

Iss mal was! Is' denn was?

Prävention von Essstörungen an Schulen

Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer

Bettina Waldhelm-Auer

Fachambulanz für Suchtkranke Traunstein

Fachambulanz für Suchtkranke Bad Reichenhall

Akzente Suchtprävention Salzburg

ISIS – Frauengesundheitszentrum Salzburg

Impressum

Herausgeber:

Fachambulanz für Suchtkranke
Caritaszentrum Traunstein

Fachambulanz für Suchtkranke
Caritaszentrum Bad Reichenhall

Akzente
Suchtprävention Salzburg

ISIS
Frauengesundheitszentrum Salzburg

ISBN

Autorin: © Dr. phil. Bettina Waldhelm-Auer (Jahrgang 1953), Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, zahlreiche Lehrtätigkeiten mit den Schwerpunkten Essstörungen u. Suchterkrankungen, Lehrtherapeutin, langjährige Tätigkeit in der Fachambulanz für Suchtkranke in Traunstein vor allem in der Behandlung von Essstörungen, freie Praxis in Salzburg

Konzept: Bettina Waldhelm-Auer
Hans Kurz, Diplom-Sozialpädagogin, Fachkraft für Suchtprävention in der Fachambulanz für Suchtkranke Traunstein

Traunstein, Juni 2004

Inhalt

Vorwort 4
 Einleitung 5
 Struktur des Lehrgangs 6

1. Teil: Information und gesellschaftliche Hintergründe 8

1.1. Geschichte der weiblichen Schönheitsideale 9
 1.2. Rollenbilder von Frauen und Männern 11
 1.3. Kultur der Schönheit 14
 1.4. Schönheitsindustrie / Konsumüberangebot 15
 1.5. Gesundheitsbewusstsein 16
 1.6. Ernährung 18
 1.7. Information über Essstörungen 20
 1.7.1. Zielgruppen 20
 1.7.2. Erklärungsansätze für Essstörungen 21
 1.7.3. Überblick über Symptome, Folgekrankheiten und mögliche Ursachen 23

2. Teil: Förderung von Lebenskompetenzen 30

2.1. Überblick 30
 2.2. Bedeutung von Schutzfaktoren in der Pubertät 32
 2.3. Spiele und Übungen als Prävention 37
 2.3.1. – 2.3.9 Auswahl gezielter Übungen 38
 2.4. Stimmungs- und Kräfte-Management 49
 2.4.1. Tankmodell 49
 2.4.2. Klaviermodell 52
 2.4.3. Umgang mit verschiedenen Stimmungslagen 53

3. Teil: Aktuelle Hilfestellung für betroffene SchülerInnen 54

3.1. Früherkennung 55
 3.2. Organisation eines schulinternen Hilfsangebots 55
 3.2.1. Schulvereinbarung 56
 3.2.2. Modell „step by step“ 56
 3.2.3. Gesprächsdurchführung mit Betroffenen 59

Anhang 62

- I. Ausschnitte aus den Lehrplänen für die Hauptschule in Bayern 63
 - II. Ausschnitte aus den Lehrplänen für die Realschule in Bayern 69
 - III. Ausschnitte aus den österreichischen Fachlehrplänen 71
 - Literatur/Internet 74
 - Unterrichtsmittel 76
 - Kontaktstellen in Bayern 78
 - Kontaktstellen im Bundesland Salzburg 79

Vorwort

Das dem Handbuch zugrunde liegende Konzept zur Prävention von Essstörungen entstand aus mehrjährigen Fortbildungsmaßnahmen für Lehrerinnen und Lehrer in der Fachambulanz für Suchtkranke des Caritaszentrums Traunstein/Oberbayern. Die Fortbildung wurde inzwischen an mehreren Schulen im Landkreis Traunstein durchgeführt. In Zusammenarbeit mit dem Frauengesundheitszentrum ISIS wird das der österreichischen Situation angepasste Projekt unter dem Namen „Iss was?!“ seit Frühjahr 2002 erfolgreich im Bundesland Salzburg umgesetzt. Am Institut für Didaktik der Naturwissenschaftlichen Universität Salzburg erfolgten mehrfache Präsentationen der Inhalte auf Lehrveranstaltungen im Rahmen der LehrerInnenausbildung. Seit Herbst 2003 ist diese Fortbildung am Pädagogischen Institut in Salzburg integriert.

Das vorliegende Handbuch dient als Unterrichtsmaterial für Lehrerinnen und Lehrer und in ergänzter Form (entsprechend gekennzeichnete Folienvorlagen) zugleich als Handbuch für Präventionsfachkräfte zur Durchführung der Multiplikatorenfortbildung.

Da die Prävention von Essstörungen in erster Linie Mädchen betrifft, wird im Text öfter die weibliche Redewendung und überhaupt der Fokus auf Mädchenspezifische Prävention gelegt – ohne die Relevanz der Maßnahmen für Jungen dabei zu vergessen. Meistens findet die geschlechtsneutrale, übliche Schreibweise mit dem großen I-Buchstaben Anwendung.

Allen Personen, die an der Entstehung des gesamten Projekts mitgewirkt haben, sei an dieser Stelle herzlichst gedankt!

Einleitung

Essstörungen werden bei Mädchen / jungen Frauen und auch Buben immer häufiger beobachtet. Sie gelten inzwischen als verbreitetes Phänomen unserer Wohlstandsgesellschaft und fordern uns deshalb auf allen Ebenen (Eltern, Schule, Krankenhaus, Jugendarbeit ...) zu einer grundlegenden Auseinandersetzung heraus.

Wir leben in einer Zeit, in der Nahrungsmittel im Überfluss vorhanden sind. Gleichzeitig herrscht ein Schlankeitswahn, millionenfach verbreitet in Medien, Modezeitschriften und vielem mehr. Schlanke sein ist zum Symbol geworden für Leistungsfähigkeit, Fitness, Glück, Attraktivität und Erfolg. Selbstbewusstsein scheint nur noch eine Frage der äußeren Erscheinung zu sein.

In diesem Spannungsverhältnis bewegen sich auch unsere Kinder, wobei vom medialen Einfluss des Schönheitsideals Mädchen und junge Frauen besonders betroffen sind. Deshalb stehen für **Mädchen Essstörungen an erster Stelle**, wenn wir an Suchtgefährdungen oder -erkrankungen denken.

Die langjährigen **Erfahrungen aus der Suchtprävention** können wir bei der Prävention von Essstörungen nutzen. Heute wissen wir, dass vor allem die **Stärkung des Selbstwertgefühls** vor Suchterkrankungen wie Essstörungen schützt. Dieser salutogenetische, d.h. **ressourcenorientierte Ansatz**, will die sogenannten Lebenskompetenzen fördern. Das heißt Mädchen und Jungen müssen lernen sich durchzusetzen, konfliktfähig zu werden und sich abzugrenzen. Sie brauchen Unterstützung bei der Äußerung ihrer Gefühle, der Entwicklung eines positiven Körpergefühls und der Selbstwertschätzung als Frau oder Mann. Im Blickpunkt stehen hier nicht die sogenannten AußenseiterInnen, AussteigerInnen oder „Sündenböcke“ der Schulklassen, sondern die besonders angepassten, ruhigen und eher leistungsorientierten, aber unsicheren Mädchen.

Prävention ist ein **langfristiger Prozess** und kann sich nicht auf einzelne Veranstaltungen beschränken. Sie sollte als **Grundhaltung** im pädagogischen Umgang mit Jugendlichen integriert sein.

Lehrerinnen und Lehrer sind als MultiplikatorInnen in der Präventionsarbeit unentbehrlich, weil sie täglich in Kontakt und Beziehung mit den Jugendlichen sind. Die Fortbildung ermöglicht allen Lehrpersonen, im Rahmen ihres jeweiligen Unterrichtsfachs präventiv wirksam zu sein und mit den betroffenen SchülerInnen kompetent umzugehen.

Zielgruppe des vorliegenden Konzeptes ist jeweils das **gesamte Lehrkollegium** von Haupt- und Realschulen, Gymnasien, Fach- und Berufsschulen einschließlich der Schulleitung und der zuständigen Schularztin oder des Schularztes.

Struktur des Lehrgangs

Der Lehrgang besteht aus **3 Modulen**. Der zeitliche Umfang von drei Nachmittagen / Abenden mit jeweils 3 Stunden hat sich bewährt, ist aber je nach schulischen Gegebenheiten modifizierbar.
 Fortbildungsmaßnahmen mit Gruppen von LehrerInnen aus verschiedenen Schulen finden in geblockter Form, z. B. an 2 Tagen statt.
 Zielgruppen der LehrerInnen sind 12 – 17-jährige SchülerInnen.

1. Modul:

- Überblick über die Veranstaltung
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Hintergründen
- Informationen über Essstörungen (unterrichtsfachspezifischer Ansatz)

2. Modul:

- Stärkung von Lebenskompetenzen
- Demonstration von Präventionsübungen
- Weitere Präventionsmethoden (schulfachübergreifender Ansatz)

3. Modul:

- Konkrete Hilfestellung für Betroffene
- Schulvereinbarung

Auseinandersetzung mit Essstörungen

<h2>Primärprävention</h2>	<h3>Information und Hintergründe</h3> <p>Biologie: Gesundheitserziehung Ernährung Information über Essstörungen</p> <p>Weitere fachspezifische Themen, z.B. in: Deutsch Religion Ethik Sport Kunst Geschichte</p>
	<h3>Förderung von Lebenskompetenzen</h3> <p>Fächerübergreifende Prävention</p> <p>Emotionaler Zugang Prozessorientierter Ansatz Spiele und Übungen Präventionsmodelle</p>
<h2>Sekundärprävention</h2>	<h3>Aktuelle Hilfestellung für Betroffene</h3> <p>Früherkennung</p> <p>Schulvereinbarung</p> <p>Kontaktaufnahme mit Betroffenen Vermittlung in Fachstellen Zusammenarbeit mit ÄrztInnen</p>

Information und gesellschaftliche Hintergründe

Dieses Modul beinhaltet die **gesellschaftliche Auseinandersetzung mit Essstörungen in den einzelnen Unterrichtsfächern**. Es umfasst mehrere Themenblöcke und geht über das Symptom Essstörungen weit hinaus.

Die hier aufgegliederten Themenbereiche finden sich direkt in den jeweiligen **Lehrplänen**, insbesondere der Schulfächer Biologie, Sport, Deutsch, Geschichte, Religion, Ethik und Kunst wieder (siehe Anhang: Ausschnitte aus den aktuellen Lehrplänen für die bayerische Haupt- und Realschule und die österreichische AHS und Hauptschule). Die Fächer Katholische und Evangelische Religionslehre, Ethik und Sport sind in Bayern großteils schulartübergreifend.

Die im Folgenden skizzierten **Methodenbeispiele** für den Unterricht sollen als Anregungen für weitere Ideen gelten und sind beliebig ergänzbar. Grundsätzlich sollte man unterscheiden zwischen **Aufklärung** und **Prävention**. Während Aufklärung vor allem Information und Wissensvermittlung bedeutet, legt Prävention den Fokus auf (Sucht-)Vorbeugung im Sinne einer persönlichen Auseinandersetzung und Reifung. Aufklärung über Gesundheitsverhalten, Pubertät, Ernährung und Essstörungen lässt sich aber kombinieren mit kreativen Auseinandersetzungen hinsichtlich gängiger Schönheitsideale, mit einer kritischen Haltung gegenüber dem Konsumdenken, Hinterfragung von Essgewohnheiten und mit der Förderung einer emanzipatorischen Geschlechtsrollenidentität. Aufklärung sollte immer mit Prävention gekoppelt sein. Um die gesellschaftlichen Hintergründe von Essstörungen klarer zu sehen, wird die Aufgliederung nach bestimmten Themen vorgeschlagen.

Die Zusammenstellung folgender Themenbereiche ist eine Kombination verschiedener Präventionselemente, z.B. aus dem Präventionskonzept des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen („Jugend mit Biss“, 2000) sowie den Projektideen der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) „Verflixte Schönheit“-Schönheitskoffer mit diversen Erweiterungen.

Themenbereiche

- **Geschichte der Schönheitsideale**
- **Rollenbild von Frauen und Männern**
- **Kultur der Schönheit**
- **Schönheitsindustrie / Konsumüberangebot**
- **Gesundheitsbewusstsein**
- **Ernährung**
- **Information über Essstörungen**

1.1. Geschichte der weiblichen Schönheitsideale

Wenn wir die verschiedenen Zeitepochen anhand von Gemälden, Skulpturen oder Beschreibungen vergleichen, werden Schönheitsideale sehr relativ.

Funde des **Steinzeitbeginns** legen die Vermutung nahe, dass runde, üppige Frauen besonders verehrt wurden, weil sie die Fruchtbarkeit symbolisierten und das Überleben der Sippe garantierten. Außerdem galt Körperfett damals wohl als Schutz vor Kälte und als Nahrungsmittelvorrat am eigenen Körper. Es könnte sein, dass Schönheit nach solchen Kriterien bewertet wurde.

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

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.

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.

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 gegenüber dem willensstarken, aktiven Männerideal.

Erst **Anfang des 20. Jahrhunderts**, also zu Beginn der Emanzipation trugen Frauen lange, weite Kleider mit der Möglichkeit von Bewegungsfreiheit. Aber bereits nach dem 1. Weltkrieg entstand die erste Schlankheitswelle für Frauen. Modern waren superschlank, langbeinige Frauen mit platt geschnürtem Busen (Einführung des Büstenhalters) und androgynen Körperformen (der bekannte Charleston-Look). Die Emanzipation der Frauen schien mit der Angleichung an männliche, zumindest knabenhafte Figuren gebunden zu sein.

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.

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.

Seitdem geben magersüchtige Models im Sinne des herrschenden Schlankheitswahns den Ton an bzw. modellieren Frauen und Männer in Fitness-Studios ihre Körper zu sportlich gestylten „Traumbodies“. Schönheitsideale sind ausgefeuert zu massenwirksamen, alle Lebensbereiche beeinflussenden Modediktaten.

(vgl. DAK: Verfluchte Schönheit, Kreativmanual, S. 7ff.)

Lernziele:

- Relativierung der Schönheitsideale durch Verständnis der gesellschaftlichen und historischen Hintergründe
- aktive Auseinandersetzung mit den sich ständig verändernden Schönheitsidealen

Methodenbeispiele für den Unterricht: Kunst, Geschichte

Bildbetrachtungen

- Gemälde aus verschiedenen Zeitepochen vergleichen, auf denen Frauen (und Männer) abgebildet sind, dazu
- Analyse der jeweiligen Zeitepoche bzgl. der damaligen gesellschaftlichen Situation und der entsprechenden Schönheitsideale
- die SchülerInnen untersuchen anhand von Fotoalben verschiedene Modestile und deren Bedeutung

Entwicklung von Collagen (Projektarbeit in Kleingruppen)

Die SchülerInnen sammeln aus Illustrierten und möglichst auch aus älteren Zeitschriften Abbildungen von Frauen und Männern mit verschiedenen zeitgemäßen Schönheitsidealen. Die Bilder können sie durch Comics, eigene Illustrationen und Beschriftungen ergänzen, bewerten und kommentieren.

1.2. Rollenbilder von Frauen und Männern

Rollenbilder und Schönheitsideale sind historisch betrachtet meist eng miteinander verknüpft. Während Frauen in der Zeit des Nationalsozialismus für die von ihnen geforderten Leistungen (viele Geburten, Arbeit in der Waffenproduktion) möglichst kräftig gebaut sein sollten, „verdünnsierte“ sich das Schönheitsideal in den späten 60iger Jahren, als Arbeitsplätze knapp wurden und Frauen auf ihre ausschließliche Hausfrauen- und Mutterrolle zurückgedrängt wurden. Heute wollen wir Frauen erfolgreiche Berufstätigkeit, unsere Mutter- und Partnerinrolle und jugendliches Aussehen möglichst gut in Einklang bringen und geraten in Stress.

Die traditionellen Rollenbilder von Männern und Frauen sind in Auflösung begriffen. Für Mädchen und Jungen kann dies Orientierungslosigkeit und fehlende Sicherheit bedeuten. Schlüsselfragen wie „Wer bin ich?“, „Woher komme ich?“, „Wie möchte ich mein Leben als Frau / Mann gestalten?“ werden uns in diesem Kapitel beschäftigen.

Lernziele:

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

Methodenbeispiele für den Unterricht:

Deutsch, Religion, Ethik, Geschichte, Biologie, Sozialwesen

Diskussionszirkel zu folgenden Fragestellungen

- 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?
- Die Rolle der Frau in verschiedenen Zeitepochen
- Die Geschichte der Frauenbewegung und Emanzipation
- Die Frauenrolle in anderen Kulturen

Erstellung von Rollenprofilen auf Wand-/Bodenzeitungen

Auf zwei Wandzeitungen bzw. Bodenzeitungen schreiben die SchülerInnen jeweils so viele **typische Merkmale von Frauen und Männern**, wie ihnen einfallen. Die anschließende Besprechung erfolgt nach folgenden Kriterien:

- Fehlt etwas Wichtiges?
- Hast du mit diesem Ergebnis gerechnet?
- Findest du die Zuschreibungen in Ordnung?
- Welche Eigenschaften haben vom Image her schlechte Chancen?

Nun filtern die SchülerInnen ihr **eigenes Rollenprofil** heraus, indem sie sich fünf Eigenschaften von beiden Plakaten herausuchen, die sie sich selbst zuschreiben. Dazu bekommt jede/r 5 Klebpunkte 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.

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. ä.). Außerdem soll verdeutlicht werden, dass sich die eigene Identität aus typisch „weiblichen“ und „männlichen“ Eigenschaften zusammensetzt.

Ziel ist es, ein eigenes Rollenprofil zu entwerfen, das dem persönlich erstrebenswerten Rollenbild als Frau oder Mann entspricht und eine positive Identifizierung zur Folge hat.

Analyse von Frauen- und Männerbildern in den Medien

- **in beliebten Fernsehsendungen**
Auswertung von gesammelten Video-Ausschnitten (z.B. Sitcoms)
- **in der Werbung**
Sammeln von Werbespots aus Zeitschriften und ev. Fernsehen (Videoclips)

Beantwortung folgender Fragen:

- Welches Frauen-/ Männerbild wird darin vermittelt?
- Gibt es Klischees zu den gezeigten Frauen- und Männerrollen?
- Wenn ja, wie wirken sie auf die LeserInnen / ZuschauerInnen?
- Woran ist frauenfeindliche bzw. männerfeindliche Werbung erkennbar?
- Welche gesellschaftliche Bedeutung steht dahinter?
- Präsentation der Ergebnisse auf Stellwänden bzw. Video

Vergleich von Kontaktannoncen

Nach geschlechtsspezifischen Merkmalen untersuchen die SchülerInnen 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?

Planspiel: „Wer bin ich? Wer bist du?“

Die SchülerInnen präsentieren sich mit ihren persönlichen Eigenschaften und ihren Vorstellungen und Wünschen an ihre Traumpartnerin oder ihren Traumpartner. Dazu fertigen sie vorher jeweils allein für sich eine ausführliche Selbstbeschreibung an und nehmen ihren Zettel zugedeckt mit in die Kleingruppe (4 - 5 Personen). Die Gruppe gibt nun jedem Mädchen/jedem Jungen eine Rückmeldung, wie sie die-/denjenigen erlebt und welche besonderen Eigenschaften sie beobachtet. Dann liest die/der Betroffene die eigene Beschreibung vor und vergleicht sie mit den Aussagen der KlassenkameradInnen. Auf eine wertschätzende Atmosphäre ist zu achten.

Das Spiel soll die SchülerInnen ermutigen, zu ihren Eigenschaften zu stehen und überholte Rollenbilder zu überwinden.

1.3. Kultur der Schönheit

Die alltäglichen Erfahrungen mit dem Aussehen sind verbunden mit der Schönheitskultur unserer Gesellschaft. Unser sogenanntes „Schönheitsideal“ wird maßgeblich geprägt von der Schönheitsindustrie und spiegelt sich wieder in den Medien, der Werbung und den Trends der Jugendszene. Für Jugendliche ist es daher ein mühsamer Weg, ihre individuelle Ästhetik und ein lustvolles Spiel mit der Schönheit zu entwickeln.

Lernziele:

- Kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen in den Massenmedien
- Entwicklung von individuellen Kriterien für Schönheit und Ausstrahlungskraft

**Methodenbeispiele für den Unterricht:
Religion, Ethik, Kunst, Musik, Deutsch**

Erstellung eines eigenen Films (Projektarbeit)

zum Thema „Was finde ich schön?“
Darin interviewen sich Jugendliche gegenseitig über

- Körperpflege
- Schönheitsideal
- Trends
- Markenkleidung
- „Schönheitsfehler“ in der Pubertät
- persönliche „Note“

Analyse aktueller Schönheitstrends

Bildersammlung zu Schönheitstrends und zur Vielfalt menschlichen Aussehens anhand von Filmzeitschriften und Kinoprospekten

- Präsentation auf Wandzeitungen

Diskussion:

- Welches Schönheitsbild vermitteln uns beliebte Filmidole?
- Was ist für mich Schönheit?
- Was gefällt mir nicht?
- Wage ich es, gegen den Trend zu „schwimmen“?

1.4. Schönheitsindustrie / Konsumüberangebot

Die Branche der Schönheitsindustrie verzeichnet hohe Zuwachsraten. Dazu gehören die Kleidungsindustrie, die Branchen Kosmetik, Haut- und Haarpflege, Diät- und Nahrungsmittel, die Pharmaindustrie, kosmetische Chirurgie, Fitness-Center und vieles mehr. Die wirtschaftlichen Interessen werden über die Medien und die Werbung transportiert. Auch die Schönheit ist ein Konsumgut, das uns das Glück auf Erden verspricht.

Lernziele:

- Kritische Haltung gegenüber der kommerziellen Vermarktung von Schönheit
- Erkennen von wirtschaftlichen Interessen und diesbezüglichen Werbestrategien
- Anregung von Sinnfragen im Hinblick auf Konsumverhalten

Methodenbeispiele für den Unterricht: Religion, Ethik, Kunst, Deutsch, Musik

Besichtigung einer Werbeagentur

Entwurf von Werbeplakaten

In Kleingruppen entwickeln die SchülerInnen Plakate für Schönheitsprodukte mit entsprechenden Sprüchen und Ideen, d.h. mit bestmöglichen Vermarktungsstrategien.

Werbespots (1 Doppelstunde)

Im Sinne des Werbefernsehens werden in Kleingruppen Spielszenen entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler haben dafür Kosmetikartikel von zu Hause mitgebracht, die sie hier bewerben.

Alternativ dazu: Anti-Werbung

Es wird ein neues, imaginäres Produkt kreiert, das nicht konsumiert werden kann, z.B. die Natürlichkeit des ungeschminkten Gesichts.

Auswertungsfragen:

- Mit welchen Wunschvorstellungen und Zusatznutzen werden die Produkte verknüpft?
- Können die Wünsche dadurch erfüllt werden? (DAK, S. 68)

Diskussion über den Wertewandel

- Auswirkungen der Konsumhaltung auf individuelle Werte
- Sinn des Lebens

Literatur: Unverzagt / Hurrelmann (2001)

1.5. Gesundheitsbewusstsein

Gesundheitsthemen sind vor allem seit der mehrfachen Überarbeitung der bayerischen Lehrpläne in verschiedenen Jahrgangsstufen Gegenstand des Unterrichts und gelten großteils schulartübergreifend.

Entsprechend dem **Setting-Ansatz in der Gesundheitsförderung (OPUS-Netzwerk in Nordrhein-Westfalen)** orientiert sich erfolgreiche Gesundheitsförderung am Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie an den Empfehlungen der Kultusministerkonferenz (KMK) von 1992 „Zur Situation der Gesundheitserziehung in der Schule“. „Sie zielt auf ein Gesamtkonzept „Gesunde Schule“, das sich auf alle körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen erstreckt, welche Gesundheit stärken und fördern“ (Spenlen u.a., 2002, S.71). Einen ähnlichen Erlass gab das **Bayerische Kultusministerium** zum Bereich schulischer Prävention stoffgebundener Suchterkrankungen heraus. Demnach bedeutet Suchtprävention Hilfe zur Entwicklung der Persönlichkeit (KWMBL I Nr. 17/1991, S. 303 ff).

Dem **„Grundsatzterlass Gesundheitserziehung“ vom österreichischen Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten (1997)** ist zu entnehmen, dass „Inhalte der Gesundheitserziehung ein wesentlicher Bestandteil der Unterrichtsgegenstände Biologie und Umweltkunde, Hauswirtschaft und Ernährung, Haushaltsökonomie und Ernährung, Leibesübungen, Psychologie, Pädagogik, Gesundheitslehre und Werkerziehung“ sind. **Gesundheitserziehung** ist als **Unterrichtsprinzip** in den Lehrplänen der Schulen verankert und soll nicht eine Vermehrung des Lehrstoffes bewirken, sondern zu einer besseren Koordination und überlegteren Auswahl des im Lehrplan festgelegten Lehrstoffes beitragen (siehe Bundesministerium für Unterricht u. kultur. Angelegenheiten, Wien 1997: Grundsatzterlass, Punkt 1.4.1.).

Lernziele:

- Bewusstwerden der eigenen Lebensweise nach gesundheitlichen Kriterien
- Betrachtung der Fitness-Kultur und des Schlankheitswahns unter dem Aspekt „Gesundheit und Wohlbefinden“
- Erkennen von Suchtgefahren

Methodenbeispiele für den Unterricht: Sport, Biologie, Religion, Ethik, Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich

Einstieg

Darstellung der WHO – Definition und Diskussion darüber

Die Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation WHO (1992):

„Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich Abwesenheit von Krankheit und Schwäche.“

Gegenüberstellung der Lebensweisen entsprechend folgender Ziele

- Ziel: „gesund“ zu sein nach der WHO – Definition
- Ziel: dem aktuellen Schönheitsideal zu entsprechen

In Kleingruppen wird auf Kärtchen erarbeitet, wie

- die Einstellung zum Sport
- das Ernährungsverhalten
- die Körperpflege

aussehen, um oben genannten Zielen gerecht zu werden.

Auswertung:

Kategorisierung der beschrifteten Kärtchen auf der Wandtafel nach den genannten Kriterien (Moderationskoffer), Diskussion

Besuch eines Fitness-Studios

Bewertung des Fitness-Sports nach Gesundheitskriterien

Interview mit Sport-TrainerInnen (Tonbandaufzeichnungen)

Auswertungsfragen:

- Inwieweit ist die jeweilige Sportart dem körperlichen Wohlbefinden und Selbstbewusstsein förderlich?
- Besteht die Gefahr der Vereinseitigung bestimmter Körperfunktionen?
- Werden auch der Geist, das Bewusstsein und Sinneswahrnehmungen mit einbezogen?
- Ist der Sport mit Spaß verbunden? (vgl. auch DAK, S.66)

Thematisierung des Zigarettenkonsums

Bekanntlich rauchen Mädchen in zunehmendem Maß, um das Hungergefühl zu dämpfen. Rauchen gilt für Mädchen als „Diäthilfe“.

Diskussion:

- Warum rauchen Mädchen?
- Warum rauchen Jungen?

Thematisierung anderer Suchtgefahren

- Essstörungen als Folge überzogener Schlankeitsideale
- Doping als Folge überzogener Leistungsanforderungen
- Alkohol-/ Drogenkonsum, Suizidgedanken bei Resignation

1.6. Ernährung

Eine umfassende Ernährungslehre ist in den bayerischen und österreichischen Lehrplänen verschiedener Schulfächer integriert und soll nach den Prinzipien der Gesundheitsförderung gestaltet sein.

Im Rahmen der Ernährungslehre sollten Themen nicht fehlen wie

- Wandel der Esskultur (Fastfood-Generation)
- Essen und Genuss
- Essen als gesellschaftliches Ritual

Lernziele:

- Bewusstes Essverhalten im Sinne einer gesundheitsgemäßen Esskultur
- Essen mit Genuss
- Essen als gesellschaftliches Ritual

Methodenbeispiele für den Unterricht:

Biologie, Sport, Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich

Literaturhinweise

Vorpahl 1994, Geier 1999 und Montanari 1999

Erstellung eines Essprotokolls

Jede Schülerin und jeder Schüler erfasst alle der am vorherigen Tag zu sich genommene Nahrungsmittel mit folgenden Angaben: Zeitpunkt, Art der Nahrung, Ort, Situation, Essen in Ruhe oder gehetzt, allein bzw. mit wem, auch Essen zwischendurch.

Auswertung:

- Was tat mir gut, was tat mir nicht gut und warum?
- Was mag ich gern?
- Auf was möchte ich in Zukunft mehr achten?
- Wie gesund oder ungesund ernähre ich mich in der Regel?
- Auf was achte ich beim Essen (Genuss, Kalorien, Preis, gesunde Nahrungsmittel)?

Eigene Essgewohnheiten (Austausch in Kleingruppen)

Beantwortung der Fragen:

- Welche Essgewohnheiten sind in meiner Familie üblich?
- Gibt es gemeinsame Mahlzeiten, feste Essenszeiten, Sonn- und Feiertagsessen?
- Welche Tischsitten gibt es in meiner Familie?
- Waren die Essgewohnheiten in meiner früheren Schulzeit anders als heute?

Die einzelnen Aspekte werden auf Kärtchen geschrieben, im Klassenplenum gesammelt und diskutiert.

Esstypstest

Dieser für SchülerInnen konstruierte Test gibt Aufschluss über die Steuerung des Essverhaltens. Dabei wirken innere Signale (Hunger, Durst, Appetit, Sättigung), äußere Reize (Gewohnheiten) und erlernte Einstellungen und Wissen (siehe Vorpahl 1994, S.49 ff.).

Beschreibung eines Wunschtraums von einem Festessen

Die SchülerInnen beantworten jeweils für sich folgende Fragen und lesen es dann der Klasse vor (siehe Knoll 1998, S.25):

- Wer soll das Essen zubereiten: möchtest du es alleine oder mit anderen machen, oder soll jemand anderer es für dich herrichten?
- Beschreibe das Geschirr und das Besteck, mit dem du speisen willst.
- In welcher Umgebung möchtest du sein? Beschreibe den Ort!
- Willst du allein oder in Gesellschaft essen? Mit wem?
- Zu welcher Tageszeit möchtest du essen und wie lange?
- Was ist sonst noch wichtig für dich?

Fragen:

Wird mein Traum manchmal Wirklichkeit?

Was kann ich davon umsetzen?

Picknick für den Wandertag

Die Lehrerin oder der Lehrer bespricht mit der Klasse, welches Essen auf den Wandertag mitgenommen werden könnte. Vor dem Hintergrund einer gesunden und genussvollen Ernährung sind kreative Zusammenstellungen für ein Picknick möglich. Die Schülerinnen und Schüler teilen sich auf, wer welche Nahrungsmittel mitbringt, und überlegen gemeinsam die Gestaltung.

Schulbuffet

Leider verfügen nicht alle Schulen über ein Schulbuffet, das überwiegend gesunde Lebensmittel anbietet. Hier ist ein Schulprojekt denkbar, das mit einer Arbeitsgruppe von SchülerInnen, LehrerInnen und interessierten Eltern erarbeitet und umgesetzt werden kann.

1.7. Informationen über Essstörungen

1.7.1. Zielgruppen

Die Information über Symptome und Folgekrankheiten von Essstörungen darf zwar im Unterricht über Ernährung nicht fehlen, sie nimmt im Rahmen eines Präventionsprojektes aber nur eine untergeordnete Rolle ein.

Ähnlich wie in der allgemeinen Suchtprävention sind auch hier „Vorbild“- bzw. Abschreckwirkungen durch spektakuläre Suchtbeschreibungen zu vermeiden!

Die **SchülerInnen** sollten jedoch einen Überblick erhalten über

- **Erscheinungsbilder von Magersucht, Bulimie, Ess- und Diätsucht**
- **Folgekrankheiten**
- **Hilfsangebote (z.B. zuständige Beratungsstellen)**
- **Geschlechtsspezifische Aspekte**

Informationsmaterial und Broschüren, eventuell auch für Projekt- oder Hausarbeiten sollten den Schülerinnen und Schülern in der Schule zur Verfügung stehen (siehe Unterrichtsmittel im Anhang).

Umfangreichere Informationen über Essstörungen richten sich dagegen an **alle Lehrerinnen und Lehrer**.

Zur Auseinandersetzung mit Essstörungen an der Schule gehören auch Erklärungsansätze und Früherkennungsmöglichkeiten. Die später ausgeführten Präventionsmaßnahmen bauen darauf auf.

1.7.2. Erklärungsansätze für Essstörungen

Es gibt kein monokausales Erklärungsmodell. Vielmehr ist von mehreren Auslösern auszugehen, nämlich von soziokulturellen, sozio-ökonomischen, familiären und individuellen Faktoren.

➤ **Essstörungen als Ausdruck der Überflussgesellschaft**

In materiell benachteiligten Ländern bzw. Ländern der „3. Welt“ gibt es das Phänomen Essstörungen nicht – außer in westlich orientierten, privilegierten Ballungszentren.

Der materielle Wohlstand verspricht die Befriedigung nahezu aller Grundbedürfnisse durch unerschöpfliche Konsumangebote. Alles erscheint käuflich. Selbst persönliches Glück und Selbstwertgefühl werden mit Konsum in Verbindung gebracht. Bedürfnisbefriedigung durch Konsum (nicht nur von Nahrungsmitteln) erfolgt schnell und ist gegenwartsbezogen.

Unreflektierte Konsumhaltung verhindert die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins, das nur wachsen kann durch Reibungen und Auseinandersetzungen. „Materiell verwöhnte und überversorgte Kinder haben weniger – weniger an Erfahrung, Vertrauen in eigene Fähigkeiten und an Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen“ (Unverzagt / Hurrelmann 2001, a.a.O., S.162).

Essen als Spannungsabfuhr bei Frustrationen, Trauer, Wut und anderen unangenehmen Gefühlen entspricht dem Wandel der Esskultur und wird oft schon im Kleinkindalter gefördert.

Selbstbewusstsein bleibt oberflächlich und wird eher mit äußerer Erscheinung gleichgesetzt. Der scheinbare Widerspruch von Schlankeitswahn und Nahrungsmittelüberfluss in den hochindustrialisierten Ländern, beides gespeist durch wirtschaftliche Interessen, wird daher vielen Mädchen, aber auch Buben zum Verhängnis.

➤ **Essstörungen als Kampf um Autonomie**

Magersucht und Bulimie haben einen Nährboden in Familien, in denen Konflikte nicht offen ausgetragen werden und die wenig Raum für Individualität gestatten. Eigene Bedürfnisse werden nicht erkannt, Aggressionen unterdrückt. Traditionelle, oft generationsübergreifende rigide Familienrituale halten den Schein von Harmonie aufrecht. Diese Familien zeichnen sich durch Überfürsorglichkeit, hohe Leistungsansprüche und großzügige materielle Zuwendungen aus. Geld spielt oft keine Rolle.

Für die betroffenen Töchter gibt es keine Abgrenzungsmöglichkeiten. Sie suchen verzweifelt nach Anerkennung und Liebe durch Anpassung, wollen niemanden enttäuschen, kämpfen aber autoaggressiv um Autonomie. Essstörungen wie Magersucht und Bulimie gelten dann als einziges Machtmittel, um von Familienkonflikten abzulenken und sich gegen autoritäre Familienstrukturen zu wehren (vgl. auch Minuchin 1994).

➤ **Essstörungen als Reaktion auf erhöhte Leistungsanforderungen**

Wir leben in einer Zeit, in der Spitzenleistungen und Perfektion hohe Werte darstellen und soziale Anerkennung versprechen. Stress, Konkurrenz, Misserfolge und Minderwertigkeitskomplexe sind die Folge. Essstörungen gelten bei vielen Mädchen als stille Stressbewältigungsform, während nach außen oft größte Anpassung und das Bild der „Musterschülerin“ präsentiert wird. Betroffene hoffen, durch hohe Leistungen und einem perfekten Aussehen Anerkennung und Liebe zu bekommen und leiden tatsächlich unter großem Mangel an Selbstwertgefühl. Aus Angst vor Kritik wollen sie am liebsten nicht gesehen werden und versuchen daher sich zu „verdünnisieren“.

➤ **Essstörungen als typisch weibliche Suchtform**

Während Jungen aufgrund der unterschiedlichen Rollenbilder bei Stress oder innerer Leere eher gefährdet sind, Suchtmittel zu konsumieren oder sich sozial auffällig zu verhalten, neigen Mädchen zu Überanpassung und heimlichem „Schlucken“ ihrer Konflikte. Essstörungen können eine Antwort sein auf soziale Rollenerwartungen an Frauen in der heutigen Zeit. Frauen können sich zwar von der traditionellen Hausfrau- und Mutterrolle zugunsten des beruflichen Erfolgs emanzipieren. Sie sind aber durch Mehrfachbelastung und geringerem Einkommen noch immer benachteiligt gegenüber Männern. Außerdem müssen Frauen zumindest annähernd dem herrschenden Schönheitsideal entsprechen, um beruflich erfolgreich zu sein. Die weiblichen Tugenden wie Sorge um andere und Warmherzigkeit sollen dabei nicht zu kurz kommen. Essstörungen als „moderner“ Ausdruck des Geschlechterkampfes bedeuten Anpassung an bestehende Erwartungen und Vermeidung von Konflikten.

➤ **Essstörungen als Reaktion auf Lebenskrisen**

Hierzu gehören der Verlust eines Elternteils, Todesfälle, Zerrüttung der elterlichen Ehe u.a. traumatische Ereignisse, die eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung verhindern. Scheidungen der Eltern und Ein-Eltern-Familien häufen sich.

Gerade in Lebensphasen, die große Anforderungen an Heranwachsende stellen wie die Zeit der Pubertät, sind junge Menschen gefährdet, bei zusätzlichem Stress ungesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Mädchen neigen entsprechend ihrer rollenspezifischen Verhaltensweisen dazu, sich den Gegebenheiten anzupassen und die Familie fürsorglich zu unterstützen. Symptome der Essstörungen „verhelfen“ dazu, tiefe Gefühle wie Verlassenheit, Trauer und Leere nicht zu spüren.

➤ **Essstörungen als Folge von sexuellem Missbrauch**

Nicht zuletzt können Essstörungen eine Folge von sexuellem Missbrauch sein. Bestätigte Untersuchungsergebnisse besagen, dass ca. 30% der Essgestörten schwere, überwiegend frühe sexuelle Traumatisierungen erlebt haben (Kinzl, 1997). Essstörungen sind demnach ein verzweifelter Versuch, sich abzulenken und sich vor erneutem Missbrauch zu schützen. Damit verbunden sind die Ablehnung der weiblichen Rolle und die Vermeidung von intimen Beziehungen.

➤ **Gestörtes Essverhalten und Übergewicht als Folgen von Fehlernährung und Fastfood**

Die Vernachlässigung der Esskultur ist verbunden mit Stress in unserer Wohlstandsgesellschaft. Die oft übliche Fastfood-Ernährung ist in der Regel unausgewogen und überfettet. Essen findet nur mehr selten in Form von geregelten Mahlzeiten statt und ist zunehmend unstrukturiert. Viele Jugendliche leiden daher unter Übergewicht und können mit Essen nicht adäquat umgehen.

1.7.3. Überblick über Symptome, Folgekrankheiten und mögliche Ursachen

(ICD-10 Klassifikationssystem 2000, Baeck 1999, Minuchin 1994, u.a.)

Anorexie (Magersucht)

Beginn meist in der Pubertät. Betroffen sind ca. 1 % der 12 – 25 jährigen Mädchen und Frauen in westlich orientierten Ländern.

Symptome:

- massiver Gewichtsverlust
- euphorisierend wirkendes Hungergefühl
- ständiges Hungergefühl wegen Essensverweigerung bzw. Dauerdiäten
- exzessive sportliche Betätigung
- Körperwahrnehmungsverzerrung:
Die Betroffenen halten sich auch im mageren Zustand für zu dick.
- weite, lange Kleidung, um die Figur zu verdecken
- ständige Beschäftigung mit Nahrungszubereitung
- perfektionistisches Leistungsstreben

Folgekrankheiten:

- hormonelle Veränderungen / Ausbleiben der Menstruationsblutung
- Elektrolytstörungen
- Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) / Haarausfall
- Nierenfunktionsstörungen
- Absinken des Blutdrucks u. Herzschlags, Frieren
- 15 – 20 % tödlicher Ausgang

Mögliche Ursachen:

➤ Magersucht als Akt des Willens / der Autonomie

Abgrenzung und Rebellion gegen die Erwartungen der Eltern

➤ Angst vorm Erwachsen werden

mangelndes Selbstwertgefühl

Angst vor Kritik

innere Leere

➤ Ablehnung der weiblichen Rolle

➤ rigide Familienstrukturen

- unterschwellige Konflikte / keine offene Konfliktbewältigung
- Harmonisierungstendenzen
- magersüchtige Tochter ev. als Symptomträgerin für gestörtes Kommunikationssystem in der Familie
- hohe Leistungsorientierung
- wenig Eigenständigkeit erlaubt / eher Überbehütung

Bulimie (Ess-/Brechsucht)

Betroffen sind ca. 2 – 5% der 12 – 25 jährigen Frauen und Mädchen.

Symptome:

- Wiederkehrende Heißhungeranfälle mit anschließendem Erbrechen oder Einnahme von Abführmitteln
- Kontrollverlust beim Essen
- Vermeidung von Gewichtszunahme mittels Diäten, Appetitzüglern, Entwässerungsmitteln
- Betreibung von exzessivem Sport
- Schuld- und Schamgefühle
- depressive Stimmung, Selbstverletzungen, Selbstmordgedanken
- soziale Folgesymptome: Partnerprobleme, Angst vor Nähe, Vermeidung von sozialen Kontakten oder Reisen

Folgekrankheiten:

- Entzündung der Speiseröhre und der Magenschleimhaut (Magensäure)
- Speicheldrüsenschwellung
- chronische Verstopfung
- gestörter Elektrolythaushalt
- Karies
- Ausbleiben der Menstruation

Mögliche Ursachen:

- Suche nach Anerkennung und Liebe durch Orientierung am Schönheitsideal
- mangelndes Selbstwertgefühl – Angst vor Konflikten
- sexueller Missbrauch / Lebenskrisen
- Unterdrückung eigener Bedürfnisse und Gefühle durch Anpassung und Kontrolle
- vorhergehende Magersucht mit entsprechenden Ursachen

Latente Ess-Sucht

- Ständiger Wechsel zwischen Diät Ernährung und unkontrolliertem Essen
- Störung des Hunger- und Sättigungsgefühls
- Große Gewichtsschwankungen / Jojo-Effekt
- Ständige Auseinandersetzung mit dem Körpergewicht
- Permanente Angst vor Gewichtszunahme

Ess-Sucht

Symptome:

- wiederholte Heißhungerattacken (binge eating) oder ständiges Essen
- keine kompensatorischen Maßnahmen wie Erbrechen, daher Übergewicht bzw. Adipositas
- misslungene Gewichtskontrolle
- erfolglose Diätversuche
- Verlust des Hunger- und Sättigungsgefühls

Folgekrankheiten des Übergewichts und Folgeerscheinungen:

- Herz-Kreislauf-Beschwerden / Bluthochdruck
- Stoffwechselstörungen
- Depressionen und vieles mehr
- Soziale Diskriminierung und Demütigung

Mögliche Ursachen:

- unangenehme Gefühle, Stress, Langeweile
- Berührungsängste, ausgelöst durch sexuellen Missbrauch (Schutzpanzer)
- emotional belastende Ereignisse, Traumatisierungen
- Suche nach Anerkennung durch Übernahme der Probleme anderer
- mangelnde Abgrenzung
- Unterdrückung von Wut durch „Schlucken“
- unbewusste Auflehnung gegen das Modediktat
- Fehlernährung und chaotische Esskultur
- genetische Dispositionen

Gegenüberstellung der psychischen Ursachen

Anorexie gilt als Form der Rebellion und als Machtkampf meist gegenüber den Eltern bzw. der Mutter. Unangenehme Gefühle und Aggressionen werden nicht offen, sondern durch Hungern ausgetragen.

Bulimie ist ein verzweifelter Versuch, sich durch Selbstbeherrschung an gesellschaftliche Normen anzupassen. Der ständige Zwang, die Kontrolle zu behalten, führt zwangsläufig zu Verlust der Selbstbeherrschung. Essanfälle ermöglichen das Loslassen der Spannung, das Erbrechen eine vorübergehende Befreiung. BulimikerInnen bringen damit verbotene Gefühle wie Wut und Aggressionen zum Ausdruck, die sie gegen sich selber richten.

Bei beiden Krankheiten geht es um den zum Scheitern verurteilten Versuch, Selbstbestimmung zu erlangen.

Dahinter stehen ein sehr niedriges Selbstwertgefühl und große Angst vor Ablehnung und Konflikten. Hohe Leistungsorientierung und Perfektionismus gelten als Verhaltensform, um negative Kritik zu vermeiden. Oft entsteht aus einer Mager-sucht die Bulimie oder umgekehrt bzw. es kommt zu Zwischenformen wie die **Bulimarexie**.

Die **Ess-Sucht** ist zwar nach neueren Forschungen zu einem großen Teil auf genetische und somatische Faktoren zurückzuführen, die psychischen Ursachen vor allem bei binge eating spielen dennoch eine entscheidende Rolle: Essen als Spannungsabfuhr, als Trost, als Versuch, Frustrationen und innere Leere zu überwinden und schließlich als Form von Abgrenzung und Schutz vor Sexualität. Betroffene sind schnell bereit, zugunsten der Anerkennung die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und viele Belastungen auf sich zu nehmen, d.h. zu „schlucken“. Sie neigen ebenso wie Magersüchtige und BulimikerInnen dazu, Konflikte und unangenehme Gefühle für sich zu behalten und zu unterdrücken.

Emotional belastende Ereignisse und sexueller Missbrauch können Essstörungen aller Art wie auch andere psychische Erkrankungen hervorrufen.

Förderung von Lebenskompetenzen

2.1. Überblick

In diesem Teil geht es um die **Förderung von Lebenskompetenzen**, z. B. die Stärkung von Selbstbewusstsein, sozialer Kompetenz und ein positives Körpergefühl. Man spricht auch von protektiven Faktoren bzw. Schutzfaktoren. Dieser Ansatz bezieht sich auf das salutogenetische Modell von Antonovsky (1997), der das Augenmerk auf die gesunden vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen legt, die es für die Bewältigung potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse zu stärken gilt. Das Verfügen über notwendige Lebenskompetenzen kann demnach Jugendliche vor Suchtverhalten und Mädchen speziell vor Essstörungen schützen.

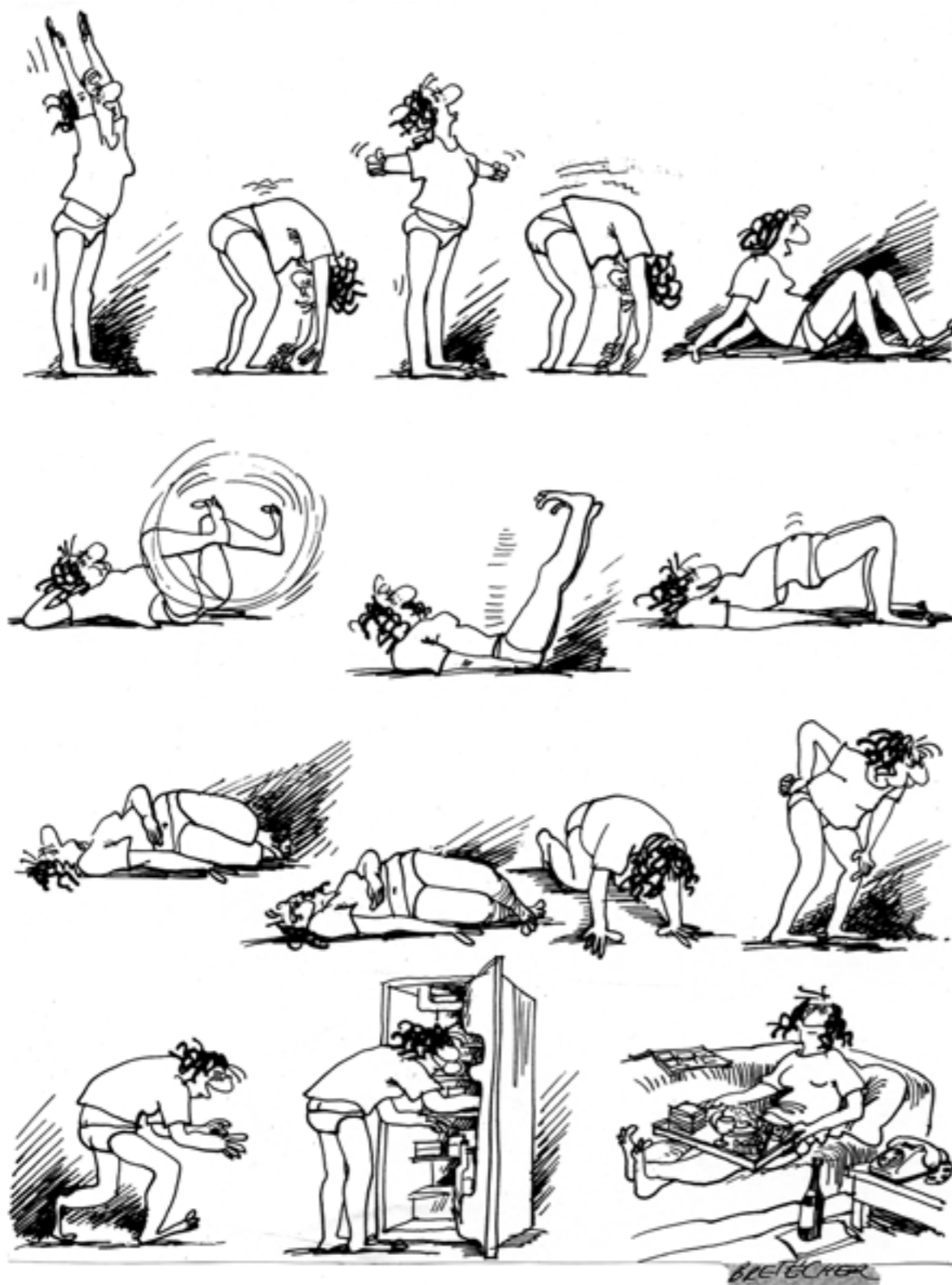
Die Förderung persönlicher Kompetenzen der SchülerInnen in Hinblick auf gesundheitsbewusstes, eigenverantwortliches Handeln und Wissen soll im Grunde in allen Schularten und Unterrichtsgegenständen verwirklicht werden, **nicht nur in Sport, Biologie, Religion und Ethik.**

Dieser Ansatz ist **fächerübergreifend** und findet Platz in beliebigen Unterrichtsfächern als gezielte, kurze Entspannungs- oder Aktivierungsmaßnahme, im Anschluss an fachspezifische Themenarbeiten, im Rahmen von fächerverbindenden Unterrichtseinheiten, in Vertretungsstunden, auf Projekttagen, durch schulautonome Lehrplanbestimmungen, in Landschulwochen u.ä.

Während die oben beschriebene Modularbeit eher kognitive Auseinandersetzungen fördern soll, geht es hier vor allem um **emotionale Entwicklungen**. Deshalb können Lebenskompetenzen nicht durch einmalige Schul- oder Unterrichtsveranstaltungen gefördert werden, sondern erfordern eine ständige Aufmerksamkeit und Bereitschaft im Rahmen des pädagogischen Arbeitsfeldes. Wie z.B. die Förderung von gewaltfreier Konfliktfähigkeit in Schulen und anderen pädagogischen Einrichtungen als Lernziel inzwischen selbstverständlich integriert ist, geht es auch hier um die Transportierung einer präventiven **Haltung**.

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist prozessorientiert und bezieht sich, wie Suchtprävention überhaupt, auf die aktuellen Anforderungen in den verschiedenen Lebensabschnitten (siehe Folienvorlage 9). Im Schulkontext erstreckt sie sich über die gesamte Schulausbildung.

Das **Modell präventiver Ansätze** veranschaulicht verschiedene Aspekte der schulfachübergreifenden Prävention von Essstörungen.



Schwerpunkte suchtpräventiver Ansätze in den verschiedenen Lebensabschnitten

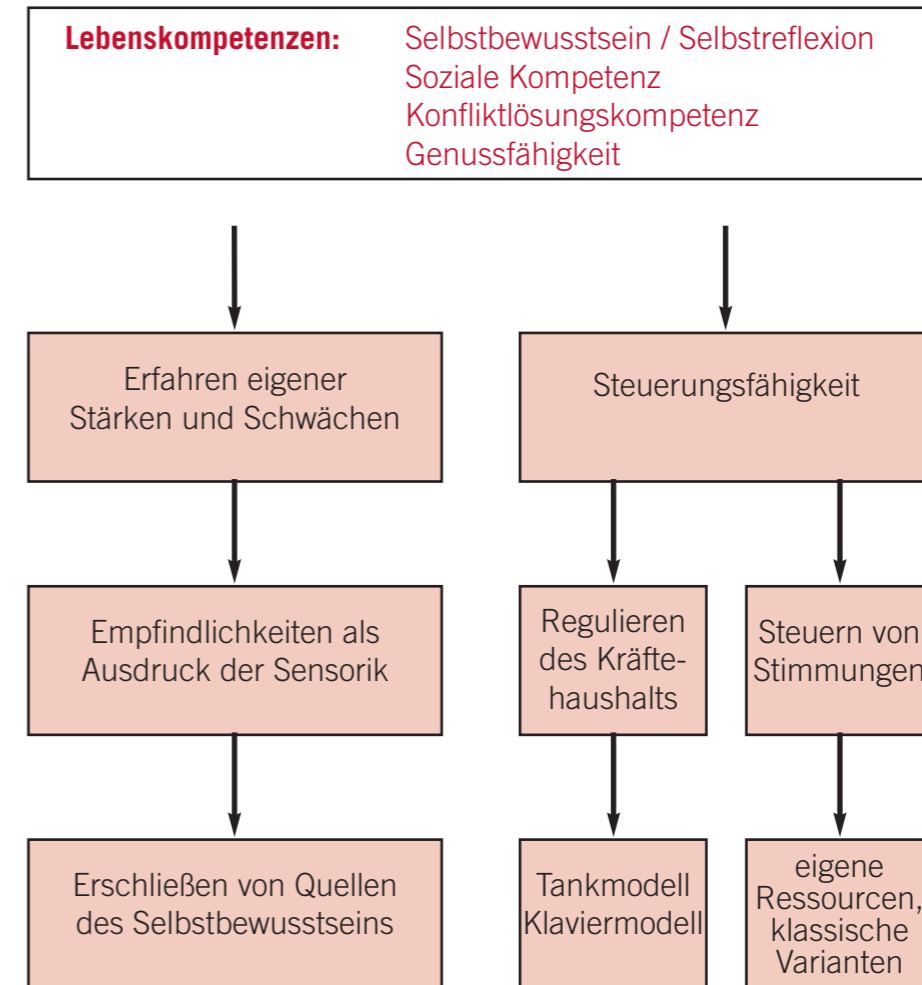
(H. Kurz, Suchtprävention Traunstein)



Verzicht auf Suchtmittel während der Schwangerschaft und der Stillzeit	Kompetenzen: Grundvertrauen Zuhören, etc.	Kompetenzen: Soziale Fähigkeiten Selbstbewusstsein Partizipation	Kompetenzen: Konfliktlösungen Partizipation Selbstreflexion Handlungsvarianten Zielorientierung	Kompetenzen: Rückgriff auf Ressourcen Selbstreflexion Zukunftsperspektiven finanzielle Sicherheit Selbstbewusstsein
--	--	--	---	---

Modell präventiver Ansätze

(H. Kurz, Suchtprävention Traunstein)



Erarbeitung z.B. durch Spiele und Übungen

Arbeit mit Modellen

Arbeit mit den Erfahrungen der SchülerInnen

2.2. Bedeutung von Schutzfaktoren in der Pubertät

Da Essstörungen wie Magersucht und Bulimie meist in der Pubertät auftreten, sollen die psychischen Anforderungen dieses Lebensabschnittes hier detaillierter genannt werden.

Ausgangspunkt ist die „normale“, gesunde Entwicklung von Jugendlichen. Diese müssen eine Menge Anforderungen bewältigen:

- Bewältigung der körperlichen Entwicklung / Akzeptierung des eigenen Körpers
- Abschied von der Kindheit
- Aufbau eines eigenen Wertesystems
- Anerkennung unter Gleichaltrigen finden
- Beziehungen und Bindungen aufbauen und aufrechterhalten
- Identitätsfindung
- Schule und Berufslaufbahn

Mädchen und Jungen sind zudem verschiedenen gesellschaftlichen Anforderungen ausgesetzt, die erst seit wenigen Jahren hinterfragt werden:

Während **Jungen** noch immer

- nach außen stark sein sollen
- keine Angst zeigen dürfen,
- cool sein sollen,

geht es bei **Mädchen** um die

- Entwicklung von Fürsorglichkeit und
- Anpassung.

Sie sollen gleichzeitig

- selbstbewusst und emanzipiert sein,
- vor allem aber dem gängigen Schönheitsideal entsprechen.

Knoll beschreibt eine Reihe von **Risikofaktoren**, welche die Mädchen auf individueller, sozialer und gesellschaftlicher Ebene sowie auf der Ebene Essen zu spüren bekommen und die schließlich zu Suchtverhalten führen können. Dazu gehören u.a. **mangelndes Selbstwertgefühl, Definition der Persönlichkeit ausschließlich über das Aussehen, überholte Rollenzuschreibungen, Grenzüberschreitungen in Familien, chronisches Ausweichen vor Konflikten und die Unterdrückung aggressiver Impulse** (vgl. Knoll, a.a.O., S. 25).

Mädchen werden Gefühlsausbrüche wie Wut und Aggressionen weniger zugelassen als Buben. Aus Angst vor Ablehnung richten sie ihre Aggressionen gegen sich selbst und missbrauchen ihren Körper als Ventil dafür, was sich in Form von Essstörungen oder anderen psychosomatischen Erkrankungen äußern kann. Um der **Harmonie** willen lernen Mädchen oft, auch andere negative Gefüh-

le oder Konflikte zu verdrängen oder zumindest nicht offen und „laut“ auszutragen. Mädchen haben in der Regel weniger Gelegenheit, eine gesunde Streitkultur zu entwickeln. Streit wird sozial und vor allem in den sogenannten harmonischen Familien als negativ eingestuft und nicht konstruktiv vorgelebt.

Vielen Mädchen fällt es schwer, zu einem positiven Selbstbild zu gelangen, wenn die als typisch „weiblich“ eingestuften Eigenschaften wie sensibel, emotional, geduldig, einfühlsam, nachgiebig, verletzlich und weniger aggressiv gesellschaftlich niedriger bewertet werden als „männliche“ Eigenschaften wie Rationalität, Ausdauer, Entscheidungs- und Wettbewerbsfähigkeit. Ihr Augenmerk liegt daher mehr auf Schwächen und Makeln, als auf Stärken und Fähigkeiten. Krankhafte Schönheitsideale, verbunden mit Essensüberangeboten als Sucht- und Lebensmittel tragen ihren Teil dazu bei, so dass Mädchen den typischen **„Defizit-Blick“** auch auf den eigenen Körper entwickeln (vgl. auch Fromm / Proissl, 1998, S.10 f.).

Dem Schönheitsdiktat unterliegen allerdings zunehmend auch Buben.

Ohne ein positives Verhältnis zum Körper ist die Entwicklung eines gesundes Selbstwertgefühls nicht möglich.

Zusammenfassend heißt dies:

- Anpassung in Form von Perfektionismus, hohem Leistungsstreben und Unterordnung dient bei Mädchen oft als Methode, um Anerkennung zu gewinnen.
- Mehr als Buben unterdrücken Mädchen ihre Wut und Aggressionen und weichen Konflikten aus.
- Besonders angepasste Mädchen können sich schwer gegen Angriffe und Grenzüberschreitungen wehren.
- „Weibliche“ Eigenschaften werden eher negativ bewertet.
- Das Körpergefühl unterliegt dem Schönheitsideal.

Mädchen brauchen Unterstützung

- bei der Entwicklung eines gesundes Selbstwertgefühls,
- bei einer positiven Identifikation mit ihrer weiblichen Rolle und ihren Fähigkeiten,
- bei der Entwicklung eines positiven Körpergefühls.
- Bei allem Verständnis für andere sollen sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht vernachlässigen.
- Mädchen brauchen Schutz vor sexuellen Übergriffen.
- Sie müssen lernen, Grenzüberschreitungen wahrzunehmen und sich entsprechend abzugrenzen.
- Sie brauchen Anregungen für den Umgang mit Essen und dem herrschenden Schönheitsideal.

Daraus ergeben sich folgende, besonders bei Mädchen zu fördernde Schutzfaktoren bzw. Lebenskompetenzen:

Suchtprävention bedeutet: Förderung von Schutzfaktoren

- **Selbstwertgefühl**
- **Selbstsicherheit**
- **Durchsetzungsvermögen**
- **Positive Rollenidentität**
- **Fähigkeit zur Abgrenzung**
- **positives Körpergefühl / Sexualität**
- **Wahrnehmung und Äußerung von Bedürfnissen / Wünschen / Träumen**
- **Entspannungs- und Genussfähigkeit / auch beim Essen**
- **kreativer Umgang mit dem gängigen Schönheitsideal**
- **Konflikt- und Problemlösungsfähigkeit**
- **Ausdrücken von Aggressionen/Wut**
- **zielgerichtetes Handeln**

2.3. Spiele und Übungen als Prävention

Um Lebenskompetenzen zu fördern, bedarf es der emotionalen Erfahrung eigener Stärken und Schwächen, des Kennenlernens eigener Empfindungen, Wünsche und Bedürfnisse und des Erschließens von Quellen des Selbstbewusstseins.

Spiele und Aktionen ermöglichen das aktive Ausprobieren von neuen Verhaltensweisen, um sich eigener Grenzen, Stärken und Unsicherheiten bewusst zu werden.

Wichtig ist der geschützte „Spiel-Raum“. Es ist ja nur ein „Spiel“. Imagination und Fantasie bieten die Möglichkeit zu emotionalen Erfahrungen und auch kognitiven Einsichten (vgl. Fromm / Proissl, a.a.O.,S. 27). Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Den TeilnehmerInnen soll vermittelt werden, dass persönliche Erfahrungen vertraulich behandelt werden.

Die Übungen müssen dem Alter, den geschlechtsbezogenen Interessen (vgl. auch Franzkowiak et al. 1998) und den Fähigkeiten der jeweiligen SchülerInnen und Schüler angepasst sein.

Die **geschlechtsspezifische Trennung** der Klasse ermöglicht eine größere Offenheit, vor allem wenn es um das Verhältnis zum eigenen Körper geht. Die auf Mädchen und Buben getrennt zugeschnittenen Übungen sind entsprechend gekennzeichnet.

Die folgenden Übungen dienen der

- Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung von Stärken und Empfindlichkeiten
- Wahrnehmung von Wünschen
- Befreiung von Perfektionismus
- Äußerung von Kraft / Wut
- Durchsetzungsfähigkeit
- Entspannungsfähigkeit

2.3.1. Soziometrische Aufstellung

Als Einstieg in das Thema Körperbewusstsein bewährt sich die soziometrische Aufstellung, die gleichzeitig auflockert.

Alle SchülerInnen stehen in einer Hälfte des Raumes. Sie wechseln auf die andere Seite bzw. bleiben stehen oder gruppieren sich nach beispielsweise folgenden Kriterien:

- Augenfarbe (blau, braun, gemischt)
- Wer kennt seine Körpermaße genau?
- Schuhgröße
- Haarfarbe
- Wer hat echte Haarfarbe?
- Wer verwendet gern Kosmetika? Seife u. Haarshampoo ausgenommen
- Wer zieht sich gern für bestimmte Anlässe schön an?
- Wer geht bei Frust zum Kühlschrank oder zum Schokoladenfach?
- Wer hat schon Diäterfahrungen hinter sich?
- Wer findet, dass er/sie sich gut ernährt?
- Wer treibt außerhalb der Schule regelmäßige Sport?
- Wer glaubt, dass es gut wäre, ein paar Kilo abzunehmen?
- Wer glaubt, ein paar Kilo zunehmen zu „müssen“?
- Wer ist mit seinem Körper im Großen und Ganzen zufrieden?

Bei der soziometrischen Aufstellung sollte sich unbedingt die Lehrperson mit einbeziehen. Sie hat hier wichtige Modellfunktion. Die „Veröffentlichung“ der Aussagen dient der Enttabuisierung und entlastenden Erfahrung: Es braucht nichts peinlich zu sein. Es geht anderen ähnlich. Unterschiede dürfen sein.

2.3.2. Lautstark die Meinung vertreten

(eine Variante aus Fromm / Proissl: a.a.O., S.60)

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Durchsetzungsfähigkeit
- Abbau von Hemmungen
- Selbstsicherheit
- der eigenen Stimme Ausdruck geben
- unperfekt und „rücksichtslos“ sein dürfen

Beschreibung:

Die SchülerInnen stehen sich in 2 Reihen (Mindestabstand 2 Meter) gegenüber. Die MitspielerInnen teilen ihren jeweils gegenüberstehenden PartnerInnen ihre Meinung zu einem vorgegebenen reißerischen, emotionalisierten Thema mit. Z.B. eine Seite vertritt die Meinung: „Als Mädchen hat man nur Vorteile“. Die andere Seite hat die Meinung: „Als Mädchen hat man nur Nachteile“. Die Gruppen müssen gemeinsam loslegen und alle gleichzeitig ziemlich laut und deutlich werden. „Unsoziales“ Gesprächsverhalten ist erlaubt. Danach ist Seitenwechsel.

Auswertung:

- Wie laut und deutlich traute ich mich zu sein?
- Habe ich mich ablenken lassen oder konnte ich bei mir bleiben?
- Konnte ich meine Meinung vertreten?
- Wie habe ich mich durchgesetzt?
- Habe ich dabei auch emotional und unlogisch bzw. unperfekt sein dürfen?

2.3.3. Ja – Nein – Übung

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Mut zur Abgrenzung
- Selbstsicherheit
- Körperausdruck
- Mut zur Ablehnung

Beschreibung:

Zwei PartnerInnen stehen sich gegenüber (A und B). A sagt in verschiedenen Varianten „nein“, B reagiert in verschiedenen Varianten mit „ja“. Wichtig ist das Ausprobieren von Körperausdruck und Stimme. Mit „ja“ und „nein“ ist kein Inhalt zu verbinden.

Nach etwa 5 min. ist Rollentausch.

Auswertung:

- Was fiel mir leichter von beiden Varianten?
- Für welche Lebensbereiche könnte ich diese Übung gebrauchen?
- Ein persönlicher Austausch ist hier ev. möglich.

2.3.4. Stimmübungen

Erfahrungsmöglichkeiten:

- die Kraft der eigenen Stimme erleben
- optimales Einsetzen des Stimmvolumens erfahren

Beschreibung:

Die Gruppe befindet sich im Stehkreis. Auf Anleitung und „Dirigieren“ der Lehrperson (sie selbst beginnt) geben alle gleichzeitig einen Ton von sich und steigern gemeinsam ihre Lautstärke bis zum Höhepunkt und werden langsam wieder leise. Beim 2. Durchgang achtet jede/r auf ihr/sein individuelles Stimmvolumen und entscheidet die Höhe der Stimme nach Kriterien der Kraft. Grelles Schreien geht oft auf Kosten einer kraftvollen Stimme.

Auswertung:

- Auf welcher Stimmlage habe ich die meiste Stimmkraft?
- Setze ich meine Stimme im Alltag optimal ein?
- Erlaube ich mir eine kräftige Stimme?

2.3.5. Ich mag an mir

(Varianten aus Fromm / Proissl, a.a.O., S.28)

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Zu eigenen positiven Eigenschaften stehen
- Mut zu haben, sich damit zu zeigen
- Selbstwertsteigerung

Beschreibung:

Die SchülerInnen (bis zu 15) stehen im Kreis und werfen sich ein Kissen oder Tuch gegenseitig zu. Die/derjenige, die/der das Kissen erhält, sagt eine positive Eigenschaft von sich, die sie/er an sich mag. Dann wirft sie/er jeweils das Kissen zu einer anderen Teilnehmerin oder Teilnehmer, so dass diese/r von sich eine positive Eigenschaft mitteilt. Die Lehrperson macht mit (Modell) und sorgt dafür, dass jede/r öfter zu Wort kommt. Spannender wird die Übung ca. ab der 3. Runde, wenn es allen schwerer fällt, so schnell weitere Eigenschaften zu finden.

Auswertung:

- Fiel es mir leicht oder schwer, positive Aussagen über mich selbst zu machen?
- Besprechung des Sprichworts „Eigenlob stinkt“
- Haben mir die Aussagen der anderen Mut gemacht?
- War es mir peinlich und wenn ja, warum?

Variante 2:

Stehkreis wie oben, aber sich gegenseitig Rückmeldung oder Komplimente geben: **Ich mag an dir ...**

Auswertung:

- Stimmt die Fremdwahrnehmung mit meiner eigenen Wahrnehmung überein?
- Kann ich die Komplimente annehmen?
- Tut es mir gut, so etwas von anderen zu hören?

Variante 3: für gleichgeschlechtliche Gruppen gedacht!

Stehkreis wie oben, aber mit dem Inhalt **Ich mag an meinem Körper ...**

Auswertung:

- Wie geht es mir mit meinem Körper?
- Kann ich einige Körperteile finden, mit denen es mir gut geht?
- Kann ich meine körperlichen Veränderungen gut akzeptieren?
- Wie fühle ich mich als junge Frau / junger Mann?

2.3.6. Körpersilhouetten

nur für Mädchen gedacht!

Erfahrungswert:

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

Beschreibung:

Auf großem Papier zeichnen die Schülerinnen paarweise gegenseitig von der am Boden liegenden Partnerin die Körperumrisse nach. Dann beschriften oder bemalen sie ihre eigene Silhouette nach folgenden Kriterien:

- das, was ich an mir besonders mag (Körperstellen, körperliche Eigenschaften oder Fähigkeiten, „innere Werte“)
- das, was ich an mir o.k. finde
- das, was ich an mir gar nicht mag

Auswertung:

Der Austausch erfolgt zunächst paarweise. Dann stellen alle Teilnehmerinnen ihre Körpersilhouetten im großen Kreis vor. Auf eine vertrauliche Atmosphäre ist zu achten.

2.3.7. Nähe – Distanz – Übung

für gleichgeschlechtliche Gruppen gedacht!

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Grenzen setzen
- Grad der Nähe selbst bestimmen
- Grenzen anderer wahrnehmen und respektieren

Beschreibung:

Die Gruppe teilt sich in Paare auf (A und B). Es wird der ganze Raum beansprucht. Die PartnerInnen gehen im Raum so weit wie möglich auseinander. Im **Zeitupentempo** geht A schweigend auf B zu. Beide haben ständig Blickkontakt. B teilt durch Handzeichen mit, wann A stehen bleiben soll und gibt wieder ein Zeichen, wenn A etwas weitergehen darf. Auf diese Art wird A mehrmals gestoppt. B erlebt verschiedene Grenzen der Nähe (von öffentlicher, sozialer, privater, familiärer bis hin zu intimer Nähe). Anschließend ist Rollentausch. Während der Übung ist unbedingt auf Ruhe zu achten, so dass jedes Paar nach individuellem Tempo gehen kann und von den anderen nicht gestört wird. Die Übung erfordert viel Konzentration und Feingefühl.

Auswertung:

Wie ging es mir damit, gestoppt zu werden?
 Fiel es mir leicht, meine Partnerin oder meinen Partner jeweils zu stoppen?
 Waren die verschiedenen Grenzen spürbar?

Wenn ein persönliches Gespräch in der Klasse bzw. Gruppe möglich ist, können nach der Übung die Erfahrungen auf konkrete Situationen übertragen und besprochen werden.

2.3.8. Rückenmassage (10 Minuten)

Die Übung ist vorwiegend für Mädchen geeignet.
(aus: Jump in, PSB, 1994)

Erfahrungswert:

- Genussfähigkeit
- Entspannungsfähigkeit
- Geben und Nehmen

Beschreibung:

Die Mädchen stellen sich paarweise zusammen und vereinbaren, wer A und wer B ist. Die Partnerinnen sollten sich einigermaßen sympathisch sein. B stellt sich vor, ein Baum zu sein, der sich hängen lässt und nur das Wetter spürt und genießt. A steht hinter B und legt die Hände auf den Rücken von B. Die LehrerIn erzählt nun eine Geschichte, zu der A eine Rückenmassage gestaltet.

Geschichte „Here comes the sunshine“:

„Gerade beginnt es ganz leicht zu regnen (mit den Fingerkuppen klopfen) – der Regen wird stärker (schnelleres Klopfen) – wie ein richtiger Platzregen – jetzt beginnt es auch noch zu hageln (klopfen mit den Fäusten) – da kann es schon sein, dass die Bäume stöhnen und ächzen – aber es tut ihnen gut, dass endlich mal etwas los ist – langsam beruhigt sich das Wetter, es regnet nur noch leicht (klopfen mit den Fingerkuppen) – und es kommt sogar die Sonne (streichen mit den Handflächen) – alle Äste und Zweige strecken sich den Sonnenstrahlen entgegen und die Sonne strahlt ihre ganze Wärme aus (streichen auch über Arme, Hände und Beine) – so trocknet die Sonne auch noch die letzten Wassertropfen (kräftiges Ausstreichen in die Füße und bis in die Fingerspitzen). – Da kommt ein kleiner Zauberkäfer diesen wunderschönen Baumstamm hinaufgekrabbelt (mit den Fingern an der Wirbelsäule von der Taille bis zum Kopf aufwärts tasten). Da richtet sich der Baum in seiner vollen Größe auf, schüttelt sich noch aus, streckt die Äste und Zweige in den Himmel – bedankt sich bei A und dann wird gewechselt.“(Jump in, a.a.O., S.92 f.)

Wichtig ist das gegenseitige Bedanken.
Die Übung ist gut geeignet zur Reaktivierung und Entspannung nach anstrengenden Unterrichtseinheiten.

Auswertung:

- Habe ich mich dabei entspannen können?
- Was habe ich besonders genießen können?

2.3.9. Wünsche anhand von Bildern äußern (mit Meditationsmusik)

Erfahrungsmöglichkeiten:

- eigene Wünsche wahrnehmen und dazu stehen
- Wunschträume und Fantasien ernstnehmen
- Stärkung der Individualität und Identität
- Umsetzung in die Realität / zielgerichtetes Handeln

Beschreibung:

Es werden ca. 200 Bilder im Raum ausgelegt mit folgenden Motiven: Beziehungssituationen, Entspannung, Genuss (u.a. beim Essen), Natur, sportliche Aktivitäten, Reisen, Alleinsein, verschiedenste Gefühlssituationen, Hobbies, Tabus, ungewöhnliche bis „verrückte“ Aktionen.... Die Klasse sollte nicht zu groß sein, sonst ist eine Teilung zu empfehlen. Zu einer ruhigen Hintergrundmusik gehen die SchülerInnen schweigend im Raum von einem Bild zum anderen und suchen sich schließlich 3 Bilder aus, die sie auf ihren Platz im Sesselkreis mitnehmen. Wenn alle wieder sitzen, werden die übrigen Bilder weggeräumt. Der Reihe nach zeigt jede Schülerin und jeder Schüler vor den anderen ihre/seine Bilder und erklärt dazu, was sie/ihn daran berührt. Da hier sehr persönliche Themen angesprochen werden, ist auf eine vertrauliche Atmosphäre in der Klasse zu achten. Empfehlenswert ist eine Halbierung der Klasse bzw. Kleingruppenarbeit.

Auswertung:

- Kann ich meine Wünsche und Träume vor den anderen zeigen oder ist es mir peinlich?
- Wieviel kann ich von meinen Wünschen im Alltag umsetzen?
- Was kann ich dafür tun oder müsste ich verändern?
- Skala der Realisierbarkeit von 1 bis 10 erstellen und die jeweiligen Verhaltensmöglichkeiten einordnen

Anmerkung:

Die Bilder können im Rahmen anderer Projektarbeiten von den SchülerInnen gesammelt und als Präventionsmaterial auch weiteren Klassen zur Verfügung gestellt werden.

Variante 2: (aus Jump in, a.a.O., S.28 f.)

Statt dem Auslegen von Bildern beantworten die SchülerInnen auf Zetteln die Fragen:

- Wenn ich in einem Film, Theaterstück, Buch oder Märchen mitspielen würde, möchte ich gerne ... sein.
Wenn ich ein Tier wäre, möchte ich gerne ... sein.
Wenn ich im Lotto gewinnen würde, dann ...
Wenn ich eine Blume wäre, dann ...

Auswertung:

In einem vertrauensvollen Klima der Gesamtgruppe wird das Gefühl verstärkt, „gefragt zu sein“ und Interesse zu bekommen, ohne bewertet zu werden. Frage: Was ist das Wichtigste oder Interessanteste an deiner Wunschrolle?

Geheime Wünsche werden bewusst, z.B. möchte ein sonst eher zurückhalten-des Mädchen gern einmal die böse, hässliche Hexe sein, oder der coole Junge als „Schoßhündchen“ verwöhnt und gestreichelt werden.

Varianten dazu siehe Fromm / Proissl: a.a.O. S. 48 f.

Die Autorinnen geben Präventionsideen zum Thema: „Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt“.

Erweiterte Erfahrung:

- Formulieren und Adressieren von Wünschen an konkrete Personen

Viele weitere Präventionsideen für Mädchen finden sich bei Knoll (1998, a.a.O.).

2.4. Stimmungs- und Kräftemanagement

Die Wahrnehmung der eigenen Stärken und Empfindlichkeiten sowie positive Rückmeldungen durch andere dienen der Identitätsfindung und Erhöhung des Selbstwerts und Selbstbewusstseins. Es reicht noch nicht aus, um die Stärken in Spannungssituationen adäquat einzusetzen.

Die folgenden Suchtpräventionsmaßnahmen dienen der Steuerung von Stimmungen und dem Regulieren des Kräftehaushalts. Sie sind auch in der Prävention von Essstörungen hilfreich.

2.4.1. Tankmodell

(nach Lagemann,C.:1997)

So wie ein Auto in seinem Tank gewisse Dinge (Benzin, Diesel) braucht, um gut zu fahren, benötigen wir eine Füllung für unseren „inneren Tank“, um uns wohl zu fühlen. Dieser enthält Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse und Träume wie Liebe, Geborgenheit, Wärme, Zuneigung, Ruhe, Zärtlichkeit, Energie, Luft, Vertrauen, Spaß, Abenteuer, Sicherheit, Anerkennung u.ä. Diese Begriffe werden mit der Klasse gemeinsam gesammelt und in einen auf der Tafel gezeichneten leeren Tank eingetragen.

Tankfüllung:

Unser Tank ist nicht immer gleich voll. Abhängig von äußeren und inneren Faktoren ist er manchmal nur noch halbvoll oder sogar fast leer. Dies passiert durch Ereignisse, mit denen wir mehr oder weniger oft im Leben oder sogar im Alltag konfrontiert sind. Z.B. Misserfolge, Krankheit, Missgunst, Konflikte, Erwartungsanforderungen, Verluste, Anpassungserwartungen, Stress...(Diese Begriffe sind ebenfalls mit der Gruppe zu sammeln und auf dem Bild einzutragen.)

Tankstellen:

Es ist wichtig, uns im Alltag immer wieder um den Pegel in unserem Tank bzw. um die Auffüllung des Tanks zu kümmern. Dazu benötigen wir einen Vorrat an „Tankstellen“, die jeweils angezapft werden können. Das sind z.B. Aktivitäten wie Musik hören, mit der FreundIn reden, schlafen, Schokolade essen, tanzen, Katze streicheln, spazieren gehen, Sport treiben, sich schön herrichten usw. Diese Tankstellen werden ebenfalls nach der gemeinsamen Sammlung auf das Modell übertragen.

Manche frühere Tankstellen sind ev. versiegt, neue werden eröffnet. Manche Handlungen wirken wie Stoppel auf unseren Tanks. Sie verdecken die Defizite. D.h. Ersatzhandlungen oder -mittel werden eingesetzt, wenn die Bedürfnisse auf andere Weise nicht mehr befriedigt werden können, z.B. Ess-Anfall, Rauchen, übertriebener Sport, überflüssiger Kauf von Konsumartikeln, Alkohol, Dauerfernsehen. Ersatzhandlungen ermöglichen zwar kurzfristig eine Bedürfnisbefriedigung, füllen aber den „Seelentank“ nicht wirklich auf.

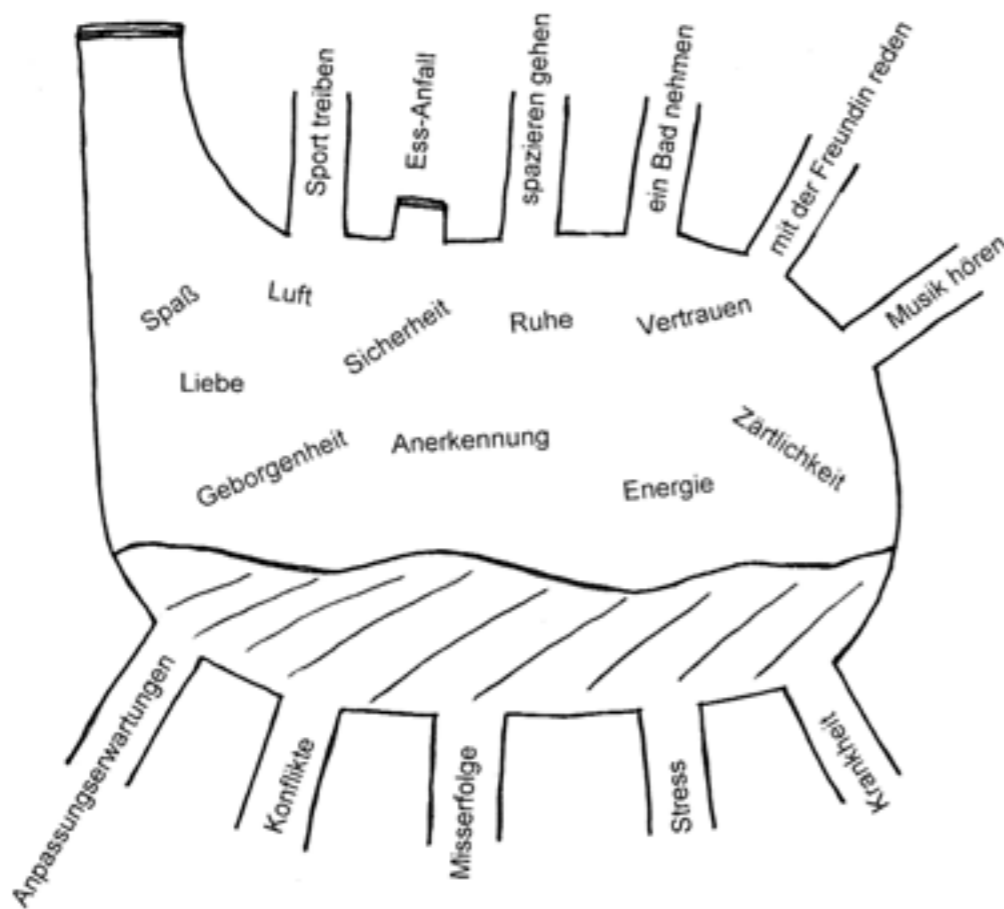
Erfahrungswert:

- Es ist normal, dass der innere Tank nicht immer voll ist. Es darf mir auch schlecht gehen.
- Krisen und unangenehme Gefühle sind genauso Teil unseres Lebens wie Erfolg und Freude.

Auswertung:

- Habe ich für meinen Tank genügend Tankstellen zur Auswahl?
- Wie ist die Qualität meiner Tankstellen? Ersatzbefriedigungen durch Essen / Hungern oder andere Scheinlösungen?
- Welche Tankstellen könnte ich neu eröffnen?
- Um welche Tankstellen muss ich mich dringend kümmern?

Abb. Tankmodell (hier: Fokus auf Ressourcen von Mädchen)



2.4.2. Klaviermodell

Ein ähnlicher Präventionsansatz ist das sogenannte „Klaviermodell“ von Koller,G. (1999).

Hier geht es um das Spielen einer umfangreichen Melodie auf dem Klavier, die schon mit 10 Tasten möglich ist. Fallen einige Tasten aus, reduziert sich die Melodie. Übertragen auf die Lebensmelodie stehen die Klaviertasten für viele verschiedene Ressourcen, die uns helfen mit Konflikten und Krisen umzugehen.

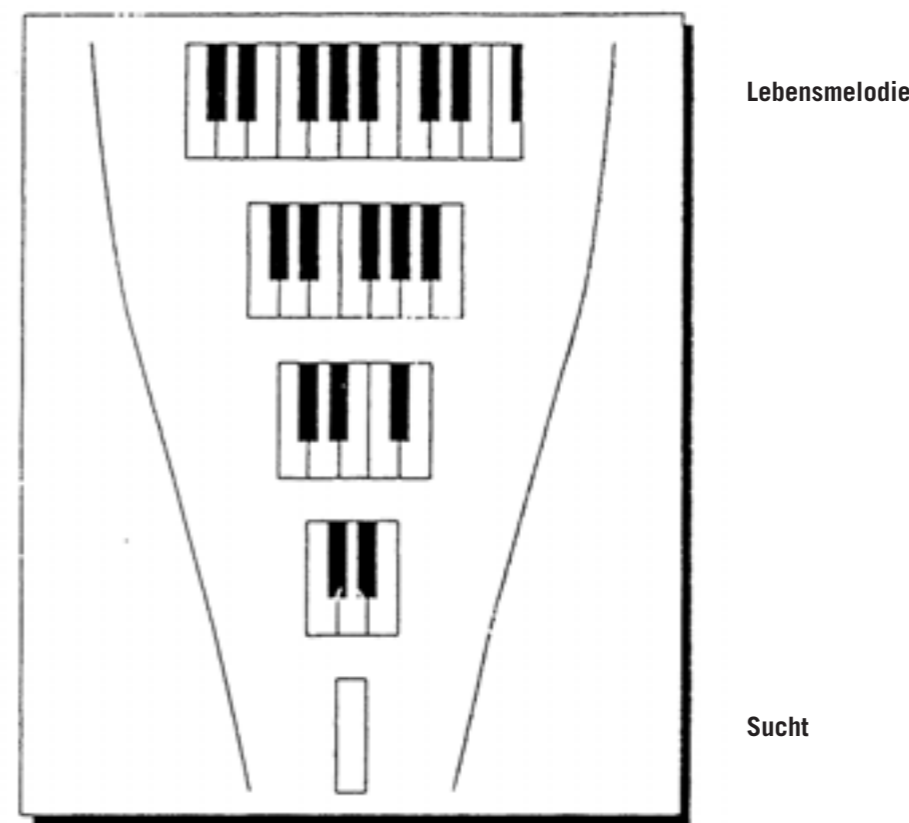
Die Tasten können heißen:

- Ich gehe zu einem gutem Freund / einer Freundin, um mich auszureden.
- Ich gehe joggen.
- Ich gehe arbeiten.
- Ich besaufe mich.
- Ich lese ein gutes Buch.
- Ich schreie herum....

Wenn nur eine Taste „gefährlich“ ist, z.B. bei schlechter Laune Alkohol zu trinken oder eine Menge Süßigkeiten zu essen, gibt die Melodie höchstens eine schrägen Ton ab, was noch nicht sonderlich problematisch ist. Beschränkt sich der Spielraum aber zunehmend auf solche Ersatzbefriedigungen wie Alkoholkonsum oder die zwanghafte Beschäftigung mit der Figur, dem Essen oder Nicht-Essen, wird es keine Melodie, sondern nur noch langweilige Töne geben. Von Sucht ist schließlich bei den Menschen die Rede, die nur noch eine Taste als einzige Ausdrucksform zur Verfügung haben.

Das Klaviermodell ist ebenso wie das Tankmodell schrittweise auf der Tafel aufzuzeigen wie auf folgender Abbildung:

Abb. Klaviermodell



2.4.3. Umgang mit verschiedenen Stimmungslagen

Folgende Fragen lassen sich im Unterricht auf vielfältige Arten bearbeiten.

Was mache ich,

- wenn es mir nicht gut geht?
- wenn ich müde bin?
- wenn ich traurig bin?
- wenn ich wütend, frustriert, ärgerlich, verletzt bin?
- wenn ich vor etwas Angst habe?
- wenn ich im Streit mit jemandem bin?
- wenn ich im Stress bin?
- wenn ich mich langweile?
- wenn ich aus der Haut fahren könnte?
- wenn ich mich selbst nicht ausstehen kann?

usw.

Methodenbeispiel:

Kleingruppenarbeit bietet sich an, um möglichst große Offenheit und Austausch zu ermöglichen.

- in 3-er Gruppen gemeinsam Antwortvarianten auf Karten notieren
- anschließend im Plenum die Karten auf der Pinwand sammeln und nach Kategorien wie Entspannungsmaßnahmen, Bewegung, Kontakt, Konsum usw. ordnen

Lernziele:

- Bewusstwerden und Reflektieren vielfältiger Steuerungspotenziale
- differenzierte Wahrnehmung der einzelnen Stimmungen
- Erkennen von individuell hilfreichen Strategien bei bestimmten Stimmungen

Aktuelle Hilfestellung für betroffene SchülerInnen

Während die bisher beschriebenen Präventionsansätze alle SchülerInnen erreichen sollen, geht es nun um konkrete Hilfestellungen für betroffene Mädchen oder auch Jungen, die den Lehrpersonen als möglicherweise „essgestört“ auffallen.

3.1. Früherkennung

Signale können sein:

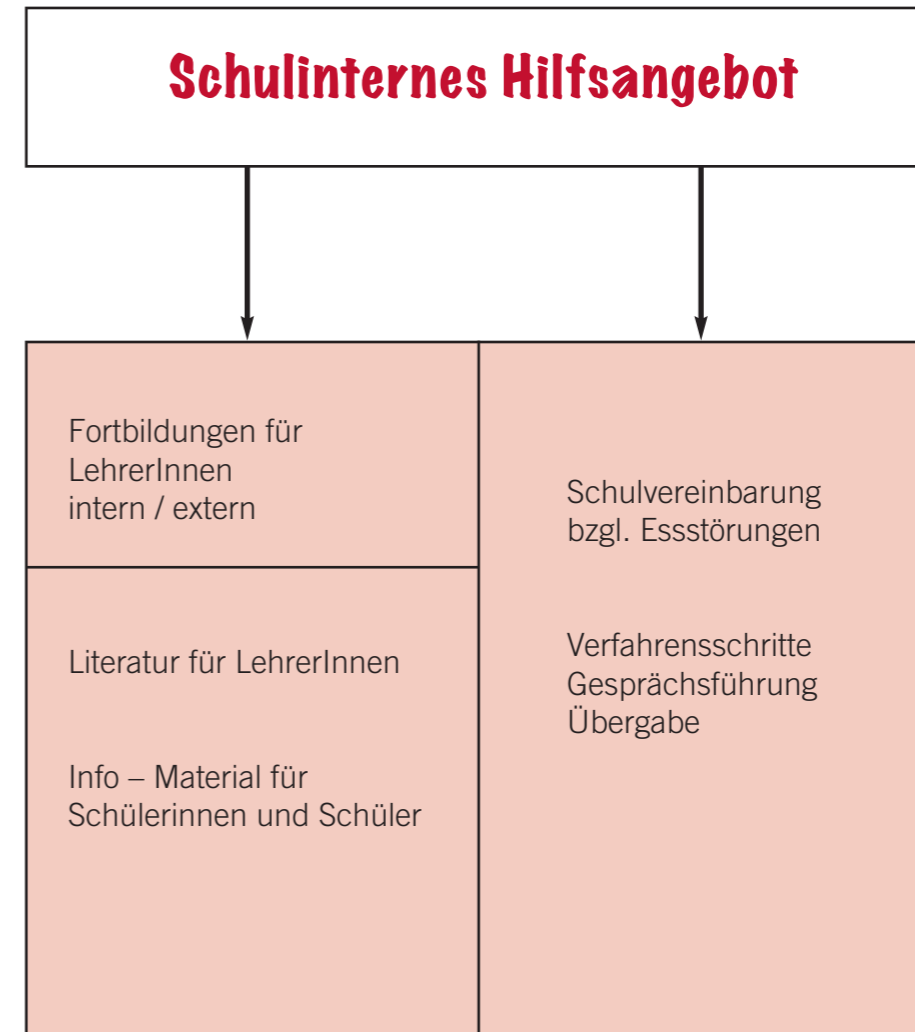
- extremes Untergewicht / Gewichtsschwankungen
- häufiges Fehlen im Unterricht, vor allem im Sport, oder Ver- ausgabung bis zur völligen Erschöpfung
- auffälliges Rückzugsverhalten – depressive Verstimmungen
- häufige Stimmungsschwankungen
- Verstecken des Körpers durch verhüllende Kleidung
- blaue Hände / Lippen (ständiges Frieren)
- „Hamsterbacken“, obwohl die Betroffene sehr dünn ist
- häufiger Toilettenbesuch auch während des Unterrichts
- beste Schulleistungen trotz auffälliger Schwächezustände im Unterricht
- auffällige Konzentrationsstörungen
- ständige Unruhe beim Sitzen (permanenter Bewegungs- drang)
- Vermeidung von gemeinsamen Mahlzeiten (Landschulwoche)
- heimliches Essen oder plötzliches Verschlingen von Essen
- längeres Besetzen der Toilette nach dem Essen, säuerlicher Geruch und Reste von erbrochener Nahrung auf der Toilette

Essstörungen gelten als gefährliche Krankheiten, zumal Anorexie sogar eine Sterblichkeitsrate von 10 bis 20 % aufweist. Frühzeitige Erkennung und Behandlung sind dringend notwendig. Lehrerinnen und Lehrer sind möglicherweise die ersten Bezugspersonen, die objektiv Veränderungen wahrnehmen und reagieren. Eltern sind dazu oft nicht mehr in der Lage, vor allem wenn sie selbst hilflos oder mitbetroffen sind. Dazu kommt, dass die meisten Bulimikerinnen ihre Krankheit gerade vor den Eltern verheimlichen, aus Angst, Scham- oder Schuldgefühlen.

3.2. Organisation eines schulinternen Hilfsangebots

Da die betroffenen Mädchen meist noch minderjährig sind, besteht seitens der LehrerInnen (wie natürlich der Eltern) Handlungsbedarf. Dazu kommt, dass Eltern immer öfter mit ihrer Rolle als Verantwortliche überfordert sind (auf die Ursachen kann hier nicht eingegangen werden). D. h. Lehrerinnen und Lehrer werden mehr denn je mit Erziehungsaufgaben und dem „Privatleben“ der SchülerInnen konfrontiert.

Um mit dem Problem Essstörungen an der Schule adäquat umgehen zu können, bedarf es einer entsprechenden Schulorganisation. Dazu gehören zum Einen interne und externe Lehrerfortbildungen, zur Verfügung stehende Literatur zum Thema „Essstörungen“ und Informationsmaterial für SchülerInnen. Zum Anderen benötigt jede Schule eine auf die Einrichtung zugeschnittene Schulvereinbarung bzgl. des Umgangs mit Betroffenen. Diese ermöglicht notwendige Verfahrensschritte, um die Hinführung zu einer Behandlung zu garantieren.



3.2.1. Schulvereinbarung

Schulvereinbarungen wurden ursprünglich zur Bekämpfung von illegalen Drogen und Alkoholmissbrauch als **sogenannte Suchtvereinbarungen** konzipiert und werden seit einigen Jahren in vielen Schulen praktiziert. Eine Suchtvereinbarung soll ein klares, vorhersehbares und konsequentes Verhalten seitens der Schule bei Drogenkonsum ermöglichen. Sie legt Kriterien für den Handlungsbedarf fest, regelt die Vorbereitung, Durchführung und Reihenfolge notwendiger Interventionen. Auflagen, Fristsetzungen, Kontrolle und Übergabe an Fachdienste sind Inhalte von Suchtvereinbarungen. Die Partner sind die Schule (Leitung, VertrauenslehrerIn, Schularzt/-ärztin), der betreffende Jugendliche und die Eltern (bei Minderjährigkeit der Betroffenen).

3.2.2. Modell „step by step“

Zum **Umgang mit Essstörungen** gibt es bisher noch keine exemplarischen Schulvereinbarungen. Als Orientierung kann das Modell „**step by step**“ gelten (Computerprogramm und/oder Handbuch zur Früherkennung und Intervention, siehe Literaturliste), das inzwischen in der Suchtprävention erfolgreich angewandt wird.

Früherkennung und Intervention nach „step by step“

➤ Signale erkennen

- Beobachtungen konkretisieren
- eigene Wahrnehmung überprüfen durch Austausch mit KollegInnen

➤ Festhalten von Tatsachen

- Beobachtungen, die sich auf den schulischen Rahmen beziehen, notieren (Beobachtungsblatt)
- nur belegbare Tatsachen festhalten (keine Vermutungen anstellen)
- keine Diagnosen stellen
- eigene Gefühlsreaktionen registrieren

➤ Reflexion

- eigene Sicht und die der KollegInnen mit einbeziehen und reflektieren

➤ Gespräch mit der betroffenen SchülerIn vorbereiten

- LehrerIn des Vertrauens auswählen
- konkrete Ziele formulieren
- Hilfsquellen eruieren (Fachstellen, Vertrauenspersonen)
- adäquates Setting wählen (ungestörter Ort im Schulhaus)

➤ Gesprächsdurchführung

- erweitert und spezifiziert auf den Bereich Essstörungen, siehe Kap. 3.2.3.

➤ Erfolgskontrolle

- Zielerreichung abchecken
- Konsequenzen ziehen für künftige Interventionen

step 2:
**Festhalten von Tatsachen:
step by step**

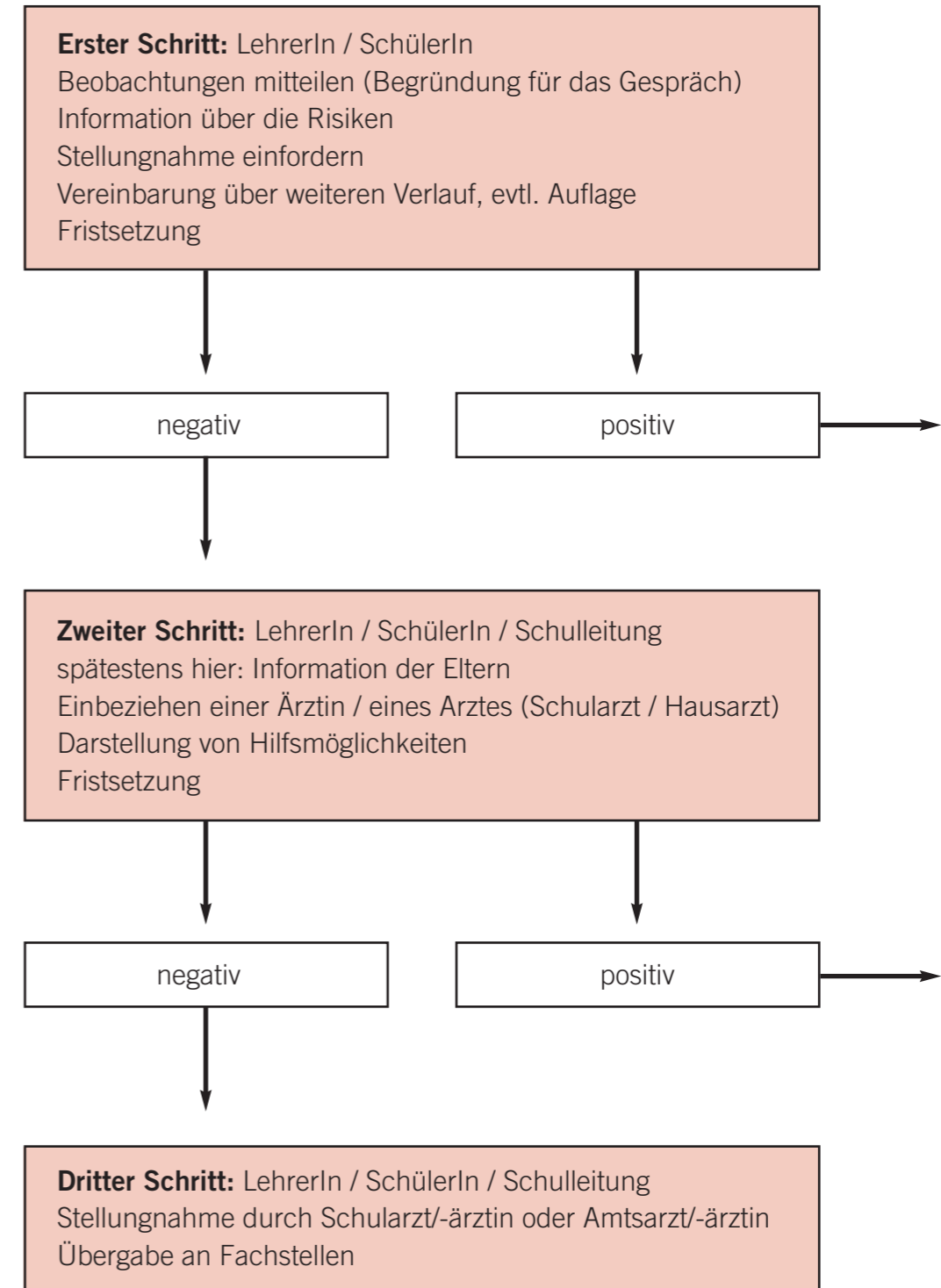
B e o b a c h t u n g s b l a t t
SchülerIn:.....

Beobachtungszeitraum

von:..... bis:.....

Datum	Uhrzeit	Was beobachte ich auf der ...		
		Körperebene	Verhaltens- ebene	Beziehungs- ebene

3.2.3. Gesprächsdurchführung mit Betroffenen



Erläuterung

1. Schritt

Gespräch: LehrerIn und betroffene/r Schüler/in

- mit SchülerIn allein reden und sich genügend Zeit nehmen
- der Schülerin/dem Schüler die einzelnen Beobachtungen und Sorgen um sie mitteilen
- die Verantwortung als LehrerIn (als Schule) verdeutlichen
- auf Schulvereinbarung aufmerksam machen
- über die Risiken informieren
- Stellungnahme der Schülerin/des Schülers einholen
- Verständnis zeigen für das Essproblem, ohne es gutzuheißen
- Suche nach einem beiderseitig akzeptierten Übereinkommen, wie es weitergehen soll, z.B.

Aufforderung der Schülerin/des Schülers, mit den Eltern darüber zu sprechen und / oder sich in einer Beratungsstelle Hilfe zu holen

- schriftliches Festhalten dieses gemeinsamen Beschlusses
- verbindliche Vereinbarung (Fristsetzung) bis zum nächsten Gespräch, um die Auflage zu verfolgen

2. Schritt

Im Fall der Kooperation der/des Betroffenen:

- ein gemeinsames Gespräch mit den Eltern und der Schülerin/des Schülers organisieren, auf Fachstellen verweisen und über den weiteren Verlauf im Kontakt bleiben

oder

- will sich die/der Betroffene zuerst einer Beratungsstelle anvertrauen, kann die Lehrperson bei der Terminvereinbarung mit einer Fachstelle behilflich sein und das Zustandekommen dieses Kontakts verfolgen.

Bei Nichtbeachtung der Auflagen:

- Ankündigung eines Gesprächs: LehrerIn / SchülerIn / Schulleitung
- Information der Eltern / Darstellung von Hilfsmöglichkeiten
- Verantwortung den Eltern übergeben
- Untersuchung durch die Schulärztin/den Schularzt oder Einbeziehung der HausärztInnen, um Überweisung an Fachstellen zu bewirken (Elterninitiative)
- Fristsetzung bis zum nächsten Gespräch der Schule mit den Eltern und der/des Betroffenen

3. Schritt

Im Fall der Nichtbeachtung elterlicher Verantwortung:

- Hier greift die theoretisch letzte Konsequenz. Die Schulärztin/der Schularzt leitet durch eine offizielle Stellungnahme gemeinsam mit der Schulleitung rechtliche Schritte ein, so dass eine Behandlung (ggf. Krankenhauseinweisung) auch ohne elterliches Einverständnis möglich wird.

Übung der Gesprächsdurchführung

Die **Durchführung des ersten Gesprächs** im Rahmen einer Gesprächsabfolge ist in der Regel schwierig, weil die/der betroffene Schüler/in vielleicht abweisend reagiert. Sie/er fühlt sich möglicherweise bloßgestellt und versucht, durch Verleugern der Essstörung das Gesicht zu wahren. Um ihr/ihm diese unangenehme Konfrontation zu erleichtern, sollten sich die jeweiligen FachlehrerInnen absprechen, wer von ihnen den besten emotionalen Zugang zur/zum Betroffenen hat und das Gespräch durchführen kann.

Rollenspiele sind ein wichtiger Bestandteil im Rahmen der Fortbildung. Die LehrerInnen erfahren damit deutlich die Grenzen zwischen Delegation, Vermittlung, Motivation und Therapie und erleben es durchwegs entlastend, **keine Therapeutenrolle** übernehmen zu müssen bzw. zu dürfen, sehr wohl aber eine verbindliche Delegation.

Für die Rolleneinführung der/des Betroffenen ist ev. eine exemplarische Fallbeschreibung hilfreich. Das typische Verhaltensmuster von magersüchtigen Jugendlichen könnte sein:

- Abstreiten des gestörten Essverhaltens
- Verharmlosung der Situation
- extreme Zurückhaltung im Gespräch
- Ausflüchte bzgl. krankheitsbedingter Fehlstunden
- Angst vor Konsequenzen

Schluss

Jede Schule sollte für sich eine Schulvereinbarung bzgl. Umgang mit Essstörungen ausarbeiten und öffentlich bekannt geben. Auf Elternversammlungen und / oder Elternvereinsitzungen kann im Vorfeld darüber breit diskutiert werden, so dass eine bestmögliche Kooperation mit den Eltern gewährleistet ist. Für Lehrerinnen und Lehrer ist es hilfreich, sich stets auf diese Vereinbarung stützen zu können bzw. zu müssen. Handlungsbedarf muss unabhängig sein von der Aufrechterhaltung der Vertrauensbeziehung. Nur so besteht für betroffene SchülerInnen die Chance, Hilfsangebote anzunehmen und zu nutzen.

I. Ausschnitte aus den Lehrplänen für die Hauptschule in Bayern

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus
 ISB (Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung)
 Entwürfe 2004

Die Fächer Katholische und Evangelische Religion, Ethik, Sport und Musik sind großteils schulartübergreifend. Das → Zeichen weist auf Fächerverknüpfungen in den jeweiligen Jahrgangsstufen hin.

Katholische Religionslehre

- Jgst. 6
 - Zwischen Freiheit und Zwang – Anforderungen und Regeln → **Ethik** und **Biologie**
 - ▲ was mir andere erlauben, was ich gerne möchte
 - ▲ Rollenerwartungen an Jungen und Mädchen
- Jgst. 7
 - Nachgeben oder sich durchsetzen – Konflikte fair austragen → **Ethik** und **Deutsch**
 - ▲ Wie es mir in Konflikten geht und wie ich mich verhalte
 - ▲ Sich Konflikten stellen und Konflikte wagen (z.B. Angst oder übertriebenes Harmoniebedürfnis überwinden; Eintreten für eigene Werte und Überzeugungen)
 - Wer bin ich, wie will ich werden? – Auf der Suche nach sich selbst → **Ethik, Ev. Religion, Kunst**
 - ▲ Menschen, die mir gefallen – meine Lebenswünsche und -ideale
 - ▲ Frau und Mann werden → **Deutsch**
 - ▲ Wie sehen mich andere, wie sehe ich mich selbst; Annahme und Ablehnung
- Jgst. 8
 - Sehnsucht nach Leben – Sinn suchen → **Ethik, Ev. Religion, Biologie**
 - ▲ Wenn Sucht Menschen fesselt: Suchtgefahren und ihre Folgen (z.B. Rausch- und Suchtmittel, Spiel-, Fernseh-, Computer-, Internet- und Sammelsucht)
 - ▲ Spüren, wie schön es ist, zu leben (z.B. Leben als Geschenk, Gefühle zeigen, Probleme anpacken; Sehnsüchte fordern heraus, kreativ zu sein)

- Freundschaft und Liebe → **Ethik**
 - ▲ Was Jungen und Mädchen voneinander erwarten: Wünsche, Sehnsüchte, Hoffnungen
 - ▲ Klischees von Freundschaft und Liebe (z.B. Männer- und Frauenbilder in meinem Umfeld, in den Medien)
 - ▲ Sich selbst annehmen – auf dem Weg zum Frau- bzw. Mannsein: → **Biologie**
 - ▲ Ich bin so, wie ich bin: Wer bin ich? (z.B. Aussehen und Kleidung; sich selbst mögen – als Mädchen bzw. Junge; Anerkennung suchen); mein Körper: Ausdruck meiner Person (z.B. Übungen zur Körpererfahrung, Körpersprache)

Evangelische Religionslehre

- Jgst. 6
 - Anforderungen spüren – Konflikte wahrnehmen
 - Rollenerwartungen an Jungen und Mädchen im Wandel
- Jgst. 7
 - So möchte ich sein – Leitbilder für das Leben → **Ethik, Kath. Religion, Kunst, Musik**
 - ▲ Welche Wünsche, Träume und Vorbilder sind mir wichtig?
 - ▲ Sich mit Vorbildern und Trends auseinandersetzen: z.B. Sportler, Mediengrößen, Schönheitsideale, „Daily Soaps“
- Jgst. 8
 - Suche nach Sinn – Sehnsucht nach Leben → **Ethik, Kath. Religion**
 - ▲ Was Jugendlichen wichtig ist: über Lebensstile nachdenken: z.B. Musik, Mode, Sprache, Symbole, Freizeitgestaltung
 - ▲ Motive der Sinnsuche: z.B. Wunsch nach Glück, Geborgenheit
 - ▲ Flucht in die Sucht: z.B. Nikotin, Alkohol, Rausch- und Suchtmittel → **Biologie**
 - ▲ Sinn finden: z.B. Sehnsüchte kreativ umsetzen; zunehmende Unabhängigkeit von der Meinung anderer
- Jgst. 9
 - Frauen, die sich trauen
 - ▲ Rollenzuweisungen, die uns hindern, aus vordefinierten Geschlechterrollen auszubrechen und uns zu entfalten
 - ▲ „Für Gerechtigkeit im Leben kämpfen“ – z.B. Sophie Scholl, Alice Schwarzer, engagierte Frauengruppen, Frauen von heute, die aus dem Alltag ausbrechen
 - Gleichberechtigung heute
 - ▲ das Rollenbild im Wandel: Frauen und Männer, Jungen und Mädchen in der Gesellschaft
 - ▲ Nachdenken über die Chancengleichheit und über das Verhältnis der Geschlechter

Ethik

Jgst. 6

- Chancen und Gefahren von Medien → **Deutsch, Kath. Religion**
 - ▲ Gefahren durch unüberlegten Medienkonsum, z.B. falsche Konsumhaltung, Verlust an Lebensfülle

Jgst. 7

- Sich selbst entdecken → **Kath. Religion**
 - ▲ eigene Stärken und Schwächen, z.B. Leistungsfähigkeit, emotionale und soziale Kompetenz, Empfindlichkeiten, Aggressivität
 - ▲ Eigenschaften, die bei der Bewältigung des Alltags helfen: verborgene Kräfte entdecken, Mut und Hoffnung durch Zuspruch und Stärkung von außen gewinnen
 - ▲ Selbstfindung: Wie finde ich meine Rolle als Bub, als Mädchen?
- Umgang mit Konflikten → **Kath. Religion**

Jgst. 8

- Im Leben einen Sinn erkennen – dem Leben Sinn geben → **Ev. Religion, Kath. Religion**
 - ▲ persönliche Lebensziele, z.B. Glück, befriedigende Arbeit, materielle Sicherheit, Außerordentliches erleben
 - ▲ sich engagieren, allein und/oder in Gemeinschaft mit anderen
 - ▲ Gefährdungen durch Drogen, Alkohol... → **Biologie**
- Das Leben in die eigenen Hände nehmen (Lebensplanung)
- Rollenspezifische Verhaltensweisen erkennen, z.B. im persönlichen Umfeld und in Medien

Jgst. 9

- Partnerschaft von Mann und Frau → **Kath. Religion, Ev. Religion, Biologie**
 - ▲ Gesellschaftliche Erwartungen früher und heute an Frau und Mann bei uns
 - ▲ Einstellungen der Erwartungen der Schülerinnen und Schüler bezüglich des eigenen und anderen Geschlechts
 - ▲ Verzerrte Darstellung der Geschlechtlichkeit in den Medien
 - ▲ Erwartungen und Vorstellungen an eine Partnerschaft, z.B. Verständnis, Geborgenheit, Liebe, Sexualität, Gleichwertigkeit

Deutsch

Jgst. 6 bis 8

- Medien und Medienerfahrungen untersuchen → **Kath. Religion, Ethik**
 - ▲ Fernsehen und Videofilme exemplarisch untersuchen, z.B. Videoclip zu einem Gedicht oder einer Geschichte drehen

Jgst. 7 und 8

- Sach- und Gebrauchstexte lesen und beurteilen → **Geschichte**
- Zugang zu literarischen Texten finden

Kunst

Jgst. 6

- Darstellendes Spiel:
 - ▲ Bauen, Gestalten, Spielen: Szenen und Episoden

Jgst. 7

- Produkte als Imageträger: Mode und Moden → **Deutsch, Musik**
 - ▲ Aussehen und Wirkung aktueller Statussymbole, z.B. Kleidung, Schmuck, Make-up
 - ▲ Collage, Zeichnung oder überarbeitete Fotokopie
 - ▲ Entwerfen eines eigenen Markenzeichens für ein Produkt
 - ▲ Selbstdarstellung mit aktuellem „Outfit“

Jgst. 8

- Vor und hinter der Videokamera: Szenen wie im Film → **Deutsch**
 - ▲ Entwurf kurzer Spielhandlungen („Drehbuch“) für eine Filmsequenz
 - ▲ Personales Spiel vor der Videokamera

Musik

Jgst. 7

- Musik in der Werbung → **Deutsch, Kunst**
 - ▲ Untersuchen von Werbespots aus Rundfunk oder Fernsehen bzgl. Zielgruppe, Werbemethoden und der Rolle der Musik
 - ▲ Projektvorschlag: einen ggf. verfremdeten Werbespot selbst entwerfen und realisieren, nach Möglichkeit Zusammenarbeit mit dem Fach → **Deutsch**

Biologie

Jgst. 6

- Pubertät → **Kath. Religion, Ev. Religion**
 - ▲ Über das eigene Rollenverhalten und das Verhalten gegenüber dem anderen Geschlecht nachdenken
 - ▲ Körperliche und seelische Veränderungen in der Pubertät
 - ▲ Fragen der täglichen Hygiene

Jgst. 8

- Ernährung und Verdauung → **Hauswirtsch.-sozialer Bereich**
 - ▲ Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung
 - ▲ Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit
 - ▲ Projekt „Gesundes Frühstück“
- Genussmittel und Drogen; Ursachen und Folgen von Sucht
→ **Kath. Religion, Ev. Religion, Ethik**
- Entwicklungsbedingte Krisen des Jugendlichen in der Pubertät
→ **Kath. Religion, Ethik**

Geschichte

Jgst. 6

- Römische Antike
- Lebensbedingungen im Mittelalter

Jgst. 7

- Gesellschaft und Kultur im barocken Bayern im 17. und 18. Jahrh. → **Kunst**

Jgst. 8

- Nationalsozialismus

Sport

Jgst. 6 - 8

- Hygiene und Ernährung → **Hauswirtsch.-sozialer Bereich**
 - ▲ Die Grundkenntnisse über gesunde Ernährung erweitern und lernen, das eigene Ernährungsverhalten einzuschätzen und ggf. zu verändern (z.B. Einschränkung bei Süßigkeiten)
 - ▲ Verhältnis von Kalorienaufnahme und -verbrauch erkennen und beachten
 - ▲ Ausgleich von Flüssigkeitsverlust

Jgst. 7

- Körpergefühl, Körperbewusstsein, Entspannungsfähigkeit
 - ▲ Reaktionen des Körpers bei verschiedenen Belastungsformen, Sportarten und äußeren Bedingungen bewusst erleben

Jgst.8

- Zusammenhang zwischen Körpergefühl (z.B. Erschöpfung) und psychischen Zuständen (z. B. Wohlbefinden, Unlust) erfahren

Jgst.9

- Ernährungstrends (Diätvorschläge) sowie sportbezogene Zusatzernährung (Elektrolytgetränke, Eiweißpräparate) kritisch analysieren

Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich

Jgst. 7

- Gesunderhalten und Ernähren
 - ▲ Faktoren für eine gesunde Lebensweise, z.B. Bewegung, Beschäftigung/Arbeit, Ernährung, Hygiene
 - ▲ Eigene Ernährungsbedürfnisse
 - ▲ Ernährungsempfehlungen im Hinblick auf gesundheitlichen Wert von Lebensmitteln und Speisen

Jgst. 8

- Pflege von Esskultur als Lebensstil
 - ▲ Verschiedene Formen des Speisens
 - ▲ Ursachen und Merkmale „schnellen Essens“ kritisch bewerten
 - ▲ Pflege der Tischkultur
- Industriell und selbst hergestellte Speisen im Vergleich

Jgst. 9

- Gesundheitlicher Wert und Kosten von Novel-Food-Produkten (z.B. „Light“-Produkte, Functionel Food: „Wellness“-Produkte)

Arbeit / Wirtschaft / Technik

Jgst. 6

- Geld und Konsum
 - ▲ Konsumbereiche, Konsummotive, Konsumtrends von Kindern und Schülern

II. Ausschnitte aus den Lehrplänen für die Realschule in Bayern

ISB (Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung)

Deutsch (Jgst. 6 – 10)

- Sich mit den in literarischen Texten dargestellten Verhaltensweisen auseinandersetzen
- Einblick in Literaturgeschichte
- Sich mit den Einflüssen der Medien auseinandersetzen
- Strategien der Werbung erkennen
- Toleranz gegenüber anderen Kulturen zeigen

Evangelische Religion (Jgst. 7 – 9)

- Die Schüler nehmen sich selbst als sich entwickelnde Persönlichkeiten wahr und erkennen eigene Talente und Begabungen
- Entwicklung von Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit Konflikten
- Entwicklung von Orientierungsmaßstäben, um verantwortungsbewusste Entscheidungen für das eigene Leben zu treffen
- Sinnsuche an konkreten Beispielen aufzeigen

Ethik (Jgst. 6 – 9)

- Texte im Hinblick auf Vorstellungen und Glück untersuchen
- Menschen in Interviews befragen und die unterschiedlichen Vorstellungen in einer Collage darstellen
- Lernen mit Konflikten umzugehen, eigenes Verhalten einzuschätzen
- Fähigkeit, die eigene Persönlichkeit und Lebenssituation einzuschätzen
- Die Verpflichtung zur Verantwortung für Gesundheit und Umwelt annehmen
- Normen, Werte und Tugenden als unentbehrliche menschliche Richtlinien - auch im Wandel der Zeit – erkennen und annehmen
- Sich mit Sinnverlust und Sinnfindung als lebenslangem Vorgang auseinandersetzen
- Grundlagen und Grenzen des Leistungs- und Erfolgsstrebens erarbeiten und vertiefen

Haushalt und Ernährung (Jgst. 7 – 8)

- Lebensmittel qualitativ und quantitativ bewerten
- Grundsätze vollwertiger Ernährung
- Gefahren der Genussmittel und sinnvoller Umgang damit
- Zusammenhang zwischen Esskultur, Gesunderhaltung und Lebensfreude
- Maßnahmen zur Suchtprophylaxe

Textiles Gestalten (Jgst. 7)

- Modeerscheinungen im kulturgeschichtlichen Zusammenhang
- Auswirkungen der Mode auf den Einzelnen und auf die Gesellschaft beurteilen

Kunsterziehung (Jgst. 8)

- Renaissancemalerei
- Typische Stilformen des Barockzeitalters
- Absichten, Mittel und Wirkungen der Werbung kritisch untersuchen

Geschichte (Jgst. 6 – 9)

- Quellen als Überreste der Vergangenheit erfassen
- Historien Gemälde und Karikaturen interpretieren
- Leben in der Steinzeit
- Sensibel sein für das andersartige Lebensgefühl des mittelalterlichen Menschen
- Zeitgenössisches Film-, Bild- und Tonmaterial analysieren
- Zeitzeugen befragen
- Sensibilität für den Wert unterschiedlicher Kulturen entwickeln

Sozialwesen (Jgst: 7, 8, 10)

- Sich selbst annehmen und eine eigene Identität entwickeln
- Zusammenhang zwischen Wert und Norm
- Einfluss der Darstellung von Rollen in den Medien auf die geschlechtsspezifische Sozialisation

Biologie (Jgst. 5 und 7)

- Verständnis für die körperlichen und seelischen Veränderungen während der Pubertät entwickeln
- Grundregeln für eine gesunde Lebensführung
- Wechselwirkung zwischen Nahrungsgrundlage, Körperbau und Lebensweise beschreiben
- Einsicht, dass Drogenmissbrauch zu schweren Schäden führen kann

Sport (Jgst. 7 – 10)

- Grundkenntnisse über die Bestandteile der Nahrung und deren Bedeutung für die körperliche Aktivität
- Kenntnis der Prinzipien der Gewichtsregulierung über Nahrungsaufnahme und körperlicher Arbeit
- Fähigkeit zu bewusstem und sicherem Körperausdruck
- Fähigkeit zu verantwortungsbewusstem Umgang mit Leistungsmöglichkeiten und –grenzen
- Vertrautheit mit der ganzheitlichen Bedeutung sportlicher Aktivität
- Handlungskompetenz in den Bereichen Gesundheit und Fairness
- Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für sich und andere

III. Ausschnitte aus den österreichischen Fachlehrplänen

BMUK, Wien 1999

AHS-Fachlehrplan

Biologie und Umweltkunde

Einer der 3 Themenbereiche ist „**Mensch und Gesundheit**“.
 „*Mensch und Gesundheit*“ wird in jeder Schulstufe anhand ausgewählter Themenstellungen bearbeitet, die Fragen zu Gesundheit und Lebensstil sowie soziale und ethische Aspekte beinhalten. Am Ende der 4. Klasse sollen die Schülerinnen und Schüler einen altersgemäßen Überblick über Bau und Funktionen des menschlichen Körpers besitzen. Neben der Förderung des Verständnisses für den eigenen Körper sowie eines umfassenden Gesundheitsbewusstseins soll eine an den Schülerinnen und Schülern orientierte Sexualerziehung zum Tragen kommen.

Beiträge zu den Bildungsbereichen:

- **Mensch und Gesellschaft:**
 - ▲ Mensch als biologisches und soziales Wesen, Sexualität/Partnerschaft/Familie, Gesundheit/Krankheit als biologisches und soziales Phänomen
- **Gesundheit und Bewegung:**
 - ▲ Körperliche Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden/ Gesundheit, Umwelt und Sport

Deutsch

- **Sprache und Kommunikation:**
 - ▲ Der Deutschunterricht soll beitragen, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, ihre kognitiven, emotionalen und kreativen Möglichkeiten zu nutzen und zu erweitern. Der kritische Umgang mit und die konstruktive Nutzung von Medien ist eine wichtige Aufgabe. Die sprachliche und kulturelle Vielfalt in der Gesellschaft soll als bereichernd erfahren werden.
- **Mensch und Gesellschaft:**
 - ▲ Der Deutschunterricht soll Urteils- und Kritikfähigkeit, Entscheidungs- und Handlungskompetenzen weiterentwickeln. Er soll die Auseinandersetzung mit Werten im Hinblick auf ein ethisch vertretbares Menschen- und Weltbild fördern.

Bildnerische Erziehung

- **Mensch und Gesellschaft:**
 - ▲ Wechselbeziehung zwischen Kunst und gesellschaftlichen Entwicklungen
 - ▲ Zusammenhang von Kunst und kultureller Identität
 - ▲ Einsichten in fremde Kulturen
- **Kreativität und Gestaltung:**
 - ▲ Erweiterung und Differenzierung der sinnlichen Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeit, sowie des Darstellungsvermögens, Lust an gestalterischer Tätigkeit
 - ▲ Entwicklung der ästhetischen und emotionalen Bildung
 - ▲ Entwicklung kreativer Haltungen und Methoden, sowie eines altersgemäßen ästhetischen Sachwissens

Geschichte und Sozialkunde

- **Kreativität und Gestaltung:**
 - ▲ Rollenspiele und künstlerische Gestaltungsmöglichkeiten zu historischen Themen (Grafik, Collage, Plastik)
 - ▲ Kultur- und kunstgeschichtliche Einblicke
- **Gesundheit und Bewegung:**
 - ▲ Bewegungskultur in historischen Zusammenhängen
 - ▲ Auswirkung des Ernährungs- und Hygienestandards
 - ▲ Gesellschaftliche und politische Funktion des Sports in verschiedenen Kulturen

Kath. Religion

- **Mensch und Gesellschaft:**
 - ▲ Auseinandersetzen mit Werten und Normen als Orientierungshilfe zur Lebensgestaltung
- **Gesundheit und Bewegung:**
 - ▲ Reflektieren der ethischen Dimension des Sports
 - ▲ Einstellungen zu Gesundheit und Kranksein in unserer Gesellschaft im Blick auf die christliche Ethik kritisch beleuchten

Evang. Religion

- **Mensch und Gesellschaft:**
 - ▲ An Konflikten arbeiten
 - ▲ Rollenbilder von Mann und Frau überprüfen
- **Gesundheit und Bewegung:**
 - ▲ Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen
 - ▲ Ursachen für Süchte wahrnehmen und Alternativen bedenken

HS-Fachlehrplan

Leibesübungen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen soll gleichrangig zur Entwicklung der Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz beitragen: vielseitiges Bewegungskönnen und vielfältige Bewegungserfahrung, aber auch schwerpunktmäßige Spezialisierung; verantwortungsbewusstes Bewegungshandeln; handlungsleitendes und wertbezogenes Wissen; Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper und das eigene Bewegungsverhalten; Selbstvertrauen; Entfaltung von Leistungsbeurteilung, Spiegelgesinnung, Kreativität, Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein; Umgehen mit Geschlechterrollen im Sport und Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Interessen und Bedürfnisse; partnerschaftliches Handeln; Übernehmen von Aufgaben; Teamfähigkeit; Durchsetzungsvermögen unter Beachtung fairen Handelns; Regelbewusstsein und interkulturelles Verständnis; Bereitschaft und Fähigkeit (auch über die Schule und Schulzeit hinaus), Spiel, Sport und Bewegung für andere anzuregen, zu organisieren und zu leiten.

Beiträge zu den Bildungsbereichen:

➤ *Mensch und Gesellschaft:*

Durch gezielte Strukturierung und Intervention können Prozesse zur Kooperation und Teamfähigkeit in Gang gesetzt, sozial bzw. motorisch Schwache integriert, das Selbstwertgefühl Einzelner gehoben und Schülerinnen und Schüler an Grenzsituationen herangeführt werden. Der Unterrichtsgegenstand kann sehr gut dazu beitragen, Problemlösungsverhalten und Konfliktlösungsstrategien zu vermitteln. Er kann dazu beitragen, Selbstständigkeit und ein angemessenes Selbstwertgefühl zu erreichen und die Bereitschaft zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen.

Literatur

Antonovsky, A.:

Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag, Tübingen 1997

Bayer. Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst:

2.9.91, KWMBL I Nr. 17, in: Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungs-forschung München, Suchtprävention in der Schule, Nachdr. 1999, S. 158-163

Binder F. / Wahler, J.:

Kursbuch Eltern: Das übergewichtige Kind. Ein praktischer Leitfaden für fürsorgliche Eltern zum gesunden Wohlfühl-Gewicht ihres Kindes, Heyne Ratgeber, München 1993

Bruch, H.:

Ess-Störungen. Zur Psychologie und Therapie von Übergewicht und Mager-sucht, Fischer Verlag, TB, Frankfurt/M. 2000, 2. Aufl.

Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten:

Grundsatzlerlass Gesundheitserziehung, Wien 1997
www.bmbwk.gv.at/medienpool/902/gesunderl.pdf

Franzkowiak, P. / Helfferich, C. / Weise, E.:

Geschlechtsspezifische Suchtprävention. Forschung und Praxis der Gesund-heitsförderung, Bd.2, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA, Köln 1998

Geier, B.:

Überleben unsere Lebensmittel? Ernährung und Esskultur in Europa, in: Lutzen-berger, J. / Gottwald, F. (Hrsg.): Wege aus der Ernährungskrise, Campus Verlag, Frankfurt/M. 1999

Gerlinghoff, M. / Backmund, H.:

Was sind Ess-Störungen? Diagnose – Therapie – Vorbeugung. Eine Informations-schrift des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Fami-lie, Frauen und Gesundheit (Hrsg.), München 2000

ICD-10: Dilling, H. u.a. (Hrsg.):

Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Klinisch-diagnostische Leitlinien, Huber-Verlag, Bern 2000

Kinzi, H.:

Sexueller Missbrauch und Essstörungen, in: Amann, G. / Wipplinger, R. (Hrsg.): Sexueller Missbrauch. Überblick zu Forschung, Beratung und Therapie. Ein Handbuch, dgvt-Verlag, Tübingen 1997, S. 235–245

Langsdorff, M.:

Die heimliche Sucht, unheimlich zu essen, Fischer Verlag, TB, Frankfurt/M. 2002, 3. Aufl.

Minuchin, S.:

Familienszenen. Problemmuster und Therapien, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1994

Montanari, M.:

Der Hunger und der Überfluss, C.H. Beck-Verlag, TB, München 1999

Orbach, S.:

Anti-Diätbuch I. Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esssucht.

Anti-Diätbuch II. Eine praktische Anleitung zur Überwindung von Esssucht, Frauenoffensive, München 1994, erneute Aufl. 2001

Spenlen, K. u.a.:

Gesundheitsfördernde Schulen im OPUS-Netzwerk in Nordrhein-Westfalen, in: Prävention, 3/2002, 25. Jg., S. 71 - 74

Treasure, J.:

Gemeinsam die Magersucht besiegen. Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige, Campus, Frankfurt/M. 1999

Unverzagt, G. / Hurrelmann, K.:

Konsum-Kinder. Was fehlt, wenn es an gar nichts fehlt, Herder-Verlag, Freiburg 2001

Wardetzki, B.:

Iss doch endlich mal normal. Hilfen für Angehörige von essgestörten Mädchen und Frauen, Kösel Verlag, München 2002, 2. Aufl.

Wolf, N.:

Der Mythos Schönheit, Rowohlt-Verlag, TB, Reinbek bei Hamburg 2000, 2. Aufl.

Deutsche Hauptstelle gegen Suchtgefahren e.V. (DHS):

Ess-Störungen. Eine Information für Ärztinnen und Ärzte, Hamm 1997 (zu bestellen unter Tel.0049/2381/90150)

Internet / Lehrpläne

Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

www.isb.bayern.de/ghs/index.htm

www.isb.bayern.de/rs/index.htm

www.isb.bayern.de/gym/index.htm

Österr. Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur

www.bmbwk.gv.at/schulen/unterricht

Info-Broschüren

Arenz-Greiving, I.:

Wenn Essen zum Problem wird. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige, Lambertus Verlag, Freiburg 1999 – (auch für SchülerInnen)

Baack, S.:

Ess-Störungen. Bulimie – Magersucht – Ess-Sucht, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (Hrsg.), Köln 1999

Zusatzheft: Ess-Störungen. Literatur – (auch für SchülerInnen)

Pro Juventute (Hrsg.):

Magersucht – Hungern im Überfluss. Eine Informationsbroschüre für Eltern, 6. Aufl., Zürich 1999

Zusatzheft: Anregungen für Lehrerinnen und Lehrer

Unterrichtsmittel

Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK):

„Verflixte Schönheit“ – Schönheitskoffer.

Projektideen für die Schule, Lehrermanual und Kreativmanual, DAK Hamburg (zu beziehen über alle DAK-Stellen Deutschlands und Akzente Salzburg)

Frankfurter Zentrum für Essstörungen:

Jugend mit Biss. Prävention von Essstörungen an Frankfurter Schulen. Kurzkonzept, Frankfurt 2000

Fromm, A. / Proissl, E.:

lautstark und hoch-hinaus. Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention, Verlag Aktion Jugendschutz, München 1998, 2. veränderte Aufl.

Hoppe, S. u. H.:

Klotzen Mädchen. Spiele und Übungen für Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung, Verlag an der Ruhr, Mülheim 1998

Kliebisch, U. / Weyer, D.:

Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung. Interaktionsspiele und Infos für Jugendliche, Verlag an der Ruhr, Mülheim 1996

Knoll, S.:

Berner Gesundheit, Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen (Hrsg.): Ess-Störungen, Berner Lehrmittel- und Medienverlag MLMV, Bern 1998

Koller, G.:

Bundesministerium f. Umwelt, Jugend und Familie (Hrsg.): ZuMutungen – Ein Leitfaden zur Suchtvorbeugung für Theorie und Praxis, Wien 1999, 3. Aufl.

Lagemann, A.:

Institut für Suchtprävention, pro mente OÖ (Hrsg.): Essstörungen, Linz 2001 (zu bestellen beim Institut für Suchtprävention, A-4020 Linz, Mozartstr. 43)

Lagemann, C.:

Institut für Suchtprävention, pro mente OÖ (Hrsg.): Gemeinsam lernen. Aktive Suchtvorbeugung in der Schule, Linz 1997

Meier, C. / Hablützel, S. / Ramsauer, S. (Hrsg.):

Medikamente, Männer, Marzipan. Handbuch zur frauengerechten Suchtprävention, Seismo Verlag, Zürich 1997

Jump in:

Suchtprävention – Spiele und Aktionen – Ein Handbuch“, PSB Prävention und Suchtberatung, Jugendamt Stadt Nürnberg (Hrsg.), 1994

Step by Step:

Suchtvorbeugung in der Schule. Programm zur Früherkennung und Intervention. Computerprogramm und Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer zur Suchtprävention (deutsche Ausgabe), BZgA (Hrsg.): Köln 1998 (Informationen bei allen Suchtpräventionsstellen)

Vorpahl, B.W.:

Essgewohnheiten. Materialien für 5. – 10. Klassen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (Hrsg.), Köln 1994

Kontaktstellen in Bayern

Die Anlaufstellen sind in den **Landkreisen** unterschiedlich. Informationen sind jeweils erhältlich bei den örtlichen Suchtberatungsstellen oder Gesundheitsämtern.

In den bayerischen **Großstädten** gibt es eigene Beratungsstellen für Essstörungen.

➤ Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

Lessingstr. 3
D-80336 München
Tel. 089 / 536515
E-Mail: kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de

Für das gesamte Bundesgebiet Deutschland

➤ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V.

Westring 2
D-59065 Hamm
Tel. 02381 / 9015-0

➤ Verband ambulanter Beratungs- und Behandlungsstellen für Suchtkranke / Drogenabhängige e.V. (VABS)

Karlstr. 40
D-79104 Freiburg
Tel. 0761 / 200-363

➤ Internetadressen

www.bzga-essstoerungen.de
www.bzga.de/adressen/titel.htm
www.dhs.de
www.vabs.caritas.de

Kontaktstellen im Bundesland Salzburg

➤ ISIS – Gesundheit und Therapie für Frauen

Willibald-Hauthaler-Str. 12
A-5020 Salzburg
Tel. 0662 / 442255
Mo, Di, Do 10.00h – 12.00h
Mi 14.30h – 16.30h

➤ Beratungsstelle für Personen mit Ess-Störungen und deren Angehörige

(Projekt des Landes Salzburg und des Schulärztlichen Dienstes)
Anton-Neumayr-Platz 3/3.St./Zi 305
A-5020 Salzburg
Tel. 0662 / 8041-2882
Mo – Do 8.00h – 16.00h (Vorankündigung)
Di 16.00h – 18.00h (Beratung)

➤ Pro Juventute-Beratungsstellen

Fischergasse 17
A-5020 Salzburg
Tel. 0662 / 431355-41
Im Lungau:
Sozialzentrum Lungau
A-5580 Tamsweg, Hatheyergasse 126
Tel. 06474 / 8273-14

➤ Familien- und Erziehungsberatung des Landes Salzburg

Zentrale:
Schwarzstraße 21/III
A-5020 Salzburg
Tel. 0662 / 871227-0
(Vorabklärung in den Außenstellen)

➤ **Fachambulanz für Suchtkranke**

D-83278 Traunstein

Herzog-Wilhelm-Straße 20

Tel. 0861 / 9887741

E-Mail: fachambulanz-ts@caritasmuenchen.de

➤ **Fachambulanz für Suchtkranke**

D-83435 Bad Reichenhall

Wittelsbacher Straße 10b

Tel. 08651 / 9585-18

E-Mail: suchtambulanzBGL@caritasmuenchen.de

www.suchtberatung.net/de

➤ **Akzente**

Suchtprävention Salzburg

A-5020 Salzburg, Glockengasse 4 c

Tel. 0662 / 849291-44

E-Mail: supra@akzente.net

www.akzente.net

➤ **ISIS Gesundheit und Therapie für Frauen**

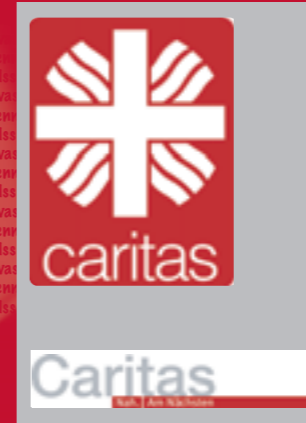
A-5020 Salzburg, Willibald-Hauthaler-Str. 12

Tel. 0662 / 442255

Mo, Di, Do 10.00h – 12.00h und Mi 14.30h – 16.30h

E-Mail: office@frauengesundheitszentrum-isis.at

www.frauengesundheitszentrum-isis.at



**Initiativen für
junge Leute!**



Dieses Programm wird aus Finanzmitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) sowie aus nationalen Finanzmitteln finanziert.