



CHIEMGAU
GESUNDHEIT



THEMA ESSSTÖRUNG

METHODENSAMMLUNG
FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE
AB DER 7. JAHRGANGSSTUFE



T
R
A
P
E
Z

Traunsteiner
Präventionszirkel



LANDKREIS
TRAUNSTEIN

LANDRATSAMT TRAUNSTEIN

Papst-Benedikt-XVI.-Platz
83278 Traunstein
www.traunstein.com

Caritas

Nah. | Am Nächsten

CARITAS FACHAMBULANZ

Fachstelle für Suchtprävention
Herzog-Wilhelm-Str. 20
83278 Traunstein
Tel.: 0861/988 77 410
E-Mail: fachambulanz-ts@caritasmuenchen.de

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG IN DAS THEMA & ROLLENBILDER	5
SCHÖNHEITSIDEAL	6
GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN VS. SCHÖNHEITSIDEAL	8
ROLLENBILD	9
INFORMATIONSVERMITTLUNG	
MEINUNGSZOIOGRAMM GESUNDES ABNEHMEN	10
WORLD CAFÉ DIÄTEN	12
ENTSTEHUNG ESSSTÖRUNG	14
ANOREXIE – BULIMIE – BINGE EATING	17
ZWICKMÜHLE.....	19
SELBSTBILD	
ICH BIN – ICH KANN - ICH HABE	21
KÖRPERSILHOUETTEN	22
KONTAKTANNONCEN	23
WER BIN ICH? WER BIST DU?.....	24

Im Interesse der Lesbarkeit haben wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird.

WARUM GERADE EINE METHODENSAMMLUNG?

EINLEITUNG

Mit der Methodensammlung wollen wir den pädagogischen Fachkräften in den Schulen und Einrichtungen Handwerkszeug zum Thema Suchtprävention im Bereich Essstörungen geben, das ohne viel Vorbereitung gut in den Unterricht integriert werden kann.

Das Themenfeld von pädagogischen Fachkräften ist ein Weites. Man kann also nicht erwarten, dass Raum und Zeit für die allzu ausführliche Vertiefung des Themas im Unterricht gegeben ist. Unser Anliegen war es daher, eine Methodensammlung zu erstellen, die sehr individuell einsetzbar ist. Es können entweder nur einzelne Methoden in den Unterricht eingebaut werden oder mehrere zusammenhängende Unterrichtseinheiten damit gestaltet werden, was sehr wünschenswert wäre.

Warum soll ich mich als pädagogische Fachkraft überhaupt mit Suchtprävention beschäftigen? Das betrifft doch zuerst einmal die Eltern – was soll die Schule oder Einrichtung denn noch alles leisten?

Die Schule oder Einrichtung kann nicht allein für alles zuständig erklärt werden und jedes familiäre oder

gesellschaftliche Defizit auffangen. Dennoch bedeutet das nicht, dass Suchtprävention für die Schule oder Einrichtung kein Thema ist. Sucht ist ein gesamtgesellschaftliches Problem. Sie beginnt im Alltag und betrifft uns alle. Dementsprechend können und müssen alle einen Beitrag leisten. Dies trifft natürlich besonders in jenen Bereichen zu, in welchen es um Bildung und Erziehung geht. Der Gesetzgeber trägt diesem Umstand auch Rechnung, indem er die Suchtprävention ausdrücklich im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung als Aufgabe der Schule nennt.

Sucht ist ein vielschichtiges Thema, welches mit zahlreichen gesellschaftspolitischen Phänomenen verknüpft ist, daher wird man an dem Thema nicht vorbeikommen. Schließlich gibt es praktisch niemanden, der in seinem Leben nicht mit dem Thema konfrontiert wird: im Freundeskreis, der Familie oder Nachbarschaft. Es macht nicht zuletzt auch vor diesem Hintergrund Sinn, sich Wissen anzueignen, sich eine eigene Meinung zur Suchthematik zu bilden und diese im Rahmen der eigenen pädagogischen Tätigkeit weiterzugeben.

EINFÜHRUNG IN DAS THEMA UND INFORMATIONSVERMITTLUNG

BEVOR SIE SICH AN DIE ARBEIT MACHEN, KANN ES HILFREICH SEIN, SICH NOCH EIN PAAR FRAGEN ZU STELLEN:

- Bin ich selbst mit meinem Körper zufrieden? Wie reagiere ich auf mögliche Kommentare?
- Habe ich selbst schon mal versucht, mein Körpergewicht zu verändern? Wenn JA, wie? Was sage ich, wenn mich die Teilnehmenden danach fragen?
- Wie könnten sich meine Erfahrungen und meine Meinung in Bezug auf Essstörungen auf die Unterrichtsgestaltung auswirken?
- Bin ich mir meiner Vorbildfunktion für meine Schüler bewusst?
- Spüre ich den Drang überzeugen zu wollen? Bin ich eher dafür, dass jeder seine Erfahrungen machen sollte?
- Welche Reaktionen erwarte ich?
- Ist mir das Thema unangenehm?
- Habe ich eine klare Haltung und Distanz zum Thema, sodass es zu einer offenen, kritischen und konstruktiven Diskussion kommen kann?

Unsere Empfehlung: Machen Sie sich und den Schülern und Jugendlichen ihren Standpunkt bewusst. Wie in vielen anderen Dingen auch, muss dieser Standpunkt nicht der einzig mögliche und richtige sein.

ÜBUNG: SCHÖNHEITSIDEAL

CA. 45 MIN.

ZIELE:

- Eignet sich zur Einführung in das Thema
- Relativierung der Schönheitsideale durch Verständnis der gesellschaftlichen und historischen Hintergründe
- aktive Auseinandersetzung mit den sich ständig verändernden Schönheitsidealen

DURCHFÜHRUNG:

- Der Moderator führt in das Thema ein. Gerne kann hier auch mit Bildern / Fotos zur Einführung oder als Veranschaulichung für die einzelnen Zeitalter gearbeitet werden.
- Die Teilnehmenden betrachten das Bild und es kann gemeinsam analysiert werden, inwieweit sich Schönheitsideale in den jeweiligen Zeitepochen bzgl. der damaligen gesellschaftlichen Situation verändert haben
- Anschließend werden Kleingruppen gebildet (max. 4 Teilnehmer pro Kleingruppe)
- Jede Kleingruppe bekommt eine der folgenden Zeitalter zugewiesen:
 - Steinzeit, griechische Klassik, gotisches Zeitalter, Renaissance, Klassizismus und Romantik, Anfang 20. Jahrhundert, 1. Weltkrieg, 2. Weltkrieg, Heute (in Industrienationen), Heute (in Entwicklungsländern)
- Je nach Gruppengröße kann auch jede Gruppe zwei oder mehr Zeitalter behandeln
- Die Teams recherchieren im Internet über die Schönheitsideale (gewünschter Körperbau, Mode, Schminke, was war damals männlich/weiblich) der ihr zugewiesenen Zeitspanne
- Die Kleingruppen erstellen Plakate/Präsentationen/Collagen mit den wichtigsten Info's/Bildern und stellen diese dem Plenum vor

AUSWERTUNG:

- Welche Unterschiede fallen euch zwischen den verschiedenen Epochen auf?
- Was glaubt ihr, warum haben sich die Schönheitsideale verändert?
- Was haltet ihr vom momentanen Schönheitsbild? Was findet ihr daran gut, was nicht?


MATERIAL:

- Bild zur Einführung in die Übung
- Text für den Moderator zur Auflösung (nach Wahl zum Vorlesen, Ergänzen oder nur als Hintergrundwissen)
- Plakate, Stifte oder Möglichkeit zu Powerpoint-Präsentationen
- Computer mit Internetzugang


TEXT FÜR DEN MODERATOR ZU AUFLÖSUNG:


SCHÖNHEITSBILDER NACH EPOCHEN: FRAUEN UND MÄNNER

Griechische Klassik, ca. 480 – 320 v. Chr.


 Die „Idealmaße“ des harmonischen Körpers galt für Frauen und Männer gleichermaßen. Gleichgewicht in den Körperproportionen entsprach den Werten einer von Vernunft und Ordnung geleiteten Welt.


Gotisches Zeitalter, ca. 1150 – 1500 n. Chr.

 Im gotischen Zeitalter waren Frauen „schön“ mit schmalen, hängenden Schultern, eher ovalen Brüsten und eiförmig gekurvtem Bauch.


 Die Männer orientierten sich am damaligen weiblichen Schönheitsideal und wurden ähnlich wie Frauen abgebildet mit weichen Gesichtszügen und feinen, lockigen Haaren.


Renaissance/Barock ab ca. 1500 n. Chr.

 Gemälde der Renaissance stellen Frauen mit stämmigen Körperformen dar, d.h. mit kräftigen Armen und Beinen, aber mit kleinen Brüsten und runden Bäuchen. Die Bilder von Rubens in der Zeit des Barock zeigen Frauen groß und korpulent, auch mit eher großem Busen und stark ausladenden Hüften, aber mit engen Taillen durch Mieder geschnürt. Die Frauen versuchten, üppig zu wirken, indem sie sich auspolsterten, ihre Haare hoch frisierten oder Perücken trugen.


 Männer verwendeten ebenfalls Puder und Parfüm und klebten sich Schönheitsflecken ins Gesicht. Wie die Frauen tragen sie auch blond gelocktes langes Haar. Ebenfalls waren füllige Leiber bei den Männern erwünscht.


Klassizismus und Romantik, ca. 1770 - 1843

 Typisch für das Schönheitsideal des Klassizismus und der Romantik war zunächst die „Natürlichkeit“ ohne Einschnürung, später hielten Frauen ihre Taille wieder im Korsett geschnürt. Sie mussten sich kindlich, hilfsbedürftig und zerbrechlich zeigen und romantisch träumerisch


 Das männliche Körperidealbild war groß und dünn, aber trainiert. Schlichte, geradlinige Kleidung


Anfang 20. Jahrhundert

 Erst Anfang des 20. Jahrhunderts, also zu Beginn der Emanzipation trugen Frauen lange, weite Kleider mit der Möglichkeit von Bewegungsfreiheit. Die Emanzipation der Frauen schien mit der Angleichung an männliche, zumindest knabenhafte Figuren gebunden zu sein.


 Modebewusste Männer, welche sich sehr um ihr Aussehen bemühten, galten als verweicht und unmännlich. Körperliche Stärke und Ausdauer waren erwünscht und die Haare praktisch kurzgeschnitten.


1920er

 Aber bereits nach dem 1. Weltkrieg entstand die erste Schlankheitswelle für Frauen. Modern waren superschlanke, langbeinige Frauen mit platt geschnürtem Busen (Einführung des Büstenhalters) und androgynen Körperformen (der bekannte Charleston-Look).


 Auch hier beginnt der Schlankheitswahn. Gesunde, schlanke Körper sind erwünscht.


2. Weltkrieg

 Im 2. Weltkrieg musste die deutsche Frau, oft abgebildet mit Zopffrisur, blauäugig, ungeschminkt, blond und kräftig gebaut, dem nationalsozialistischen Mutterideal entsprechen. Das Schönheitsideal war der Ausdruck von Rassenpolitik.


 Männer sollten möglichst athletisch aussehen. Blond und blauäugig war auch hier erwünscht.


1950er, 1960er, 1970er

 Die Fünfziger und Sechziger Jahre brachten verschiedene Vorbilder. Neben dem Mutterideal orientierten sich Frauen an Filmstars wie Marilyn Monroe mit besonderem Sexappeal (Betonung von Busen, Hüften, enger Taille und langen Beinen). Später erschien „Twiggy“ als „teuerste Bohnenstange der Welt“ mit magersüchtigen Tendenzen und wieder androgynen Körperformen, aber mit unnatürlich großem Busen.


 Männer sollten wieder eher schlanker sein. Auch die Männer trugen hautenge Hosen und zeigten die Figur deutlich. Männliche Sexsymbole wie Elvis Presley. Später dann lassen sich auch die Männer die Haare zu immer längeren Mähnen wachsen als Protest

Heute (in Industrieländern)

 Seitdem geben magersüchtige Models im Sinne des herrschenden Schlankheitswahns den Ton an bzw. modellieren Frauen in Fitness-Studios ihre Körper zu sportlich gestylten „Traumbodies“. Die Akzeptanz für Schönheitsoperationen steigt.

 Durchtrainierte Brustmuskeln („Sixpack“) stehen für Kraft und Männlichkeit. Zunehmender Wunsch nach gestylter „Traumbody“. Erst in den letzten Jahren ist Schönheitspflege auch wieder bei Männern erwünscht. Auch Rasur von Axeln und Brust wird akzeptiert.

Heute (in Entwicklungsländern)

 Heute ist man sich einig, dass es in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Begriffe von körperlicher Schönheit gibt. In den verschiedenen Kulturen unterscheiden sich die Merkmale äußerlicher Attraktivität sehr. Während die Menschen in den meisten hoch entwickelten Ländern eine Vorliebe für schlanke, sogar untergewichtige Körper zeigen, bevorzugen viele in „traditionellen“ Kulturen oder Entwicklungsländern dralle und manchmal übergewichtige Frauen und Männer. In diesen Gesellschaften wird Fülligkeit oft symbolisch mit Sexualität und Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht, speziell bei Frauen ist Körperfett auch ein Symbol für die Mutterschaft. In manchen Gesellschaften ist sogar extreme Gewichtszunahme kulturell akzeptabel: In Teilen Afrikas und im Südpazifik zogen sich Jugendliche privilegierter Familien in Vorbereitung auf ihre Hochzeit oft in „Milchhütten“ zurück, und Gewichtszunahme wurde hier als Zeichen gesteigerter Schönheit, Stärke, Gesundheit und Reichtums gesehen.

ÜBUNG: GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN VS. SCHÖNHEITSIDEAL

CA. 30 MIN.

ZIELE:

- Bewusstsein für den Unterschied zwischen Gesundheitsbewusstsein und Schönheitsideal schaffen
- Reflexion der eigenen Einstellung

DURCHFÜHRUNG:

- Der Moderator stellt für die folgende Gruppenübung zwei Ziele vor, mit denen sich die Gruppen beschäftigen sollen:
 - » Das Ziel „gesund“ zu sein nach WHO-Definition (Gesundheit ist ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das frei sein von Krankheit und Schwäche – WHO 1963)
 - » Das Ziel, dem aktuellen Schönheitsideal zu entsprechen
- Beide Ziele werden auf jeweils ein Flipchart formuliert
- Die Großgruppe wird hälftig aufgeteilt
- Jede Gruppe bestimmt einen Diskussionsleiter, Schreiber, 1-2 Berichterstatter
- Jede Gruppe bearbeitet jeweils ein Ziel unter Beachtung folgender Aspekte
 - » Einstellung zu Sport
 - » Ernährungsverhalten
 - » Körperpflege
- Die Gruppen fassen ihre Ergebnisse auf dem Flipchart zusammen
- Anschließend stellen die Berichterstatter die Ergebnisse im Plenum vor

AUSWERTUNG:

- Wie ist es euch mit der Übung ergangen?
- Welche Unterschiede fallen euch bei der Gegenüberstellung der Ziele auf?
- Was glaubt ihr, ist das Streben nach dem momentanen Schönheitsideal auch immer gesund?

MATERIAL:

- Flipchartpapier, Stifte

ÜBUNG: ROLLENBILD

CA. 40 MIN.

ZIELE:

- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, geschlechtsspezifischen Rollenerwartungen und Rollenzuweisungen und Auswirkungen auf Schönheitsideale
- Hinterfragen der Gleichstellung von Frauen und Männern
- Bewusstwerden des eigenen Frauenbildes / Männerbildes

DURCHFÜHRUNG:

- Es werden Männer- und Frauenzeitschriften ausgeteilt
- Auf zwei Plakaten schreiben die Teilnehmer jeweils so viele typische Merkmale von Frauen und Männern, die ihnen einfallen oder sie in den Zeitungen gefunden haben
- Anschließend werden die Plakate nach folgenden Fragen im Plenum besprochen:
 - » Fehlt etwas Wichtiges?
 - » Hast du mit diesem Ergebnis gerechnet?
 - » Findest du die Zuschreibungen in Ordnung?
- Nun filtern die Teilnehmer ihr eigenes Rollenprofil heraus, indem sie sich fünf Eigenschaften von beiden Plakaten herausuchen, die sie sich selbst zuschreiben.
- Anschließend bekommt jede/r 5 Klebepunkte zum Markieren der wichtigsten eigenen Merkmale.
- Die Markierung verdeutlicht meistens, dass sich die Mädchen und Buben jeweils beider Zeitungen bedienen und für sich sowohl „weibliche“ wie auch „männliche“ Eigenschaften auswählen.
- Anschließend folgt wieder eine Besprechung im Plenum mit folgenden Fragen:
 - » Welche Häufungen fallen auf?
 - » Wie geht es dir mit deinem persönlichen Rollenprofil?

Die Auseinandersetzung mit Rollenklischees soll den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, auch solche Fähigkeiten wertzuschätzen, die oft als typisch „weiblich“ abgewertet werden (Sensibilität, Rücksichtnahme, Geduld, Verständnis für andere u. A.). Außerdem soll verdeutlicht werden, dass sich die eigene Identität aus typisch „weiblichen“ und „männlichen“ Eigenschaften zusammensetzt.

AUSWERTUNG:

- Unterschiedliche Sozialisation von Frauen und Männern (wie ist es heute?)
- Chancengleichheit im Beruf?
- Wer ist zuständig für Kindererziehung und Haushalt?
- Was bedeutet Schönheit für Frauen / für Männer?

MATERIAL:

- Zeitungen, FlipChart, Stifte, Klebepunkte (zwei verschiedene Farben)

ÜBUNG:

MEINUNGSSTOZIogramm "GESUNDES ABNEHMEN"

CA. 30 MIN.

ZIELE:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung
- Vertreten der eigenen Meinung vor der Gruppe

DURCHFÜHRUNG:

- Ein Seil wird in die Mitte des Raumes gelegt
- Die Aussagen der Kopiervorlage werden laut vorgelesen
- Die Teilnehmenden sollen diesen Aussagen zustimmen oder ablehnen
- Hierbei steht das eine Ende des Seils für die Zustimmung/Bejahung und das andere Ende des Seils für die Ablehnung/Verneinung
- Die Entscheidung, ob „JA“ oder „NEIN“ oder eine Haltung dazwischen soll zügig und spontan getroffen werden
- Am Ende kann eine Diskussion zum Thema stattfinden

AUSWERTUNG:

- Ist dir die Positionierung leicht oder schwer gefallen?
- Habt ihr selbst schon Erfahrung mit dem Thema Abnehmen gemacht?
- Will jemand kurz erklären, warum er sich bei der Aussage für JA / NEIN entschieden hat?

MATERIAL:

- Seil oder Klebeband
- Kopiervorlage zu den Aussagen die vorgelesen werden

GESUNDES ABNEHMEN

MÖGLICHE AUSSAGEN:

- Ich finde es wichtig, was andere über mich denken.
- Ich gefalle mir so wie ich bin.
- Ich habe schon mal versucht, abzunehmen.
- Tägliches Wiegen ist wichtig, um gesund abzunehmen.
- Ich muss mindestens die Hälfte weniger an Kalorien zu mir nehmen als normal, um abzunehmen (1000 kcal)
- Täglicher Sport hilft beim Abnehmen.
- Um abzunehmen ist es klug weiterhin mehrere Mahlzeiten am Tag zu essen.
- Diätpillen und Shakes helfen, langfristig abzunehmen.

ÜBUNG: WORLD CAFÉ DIÄTEN

CA. 45 MIN.

ZIELE:

- Bewusstsein für die Rolle von Diäten im gesellschaftlichen Leben schaffen
- Wissen zum Thema Diäten erweitern
- Positive und negative Aspekte von Diäten herausarbeiten

DURCHFÜHRUNG:

- Im Raum werden 4 Flipchartpapiere mit untenstehenden Fragen (nächste Seite) verteilt. Es können sich auch andere Fragen ausgedacht werden
- Die Jugendlichen werden in Kleingruppen eingeteilt (es braucht so viele Gruppen, wie Plakate)
- Jede Kleingruppe wird einem Plakat zugewiesen und bekommt ca. 3-5 Min. Zeit, um zur Frage stichpunktartig aufzuschreiben, was der Gruppe einfällt
- Nach ca. 3-5 Minuten wechseln die Gruppen im Uhrzeigersinn die Plakate und ergänzen die Antworten
- Dies geht so lange, bis jede Gruppe bei jedem Plakat war
- Anschließend wird jedes Plakat nochmal im Plenum durchgegangen

AUSWERTUNG:

- Wie ist es euch mit der Übung gegangen?
- Fällt euch noch etwas zu einem Plakat ein? Fehlt euch noch etwas?
- Was wird deutlich? War euch das davor auch schon bewusst?
- Welche der aufgezählten Diäten, die es gibt, haltet ihr für gut/schlecht?
- Habt ihr selbst schon mal eine Diät gemacht?

MATERIAL:

- Flipchartpapier
- Stifte

WORLD CAFÉ: DIÄTEN

CA. 45 MIN.

MÖGLICHE FRAGEN:

1. Vorteile von Diäten
2. Nachteile von Diäten
3. Welche Diäten kennt ihr?
4. Welche langfristigen Folgen können Diäten haben?
5. Welche Gründe gibt es für eine Diät?

MÖGLICHE LÖSUNGEN:

1. schnelles Abnehmen, mit Ernährung auseinandersetzen – was ist gesunde und ausgewogene Ernährung, Kennenlernen der Lebensmittelgruppen, positive Rückmeldungen von Außen,
2. Jojo-Effekt – rasche Gewichtszunahme nach der Diät, Gedankenkreisen um das Thema Essen, Diät ist keine langfristige Nahrungsumstellung, Gefahr von Heißhungerattacken, Stimmungsschwankungen,...
3. Friss-die-Hälfte, Intervallfasten, Low-Carb, Abnehmshakes (Almased), Steinzeit-Diät, Heilfasten, ...
4. Jojo-Effekt, Selbstabwertung durch Misserfolg bei Diäten, Haarausfall, körperliche Mangelerscheinungen, weniger Energie, Stimmungsschwankungen, Essstörung, Ausbleiben der Periode, Gefahr von Heißhungerattacken – dadurch Ausgleichshandlungen (Erbrechen, Abführmittel missbrauchen, Übermäßig Sport betreiben),...
5. Unzufriedenheit mit dem Körper, Gruppendruck, Wunsch dem Schönheitsideal zu entsprechen, Abwertungen bzgl. des Aussehens/Gewicht durch das Umfeld, mangelndes Selbstwertgefühls, Neugierde/um mitreden zu können,...

ÜBUNG: ENTSTEHUNG ESSSTÖRUNG

CA. 30 MIN.

ZIELE:

- Informationen über Entstehung einer Essstörung
- Unterscheidung zwischen gesundem Essverhalten und kritischem Essverhalten (Abgrenzung zwischen gesundem Essverhalten, gesundem Abnehmen, Diäten und Essstörungen)
- Selbsteinschätzung

DURCHFÜHRUNG:

- Die Jugendlichen werden in Kleingruppen eingeteilt (2-4 Teilnehmer pro Gruppe)
- Jede Gruppe bekommt 4 Karten mit den Begriffen „gesundes Essverhalten“, „gesundes Abnehmen“, „Diäten“, „Essstörungen“ durcheinander ausgeteilt
- Die Jugendlichen sollen die Begriffe in die richtige Reihenfolge bringen
- Die Jugendlichen werden gefragt, was sie unter den Begriffen verstehen. Darüber wird im Plenum kurz gesprochen
- Die Kriterien der einzelnen Stadien werden in der Gruppe gesammelt und vom Moderator ergänzt
- Anschließend kann hier zusätzlich die Übung „Meinungssoziogramm“ aus der Methodensammlung durchgeführt werden

AUSWERTUNG:

- Was ist euch leicht und was ist euch schwergefallen? Warum?
- Gibt es eine klare Grenze zwischen den Begriffen?
- Wo würdet ihr euch selbst sehen? (Wenn Jugendliche freiwillig erzählen wollen, wo sie stehen ist das in Ordnung, wenn nicht, können sie es nur für sich denken)

MATERIAL:

- Begriffe Entstehung Essstörung (gesundes Essverhalten, gesundes Abnehmen, Diäten, Essstörungen)

GESUNDES ESSVERHALTEN

- ausgewogene Ernährung (Eiweiß, Kohlenhydrate, Obst und Gemüse, Fett)
- alle Lebensmittelgruppen einbeziehen
- täglich ca. 2000 kcal verteilt auf mehrere Mahlzeiten
- Genussvolles Essen

GESUNDES ABNEHMEN

- auf süße Getränke verzichten
- gesund und ausgewogen ernähren
- in Maßen Sport betreiben (nicht mehr als 3x pro Woche 1,5 Stunden)
- mehrmals täglich essen, mind. 1600 kcal
- nicht hungern, keine Nahrungsmittelgruppen z.B. Kohlenhydrate komplett ausschließen

DIÄTEN

- einseitige Diäten (z.B. Verzicht auf Kohlenhydrate, Friss-die-Hälfte, Intervallfasten, Abnehmshakes, Steinzeitdiät,...) sind grundsätzlich ungesund
- radikale Diäten sind zur dauerhaften Gewichtsreduktion ungeeignet (Jojo-Effekt)
- Bei Normalgewicht sind Diäten insbesondere unnötig und bergen das Risiko, an einer Essstörung jeder Art zu erkranken; sie sind für viele Betroffene der Einstieg in ein krankhaftes Essverhalten
- Ernährungsfachleute raten bei Diäten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 21 grundsätzlich ab, da sie sich noch im Wachstum (Körper, Gehirn) befinden

ESSSTÖRUNG

- man unterscheidet zwischen Anorexie – Bulimie – Binge Eating
- Symptome: siehe Übung „Anorexie – Bulimie – Binge Eating“ in der Methodensammlung auf Seite 17

ÜBUNG:

ANOREXIE – BULIMIE – BINGE-EATING

CA. 25 MIN.

ZIELE:

- Informationsvermittlung zu den verschiedenen Formen von Essstörungen
- Erkennen von Essstörungen

DURCHFÜHRUNG:

- Der Moderator legt zunächst die Überbegriffe: Anorexie – Bulimie – Binge-Eating aus
- Die Klasse wird in Gruppen aufgeteilt (ca. 4 Personen pro Gruppe)
- Die einzelnen Symptome werden gemischt und auf die Gruppen verteilt
- Die Gruppe spricht sich ab und teilt die Symptome den jeweiligen Überbegriffen zu.

AUSWERTUNG:

- Wie ging es euch mit der Zuordnung? Wart ihr euch einig in der Gruppe?
- Welche Unterschiede erkennt ihr bei den verschiedenen Formen der Essstörung?
- Fallen euch noch weitere Symptome ein, die wir ergänzen können?

MATERIAL:

- Überbegriffe
- Symptomkärtchen

ANOREXIE

- Beginn meist in der Pubertät
 - Euphorisierende Wirkung durch Hunger
 - ständiges Hungergefühl wegen Essensverweigerung bzw. Dauerdiäten
 - Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen und Figur
 - Weite, lange Kleidung, um die Figur zu verdecken
 - Ausgeprägte körperliche Hyperaktivität
 - Ständige Beschäftigung mit Nahrungszubereitung
 - Zunehmende Leistungsorientierung und Isolation
-

BULIMIE

- Essanfälle mit anschließendem Erbrechen
 - Schuld- und Schamgefühle
 - Betreibung von exzessivem Sport
 - Angst vor Nähe, Vermeidung von sozialen Kontakten, Isolation
 - Missbrauch von Abführmitteln / Appetitzüglern
 - Depressive Stimmung, Antriebslosigkeit, Selbstverletzungen
 - soziale Folgesymptome: Partnerprobleme
-

BINGE-EATING

- wiederholte Heißhungerattacken oder ständiges Essen
 - misslungene Gewichtskontrolle
 - Verlust des Hunger- und Sättigungsgefühls
 - Unbewusste Auflehnung gegen das Modediktat
 - große Gewichtsschwankungen
 - keine kompensatorischen Maßnahmen wie Erbrechen, daher Übergewicht bzw. Adipositas
 - erfolglose Diätversuche
 - Schutzpanzer (vor intimen Beziehungen)
 - Mobbing Erfahrungen (Stigmatisierung und Demütigung)
-

ÜBUNG: ZWICKMÜHLE

CA. 30 MIN.

ZIELE:

- Handlungsmöglichkeiten in realistischen Situationen aufzeigen
- Hilfemöglichkeiten aufzeigen
- „Nein sagen“ können
- Richtiges Ansprechen von Problemen, Sorgen, Ängsten

DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt (max. 5 pro Gruppe)
- Der Moderator liest eine Zwickmühlensituation vor
- Die Teilnehmer tauschen sich in ihrer Gruppe über die Situation aus und beratschlagen, wie sie reagieren würden
- Anschließend wird das Ergebnis der Gruppen im Plenum besprochen und diskutiert

AUSWERTUNG:

- Wie würdet ihr in einer solchen Situation reagieren? Warum?
- Habt ihr so eine Situation schon einmal erlebt?
- Wart ihr euch in eurer Gruppe einig?
- Was könnte dir in so einer Situation helfen?
- Wie spricht man es richtig an, wenn man sich Sorgen um jemanden macht oder etwas nicht in Ordnung findet?
- Was hilft euch, auch mal „Nein“ sagen zu können?

MATERIAL:

- Zwickmühlensituationen (siehe nächste Seite)

ZWICKMÜHLE

CA. 30 MIN.

MÖGLICHE ZWICKMÜHLENSITUATIONEN:

1. Du machst dir Sorgen um eine Freundin. Sie isst immer weniger, du hast auch schon mitbekommen, wie sie sich auf dem Schulklo übergeben hat. Wie kannst du damit umgehen und wie sprichst du es bei ihr am besten an?
2. Deine Eltern sprechen dich darauf an, ob es dir auch auffällt, dass deine Schwester in letzter Zeit weniger isst und immer dünner wird. Dir ist schon aufgefallen, dass sie in der Schule in der Pause ihre Brotzeit wegwirft. Einerseits möchtest du sie nicht verraten, andererseits machst du dir aber auch Sorgen um sie. Was machst du?
3. Dein Freund geht in letzter Zeit immer häufiger ins Fitnessstudio. Er zeigt dir jedes Mal seine hervorstehenden Adern und seine wachsenden Muskeln, wenn ihr euch seht. Du beobachtest auch, wie er häufig Eiweissshakes trinkt und pinibel auf gesunde Ernährung achtet. Bei euren Treffen gibt es kaum noch andere Gesprächsthemen. Dich nervt das total, eigentlich hast du gar keine Lust mehr, dich mit ihm zu treffen, du willst ihn aber auch nicht verlieren. Was machst du?
4. Deine beste Freundin hat in letzter Zeit viel abgenommen. Du bist gerade im Moment nicht zufrieden mit deiner Figur und möchtest auch ein paar Kilo abnehmen. Du fragst deshalb deine beste Freundin, wie sie es geschafft hat, so schnell an Gewicht zu verlieren. Sie erzählt, dass sie keine Fette und keine Kohlenhydrate mehr isst, sondern nur noch einmal am Tag Obst und Gemüse. Sie möchte, dass du es auch ausprobierst. Einerseits könntest du dir vorstellen, dass das nicht gut für deinen Körper ist, andererseits möchtest du sie aber auch nicht enttäuschen und möchtest abnehmen. Wie reagierst du?
5. Du bemerkst, dass deine Freundin in letzter Zeit viel mehr isst als sonst. Manchmal siehst du, wie sie wahllos Essen in sich hinein stopft. Du weißt, dass sich ihre Eltern gerade trennen, sie spricht aber nicht darüber. Was machst du?
6. Der Freund deiner Freundin steht auf dünne Frauen. Er sagt deiner Freundin ständig, dass sie zu dick sei und Sport machen müsse. Sie schaut sich daher immer häufiger Sportvideos auf Youtube an und folgt Influencern, die Sport- und Diättipps geben. Du findest nicht, dass deine Freundin zu dick ist, merkst aber, wie sie sich zunehmend unter Druck setzt, immer mehr Sport macht und sich andauernd wiegt. Wie reagierst du?
7. In deiner Clique nehmen alle Abführmittel, um abzunehmen. Du hast es bisher noch nicht ausprobiert, alle versuchen aber, dich zu überreden. Du hast Angst davor, das Abführmittel zu nehmen, möchtest aber auch nicht als „Schisser“ dastehen und verarscht werden. Was machst du?
8. Du bekommst bei einer Freundin mit, dass ihre Mutter sie immer häufiger darauf anspricht, dass sie zugenommen hat und ihre Schwester ja viel schlanker sei. Deine Freundin macht sich daraufhin großen Druck und versucht den Ansprüchen ihrer Mutter gerecht zu werden. Wie kannst du dich in der Situation als ihre Freundin verhalten?
9. Du bist häufig auf Instagram / TikTok unterwegs und folgst einigen Influencern, bei denen es viel um Beauty und Lifestyle geht. Alles wirkt dort immer so perfekt und das setzt dich unter Druck. Was kannst du machen?

ÜBUNG:

ICH BIN – ICH KANN – ICH HABE

CA. 30 MIN.

ZIELE:

- Ich – Stärke, Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstwertstärkung

DURCHFÜHRUNG:

- Jeder Teilnehmer erhält einen Zettel oder Karteikarten auf den Rücken mit Klebestreifen geklebt. Dort stehen drei Satzanfänge mit Abstand untereinander:
- Ich bin ... Ich kann... Ich habe....
- Es wird durcheinander durch den Raum gegangen
- Jeder Teilnehmer hat einen Stift und gegenseitig werden die Satzanfänge von den anderen Teilnehmern ergänzt. Wenn alle Satzanfänge vollendet sind, ist das Spiel vorbei
- Jeder nimmt sein eigenes Rückenschild ab und liest, was die anderen von einem selbst halten

WICHTIG: Hinweis durch den Moderator, dass es sich um **positive Eigenschaften / Fähigkeiten** handeln soll

AUSWERTUNG:

- Wie hat es sich angefühlt durch den Raum zu wandern?
- Wie geht es jedem mit den eigenen Rückmeldungen?
- Bist du überrascht oder hast du mit den Eigenschaften gerechnet?
- Hättest du dich selbst auch so eingeschätzt?

MATERIAL:

- Stifte, Klebestreifen, Papier

ÜBUNG: KÖRPERSILHOUETTEN

CA. 40 MIN.

ZIELE:

- sich über das eigene Körperbild klar werden
- Entwicklung eines positiven Körpergefühls
- Relativierung von Unsicherheiten durch das Gespräch mit Anderen

DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen geteilt: Mädchen und Jungen
- In den Untergruppen werden Zweiergruppen gebildet
- Auf großem Papier zeichnen die Zweiergruppen gegenseitig von dem am Boden liegenden Partner die Körperumrisse nach
Alternativ auch möglich: Die Schüler zeichnen in Einzelarbeit oder in Zweiergruppen ihren eigenen Körper auf ein DinA4 Blatt Papier
- Dann beschriften oder bemalen sie ihre eigene Silhouette zu folgenden Fragen:
 - » das was ich an mir besonders mag (Körperstellen, körperliche Eigenschaften oder Fähigkeiten, „innere Werte“)
 - » das, was ich an mir ok finde
 - » das, was ich an mir gar nicht mag
- Der Austausch erfolgt paarweise.
- Optional ist es auch möglich, die Körpersilhouetten danach in der großen Gruppe vorzustellen.
- Auf eine vertrauliche Atmosphäre ist zu achten!

AUSWERTUNG:

- Wie ist es euch gegangen?
- Ist es euch leicht/schwer gefallen? Ist es euch leichter gefallen, die Dinge zu benennen, die ihr an euch mögt oder die ihr nicht an euch mögt?
- Erkennt ihr Ähnlichkeiten untereinander bzgl. eurer Plakate?

MATERIAL:

- Flipchartpapier (mind. 2 pro Person)
- Stifte

ÜBUNG: KONTAKTANNONCEN

CA. 30 MIN.

ZIELE:

- geschlechtsspezifische Erwartungen reflektieren
- Stärkung des Selbstwertes
- Schärfung von Fremdwahrnehmung und Selbstwahrnehmung
- Positive Rückmeldungen annehmen lernen

DURCHFÜHRUNG:

Variante 1: Vergleich von Kontaktannoncen

- Nach geschlechtsspezifischen Merkmalen untersuchen die Schüler Kontaktannoncen aus verschiedenen Zeitungen nach folgenden Kriterien:
 - » Was bieten und suchen Frauen, was dagegen Männer?
 - » Welche Eigenschaften, auch bzgl. äußerer Erscheinung sind gefragt?
 - » Welche Rollenbilder zeichnen sich ab? Welches Frauen- / Männerbild wird deutlich?

Variante 2: Kontaktannoncen erstellen

- Die Schüler finden sich paarweise zusammen
- Jede Person entwirft für die Andere eine formulierte Kontaktannonnce mit dem Ziel, ihre positiven Eigenschaften und Stärken zu formulieren
- Die formulierten Anzeigen können in der Kleingruppe oder – bei großer Vertrautheit – im Plenum vorgelesen werden

AUSWERTUNG:

- Wie geht es mir, wenn ich einer anderen Person positive Rückmeldungen gebe?
- Wie ist es, Komplimente von einer anderen Person zu hören?
- Stimmt die Wahrnehmung der Anderen mit der eigenen überein?
- War es peinlich, wenn ja – warum?

MATERIAL:

- Verschiedene Zeitungen mit Kontaktannoncen – Tageszeitung, verschiedene Frauenzeitungen und anderen Rubriken wie Sport oder Boulevardpresse
- Schreibmaterial, eventuell können die Kontaktannoncen auch präsentiert werden

ÜBUNG:

WER BIN ICH? WER BIST DU?

CA. 30 MIN.

ZIELE:

- Ermutigung der Teilnehmenden, zu ihren Eigenschaften zu stehen
- Thematisierung von inneren Werten anstatt Reduzierung auf Äußerlichkeiten
- Bewusstwerden von vorherrschenden Rollenbildern und diese überdenken/überwinden

DURCHFÜHRUNG:

Bei dieser Übung ist besonders auf eine wertschätzende Atmosphäre zu achten!

- Der Moderator gibt den Teilnehmenden die Aufgabe, eine Beschreibung über sich selbst anzufertigen. Diese soll Hobbies, positive Eigenschaften, Stärken und Dinge, die man gerne noch besser können würde, beinhalten
- Ebenfalls sollen sie eine Beschreibung für ihren Traumpartner anfertigen
- Anschließend finden sich die Teilnehmenden in Kleingruppen (max. 4 Personen) selbst zusammen
- Die Gruppe gibt nun jedem Teilnehmenden eine Rückmeldung, wie sie die-/denjenigen erlebt und welche besonderen Eigenschaften sie beobachtet. Dann liest der Betroffene die eigene Beschreibung vor und vergleicht sie mit den Aussagen der anderen Teilnehmer (die Beschreibung über den Traumpartner muss nicht vorgelesen werden)

AUSWERTUNG:

- Wie war die Übung für euch?
- Fiel es euch leicht/schwer, euch selbst zu beschreiben?
- Wie haben sich die Rückmeldungen von den Anderen angefühlt? Haben die Rückmeldungen mit eurer Selbstbeschreibung übereingestimmt?
- Wenn ihr eure Selbstbeschreibung mit der Beschreibung eures Traumpartners vergleicht, was fällt euch auf?

MATERIAL:

- Papier, Stifte

LANDRATSAMT TRAUNSTEIN

Papst-Benedikt-XVI.-Platz

83278 Traunstein

www.traunstein.com