

## Essstörungen und Essprobleme

sind ein weit verbreitetes Phänomen:

Nach einer Studie der Universität Jena leidet nahezu jede dritte Schülerin unter Vorformen von Essstörungen.

Die KIGGS-Studie des Robert Koch Instituts kommt zu ähnlichen Ergebnissen:

Bei 28,9% der Mädchen und 15,2% der Jungen wurde ein auffälliges Essverhalten festgestellt.

Diese Zahlen alarmieren und machen deutlich, dass Essprobleme Thema in jeder Schule und jeder Jugendeinrichtung sind. Ansätze zur Prävention sind daher dringend erforderlich.

Da Essprobleme – anders als Gewaltexzesse oder Amokläufe – ein sehr unauffälliges Phänomen sind, geschieht immer noch viel zu wenig.

Die Jugend- und Drogenberatungsstelle Alzey möchte hier ansetzen:

Die Fortbildungsreihe zur Prävention von Essstörungen in der pädagogischen Arbeit mit Mädchen und Jungen soll dazu beitragen, Fachkräfte für das Thema zu sensibilisieren und praktische Projekte in der Region zu etablieren.

Die Fortbildungsreihe richtet sich sowohl an schulische als auch an außerschulische Fachkräfte!

## Kontakt

Jugend- und Drogenberatungsstelle  
Mit Jugend gegen Drogen e.V.

Schloßgasse 11

55232 Alzey

Tel.: 06731 1372

Fax.: 06731 7689

E-Mail: [drops.alzey@t-online.de](mailto:drops.alzey@t-online.de)

## Anmeldeinformationen

Da die einzelnen Fortbildungsmodule aufeinander aufbauen, ist eine Anmeldung nur für **alle** Module möglich.

Die Teilnahme an den Fortbildungen ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Anmeldeformular bis zum 31. Januar 2010 verbindlich bei der Jugend- und Drogenberatungsstelle (siehe oben) an.

Die Fortbildungsreihe trägt die IFB-Nr.:  
siehe [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

Die Fortbildungsreihe „Prävention von Essstörungen“ wird im Rahmen eines Modellprojektes zur Prävention von Essstörungen von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. unterstützt.

### Flyergestaltung und Fotos:

Katrin Raabe [[www.katrin-raabe.de](http://www.katrin-raabe.de)]



Modellprojekt zur

Prävention von  
Essstörungen



Fortbildungsreihe 2010

# 1. Theoretische Grundlagen zum Verständnis von Essstörungen

Mittwoch, den 10.02.2010, 9:30 bis 16:30 Uhr  
Jugend- und Drogenberatungsstelle  
Schlossgasse 11 in Alzey.

Der erste Fortbildungstag gibt einen Überblick über die verschiedenen Formen von Essstörungen und Essproblemen.

## Fortbildungsinhalte werden sein:

- Erscheinungsformen von Essstörungen und gestörtem Essverhalten – dazu gehören neben den Essstörungen wie Magersucht und Bulimie auch die Esssucht und so genannte subklinische Essstörungen.
- Ursachen von Essstörungen
- Risiko- und Schutzfaktoren im Kindes- und Jugendalter
- gesellschaftliche Hintergründe und geschlechtsspezifische Aspekte
- Früherkennung von Essstörungen, Umgang mit essgestörten Schülerinnen und Schülern
- Interventionsmöglichkeiten und Hilfsangebote



# 2. Prävention von Essstörungen: methodisch-didaktische Ansätze

Mittwoch, den 21.04.2010, 9:30 bis 16:30 Uhr  
Jugend- und Drogenberatungsstelle  
Schlossgasse 11 in Alzey.

Der zweite Fortbildungstag gibt einen Überblick über die verschiedenen Ansätze von Prävention im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Lebenskompetenzförderung.

## Fortbildungsinhalte werden sein:

- Zielgruppen von Prävention
- Präventionsansätze in Schule und Jugendarbeit
- Vorstellung verschiedener Projekte und Ansätze, dazu gehören z.B.:
  - Übungen zur Stärkung eines positiven Körpergefühls
  - Wissensvermittlung
  - Förderung eines medienkritischen Bewusstseins
  - Förderung von Handlungskompetenzen
  - geschlechtsspezifische Präventionsarbeit
- Essen und Esskultur
- Transfer in den pädagogischen Alltag

# 3. Methodentag - zum Ausprobieren und „Selbsterfahren“

Mittwoch, den 19.05.2010, 9:30 bis 16:30 Uhr  
Jugend- und Drogenberatungsstelle  
Schlossgasse 11 in Alzey.

Der dritte Fortbildungstag soll neben der Vorstellung themenspezifischer Arbeitsmaterialien und Übungen der gemeinsamen Erarbeitung praktischer Umsetzungsmöglichkeiten und der Entwicklung und Planung konkreter Projekte und Angebote zur Prävention von Essstörungen in der Region dienen:

- Methodenpool
- Stolpersteine
- praktische Tipps bei der Umsetzung von Projekten

## Die Referentin

Katrin Raabe (\*1969) ist Geschäftsführerin von LuCa Heidelberg, Genderfachstelle für Bildung und Gesundheitsförderung und Fachbuchautorin des Buches „Mädchenspezifische Prävention von Essstörungen“ (2005/2009).

[www.katrin-raabe.de](http://www.katrin-raabe.de)

Am 21.04.2010 wird bei entsprechender Teilnehmerzahl Stefan Lindenau, Jungenpädagoge bei LuCa Heidelberg, anwesend sein.

**Module: Fortbildungen zur Prävention von Essstörungen bei Mädchen und Jungen**

# Anmeldung

## Am Modellprojekt „Prävention von Essstörungen“ – Fortbildungsreihe 2010

in der Jugend- und Drogenberatungsstelle, Schlossgasse 11, 55232 Alzey  
Fax: 06731-7689

mit drei Veranstaltungsterminen:

am Mittwoch, den 10.02.2010, 21.04.2010 und 19.05.2010  
jeweils von 9:30 – 16:30 Uhr

nehme ich verbindlich teil.

Da die einzelnen Fortbildungsmodule aufeinander aufbauen, ist eine Anmeldung nur für alle Module möglich. Die Teilnahme an der Fortbildungsreihe ist kostenfrei.

NAME: .....

INSTITUTION: .....

ADRESSE: .....

TELEFON: ..... FAX: .....

E-MAIL: .....

\* PRIVATADRESSE: .....

\* TELEFON: ..... \* FAX: .....

\* E-MAIL: ..... (\* Angabe freiwillig)

.....  
DATUM

.....  
UNTERSCHRIFT

- Rücksendung Ihrer Anmeldung bitte bis spätestens 31.01.2010 -