



Ich habe essen satt! – Wenn Essen zum Problem wird

Präventionsschwerpunkt: Gewalt Sucht Medien Gesundheit sonstiges

Inhalt/Beschreibung: Ziel des Workshops ist die Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler für das Thema Essstörungen bei sich selbst und im eigenen Umfeld. Um einordnen zu können, ab wann Aussehen, Gewicht oder Essverhalten gestört ist, braucht es verlässliche Aussagen und Vorgaben darüber, was „normal“ ist. Deshalb geht es zunächst darum, wie Normalgewicht festgelegt wird, wie der BMI berechnet wird und wie der eigene BMI zu bewerten ist. Gemeinsam werden mögliche Ursachen von Über- oder Untergewicht erarbeitet und Kriterien für normales und gestörtes Essverhalten zusammengestellt. Die Krankheitsbilder Magersucht, Bulimie und Binge eating disorder werden vorgestellt und durch Erfahrungsberichte von Betroffenen ergänzt. Die Arbeit in Kleingruppen ermöglicht den Schülerinnen und Schülern den persönlichen Austausch.

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: 10 – 15 Teilnehmer/innen **Zeitaufwand:** 2 h

Organisatorische Voraussetzungen: Klassenzimmer mit Overhead-Projektor und Flipchart

Kosten: kostenlos

Referent/in: AOK-Ernährungsfachkraft

Kontakt: AOK Heilbronn-Franken – KundenCenter Künzelsau
Gesundheitsförderung, Heidi Kammerer, Tel. 07940 122 135
E-Mail: Heidi.Kammerer@bw.aok.de