



## ESS – Essen, Sex und Saufen? Gesundheitsförderung und Prävention

**Präventionsschwerpunkt:**  Gewalt  Sucht  Medien  Gesundheit  sonstiges

### Inhalt/Beschreibung: ESS – Essen, Sex und Saufen? Gesundheitsförderung und Prävention

Das Jugendalter stellt hohe Sozialisationsaufgaben. Es gilt sich zum einen in die Gesellschaft/Gemeinschaft einzugliedern, zum anderen auch seinen eigenen Stil zu finden.

In verschiedenen Modulen setzen sich die Jugendlichen mit ihrem Selbstbild und ihren Konsummustern auseinander. Die Mädchen und Jungen erarbeiten sich die Themen in jeweils geschlechtsgleichen Gruppen. Als Themen werden angeboten:

- „Ich bin ich, ich mag mich“ (Identität, Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl)
- „Let's talk“ (Konflikt-/Problembewältigung, Kommunikation)
- „Chillen – wir lassen es uns gut gehen“ (Essen, Trinken, Entspannen, ...)
- „Meine Grenzen, Deine Grenzen!“ (Rechte und Schutz vor sexueller Gewalt)
- „Techtelmechtel“ (meine Sexualität)
- „Risikocheck-Wieviel ist genug?“ (Alkohol, Zigaretten & Co)

### Zielebene:

Multiplikatoren  Endadressaten  Öffentlichkeitsarbeit

### Altersgruppe

Kinder bis 13 Jahre  Jugend ab 14 bis 17 Jahre  
 Junge Erwachsene ab 18 Jahre (Eltern, Lehrer)  Erwachsene

### Geschlechtsspezifische Ausrichtung

speziell weiblich  keine  
 speziell männlich

### Konzeptionelle Ebene

Informationsvermittlung  Normenbildung  
 Alternative Erlebnisformen  Kompetenzförderung  
 Früherkennung/Intervention  Strukturgestaltende Maßnahmen

### Umsetzungsebene

Vortrag/Referat  Unterricht/Trainingseinheit  Workshop/Seminar  
 Fortbildung  Beratung/Supervision  Ausstellung  
 Projekttag/e  Aktionswochen  Infostand

### Setting

Familie  Kindergarten/-tagestätten  Schule

**Teilnehmerzahl:** 5-16 pro geschlechtsspezifische Gruppe

**Zeitaufwand:** 4 x 90 min (2 Halbtage od. 1 ganzer Tag)

**Organisatorische Voraussetzungen:** Variable Räumlichkeiten, Iso-Matten, Decken, Küchenbenutzung

**Kosten:** für Lebensmittel, eventuell muss ein Honorar für einen zweiten Referenten bezahlt werden.

**Referent/in:** ESS-Trainer, Mitarbeiter des Gesundheitsamtes oder geschulte Honorarkräfte

**Kontakt:** Ariane Kurzhals Tel.: 07940 18582 [ariane.kurzhals@hohenlohekreis.de](mailto:ariane.kurzhals@hohenlohekreis.de)  
Yvonne Krämer Tel.: 07940 18598 [yvonne.kraemer@hohenlohekreis.de](mailto:yvonne.kraemer@hohenlohekreis.de)  
Joachim Gallinat Tel.: 07940 18593 [joachim.gallinat@hohenlohekreis.de](mailto:joachim.gallinat@hohenlohekreis.de)