Betroffenen schämen sich, dass sie an einer so genannten „Frauenkrankheit“ leiden. Sie verheimlichen ihre Erkrankung und trauen sich nicht in Behandlung zu gehen. Es sind eher Magen-Darm-Beschwerden

und Hormonstörungen, die Betroffene zum Arzt führen. Die Gründe, warum Burschen und Männer Essstörungen entwickeln, unterscheiden sich nicht wesentlich von denen der Mädchen und Frauen.

Im Gegensatz zu Frauen, die jedoch in erster Linie aus kosmetischen Gründen abnehmen wollen, wollen Männer aus kosmetischen Gründen Fett ab- und Muskeln aufbauen. Viele der männlichen Betroffenen waren zu Beginn ihrer Erkrankung übergewichtig.

Essgestörte Männer betreiben in der Regel exzessiv Sport und ordnen ihr Leben dem zwanghaften Trainingsplan unter. Leistungssteigernde Substanzen sollen einen raschen Weg zur athletischen Idealfigur sichern. In diesem Fall spricht man auch von Biggerexie, Muskelsucht oder Adoniskomplex.

Personengruppen die aufgrund ihres Berufs ein besonders niedriges Körpergewicht halten müssen, wie z.B. Tänzer, Jockeys, Skispringer, sind besonders betroffen. [SCHUCH, 2009, BZgA, http://www.bzga-essstoerungen.de/maenner_und_essstoerungen/index.htm, eingesehen am 26.01.2010]

1.8. Körperliche Veränderungen und Beschwerden

Hungern, Erbrechen und der Missbrauch von Entwässerungs- und Abführmitteln haben schwerwiegende Auswirkungen auf den Körper. Vielen Betroffenen und Angehörigen ist die Tatsache nicht bewusst, dass extremes Essverhalten zu massiven körperlichen Schäden führen kann, die im schlimmsten Fall zum Tode führen.

Folgende Komplikationen und Beschwerden können auftreten (zit. nach SCHUCH, 2009):

☛ Schlaf- und Konzentrationsstörungen

Die permanente Mangel- und Unterernährung ist Grund dafür, dass Betroffene schlecht schlafen und sich nur schwer konzentrieren können. Zusätzlich können depressive Verstimmungen auftreten.

☛ Kälteempfindlichkeit

Durch die schlechtere Durchblutung sinkt die Körpertemperatur ab. Frieren, Untertemperatur und Schüttelfrost können die Folge sein.

☛ Gravierender Gewichtsverlust (bei Magersucht)

Die Betroffene hat merklich an Gewicht verloren und besitzt nun eine skelettartige äußere Erscheinung.

☛ Kreislaufprobleme

Durch den niedrigen Blutdruck und den niedrigen Blutzuckerspiegel können Schwindelgefühle bis hin zum Kollaps auftreten.

☛ Mangel an Mineralsalzen

Durch den Missbrauch von Abführmitteln und als Folge des häufigen Erbrechens kann ein Natrium- und Kaliummangel entstehen. Dadurch können Nierenfunktions- und Herzrhythmusstörungen auftreten, die im schlimmsten Fall zu Nieren- und Herz-Kreislauf-Versagen führen.

☛ Blutarmut (Anämie)

Vor allem durch den Vitamin- und Mineralstoffmangel kann die Blutbildung gestört werden und eine Blutarmut auftreten.

☛ „Hamsterbacken“

Aufgrund des häufigen Erbrechens schwellen die Speicheldrüsen an, was nach außen sichtbar wird und sich in sogenannten Hamsterbacken äußert.

☛ Zahnschäden (aufgrund des Erbrechens)

Durch die Magensäure wird der Zahnschmelz geschädigt. Die Zähne werden empfindlich, Füllungen können locker werden und Karies und Zahnausfall auftreten.

☛ Haarausfall und trockene Haut

Durch den Nährstoffmangel sind sowohl Haare als auch Haut in Mitleidenschaft gezogen. Zudem kann sich bei Magersüchtigen ein weicher, feiner und flaumartiger Körperhaarwuchs (Lanugobehaarung) bilden.

☛ Entzündungen im Hals- und Rachenraum

Durch wiederholtes Erbrechen treten Verletzungen an den Mundwinkeln, Verletzungen und Verätzungen in der Speiseröhre auf. Halsschmerzen und Entzündungen sind die Folge.

- Übersäuerung der Muskulatur
Exzessives körperliches Training belastet die Muskulatur. Betroffene leiden unter Muskelkrämpfen.
- Störungen des Magen-Darm-Trakts (Darmträgheit, Verstopfung)
Durch das Hungern, Erbrechen und die Verwendung von Abführmitteln können Magenschmerzen auftreten und die Verdauung aus dem Gleichgewicht geraten.
- Störungen des Nerven-/Hormonsystems
Bei Mädchen können Störungen des weiblichen Menstruationszyklus auftreten bis hin zum Ausbleiben der Monatsblutung (Amenorrhoe). Zudem sinkt der Schilddrüsenhormonspiegel.

1.9. Früherkennung und Intervention – Ratschläge für Lehrer/innen

1.9.1 Warnzeichen im Unterricht/in der Schule

(nach SEEGER, 2001; TERRY, 2001; ISENSCHMID, ROTH und RYTZ, 2002)

Neben den oben genannten körperlichen Veränderungen und Beschwerden können folgende Merkmale ein Hinweis darauf sein, dass eine Schülerin Probleme mit dem Essen hat:

- Gleichzeitig mit der strengen Diät setzt die Schülerin alles daran, ihre schulischen Leistungen zu verbessern. Sie ist sehr fleißig, ehrgeizig und perfektionistisch. Gleichzeitig leidet die Schülerin aber unter Konzentrationsstörungen. Zu dem isoliert sie sich immer mehr von ihren Mitschülern und Mitschülerinnen.
- Die Betroffene ist meist eine sehr angepasste Schülerin, die alles gewissenhaft erledigt, keine Schwierigkeiten macht und nicht die üblichen Anzeichen von Rebellion gegenüber den Erwachsenen zeigt. Da weder schlechte schulische Leistungen, noch Störungen des Unterrichts vorliegen, dauert es oft lange, bis das Problem seitens der Lehrer/innen wahrgenommen wird.
- Die Schülerin nimmt ungern an Gruppenaktivitäten teil und distanziert sich in Schule und Freizeit von ihren Mitschülern und Mitschülerinnen.
- Die Schülerin geht häufig auf die Toilette, v.a. nach den Mahlzeiten.
- Im Turnunterricht meidet die Schülerin das gemeinsame Umziehen, friert meistens und verausgabt sich bis zur völligen Erschöpfung. Nicht selten erleidet die Betroffene Schwächeanfälle, die sie aber bagatellisiert.
- Die Schülerin wirkt erschöpft und ausgelaugt. Ihre Körperhaltung ist verkrampt. Gleichzeitig ist sie ständig in Bewegung und kann nicht ruhig sitzen.
- Die Schülerin meidet gemeinsames Essen, indem sie Ausreden findet, warum sie nicht isst, zu spät kommt oder sich scheinbar so angeregt unterhält, dass sie auf das Essen vergisst. Es kann aber auch passieren, dass sie die Kontrolle verliert und alles in sich hineinschlingt, wenn sie einmal zu essen begonnen hat.
- Die Schülerin trinkt auffällig viel Wasser, isst heimlich oder hortet Nahrungsmittel. In der Regel kocht sie gerne für andere, isst selber aber nicht davon und ist über Nährwert und Kaloriengehalt einzelner Lebensmittel genauestens informiert.
- Die Schülerin leidet unter Stimmungsschwankungen, neigt dazu in Tränen auszubrechen, leugnet aber gleichzeitig, dass sie Probleme hat.

Für eine einzelne Lehrerin und einen einzelnen Lehrer ist es meistens schwierig, mögliche Anzeichen einer Essstörung richtig zu beurteilen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Beobachtungen untereinander austauschen, damit ein aussagekräftigeres Bild entstehen kann. Insbesondere Sport- und Bewegungserzieherinnen können vielleicht Ihren Verdacht bestätigen, da sie aufgrund der Körpernähe des Faches frühzeitig Anzeichen erkennen können. [BAUER-PAUDERER et al 2005]

1.9.2 Intervention – Wie geht man mit Betroffenen um?

Viele Betroffene hoffen oder wünschen sich, dass sie auf ihre Probleme, die sich in der Essstörung äußern, angesprochen werden. Geschieht dies nicht, so fühlen sie sich darin bestätigt, dass sie weiter abnehmen müssen, um wahrgenommen zu werden.

Zu Beginn mag es hilfreich sein, wenn Sie (aufgrund der emotionalen Betroffenheit) die eigene Motivation kritisch betrachten und sich dabei folgende Fragen stellen (zit. nach TERRY, 2001):

- ➔ Wo tangiert meine Hilfsbereitschaft meine Pflichten den anderen Schülerinnen und Schülern gegenüber? Setze ich für eine Einzelne zu viel Zeit ein, sodass für die anderen in der Gruppe zu wenig Zeit bleibt?
- ➔ Wo greife ich möglicherweise unbefugt in das Selbstbestimmungsrecht der Betroffenen ein und überschreite meine Kompetenzen als Lehrer/Lehrerin?
- ➔ Wo trage ich dazu bei, dass der Fall länger in der Schule behandelt wird als es vertretbar ist und nicht an eine Beratungsstelle abgegeben wird?
- ➔ Wie lange schon bleiben meine Bemühungen ohne Wirkung und es zeigt sich keine positive Veränderung bei der Betroffenen?

Über folgende Punkte sollten Sie sich im Klaren sein, wenn Sie das Gespräch mit der Schülerin suchen:

- ➔ Bei einem Gespräch mit der Betroffenen sollte nicht die körperliche Veränderung (Gewichtsabnahme) im Vordergrund stehen, sondern die Veränderungen, die Ihnen z.B. im sozialen Bereich (Rückzug von gemeinsamen Aktivitäten) auffallen, ebenso wie die gesundheitlichen Probleme (Schwächeanfall) und z.B. die Konzentrationsstörungen, welche im Gegensatz zu den guten schulischen Leistungen stehen. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen, abwertende Bemerkungen und stellen Sie keine Diagnose.
- ➔ Zeigen Sie echtes Interesse am Wohlergehen der Schülerin, denn Betroffene haben ein sehr gutes Gespür dafür, ob es jemand ernst meint oder nur aus Pflichtbewusstsein handelt.
- ➔ Tauschen Sie sich mit Kollegen und Kolleginnen über Ihre Beobachtungen aus und einigen Sie sich darauf, wer Ansprechperson sein soll. Vermeiden Sie es aber, Freunde/Freundinnen bzw. Mitschüler/Mitschülerinnen der vermeintlich betroffenen Schülerin auszufragen.
- ➔ Einigen Sie sich auch darauf, dass die Betroffene keine Sonderbehandlung bekommt, in dem z.B. über Fehlstunden hinweggesehen wird, denn dadurch würde ihr nur Weiterhin die Möglichkeit geboten, wie bisher weiterzumachen. (Gefahr der Co-Abhängigkeit)
- ➔ Das Gespräch sollte mit der Schülerin alleine stattfinden und nicht vor der Klasse oder anderen Schülern/Schülerinnen.
- ➔ Es ist nicht Ihre Aufgabe, die Rolle eines Therapeuten/einer Therapeutin zu übernehmen oder Diagnosen zu stellen. Vermeiden Sie es Ratschläge zu geben. Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe beim Schularzt/bei der Schularztin, dem Schulpsychologen/der Schulpsychologin oder externen Expertinnen und Experten (siehe 5.2)
- ➔ Rechnen Sie damit, dass die Betroffene ihre Probleme leugnet und lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Bieten Sie, sofern Sie das wollen, einen weiteren Gesprächstermin an und gleichzeitig Informationen von Hilfsangeboten und Fachleuten in ihrer Nähe. Bedrängen Sie die Schülerin nicht.
- ➔ Falls ein Gespräch mit den Eltern stattfinden soll, nur nach Absprache mit der Betroffenen durchführen. Achten Sie in jedem Fall ihre Autonomie; bieten Sie Auswahlmöglichkeiten an (z.B. „Willst du die Eltern informieren oder soll ich das übernehmen?“)

[SEEGER, 2001 ; ISENSCHMID, ROTH und RYTZ, 2002; BAECK, 2001]

1.9.3 Das Elterngespräch und der Elternabend

Die Legitimation für ein solches Gespräch basiert auf mehreren Faktoren. Sie ergibt sich aus der Tatsache, dass Lehrer/innen für alle ihnen anvertrauten Schüler/innen Verantwortung tragen. Ferner kann es durch das Auftreten einer Essstörung im Klassenverband zu Nachahmungseffekten kommen.

Inhalte eines Elterngesprächs können die Beobachtungen der Lehrkraft sowie Informationen über therapeutische Angebote sein. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass bei den Eltern nicht unnötige Schuldgefühle hervorgerufen werden und dass sich die Lehrkraft klar abgrenzt. Es ist wichtig, den Eltern klar zu machen,

dass die Aufgabe des Lehrers/der Lehrerin nicht in einer therapeutischen Begleitung besteht. Ziel des Gespräches ist, dass die Eltern im Interesse ihres Kindes bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und Hilsschritte einzuleiten. [LAGEMANN, 2001]

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das Thema „Essstörungen“ bei einem Elternabend aufzugreifen. Hierzu können auch Experten/Expertinnen eingeladen werden, die über Fakten, Zahlen und Hintergründe zu Essstörungen und ihre Entwicklung in der Pubertät referieren. Je nach Vertrautheitsgrad mit den Eltern lassen sich danach Aspekte zu Schönheit und Schlanksein oder der Umgang mit Essen, Esskultur und -tradition in Gruppen diskutieren.

Wichtig ist auch die Frage, wie Eltern Essstörungen frühzeitig erkennen und wie sie mit ihrem Verdacht umgehen sollen. Laut LAGEMANN gilt es bei einem Elterngespräch, insbesondere die folgenden Punkte zu betonen:

- ➊ Problem, auch bei bloßem Verdacht, direkt ansprechen.
- ➋ über eigene Wahrnehmung, was den Eltern an der Jugendlichen aufgefallen ist, sprechen z.B. „Ich habe gesehen, dass ...“, „Auf mich wirkst du müde ...“, oder für das Lehrer-Elterngespräch: „Ich habe beobachtet, dass Ihr Kind in einem relativ kurzem Zeitraum viel Gewicht verloren hat.“ (Nicht: „Ihr Kind hat Magersucht“) – keine Diagnosen, Vermutungen, Anschuldigungen.
- ➌ Keine Schritte ohne vorherige Absprache mit der Betroffenen unternehmen. Sie soll über die Schritte, die in die Wege geleitet werden, in Kenntnis gesetzt werden (z.B. für das Elterngespräch: Der Lehrer/die Lehrerin informiert die Schülerin darüber, dass er/sie die Eltern zu einem Gespräch einladen wird). Der Lehrer/die Lehrerin kann darüber informieren, dass es auch die Möglichkeit gibt eine Familientherapie in Anspruch zu nehmen, selbst wenn die Jugendliche daran nicht teilnehmen wird.
- ➍ Die Eltern tragen die Verantwortung. Auch hier soll signalisiert werden, dass es nicht um Schuldzuweisungen geht. Essstörungen sind Krankheiten mit multifaktoriellen Hintergründen (vgl. 1.1).“ [LAGEMANN, 2001]

1.9.4 Rechtliche Situation der Schule und Rolle der Schulleitung

Immer wieder taucht die Frage auf, wie die Schule reagieren soll, wenn von den Eltern des betroffenen Mädchens nicht die erforderlichen Schritte unternommen bzw. die Krankheit verharmlost oder geleugnet wird. Aus rechtlicher Sicht handelt es sich um Kindeswohlgefährdung, die dem Jugendwohlfahrtsträger zu melden ist. Die rechtliche Grundlage lautet folgendermaßen:

„§ 37 Abs. 1 JWG (Jugendwohlfahrtsgesetz) 1989: Die Behörden, besonders soweit sie für Einrichtungen zur Betreuung und zum Unterricht von Minderjährigen zuständig sind, und die Organe der öffentlichen Aufsicht haben dem Jugendwohlfahrtsträger alle bekannt gewordenen Tatsachen mitzuteilen, die zur Vollziehung der Jugendwohlfahrt erforderlich sind.“

„§ 48 Schulunterrichtsgesetz 1986: Wenn es die Erziehungssituation eines Schülers erfordert, haben der Klassenvorstand und der Schulleiter (der Abteilungsvorstand) das Einvernehmen mit dem Erziehungsberechtigten zu pflegen. Wenn die Erziehungsberechtigten ihre Pflichten offenbar nicht erfüllen oder in wichtigen Fragen uneinig sind, hat der Schulleiter dies dem zuständigen Jugendwohlfahrtsträger gemäß § 37 des Jugendwohlfahrtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung mitzuteilen.“

Neben der rechtlichen Situation kann die Schulleitung folgende Maßnahmen treffen (nach TERRY, 2001):

- ➊ Begibt sich eine Betroffene in Behandlung, so empfiehlt es sich mit der Therapeutin/dem Therapeuten in Kontakt zu bleiben (teilweise Aufhebung des Datenschutzes), um den Umgang mit der Erkrankten in der Schule mit den Therapeuten abzustimmen.
- ➋ Bei extrem schlechter körperlicher Verfassung (z.B. nach mehrmaligem Kollabieren) kann ein Schulbesuchsverbot zum Schutz des Mädchens ausgesprochen werden.

1.9.5 Das Klassengespräch

Erkrankungen wie Magersucht und auch Adipositas können die Klassenatmosphäre beträchtlich beeinflussen. Es ist daher sinnvoll, das Thema Essstörungen im Allgemeinen in der Klasse zu diskutieren, da die Schüler/innen in der Regel sehr daran interessiert sind, mehr über Essstörungen zu erfahren. Dazu sollten Sie sich die Unterstützung von Experten/Expertinnen holen.

Wie beim Elternabend können auch beim Klassengespräch Themen wie Schönheit, Werbung, Essen, körperliche Veränderungen in der Pubertät, geschlechtsspezifische Rollenzuschreibungen u. v.m. diskutiert werden (siehe Kapitel 2.2 – Praktische Umsetzung).

Vielleicht beteiligen sich Gefährdete und Betroffene sehr intensiv am Unterricht. Es kann vorkommen, dass sie schon sehr viel über die eigene Krankheit gelesen haben. Auch kann es sein, dass sie beteuern, ihr Problem zu kennen und an sich zu arbeiten. Aber Achtung: Gefährdete und Betroffene geben sich manchmal kompetenter und aufgeschlossener, als sie es eigentlich sind. Sie schätzen das Ausmaß ihrer Erkrankung falsch ein, verbergen es aus Scham oder weil sie ein Eingreifen von außen vermeiden wollen. Manche Betroffene genießen es, im Mittelpunkt zu stehen und als bemitleidenswert zu gelten. [LAGEMANN, 2001; HÖGGER, 2002].

2. Ansatzpunkte zur Prävention im Lebensraum Schule

2.1. Allgemeine Hinweise

Essstörungen liegen immer mehrere Ursachen zugrunde (siehe 1.1.), die in verschiedenen Lebensbereichen manifest werden. Die Lebenswelt Schule kann daher nicht nur durch entsprechende Unterrichtsgestaltung, sondern auch durch strukturelle Maßnahmen einen Beitrag zur Prävention leisten.

Ziel schulischer Präventionsarbeit ist die Förderung von Lebenskompetenzen, z.B. kritisches Denken, Selbstwahrnehmung, Handlungskompetenz. Es geht also darum, das Selbstwertgefühl zu stärken, das extreme gesellschaftliche Schlankeitsideal zu hinterfragen und das Bewusstsein für ein gesundes Körpergewicht zu vermitteln. [FERGE, LAGEMANN, MAYR-FRANK, RABEDER-FINK, 2002]

Bei allem Eifer wird in der Prävention häufig an zwei gegensätzlichen Fronten gekämpft. Es gilt zu beachten, dass diese Präventionsmaßnahmen nicht im Widerspruch zu anderen Angeboten, wie z.B. zur Übergewichtsprävention stehen. Die Obesity Academy Austria weist darauf hin, dass Maßnahmen zur Prävention von Essstörungen und Adipositas problematisch sind, wenn sie unkoordiniert angeboten und durchgeführt werden, da sie die jeweils andere Störung begünstigen können. Sie weisen auf das Paradoxon hin, dass bei Essstörungsprävention einerseits gegen Esskontrolle und ein Übermaß an Bewegung (z.B. bei Sport-Bulimie) argumentiert wird und Schüler/innen auf der anderen Seite zur moderaten Esskontrolle und zur Bewegung, als Möglichkeit das Gewicht zu halten, animiert werden. [OBESITY ACADEMY AUSTRIA, 2008]

2.2. Praktische Umsetzung

Prävention von Essstörungen bedeutet mehr als Aufklärung über die Krankheitsbilder, d.h. die Angebote sollten möglichst viele der unten genannten Themenbereiche umfassen. Es geht dabei nicht so sehr um die Vermittlung von Fakten und Wissen, sondern darum, dass Schüler/innen sich kritisch mit verschiedenen Themen (z.B. Werbung, Schönheitsideale) auseinandersetzen, erlernen und üben, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können und gemeinsam die Lebenswelt Schule gesundheitsfördernd gestalten.

Präventions- und Aufklärungsarbeit, kann nur dann erfolgreich sein, wenn auf allen schulischen Ebenen gehandelt wird. Unterstützung von Experten/Expertinnen kann sehr hilfreich sein. Eine umfassende Liste des Angebots finden Sie im Serviceteil.

Die nachfolgenden Abschnitte (2.2.1 – 2.2.5) orientieren sich an Empfehlungen zur Prävention von FERGE, LAGEMANN, MAYR-FRANK, RABEDER-FINK (2002) und SCHUCH (2009).

2.2.1 Themenbereich Werbung, Schönheitsideale und Rollenbilder

STRUKTURELLE MASSNAHMEN

Werbung an Schulen ist grundsätzlich problematisch, lässt sich aber nicht immer vermeiden. Werbesujets sollten jedenfalls dahingehend ausgewählt werden, dass sie auf das Verbreiten eines ungesunden dünnen Körperbildes verzichten.

UNTERRICHTS- UND PROJEKTBEZOGENE MASSNAHMEN

Kritische Diskussionen über die Rolle von Männern und Frauen in unserer Gesellschaft sowie die mediale Darstellung „idealer“ Männer und Frauen sind ein wesentlicher Aspekt der Prävention. Schüler/innen sollen sich mit Rollenklischees auseinandersetzen und ermutigt werden Entscheidungen zu treffen, mit dem Risiko, andere zu enttäuschen. Der Druck kann enorm sein, wenn extreme Schönheitsideale die Zugehörige zu einer Peergroup ausmachen und Nichtakzeptanz oder Ausgrenzung drohen, wenn die/der Jugendliche dem nicht entspricht.

Material/Medien

Workshop „Bodytalk“:

Die „Dove Aktion für mehr Selbstwertgefühl“ hat sich zur Aufgabe gemacht, jungen Menschen zu zeigen, dass stereotype, einseitige Schönheit nicht die einzige Form von Schönheit ist. Dieser Gruppenworkshop dauert ca. 2 h und eignet sich für bis zu 30 Schüler/innen. Der Leitfaden ist derart gestaltet, dass der Workshop ohne die Hilfe von externen Fachleuten von den Lehrkräften eigenständig durchgeführt werden kann. ? Download des Leitfaden: http://www.fem.at/shared/Bodytalk_WS_Leitfaden.pfd

Kurzfilm „Evolution“:

Der preisgekrönte Film von Dove zeigt, wie Werbebilder entstehen.

☞ Download auf: <http://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Praktische Übungen

Das Männer- und das Frauenbild in der Werbung (siehe 2.3.)

Projektsequenzen aus der GIVE-Datenbank

An einem Projekttag (5 Unterrichtsstunden) haben sich die Schüler/innen mit den Themen Schönheit und Essstörungen auseinandergesetzt.

Folgende Fragen wurden diskutiert:

- ☞ Was ist Schönheit?
- ☞ Wodurch wird das Schönheitsideal beeinflusst?
- ☞ Welche Konsequenzen ergeben sich durch das Schönheitsideal?
- ☞ Sind nur Frauen betroffen?
- ☞ Was wird im Namen der Schönheit getan?

Danach haben die Schüler/innen mit Hilfe von Plakaten den perfekten Mann bzw. die perfekte Frau gestaltet. Zur Vertiefung dieser Thematik sollten noch verschiedene Werbungen aus dem Fernsehen analysiert werden, und zwar nach folgenden Gesichtspunkten:

- ☞ Treten häufiger Männer oder Frauen auf?
- ☞ Welche Haarfarbe haben diese?
- ☞ Welches Alter haben die Personen?
- ☞ Welche Typen treten in lustigen Werbespots auf?

Quelle: „Bedeutet Schönheit gleichzeitig Schlankheit?“. Projekt aus der give-Datenbank (<http://www.give.or.at>): BG und BRG, Otto-Glöckel-Weg 2, 2620 Neunkirchen, Schuljahr 2000-2001, Projektleitung: Mag. Sabine Tullits

Deutsch 1. Leistungsgruppe

- ➔ Lektüre des Gedichts „I bin blad“ (Christine Nöstlinger)
- ➔ Gespräche über die verhängnisvolle negative Einstellung zum eigenen Körper und überzogene Erwartungen der Gesellschaft bezüglich Schönheit, Fitness, Beliebtheit u.ä.
- ➔ Auftrag, ein Mundartgedicht zu schreiben, das eine selbstbewusste Haltung zu sich selbst thematisiert, mit Gestaltung am Computer, Titel „I mog mi wia i bin“
- ➔ Präsentation beim Elternabend

Deutsch 2. und 3. Leistungsgruppe

- ➔ Klassenlektüre „Völlig schwerelos“ (Marliese Arold)
- ➔ Buchvorstellungen der Schüler/innen: „Gretchen Sackmeier“ (C. Nöstlinger), „Und jeden Tag ein Stück weniger von mir“ (G. Eikenbusch)
- ➔ Vorlesen von Tagebuchtexten aus „Spiegelblicke“ (M. Hede) mit anschließender Diskussion
- ➔ Gedicht zum Thema „I mog mi“ schreiben

Geschichte und Sozialkunde

- ➔ Auf den Spuren des Schönheitsideals – Schönheit im Wandel der Zeit (Urgeschichte, Venus von Willendorf, altes Ägypten, Römer, Mittelalter...Neuzeit)
- ➔ Thematik: verschiedene Kulturen – verschiedene Ideale
- ➔ Geschichte der Essstörungen (fastende Maiden, Hungerkünstler, Hungerkuren und Medizin, Hungerstreik, Aushungerung als Druckmittel)
- ➔ Kaiserin Elisabeth: Legende der schönen Sissi, Schönheitskult, Turnübungen in der Hofburg, Hungerkuren, Diäten (Buch: B. Hamann)
- ➔ Bekannte Persönlichkeiten mit Essstörungen (Lord Byron, Franz Kafka, Lady Diana, Elton John ...)

Quelle: „I mog mi“: Projekt aus der give-Datenbank (<http://www.give.or.at>): Hauptschule, Neuhaus 143, 8385 Neuhaus am Klausenbach, Schuljahr 2001/2002, Projektleitung: Frau Gertrude Slywa.

2.2.2 Themenbereich Aufklärung über Krankheitsbilder

STRUKTURELLE MASSNAHMEN

Die Schule organisiert eine SCHILF zur Thematik und die Kollegen und Kolleginnen erarbeiten gemeinsam Verfahrensschritte, wie mit einer Betroffenen umgegangen wird.

Um bei Bedarf gegensteuern zu können, ist es wichtig, dass Lehrer/innen für die Thematik sensibilisiert und hellhörig werden, wenn das Thema Gewicht und Diäten innerhalb einer Gruppe oder Klasse an Bedeutung zunimmt.

UNTERRICHTS- UND PROJEKTBEZOGENE MASSNAHMEN

Material/Medien

Bericht einer Betroffenen (Interviewform): Was geht im Kopf einer Betroffenen vor?

- ➔ <http://www.magersucht-online.de/berichte/intjulia.htm>

Wissens-Checkliste:

Was genau sind Essstörungen?

- ➔ http://www.magersucht-online.de/leher/UM/Wissenscheck_HO.pdf

Film-Tipp:

Ana-Ex – Wie die Magersucht siegt und wie sie scheitert. (BMUKK, Hrsg.), DVD, Carl-Auer Verlag, ab der 9. Schulstufe. Über den Inhalt: Ana Ex ist die personifizierte Anorexie. Im Gespräch mit einer Therapeutin plaudert sie aus der Schule und beantwortet Fragen wie: Welchen Einfluss hast du auf das Leben der Betroffenen? Wie können die Betroffenen auf dich einwirken? Was können Eltern oder Freund/innen der Betroffenen tun, um dich zu schwächen?

- ➔ Bezugsquelle der DVD: www.ist.or.at/produkte/dvd-ana-ex, Download der Broschüre: <http://www.bmukk.gv.at/schulen/service/mes/specials.xml>

Fragenkatalog: Leide ich an einer Essstörung?

Checklisten zur Einschätzung des Risikos an einer Essstörung zu erkranken können für Schüler/innen hilfreich sein, wenn diese anonym bleiben und den Schüler/innen gleichzeitig die Möglichkeit geboten wird, Hilfe anzunehmen. Solche Listen sollten nie im Klassenforum diskutiert werden. Darüber hinaus muss Ihnen als Lehrer/in im Vorfeld klar sein, wie Sie damit umgehen, wenn eine Betroffene an Sie herantritt.

? http://www.magersucht-online.de/lehrer/UM/BinIchBetroffen_HO.pdf

Projektsequenzen aus der GIVE-Datenbank

In Gruppen haben sich die Schüler/innen mit den verschiedenen Krankheitsformen, deren Ursachen und Merkmale, sowie möglichen Behandlungsmethoden auseinandergesetzt.

Um eine fundierte Bearbeitung des Themas zu gewährleisten, wurde die Schulärztin in das Projekt eingebunden. Sie lieferte Fachinformationen zu den einzelnen Krankheitsbildern.

? Quelle: „Bedeutet Schönheit gleichzeitig Schlankheit?“:

Projekt aus der give-Datenbank (<http://www.give.or.at>): BG und BRG, Otto-Glöckel-Weg 2, 2620 Neunkirchen, Schuljahr 2000-2001, Projektleitung: Mag. Sabine Tullits

Biologie und Umweltkunde

- ➔ Einstieg: In Österreich leiden 200.000 Mädchen und junge Frauen an Essstörungen. (Artikel aus Zeitschrift)
- ➔ „Normalgewicht“ – was ist das?
- ➔ Ursachen, Diagnosekriterien, Symptome und mögliche Folgen von Essstörungen
- ➔ Referate der Schüler/innen zu selbst gewählten Themen aus Fachbüchern, diversen Zeitschriften und dem Internet
- ➔ Video mit Nachbesprechung
- ➔ Quiz (lustbetonte Wiederholung der Infos und Zusammenfassung mit kleinen Belohnungen)

Quelle: „I mog mi“: Projekt aus der give-Datenbank (<http://www.give.or.at>): Hauptschule, Neuhaus 143, 8385 Neuhaus am Klausenbach, Schuljahr 2001/2002, Projektleitung: Frau Gertrude Slywa.

2.2.3 Themenbereich Reflexion des Essverhaltens

STRUKTURELLE MASSNAHMEN

Ein ausgewogenes Angebot am Schulbuffet mit einer attraktiven Preisgestaltung, eine Reduktion stark fett- und zuckerhaltiger Snacks und gute Alternativen (z.B. Obst, Gemüsestreifen, Fruchtjoghurt) können eine sinnvolle Auswahl erleichtern.

UNTERRICHTS- UND PROJEKTBEZOGENE MASSNAHMEN

Es sollte dabei nicht um Kalorien und Nährwerte gehen, sondern um die Frage, ob Körpersignale wie Hunger, Sättigung, Appetit und Durst wahrgenommen und verstanden werden.

Praktische Übungen

Dafür eignen sich eine Diskussion und Übung zum Thema Hunger und andere Gründe, warum wir essen, was wir essen, sowie Sensorikübungen und Fantasiereisen zum Thema Essen, Trinken und Genuss

Übung: Körperfremde Signale (siehe 2.3)

Übung: Schokoladeübung (siehe 2.3)

Übung: Genussfähigkeit – Fragen rund ums Essen (siehe 2.3)

2.2.4 Themenbereich „Life Skills“ und Ressourcenstärkung

STRUKTURELLE MASSNAHMEN

Eine Schulkultur, die Wert auf ein harmonisches Miteinander legt, von einem positiven Gesprächsklima geprägt ist, Fehler und Schwächen akzeptieren kann und Schüler/innen nicht unnötig unter Leistungsdruck setzt, ist das Um und Auf jeglicher präventiven Bemühungen. Schüler/innen sollten nicht nur nach ihren Leistungen beurteilt werden, sondern auch Lob und Anerkennung dafür erhalten, dass sie sich bemüht haben. Abwertende Vergleiche, Ausgrenzung oder Bloßstellungen sind kontraproduktiv und sollten vermieden werden.

UNTERRICHTS- UND PROJEKTBEZOGENE MASSNAHMEN

sollen auf die Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen abzielen. Schüler/innen, die geeignete Strategien zum Umgang mit Stress, negativen Gefühlen, Konflikten erlernt haben, haben in schwierigen Situationen verschiedene Mittel zur Hand, mit Problemen umzugehen. Ein wesentlicher Punkt präventiver Bemühungen ist es, dass Schüler/innen ihre und die Schwächen anderer akzeptieren lernen.

Material/Medien

GIVE Fact-Sheets der Reihe „Lebens- und Gesundheitskompetenzen“ zum Download unter

<http://www.give.or.at>

„Schutzfaktoren gegen gestörtes Essverhalten fördern“ (Übungen zur Primärprävention mit Kindern) von Marion Werling-Barth, Oberstudienrätin am Friedrich-Schüller-Gymnasium in Ludwigsburg

➔ <http://www.schule-bw.de/lehrkraefte/beratung/suchtvorbeugung/informationsdienst> → Essstörungen (Nr. 12)

Praktische Übungen

Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens, zum Umgang mit Konflikten, Übungen zum Umgang mit Kritik, Versagen sowie Anerkennung und Feedback, kritische Auseinandersetzung mit perfektionistischen Anforderungen an sich selbst, Umgang mit Gefühlen (z.B. Frustration, Kränkung)

Übung: Gefühle raten (siehe 2.3)

Übung: Das bin ich (siehe 2.3)

Übung: In die Gruppe springen (siehe 2.3)

Projekte und Programme

Praxisbericht „Ich bin so froh, dass ich ein Mädchen bin ...“ von Viola Widmaier, Lehrerin an der Rilke Realschule in Stuttgart

➔ <http://www.schule-bw.de/lehrkraefte/beratung/suchtvorbeugung/informationsdienst> → Essstörungen (Nr. 12)

Programme auf Basis des Lebenskompetenzansatzes:

- Eigenständig werden (1.-4. Schulstufe) <http://www.eigenstaendig.net>
- PLUS (5.-8. Schulstufe) nähere Informationen erhalten Sie bei der Fachstelle für Suchtprävention in Ihrem Bundesland <http://www.suchtvorbeugung.net>
- Erwachsen werden (5.-9. Schulstufe) nähere Informationen erhalten Sie auf <http://www.lions-quest.de/>

2.2.5 Themenbereich „Positive Einstellung zum eigenen Körper“

STRUKTURELLE MASSNAHMEN

Bewegungsangebote im Turnunterricht oder im Rahmen von Freigegegenständen sollten so gestaltet sein, dass eine positive Einstellung zum eigenen Körper und die Körperwahrnehmung gefördert wird.

UNTERRICHTS- UND PROJEKTBEZOGENE MASSNAHMEN

Gerade in der Pubertät können körperliche Veränderungen zu Unsicherheit und Ablehnung der eigenen Figur führen. Daher ist es wichtig, dass diese (biologisch notwendigen) Veränderungen thematisiert werden und die Schüler/innen die Möglichkeit haben z.B. durch entsprechende Bewegungsangebote ihren Körper positiv zu erleben.

Praktische Übungen

Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung

Übung: Mein Körper und ich (siehe 2.3)

Übung: Mein Körper und ich – eine Story mit Erfolg (siehe 2.3)

Übung: Selbstpflegetest (siehe 2.3)

Projektsequenzen aus der GIVE-Datenbank

Bildnerische Erziehung

- 3b-Klasse: Thema „Wie ich mich sehe“ in Collagen und Papierschnitttechnik umsetzen, Ziel ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Person, Herausarbeiten und Darstellen von positiven und negativen Eigenschaften, Verhaltensweisen und Fähigkeiten.
- 3a-Klasse: Bedrucken von T-Shirts und Klassenfoto „I mog mi“

Leibesübungen für Mädchen

- Theorie: Sportbulimie und Sportmagersucht, Information über Symptome, Sucht-Effekte und Folgen, Diskussion über Ursachen, Folgen und Hilfen
- praktischer Teil: Balance zwischen körperlicher Anstrengung und Entspannung, Konditionstraining mit verschiedenen Stationen, Entspannung mit Musik, Phantasie Reisen mit Musik

Quelle: „I mog mi“: Projekt aus der give-Datenbank (<http://www.give.or.at>): Hauptschule, Neuhaus 143, 8385 Neuhaus am Klausenbach, Schuljahr 2001/2002, Projektleitung: Frau Gertrude Slywa.

2.3. Praktische Übungen

Hinweis: Sofern nicht anders angegeben, eignen sich die unten angeführten Übungen sowohl für Mädchen als auch Burschen.

Körperfremde Signale (ab der 4. Schulstufe)

Ziel

Bestimmen der körperfremden Esssignale und Alternativen erarbeiten

Material:

Stifte und Papier

Durchführung

Lassen Sie Ihren Schüler/innen folgende Punkte auf ein Blatt Papier schreiben.

- ☞ Diese „äußeren“ Signale machen mir Appetit:
- ☞ Diese körperlichen Empfindungen signalisieren mir Hunger:
- ☞ Zu folgenden Uhrzeiten esse ich regelmäßig aus Gewohnheit und nicht, weil ich hungrig bin:
- ☞ Bei folgenden Gelegenheiten esse ich, weil ich mich daran gewöhnt habe:

Sie sollen nun zu jedem der Punkte ein paar Stichworte aufschreiben. Jede Schülerin/jeder Schüler kann nun ihre/seine Notizen der Klasse mitteilen. Die Nennungen werden auf einem gemeinsamen Plakat gesammelt. Diskutieren Sie mit den Schülerinnen/Schülern welche der Gründe eher positive und welche eher negative Auslöser für Essen sind.

Erweiterung

Ergänzend zu dieser Übung können im Klassenverband persönliche und familientypische sowie positive und negative Essregeln aufgezeigt werden.

Hinweis

Die Erwartung, das Essverhalten aus eigener Kraft zu verändern, ist für Jugendliche eine echte Herausforderung, manchmal auch eine Überforderung. Ihre Einflussmöglichkeiten sind beschränkt. Es macht jedoch Spaß, den eigenen Alltag zu erforschen und herauszufinden, wo persönlicher Entscheidungsspielraum vorhanden ist.

aus: BAUMGARTNER-PERREN, S.; EGLI, E. (1998): Iss mit Lust und Köpfchen! 2 – Mein Essverhalten. SANA MEDIA, SCHUBI Lernmedien AG, CH-8207 Schaffhausen, S. 26.

Die Schokoladen-Übung (ab der 7. Schulstufe)

Ziel

Die folgende Übung ist gleichzeitig Fantasiereise und Geschmacksübung. Mit ihr soll über das Differenzieren von Geschmacks- und Geruchswahrnehmungen ein bewusstes Genießen von Essen unterstützt werden.

Material:

Servietten, Schokolade

Durchführung

Jeder Schüler/jede Schülerin bekommt zwei Stückchen Schokolade auf einer Serviette. Eine ruhige, vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre wird geschaffen.

Bemerkungen

Die Lehrerin/der Lehrer liest den folgenden Text langsam vor und macht immer wenn Pause steht eine Lesepause und zählt leise vor sich hin.

„Lege ein Stück Schokolade direkt vor dich hin.

Setze dich bequem auf einen Stuhl und suche mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor dir.

Hör dir die Geräusche im Raum an. (Pause: bis 20 zählen!)

Atme zweimal tief ein und aus. (Pause: bis 20 zählen!)

Versuche jetzt die Augen zu schließen.

Träume vor dich hin! Du bist auf einer Schokoladen-Insel.

Sieh sie dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles essen – aber nur ganz langsam. (Pause: bis 40 zählen!)

Nimm dir jetzt ein Stück Schokolade und rieche daran. Überleg dir: „Wie riecht es?“ (Pause: bis 30 zählen!)

Lecke etwas an dem Stück. Überlege: „Wie schmeckt es?“ (Pause: bis 30 zählen!)

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern leg es unter die Zunge. (Pause: bis 20 zählen!)

Schiebe das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (Pause: bis 20 zählen!)

Und jetzt in die rechte Wange. (Pause: bis 20 zählen!)

Den Rest Schokolade lass im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (Pause: bis 30 zählen!)

Zum Schluss geh' noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens.

Überlege: „Wo ist deine Lieblingsecke?“ (Pause: bis 30 zählen!)

Komme langsam wieder von der Schokoladen-Insel zurück. Öffne die Augen! Räkle und streck dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit!

Zum Schluss könnt ihr das zweite Stück Schokolade essen, so schnell ihr wollt.“

Auswertung

☉ Erfahrungsaustausch mit der Partnerin/dem Partner

☉ Plenum: Erfahrungsaustausch zum Thema Essgenuss

Einstieg mit folgenden Fragen: Wie riecht Schokolade? War es schwer oder leicht, die Schokolade so langsam zu essen? Wer hat eine „Lieblingsecke“? Schmeckte die Schokolade anders als sonst?

aus: HASSEL, H., RÖSCH, R. (2005): Schlankheitsideal. aid, ISBN 3-8308-0484-9, S. 39.

Gefühle erraten (ab der 7. Schulstufe)

Ziel

Gefühle bewusst machen

Material:

Kärtchen, Stifte

Durchführung

Diese Übung wird im Plenum durchgeführt. Mit den Schülern/Schülerinnen sollen alle Gefühle gesammelt werden, die ihnen in den Sinn kommen und diese einzeln auf Kärtchen festgehalten werden (Glück, Stolz, Neid, Zufriedenheit, Trauer ...).

Die Kärtchen werden in der Mitte eines Kreises verdeckt auf den Boden gelegt. Eine Schülerin/ein Schüler wählt eine Karte und versucht, das entsprechende Gefühl pantomimisch darzustellen. Die anderen erraten, um welches Gefühl es sich handelt.

Zur Auswertung können folgende Fragen gestellt werden:

- ➔ Welche Gefühle sind einfach auszudrücken, welche könnt ihr gar nicht ausdrücken?
- ➔ Welche sind angenehme, unangenehme und gemischte (komische) Gefühle?
- ➔ Welche Gefühle kennt ihr gut, schlecht oder gar nicht?
- ➔ Kennt ihr Wege, unangenehme Gefühle zu verändern?

aus: KNOLL, S. (1998): Essstörungen. Berner Gesundheit – Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen (Hrsg.), ISBN 3-906721-65-5, Schubi Verlag Deutschland S. 8.

Das Männerbild und das Frauenbild in der Werbung (ab der 7. Schulstufe)

Ziel

Bewusst machen, wie stark die Werbung gesellschaftliche Schönheitsideale transportiert und meinungsbildend wirkt; Infragestellen von Idealnormen, die die Medien propagieren; Aufzeigen, dass hinter den propagierten Schönheitsidealen wirtschaftliche Interessen stehen.

Material:

Werbeanzeigen und Fragenkatalog, Stifte, Papier, Klebeband und Sicherheitsnadeln

Vorbereitung

Sammeln von Zeitschriften und entsprechenden Werbeanzeigen (Analyse)

Durchführung

Mit Hilfe eines Fragenkataloges und unter Verwendung unterschiedlicher Zeitschriften und Magazine sollen die SchülerInnen in Kleingruppen typische Männer- und Frauenbilder, die von der Werbung transportiert werden, analysieren.

In einer anschließenden Diskussion sollen diese Rollenbilder hinterfragt und es soll thematisiert werden, inwieweit diese Idealbilder prägend für Mädchen und Jungen sind.

Fragenkatalog:

- ➔ Welche Werbeanzeige spricht dich am meisten an?
- ➔ Welche Werbeanzeige spricht dich am wenigsten an?
- ➔ Sind in den Werbeanzeigen häufiger Frauen oder Männer abgebildet?
- ➔ Sind im redaktionellen Teil der Zeitschriften häufiger Frauen oder Männer abgebildet?
- ➔ Welche Frauentypen und welche Männertypen werden in der Werbung am häufigsten dargestellt?
- ➔ Welche Frauentypen und Männertypen kommen in der Werbung überhaupt nicht vor?
- ➔ Für welche Produkte werden Frauen, für welche Männer abgebildet?
- ➔ Wenn in einer Werbeanzeige sowohl Frauen als auch Männer abgebildet sind: In welchem Verhältnis stehen sie zueinander?
- ➔ Was ist frauenfeindliche/männerfeindliche Werbung? Wie häufig ist sie?
- ➔ Wie stark beeinflussen uns die wiederholten Frauen- und Männerbilder, die uns in der Werbung begegnen? Können sie bestimmte Verhaltensweisen bei den Betrachtern/Betrachterinnen hervorrufen oder verstärken?

aus: DAK (Hrsg.): Verflixte Schönheit – Projekt-Ideen für die Schule. Kreativmanual, DAK, Hamburg, S. 39-40.

Genussfähigkeit – Fragen rund ums Essen (ab der 9. Schulstufe)

Ziel

Einstieg ins Thema Essen, Kennen lernen der eigenen Essgewohnheiten

Material:

Fragebögen, Stifte

Anmerkung

Mit dem Thema Essgewohnheiten in der Kindheit und heute werden gleichzeitig auch viele Funktionen angesprochen, die das Essen haben kann (Sozialisation, Zuwendung, Belohnung, Überdecken von Frustration, Strukturieren des Alltags und der Feiertage).

Durchführung

Folgende Fragen werden am besten auf ein Blatt geschrieben, kopiert und an alle Schüler/innen verteilt. Sie sollen den Fragebogen ausfüllen und anschließend in Kleingruppen/oder im Plenum miteinander die einzelnen Fragestellungen besprechen und ihre Antworten diskutieren.

Fragen rund ums Essen:

- ➔ Was hast du als Kind gerne gegessen?
- ➔ Was mochtest du überhaupt nicht?
- ➔ Welche Essgewohnheiten herrsch(t)en in deiner Familie vor (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, feste Essenszeiten, Sonntagsbraten etc.)?
- ➔ An welche Tischsitten kannst du dich erinnern?
- ➔ Isst du heute meistens allein, mit der Familie, mit Freunden/Freundinnen, vor dem Fernseher?
- ➔ Erwähne dich an den gestrigen Tag: wann, wie oft (jede Esssituation, auch zwischendurch), warum (Langeweile, Hunger, Pflicht, Lust usw.), und wie (hastig, genussvoll, stehend usw.) hast du gegessen?
- ➔ Worauf achtest du beim Essen: auf den Genuss, auf Kalorien, auf gesunde Nahrungsmittel, auf den Preis, ob es saisongerecht ist?
- ➔ Hast du schon einmal/öfter eine Diät gemacht oder gefastet? Wie war das für dich?

aus: LAGEMANN (2001): Essstörungen. Institut Suchtprävention/pro mente OÖ(Hrsg.), URL: <http://www.praevention.at>, eingesehen am 5.11.2009.

Selbtpflegetest – Wie gehst du mit dir um? (für Mädchen, ab der 6. Schulstufe)

Ziel

Ziel des Fragebogens ist eine Sensibilisierung der Schülerinnen bezüglich ihrer Körperlichkeit und ihres Selbstwertgefühls.

Material:

Fragebögen, Stifte, ev. Kuverts

Anmerkung

Der Fragebogen stellt ein Mittel dar, mit dessen Hilfe sich die Schülerinnen bewusst mit sich selbst auseinandersetzen und ihre Einstellung zu gewissen Aspekten ihrer Persönlichkeit reflektieren.

Er kann z.B. im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport als Einstieg in eine Arbeit zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung verwendet werden und als „vorher-nachher“ Vergleich dienen.

Die Schülerinnen können auch einige Wochen nach einem zweiten Ausfüllen des Fragebogens selbst vergleichen, ob und wo sich die Punkteanzahl verändert hat.

Die ausgefüllten Fragebögen bleiben in jedem Fall bei den Schülerinnen und können eventuell in einem beigelegten Kuvert verwahrt werden.

Vereinzelt kann es vorkommen, dass Schülerinnen den Fragebogen nicht ausfüllen wollen. Ein möglicher Grund dafür kann ein negatives Selbstbild der Schülerin sein. Auch wenn eine Schülerin den Fragebogen während des Unterrichts nicht beantworten möchte, setzt sie sich wahrscheinlich doch mit der Fragestellung auseinander und bekommt dadurch einige Denkanstöße.

Durchführung

Übertragen Sie folgenden Fragebogentext inkl. Erklärung auf ein leeres Blatt Papier und teilen Sie diesen an die Schülerinnen aus. Bitte beachten Sie die Anmerkungen (siehe oben):

Während du die Zeilen liest, kannst du dich darauf einstellen, dich in den nächsten paar Minuten mit dir zu beschäftigen. Du hast nun Zeit für dich! Vielleicht hast du dir selbst noch nie solche Fragen gestellt und indem du sie durchliest und beantwortest, machst du möglicherweise einige interessante Entdeckungen über deine Einstellung zu dir selbst.

Für jede Frage ist die Antwort eine Zahl von 0 bis 10.

0 bedeutet so viel wie „gar nicht“, „extrem niedrig“

10 bedeutet so viel wie „extrem gut“, „extrem hoch“

Dazwischen gibt es Abstufungen.

Für welche Zahl du dich jeweils entscheidest, ob niedrig oder hoch, es wird die richtige Entscheidung sein.

Fragebogen:	0 bis 10
1. Wie gut/liebevoll gehst du selbst mit dir um?	
2. Wie gut nimmst du deine eigenen Bedürfnisse wahr?	
3. Wie gut kannst du Gefühle zulassen und anderen zeigen/sagen, was du empfindest?	
4. Wie gut folgst du deiner inneren Stimme (Intuition), indem du dir in manchen Situationen folgende Fragen stellst: „Wie fühle ich mich dabei?“ „Will ich das wirklich tun?“	
5. Wie stark ist dein Selbstvertrauen?	
6. Wie lebendig fühlst du dich?	
7. Wie groß ist deine Lebensfreude?	
8. Wie groß ist deine Liebesfähigkeit?	
9. Wie oft vergönnt du dir selbst Momente der Ruhe und Entspannung?	
10. Wie zufrieden bist du mit deiner Lebenseinstellung/der Qualität deiner Gedanken?	
11. Wie zufrieden bist du mit deinem Äußeren?	
12. Wie wichtig ist dir deine psychische und körperliche Gesundheit?	
13. Wie sehr übernimmst du selbst Verantwortung für deine psychische und körperliche Gesundheit?	
14. Wie leicht fällt es dir, dich zu gesundheitsförderndem Verhalten (Sport, Bewegung an der frischen Luft, Entspannung, Ernährung...) zu motivieren?	
15. Wie gerne bist du Mädchen/Frau?	
16. Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper, deiner Haut?	
17. Wie sehr glaubst du, dass du dein Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen kannst?	
18. Wie gut kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du dich rundherum wohl gefühlt hast?	
19. Wie oft vergönnt du dir Momente des Wohlfühlens?	
20. Wie nachsichtig bist du mit dir bei kleinen Fehlern?	
21. Wie positiv siehst du deine Beziehung zu Mitmenschen? Wie gut gelingt es dir, im „Hier und Jetzt“ zu leben, den Augenblick bewusst zu leben?	
22. Wie gut kannst du dich gegen frauenfeindliche Bemerkungen oder Handlungen zur Wehr setzen?	
23. Wie gut kennst du dich selbst? (Was tut dir gut, was brauchst du, damit du dich zufrieden und emotional satt fühlst?)	
24. Wie groß ist dein Vertrauen, dein Leben zu gestalten/meistern?	
25. Wie gut gelingt es dir deine persönlichen Probleme in Worte zu fassen (Gespräch mit Freund/in, Eltern, Tagebuch,...)?	

aus: BAUER-PAUDERER, G.; DIKETMÜLLER, R.; WIESINGER-RUSS, A.; BAUER, S.; HÖFINGER-HAMPEL, L.; GÖTTINGER, G. (2005): Essstörungen. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen. Frauen Forum Leibeserziehung (Hrsg.), 3500 Krems, <http://www.ffl.at>, S. 10.

Mein Körper und ich (für Mädchen, ab der 6. Schulstufe)

Ziel

- ☉ positive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- ☉ Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärken

Material:

große Papierrolle oder Backpapierbögen, dicke Stifte, verschieden farbige kleine Zettel

Anmerkung

Die Übung sollten in Gruppen von 6-12 Mädchen durchgeführt werden. Sie dauert ca. 25 Minuten. Je nach Redefreudigkeit der Gruppe kann eine Abschlussbesprechung durchgeführt werden.

Überlegen Sie sich genau, für welche Variante Sie sich entscheiden. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper kann für viele Mädchen sehr schwierig sein und sollte nur in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen stattfinden.

Durchführung

Je nach Gruppengröße brauchen Sie ein oder zwei Freiwillige, deren Körperumrisse mit einem dicken Stift auf die Papierrolle gezeichnet werden. Die eigenen, oftmals etwas verformten Körperumrisse auf Papier zu sehen, kann für manche Mädchen sehr schwierig sein. Aus diesem Grund sollte kein Mädchen zu dieser Übung überredet werden – wenn sich wirklich niemand meldet, dann sollten Sie selbst als „Modell“ einspringen. Die Körperumrisse können nun noch etwas ausgeschmückt und angemalt werden. Der Fantasie der Mädchen sind hier keine Grenzen gesetzt.

Fordern Sie die Mädchen nun auf, den eigenen Körper von Kopf bis Fuß zu betrachten und darüber nachzudenken, was sie an sich besonders mögen. Darüber hinaus sollten die Mädchen ihre Fähigkeiten und Talente den verschiedenen Teilen ihres Körpers zuordnen.

Im Mittelpunkt stehen folgende Fragen:

- ☉ Was mag ich besonders gerne an mir?
- ☉ Was kann ich mit meinem Körper alles machen? Und welche Funktionen übernehmen die unterschiedlichen Körperteile?
- ☉ Was könnte mein Körper nicht mehr oder nur ungenügend, wenn ich sehr dick/sehr dünn wäre?
- ☉ Welche besonderen Fähigkeiten habe ich?

Beispiel: „Ich habe Ohren und kann damit gut zu hören, ich mag Musik. Ich mache meinen Mund auf, wenn ich mich über etwas ärgere, mit meinen Händen kann ich gut zeichnen, mit meinen Füßen tanze ich gerne..“

Auch die Nennung innerer Organe und die Verdeutlichung ihrer oft lebenswichtigen Funktionen können hier ihren Platz haben.

Die Gedanken der Mädchen können direkt in die Collage hineingeschrieben werden. Noch besser ist es, wenn die Mädchen zunächst die Gelegenheit haben, ihre Gedanken auf kleinen extra Zetteln zu sammeln, um so wirklich bei sich selbst und ihren eigenen Gefühlen zu bleiben. Die kleinen Zettel werden dann auf das große Papier geklebt.

In einem Abschlusskreis haben die Mädchen die Möglichkeit zu thematisieren, wie es ihnen mit der Übung ging und ob es ihnen z.B. leicht oder schwer gefallen ist, positive Körpermerkmale zu benennen. Gerade die häufige Scheu oder die Furcht, als eingebildet oder überheblich zu gelten, wenn sie positiv über das eigene Äußere sprechen, kann ein Gespräch darüber wichtig machen.

Variante: Führen Sie die Übung nicht als Gruppenarbeit, sondern als Einzelübung durch. Dafür bekommen die Mädchen Kopien mit den Körperumrissen und können ihre eigene, sehr persönliche Collage erstellen. Wichtig ist hierbei, dass die Mädchen nicht gezwungen werden, ihre Collage zu zeigen oder vorzustellen.

aus RAABE, K. (2004): Mädchenspezifische Prävention von Ess-Störungen. Handlungsansätze für die Praxis. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler, S. 96-97.

Mein Körper und ich – eine Story mit Geschichte (für Burschen, ab der 6. Schulstufe)

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- ➔ Körperumriss, -bild und -grenzen optisch wahrnehmen
- ➔ Angenehme und unangenehme Körper-Gefühle spüren und offen machen
- ➔ Geschichten vom und mit dem eigenen Körper erzählen
- ➔ Wertschätzung und Für-Sorge für den Körper entwickeln und thematisieren
- ➔ Mit dem Körper Freundschaft schließen, Verständnis, positive Einstellung zu ihm ermöglichen
- ➔ Stärken und Schwächen akzeptieren

Material:

große Papierrolle oder Backpapierbögen, dicke Stifte

Anmerkung

Diese Übung eignet sich nur bei bereits miteinander vertrauten Gruppen und sollte eine max. Gruppengröße von 16 Burschen nicht übersteigen.

Durchführung

Der eine Teil der Jungen legt sich auf die Backpapierbögen o.ä.; der andere Teil malt mit einem dicken Filzstift die Körperumrisse auf. Die Jungen tragen bei ihrem Körperumriss die Regionen mit unangenehmen Gefühlen (Verletzungen, Schmerzen, Abweichungen vom Idealbild, Ängste) und die Regionen angenehmer Körpergefühle (in Verbindung mit Kraft, Sexualität, Zärtlichkeit, Schönheit etc.) ein. Diese können farblich unterschieden werden. Anschließend wird gewechselt.

Auswertung

Welche Gefühle, Erinnerungen, Assoziationen überwiegen bei mir?

Gibt es leere Stellen auf der Landkarte meines Körpers und was bedeutet das für mich?

Was gibt es noch zu erforschen?

Was hab ich darüber erfahren, wie gut ich meinen Körper mag und kenne?

Inwiefern bin ich zufrieden oder unzufrieden mit meinem Körper und was bestimmt mich bei meinem Urteil?

Mein Körper und ich – ein Story mit Geschichte: Eine Erfolgsstory? Eine Leidensgeschichte? Eine Liebesgeschichte?

aus VOGEL, G. (1999): „...immer gut drauf?“ Ideenbuch zur jungenspezifischen Suchtprävention. Aktion Jugendschutz, München, S. 84.

In die Gruppe springen (für Burschen, ab der 6. Schulstufe)

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- ☛ Mut zeigen, Unterstützung erfahren und geben
- ☛ Die Gruppe als Gegenüber erleben und Zugehörigkeit erwerben
- ☛ Die Gruppe zeigt Tragfähigkeit und Aufnahmefähigkeit (ritualisiert)
- ☛ Verschiedene Rollen durchlaufen: Einzelner, Partner und Gruppenmitglied
- ☛ An eigene Grenzen herangehen, Risiken einschätzen
- ☛ Achtsamkeit, Vorsicht und Fürsorge in die Jungengruppe einbringen

Material:

großer Raum mit zwei Matratzen oder im Freien auf weichem Wald- oder Wiesenboden

Anmerkung

Diese Übung eignet sich bis zu einer max. Gruppengröße von 16 Burschen.

Durchführung

Die Gruppe versammelt sich im Stehen und bildet eine Gasse. Die Jungen winkeln ihre Unterarme rechtwinklig in Richtung Gasse an und fassen sich fest mit den Händen jeweils am Unterarm des gegenüber Stehenden. Rechter und linker Unterarm sind leicht versetzt, so dass innerhalb der Gasse eine Art Reißverschluss entsteht. Am Ende der Gasse sollten ein bis zwei Matratzen sein, zum Abrollen bzw. zum Schutz vor der Wand.

Der Junge, der als erster springen möchte, sucht sich aus der Gruppe einen Trainer bzw. „Coach“. Dessen Aufgabe ist es, Mut zu machen, aber auch ggf. vorhandener Angst Raum zu geben. Er soll den Jungen bei der Art des Anlaufs und Sprungs Tipps geben und beraten. Beide Jungen stellen sich der Gruppe mit ca. 10 m Abstand gegenüber. Wenn der Junge soweit ist, läuft er los und springt auf die aus den Unterarmen gebildete Gasse. Die Gruppe kann ihn dabei kräftig anfeuern.

Wenn er „gelandet“ ist, kann ihn die Gruppe mehrmals in die Luft werfen, sowie mit viel Zeit und Ruhe ein wenig schaukeln (solange die Kraft reicht), bevor die Gruppe leicht in die Knie geht und er sich nach vorne abrollen kann.

Auswertung

Wie war es, „draußen“ zu sein mit der Gruppe gegenüber?

Was hat dir Mut gemacht, zu springen und wie hat es sich angefühlt?

Wie war es, einen Trainer zur Unterstützung zu haben oder selbst Trainer zu sein?

Wie fühlt es sich an, von Jungen aufgefangen und geschaukelt zu werden?

Wie geht es dir jetzt in der Gruppe? Wie verlässlich ist sie für dich?

aus VOGEL, G. (1999): „...immer gut drauf?“ Ideenbuch zur jugendspezifischen Suchtprävention. Aktion Jugendschutz, München, S. 50.

3. Verwendete Literatur

BAECK, S. (2001): Ess-Störungen. Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, Hrsg.), Ostmerheimer Str. 220, 51101 Köln, URL: <http://www.bzga-essstoerungen.de>.

BAUER-PAUDERER, G.; DIKETMÜLLER, R.; WIESINGER-RUSS, A.; BAUER, S.; HÖFINGER-HAMPEL, L.; GÖTTINGER, G. (2005): Essstörungen. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen. Frauen Forum Leibeserziehung (Hrsg.), 3500 Krems, <http://www.ffl.at>, S. 7–8.

BAUMGARTNER-PERREN, S.; EGLI, E. (1998): Iss mit Lust und Köpfchen! 2 – Mein Essverhalten. SANA MEDIA, SCHUBI Lernmedien AG, 8207 CH-Schaffhausen.

BERATUNGSSTELLE GESUNDHEITSBILDUNG UND PRÄVENTION (2001, Hrsg.): Merkblatt zum Thema Umgang mit magersüchtigen und ess-brechsüchtigen Jugendlichen. Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der Fachhochschule Nordwestschweiz, Abteilung Aargau, Aarau.
URL: <http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheitsbildung/praevention>, eingesehen am 29.10.2009.

BMBWK (Hrsg. 2005): Essstörungen. In: Suchtprävention in der Schule. BMBWK, Abt. V/12, Minoritenplatz 5, 1014 Wien, Bezugsquelle: Fachstellen für Suchtprävention, S. 170–178.

BZgA (Hrsg. 2007): Männer & Essstörungen.
URL: <http://www.bzga-essstoerungen.de>, eingesehen am 29.10.2009.

DAK (Hrsg.): Verflixte Schönheit. Projekt-Ideen für die Schule. Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK), Postfach 101444, 20009 Hamburg, S. 39–40, 65.

DGE (Hrsg. 2002): Pica. DGE-Info 10/2002, S. 151.

FERGE, M.; LAGEMANN, A.; MAYR-FRANK, E.; RABEDER-FINK, I. (2002): Prävention von Essstörungen - Empfehlungen. Institut für Suchtprävention (Hrsg.), Hirschgasse 44, 4020 Linz,
URL: <http://www.praevention.at>, eingesehen am 29.10.2009.

GERLINGHOFF, M.; BACKMUND, H. (2000): Was sind Essstörungen? Ein kleines Handbuch zur Diagnose, Therapie und Vorbeugung. Beltz-Verlag, Weinheim und Basel, S. 15.–20.

HASSEL, H.; RÖSCH, R. (2005): Schlankheitsideal. aid (Hrsg.), Bezugsquelle: Österreichischer Agrarverlag, Sturzgasse 1a, 1140 Wien, S. 39.

ISENSCHMID, B.; STEINER-ROTH, S.; RYTZ, T. (2002): Magersucht und Bulimie. Informationen und Tipps für Lehrpersonen. PEP - Prävention von Ess-Störungen Praxisnah (Hrsg.), Berner Lehrmittel- und Medienverlag, Bern, S. 5–11.

KINZL, J. (2004): Orthorexia nervosa. Nutrition & News, 6/2004, S. 13–15.

KNOLL, S. (1998): Essstörungen. Berner Gesundheit - Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen (Hrsg.), Schubi Verlag Deutschland, S. 8.

LAGEMANN, A. (2001): Essstörungen. Institut Suchtprävention/pro mente OÖ (Hrsg.), Hirschgasse 44, 4020 Linz, URL: <http://www.praevention.at>, eingesehen am 29.10.2009.

MAGERSUCHT-ONLINE (Hrsg.): Essstörungen bei Männern.
URL: <http://www.magersucht-online.de>, eingesehen am 29.10.2009.

NEUMARK-SZTAINER, D. (1999): Einflussfaktoren auf gestörtes Essverhalten im Jugendalter. In: KOLIP, P. (Hrsg.), Programme gegen Sucht. Internationale Ansätze zur Suchtprävention im Jugendalter. Juventa Verlag, Weinheim und München, S.109–119.

OBESITY ACADEMY AUSTRIA (2008): Prävention und Gesundheitsförderung.
URL: <http://www.obesity-academy.at/images/downloadspdf/PraeventionUndGesundheitsfoerderung.pdf>, eingesehen am 5.11.2009.

RAABE, K. (2004): Mädchenspezifische Prävention von Ess-Störungen. Handlungsansätze für die Praxis. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler, S. 96–97.

SCHUCH, S. (2009): Essstörungen. Aufklärung, Beratung, Therapie. Studienverlag, Innsbruck, S. 37, 42, 51, 58–59, 70–71.

SEEGER, R. (2001): Die Schulzeit – eine Rückschau von Betroffenen. In: Essstörungen: (K)ein Thema für die Schule? Eine Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer für Informationen zur Suchtprävention in Baden-Württemberg. Ausgabe 12, Landesinstitut für Erziehung und Unterricht, Stuttgart, S. 41–46.

STAHR, I. (1999): Essstörungen in der Adoleszenz. In: KOLIP, P. (Hrsg.), Programme gegen Sucht. Internationale Ansätze zur Suchtprävention im Jugendalter. Juventa Verlag, Weinheim und München, S. 89–108

TERRY, C. (2001): Die Co-Abhängigkeitsfalle: Worauf können wir Lehrkräfte im Umgang mit Essgestörten achten? In: Essstörungen: (K)ein Thema für die Schule? Eine Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer für Informationen zur Suchtprävention in Baden-Württemberg. Ausgabe 12, Landesinstitut für Erziehung und Unterricht, Stuttgart, S. 47–56.

VOGEL, G. (1999): „... immer gut drauf?“ Ideenbuch zur jungenspezifischen Suchtprävention. Aktion Jugendschutz, München, S. 50, 84.

4. Literaturtipps

BAECK, S.; SCHIGL, B. (2003): Ess-Störungen. Hilfe für Angehörige, LehrerInnen und pädagogische Fachkräfte. Bezugsquelle: Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH (Hrsg.), Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach, Tel.: 04242/53055, mailto:fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at, Internet: <http://www.fgz-kaernten.at>, Preis: € 9,00.

Über den Inhalt: Dieses Handbuch soll Hilfestellung geben, in dem es über unterschiedliche Formen der Essstörungen informiert und konkrete Handlungsmöglichkeiten für Angehörige, LehrerInnen und pädagogische Fachkräfte aufzeigt.

ISENSCHMID, B.; STEINER-ROTH, S.; RYTZ, T. (2002): Magersucht und Bulimie. Informationen und Tipps für Eltern. (PEP- Prävention von Ess-Störungen Praxisnah, Hrsg.), ISBN 3-292-00260-5, Berner Lehrmittel- und Medienverlag, Bern, Preis: € 12,00.

Über den Inhalt: Diese Broschüre soll Eltern dabei helfen, eine Essstörung bei ihrem Sohn/ihrer Tochter frühzeitig zu erkennen, sie in dem oft schwierigen Umgang mit den Betroffenen im täglichen Leben zu unterstützen und frühzeitig Hilfe für sich und ihr Kind zu beanspruchen.

GERLINGHOFF, M. (2004): Magersüchtig – Eine Therapeutin und Betroffene berichten. ISBN 3-407-22833-3, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, Preis: € 12,40.

Über den Inhalt: Dieses Buch wurde geschrieben, um jene zu erreichen, die an der Schwelle zur Magersucht stehen oder seit langem magersüchtig sind und vielleicht schon resigniert haben.

GERLINGHOFF, M.; BACKMUND, H.; MAI, N. (2004): Magersucht und Bulimie. Verstehen und bewältigen. ISBN 3-407-22804-X, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, Preis: € 11,00.

Über den Inhalt: Die Autoren/innen setzen sich mit Erkrankten und ihren Familien auseinander, mit gesellschaftlichen Begleiterscheinungen und den therapeutischen Versuchen, Magersucht und Bulimie in den Griff zu bekommen.

GERLINGHOFF, M.; BACKMUND, H. (2003): Essen will gelernt sein. Ess-Störungen erkennen und behandeln. ISBN 3-407-22872-4, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, Preis: € 12,90.

Über den Inhalt: Dieses Buch aus dem Therapiezentrum für Essstörungen in München (TCE) ist aus dem Wunsch der Patienten/innen nach einer schriftlichen Anleitung zum Essen entstanden. Es wendet sich aber auch an Menschen, die, ohne an einer Essstörung zu leiden, Probleme im täglichen Umgang mit der Nahrung haben und gewillt sind, etwas daran zu ändern.

HÖGGER, D. (2001): Speisekarte – eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der Fachhochschule Nordwestschweiz (Hrsg.), Abteilung Aargau, Aarau.

<http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/publikationen> .

Über den Inhalt: Diese Materialien befassen sich mit den Themen Esskultur, Übergewicht und Essstörungen. Sie bieten Hintergrundinformation, Unterrichtsbeispiele, Tipps für den Umgang im Ernstfall, Literaturtipps und Links.

MENN, C. (2008): Schlank, aber krank – Essstörungen (DVD). ISBN 978-3-8308-0724-7, aid (Hrsg.), avBuch (Österreichischer Agrarverlag), Sturzgasse 1a, 1140 Wien, Tel.: 01/9823344-0, mailto:buch@avbuch.at, Preis: € 25,00.

Über den Inhalt: Diese DVD zeigt in mehreren Filmbeiträgen und Interviews mit Experten/Expertinnen, wie Essstörungen entstehen. Zusätzlich enthält sie drei Kurzfilme über Hunger und Sättigung, Magersucht und Bulimie.

RÖSCH, R. (2007): Essen und Psyche. ISBN 978-3-8308-0544-1, aid (Hrsg.), avBuch (Österreichischer Agrarverlag), Sturzgasse 1a, 1140 Wien, Tel.: 01/9823344-0, mailto:buch@avbuch.at, Preis: € 3,50.

Über den Inhalt: Die Broschüre informiert über physiologische, psychologische, kulturelle und soziologische Faktoren, die die persönliche Art zu essen steuern.

SCHMIDT, U.; TREASUE, J. (2000): Die Bulimie besiegen. Ein Selbsthilfe-Programm. ISBN 3-407-22823-6, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, Preis: € 15,92.

Über den Inhalt: Die Autorinnen wenden sich an Frauen und Männer, die aus dem Teufelskreis des Ess- und Brechzwangs herausfinden wollen, aber auch an Angehörige, Freunde/Freundinnen und Therapeuten/Therapeutinnen, die dieses Buch begleitend zu ihrer Behandlung einsetzen können.

WAPPIS, B. (2005): Darüber spricht man(n) nicht...!, Books on demand, www.bod.de, Norderstedt, ISBN 978-3-8334-2744-2, Preis: € 118,90.

Über den Inhalt: Der Autor schildert seine eigenen Erfahrungen als Jugendlicher mit Magersucht und junger Mann mit Bulimie. In einem Ratgeberteil geht er näher auf die Problematik männlicher Essstörungen ein.

5. Serviceteil

5.1. Telefonische und elektronische Beratungseinrichtungen

Hotline für Essstörungen des Wiener Programms für Frauengesundheit (dieSie)

Beratungszeiten: Mo–Do 12.00–17.00 Uhr
Tel.: 0800/201120 (gratis und anonym)
E-Mail: hilfe@essstoerungshotline.at

Hotline des Zentrums für Essstörungen

Beratungszeiten: Mo 18.00–21.00 Uhr
Tel.: 01/7103470

Telefonische Beratung von sowhat – Beratungs- und Informationszentrum für Essstörungen

Beratungszeiten: Mo–Do 9.00–16.00 Uhr,
Fr 9.00–13.00 h
Tel.: 01/4065717 (Wien)
E-Mail: help@sowhat.at

Hotline Essstörungen (Netzwerk Essstörungen)

Beratungszeiten: Di–Mi 15.00–18.00 Uhr
Tel.: 0512/576026
E-Mail: beratung@netzwerk-essstoerungen.at

Hotline Essstörungen (Steiermark)

Beratungszeiten: Mo + Fr 10.00–12.00 h,
Di + Mi 9.00–12.00 Uhr, Do 16.00–19.00 Uhr
Tel.: 0810/810400

Intakt Online-Beratung

Beratungszeiten: Mo 17.00–19.00 Uhr
<http://www.intakt.at>

Telefonische Beratung der Caritas (Vorarlberg)

Beratungszeiten: Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr
Tel.: 05522/200-3015 (für das Unterland)
Tel.: 05522/200-1513 (für das Oberland)
E-Mail-Beratung: essstoerungen@caritas.at

5.2. Beratungsstellen

Hinweis: Die Liste der Anlaufstellen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Burgenland

Fachstelle für Suchtprävention Burgenland

Franz Liszt Gasse 1, Top III, 7000 Eisenstadt
Tel.: 0699/1579790
E-Mail: suchtpraevetion@psd-bgld.at
<http://www.psd-bgld.at>
Ansprechpartnerin: DSA Theresia Hausleitner MSM

Angebote zum Thema Essstörungen

→ Projekt „Bleib du – selbstbewusst durchs Leben“ für 14-15jährige SchülerInnen

Angebote zum Thema Essstörungen

- Beratung für Betroffene und Angehörige (anonym und kostenlos)
- Vortrag „Essstörungen und was dahinter steckt“
- Altersspezifische Workshops: Bsp. „Die Story vom Idealgewicht“
- Seminare, Fortbildungen für Lehrer/innen, Schulärztinnen und -ärzte und pädagogische Fachkräfte: z.B. „Zwischen Schlankeitswahn und Essstörung“
- Fachliteratur: Bsp. Handbuch „Ess-Störungen“ für Angehörige, Lehrer/innen und pädagogische Fachkräfte zum Preis von € 9,00

Kärnten

Frauengesundheitszentrum Kärnten

Völkendorfer Str. 23, 9500 Villach
Tel.: 04242/53055
E-Mail: fgz-wunder@fgz-kaernten.at
<http://www.fgz-kaernten.at>
Ansprechpartnerin: Mag.a (FH) Melanie Wunder

Mädchenzentrum Klagenfurt

Karfreitstr. 8/II, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/508821
E-Mail: office@maedchenzentrum.at
<http://www.maedchenzentrum.at>
Ansprechpartnerin: Eva Krainer

Angebote zum Thema Essstörungen

- Informationsabend für Mädchen und junge Frauen jeden ersten Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr
- Informationsabend für Eltern, Angehörige, Freunde/Freundinnen jeden ersten Montag im Monat um 17.00 Uhr
- Workshopreihe „Preis der Schönheit“ für Mädchengruppen (Dauer 3–5 Stunden)
- Workshopreihe „Selbstbewusst und Selbstbehauptung“
- Peer-Education zu Essstörungen - eine Fortbildung für Jugendliche
- Einzelberatung und Informationsabende für Betroffene, Eltern, Lehrer/innen und Betreuer/innen
- Vorträge und Weiterbildungsangebot für Lehrer/innen auf Anfrage

Niederösterreich

Sowhat

Bahnstraße 4/201, 2340 Mödling
Tel.: 02236/48773
E-Mail: moedling@sowhat.at
<http://www.sowhat.at>
Ansprechpartnerin: Elfriede Tomaschek

Angebote zum Thema Essstörungen

- Ambulante psychotherapeutische und medizinische Behandlung bei Essstörungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- PEC – Peer-Ernährungs-Coach-Projekt

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung

Brunngasse 8/2, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/31440-17
E-Mail: sonja.schmidinger@suchtvorbeugung.at
<http://www.suchtvorbeugung.at>
Ansprechpartnerin: DSA Sonja Schmidinger

Angebote zum Thema Essstörungen

- „Ich bin ich“ – Projekt zur Prävention von Essstörungen

Oberösterreich

Institut Suchtprävention pro mente OÖ

Hirschgasse 44, 4020 Linz
Tel.: 0732/778936-0
E-Mail: info@praevention.at

<http://www.praevention.at>

Ansprechpartnerin: Mag.a Ingrid Rabeder-Fink

Angebote zum Thema Essstörungen

- Infomaterial: Skriptum „Essstörungen“, Empfehlungen zur Prävention von Essstörungen (Downloadmöglichkeit)
- Seminare für Lehrer/innen
- SCHILF

Linzer Frauengesundheitszentrum

Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz
Tel.: 0732/774460
E-Mail: office@fgz-linz.at
<http://www.fgz-linz.at>
Ansprechpartnerin: Mag.a Bettina Boxleitner

Angebote zum Thema Essstörungen

- Beratung bei Essstörungen
- Vermittlung von Referenten/Referentinnen zum Thema Essstörungen
- Spezielle Angebote für Schulklassen im Frauengesundheitszentrum
- Selbsthilfegruppe für Mädchen und Frauen mit Essstörungen
- Infobroschüre für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Essstörungen mit Übersicht von Beratungsangeboten in ganz Oberösterreich
- Psychotherapie

Salzburg

ISIS-Frauengesundheitszentrum Salzburg

Alpenstr. 48, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/442255
E-Mail: office@frauengesundheitszentrum-isis.at
<http://www.frauengesundheitszentrum-isis.at>
Ansprechpartnerin: Mag.a Hermie Steininger

Angebote zum Thema Essstörungen

- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Geleitete Selbsthilfegruppen für Angehörige von Betroffenen
- Workshops für Mädchen: Bsp: „Happy Pretty Girls“, „Ich fühl mich wohl in meiner Haut“
- Fortbildungslehrgang für Lehrer/innen „Iss was?!“ zur Prävention von Essstörungen an der Schule (Termine auf Anfrage)

Steiermark

Frauengesundheitszentrum Graz

Joanneumring 3, 8010 Graz

Tel.: 0316/837998

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

<http://www.fgz.co.at>

Ansprechpartnerin: Mag.a Kerstin Pirker

Angebote zum Thema Essstörungen

- Fortbildung für Pädagoginnen/Pädagogen zum Thema Essprobleme – Schönheitsideal – Selbstvertrauen
- Workshops für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 20 Jahren zum Thema Essprobleme – Schönheitsideal – Selbstvertrauen
- Einzeltherapie und -beratung
- Koordination des Steirischen Netzwerks Essprobleme
- Broschüre „Leitfaden bei Essproblemen“
- Telefonische und Onlineberatung

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz

Tel.: 0316/823300

E-Mail: info@vivid.at

<http://www.vivid.at>

Ansprechpartner/in: Bernadette Jauschneg und Mag. Herwig Thelen

Angebote zum Thema Essstörungen

- Workshop „Essen macht Schule“ für Lehrer/innen aus Volksschulen
- Seminar „Zu dick, zu dünn – oder doch gerade richtig?!“ für Lehrer/innen von Pflichtschulen und höheren Schulen ab der 5. Schulstufe
- Essstörungsmanual „Zu dick, zu dünn – oder doch gerade richtig?!“ (Theorie und Methoden für den Unterricht)

Tirol

Netzwerk Essstörungen

Templstr. 22, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/576026

E-Mail: info@netzwerk-essstoerungen.at

<http://www.netzwerk-essstoerungen.at>

Ansprechpartnerin: Mag.a Herta Canaval und Barbara Haid

Angebote zum Thema Essstörungen

- Kostenlose Erstinformation

- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Hilfe bei der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten
- Information über spezielle Behandlungsprogramme für Essgestörte und über Selbsthilfe- und Angehörigenaktivitäten bei Essstörungen
- Initiierung & Unterstützung von Selbsthilfegruppen von Betroffenen & Angehörigen
- Beratung von mit Essstörungen befassten Berufsgruppen
- Vorträge in Schulen, Hilfe bei Schulprojekten, Beratung von Lehrern/Lehrerinnen, Schulärzten/-ärztinnen zur Früherkennung, Prävention und Gesundheitsförderung
- Jährliche Kongresse für Betroffene, Angehörige und Experten/Expertinnen

Vorarlberg

Beratungsstelle bei Essstörungen – Caritas Vorarlberg

für das Unterland: Kolumbanstr. 9,

6900 Bregenz, Tel.: 05522/200-3015,

Ansprechpartnerin: Mag.a Eva Maria Garmusch,

<mailto:eva.garmusch@caritas.at>

für das Oberland: Bahnhofstr. 33/9, 6800 Feldkirch,

Tel.: 05522/200-1513, Ansprechpartnerin: Ulrike

Längle, <mailto:ulrike.laengle@caritas.at>

<http://www.caritas-vorarlberg.at>

Angebote zum Thema Essstörungen

- Beratung für Betroffene, Angehörige, Freunde/Freundinnen, Lehrer/innen
- Gruppenangebot „Essen zwischen Freiheit und Zwang“

Wien

FEM Frauengesundheitszentrum in der Semmelweis Frauenklinik

Bastiengasse 36–38, 1180 Wien

Tel.: 01/47615-5771

<mailto:fem@aon.at>

<http://www.fem.at>

Ansprechpartnerin: Mag.a Harriet Vrana

Angebote zum Thema Essstörungen

- Informationsabend zum Thema Essstörungen
- Information und Beratung für Mädchen und Frauen mit Essstörungen und deren Angehörige
- Psychotherapie für Frauen und Mädchen mit

- Essstörungen und Adipositas
- Fortlaufende Selbsterfahrungsgruppe für Mädchen mit Essstörungen
 - Fortlaufende Selbsterfahrungsgruppe für Frauen mit Essstörungen (KESS – Kochen Essen Selbstsicherheit)
 - Workshop „Lust und Frust mit dem Essen“
 - Medizinische Behandlung und Konsultation für Mädchen und Frauen mit Essstörungen
 - Körperbehandlung für Mädchen mit Essstörungen
 - Ernährungsberatung für Frauen und Mädchen mit Essstörungen
 - Angehörigentreff
 - Set-Point (Selbsthilfegruppe für Mädchen und Frauen mit Essstörungen und Information für Angehörige)
 - Essstörungswelten – Multiprofessionelle Fortbildung für medizinische, pädagogische und psychosoziale Berufsgruppen (<http://www.essstoerungswelten.at>)

FEM Süd Frauengesundheitszentrum im Kaiser Franz Josef Spital

Kundratstr. 3, 1100Wien
 Tel.: 01/60191-5201
 E-Mail: femsued.post@wienkav.at
<http://www.fem.at>
 Ansprechpartnerin: Mag.a Nina Schnaubelt

Angebote zum Thema Essstörungen

- Psychotherapie und psychologische Beratung bei Essstörungen
- Supervisionsgruppe zum Thema Essstörungen für Multiplikatorinnen/Multiplikatoren
- Workshop für Schulklassen „Schlank und glücklich?“

SOWHAT Wien – Beratung

Gerstnerstr. 3, 1150 Wien
 Tel.: 01/4065717
 E-Mail: help@sowhat.at
<http://www.sowhat.at>
 Ansprechpartnerin: Mag. Marianne Flury-Jaeggi

Angebote zum Thema Essstörungen

- Persönliche Beratung für Betroffene (Mädchen, Frauen, Burschen, Männer), Angehörige und andere Bezugspersonen
- E-Mail- und telefonische Beratung und Information
- Ernährungsberatung
- Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Essstörungen

- Angehörigengruppe
- Informationsveranstaltungen für Interessierte
- Informationsveranstaltungen für Schüler/innen, Eltern, Lehrer/innen
- PEC – Peer-Ernährungs-Coach-Projekt

Verein Zentrum für Essstörungen

Sechsschimmelgasse 24/16, 1090 Wien
 Tel.: 01/7103470
 E-Mail: zentrum.fuer@essstoerungen.cc
<http://www.essstoerungen.cc>
 Ansprechpartnerin: Dr.in Brigitte Schigl

Angebote zum Thema Essstörungen

- Telefonische Information und Beratung von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten
- Persönliche Beratung und Psychotherapie im Einzel- und Gruppensetting
- Fortbildung von Fachkräften

INTAKT – Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen

Grundlgasse 5/8, 1090 Wien
 Tel.: 01/2288770-0
 E-Mail: office@intakt.at
<http://www.intakt.at>
 Ansprechpartnerin: Brigitte Lenhard-Backhaus

Angebote zum Thema Essstörungen

- Workshop- und Vortragstätigkeit im Rahmen der Prävention
- Beratung von Lehrer/innen, Schulärzten/-ärztinnen und Mitschüler/innen
- Beratung, Diagnostik und individuell abgestimmte medizinische und psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen (12–18 Jahren), Erwachsenen (ab 19 Jahren) und Familienmitgliedern, Freunden/Freundinnen von Betroffenen
- Eltern und Angehörigen Jour Fixe (jeden 2. Mittwoch im Monat von 19.00–21.00 Uhr)

5.3. Fortbildungsreihen

Essstörungswelten – Multiprofessionelle Fortbildung

Dauer: 4 Module (à 2 Tage)

Veranstalter: FEM

Informationen unter <http://www.essstoerungswelten.at>

„Iss was“ – Fortbildungslehrgang zur Prävention von Essstörungen an Schulen (für Lehrer/innen)

Dauer: Termine auf Anfrage

Veranstalter: ISIS Frauengesundheitszentrum, <http://www.frauengesundheitszentrum-isis.at>

Wiener Postgraduelle Fortbildung „Essstörungen und assoziierte Krankheitsbilder“

Dauer: 2 Tage

Veranstalter: Univ.-Klinik für Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters und Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Informationen unter <http://www.ess-stoerung.eu>

5.4. Interessante Websites

<http://www.ab-server.de>

Beratungs- und Informationsserver zu Essstörungen

<http://www.anad.de>

Anad e.V. Beratungsstellen und therapeutische Wohngruppen bei Essstörungen

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

Informationen über Essstörungen für Betroffene, Angehörige, Fachleute und allgemein Interessierte

<http://www.bzga-kinderuebergewicht.de>

Qualitätssicherung von Übergewichtsmaßnahmen für Kinder und Jugendliche

<http://www.essfrust.de>

Onlineberatung bei Essstörungen

<http://www.essstoerungen.at>

Website mit Informationen und Hilfe zum Thema Essstörungen

<http://www.essstoerungen-frankfurt.de>

Internetportal des Frankfurter Zentrums für Essstörungen

<http://www.essstoerungshotline.at>

Wiener Initiative gegen Essstörungen

<http://www.hungrig-online.de>

Portal zu Magersucht, Bulimie und Adipositas, bietet Kommunikation und Hilfe bei Essstörungen

<http://www.magersucht-online.de/lehrer/material>

Informationen für Lehrer/innen zum Umgang mit Betroffenen am Portal zum Thema Magersucht

<http://www.mann-sein.at>

Website des Vereins „Mann-sein“, der sich mit dem Thema Essstörungen und Männer auseinandersetzt

<http://www.netzwerk-essstoerungen.at>

Österreichisches Netzwerk Essstörungen

<http://www.oeges.or.at>

Österreichische Gesellschaft für Essstörungen

<http://www.s-o-ess.at>

Website der Wiener Initiative gegen Essstörungen

Impressum

Herausgeber: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung,
eine Initiative von Bundesministerium für Unterricht, Kunst
und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit und
Österreichischem Jugendrotkreuz.

Redaktion: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung,
Waaggasse 11, 1040 Wien,
Tel. 01/58900-372,
E-Mail: info@give.or.at,
Internet: www.give.or.at

aktualisiert am: 31.1.2010

