



Unsere Grundsätze

- ▶ Wir sehen die Mädchen in ihrer gesamten Persönlichkeit mit all ihren Stärken und Schwächen und wertschätzen Sie darin: "Jedes Mädchen ist einzigartig, wertvoll, wichtig und richtig ..."
- ▶ Im Vordergrund stehen die Sichtweisen und Lösungsansätze, die die Mädchen selbst anbieten
- ▶ Wir gehen davon aus, dass jedes Problem bzw. jede schwierige Situation bereits eine Lösung darstellt und dass jedes Mädchen über Ressourcen verfügt, seine Möglichkeiten und seinen Handlungsspielraum zu erweitern
- ▶ Jeder darf sich zeigen und mitteilen, ohne gewertet zu werden
- ▶ Wir begegnen uns auf "Augenhöhe"



Unser Team

Unser Team, bestehend aus Fachkräften für Suchttherapie, Sozialpädagogik und Familienberatung, verfügt über umfassende Erfahrung im Bereich Suchterkrankungen und Essstörungen. Wir vermitteln in einfühlsamer und kompetenter Weise die Thematik "Essstörungen" mit den entsprechenden Hintergründe in unseren Workshops und Projekten.

Kontaktieren Sie uns und fordern Sie Informationen zu weiteren interessanten Projekten an zur Integration und Etablierung präventiver Maßnahmen für Kinder und Jugendliche in Schulen, und anderen sozialen Einrichtungen.



beratungsstelle für suchterkrankungen und essstörungen,
entspannungs- und familientherapie

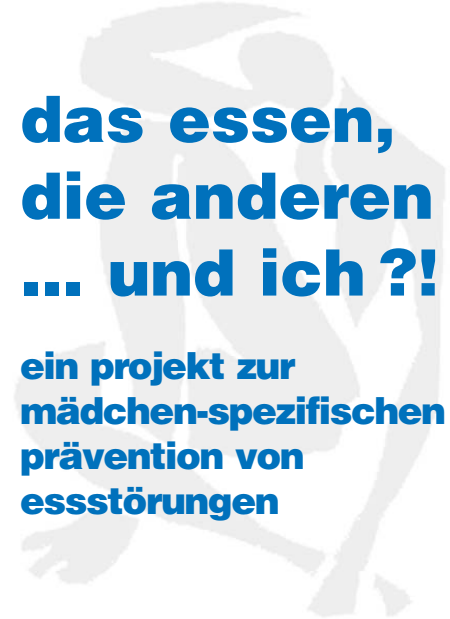
elsenzweg 9
69123 heidelberg

fon 06221-831287
fax 06221-830399
email beratung@vivo-hd.de



das essen, die anderen ... und ich ?!

ein projekt zur mädchen-spezifischen prävention von essstörungen





Warum Prävention von Essstörungen?

Die geschlechtsspezifische Sozialisation in Familie, Schule, Peer-Group und in der Gesellschaft unterscheidet sich bei Mädchen und Jungen; sie bewältigen in verschiedener Art und Weise ihre Lebenssituationen und Konflikte, was sich auch in unterschiedlichem Konsum von Suchtmitteln und Ausprägung von Abhängigkeitserkrankungen ausdrücken kann.



Dass bei Mädchen und jungen Frauen vorwiegend das Essen zur Sucht wird, liegt u. a. daran, dass gerade mit dem Essen leicht der eigene Körper manipuliert werden kann und dies als Autonomie, Kontrolle und Zugehörigkeit erlebt wird. Eine Essstörung stellt somit einen – wenn auch schädigenden – Lösungsversuch dar, um mit den inneren Konflikten der anstehenden Lebensthemen und Krisensituationen fertig zu werden.



Essstörungen haben in Deutschland in den letzten Jahren beunruhigende Ausmaße angenommen. Immer mehr Mädchen und Frauen leiden an Bulimie, Mager- oder Esssucht.

Aus diesem Grund ist es sinnvoll, neben der allgemeinen auch geschlechtsspezifische Prävention zum Thema Sucht und Essstörungen in den Schulen durchzuführen.

Das Projekt und seine Ziele

Im Projekt "Mädchen-spezifische Prävention von Essstörungen" werden folgende Lebenskompetenzbereiche fokussiert:

- ▶ Selbständigkeit, Individuation, Selbstbestimmung
- ▶ Lustvoller, liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper und Sexualität
- ▶ Auseinandersetzung mit der Rolle als Frau
- ▶ Entdecken eigener Ressourcen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- ▶ Entwickeln und Wertschätzen eigener Stärken, Phantasien und Wünsche; sich selbst treu bleiben
- ▶ Gesellschaftliche Normen, Schönheits- und Schlankheitsideale kritisch betrachten und realistisch einordnen
- ▶ Lebensziele und Lebensaufgaben, Herausforderungen
- ▶ Konfliktbewältigung
- ▶ Ermutigung zur Selbstdarstellung
- ▶ Entwicklung der eigenen Identität: wer bin ich? – was will ich? – was kann ich? was brauche ich? – was tut mir gut? – wohin möchte ich gehören?
- ▶ Gefühle wahrnehmen und äußern



- ▶ Entspannung und Genuss erleben
- ▶ Information und Aufklärung über Essstörungen: Verbote, Symptome, Risiken, und Folgen
- ▶ Bewältigungsstrategien
- ▶ Hilfsangebote; Hilfe zur Selbsthilfe



Die Zielgruppe

Das Präventionsprojekt richtet sich an Mädchen der Altersgruppe von 12 bis 14 Jahren (Beginn bis Mitte Pubertät).



Die Methoden

Der Workshop bietet den Teilnehmerinnen verschiedene Methoden an, in denen sie spielerisch ihre eigenen Grenzen, Stärken oder auch Unsicherheiten erleben und neue Verhaltensweisen ausprobieren können, um so das eigene Handlungsspektrum zu erweitern.

