

Verstecken derselben sowie der Rückzug aus dem sozialen Umfeld hinzu. Außerdem bestehen erhebliche gesundheitliche Risiken.

Oder das andere Extrem bildet sich heraus: unkontrollierte Ess-Anfälle, Essen unangemessener Portionen über das Sättigungsgefühl hinaus, essen als Ersatz für Zuwendung verbunden mit einem Gefühl der Scham, das eigene Verhalten nicht im Griff zu haben...

So vielfältig die Essstörungen sind, so vielfältig sind auch die Ursachen und beeinflussenden Faktoren: die individuelle Lebenssituation, unterschiedliche Bewältigungsstrategien, die gesellschaftlichen Ansprüche, Rollenzuweisungen, Veränderungen in der Familie, Leistungsdruck in Schule und Beruf, die Veränderung der Ess-Kultur.

Der Werkkoffer kann kostenlos gegen eine Kautions von 20 € ausgeliehen werden:

Fachstelle für Suchtvorbeugung
(DROBS Dortmund)
Schwanenwall 42
44135 Dortmund

Tel.: 0231 477 376-0

Fax: 0231 477 376-13

www.suchtvorbeugung-dortmund.de

info@suchtvorbeugung-dortmund.de

Telefonisch erreichen Sie uns im
Sekretariat der DROBS

MO - DO 9.00 bis 16.00 Uhr

FR 8.00 bis 15.00 Uhr



Werkkoffer Essstörungen

Materialien für die Arbeit in
Schulen, Jugendgruppen und
Beratungseinrichtungen

Der Werkkoffer ist für die Arbeit

mit jungen Menschen ab 12 Jahren geeignet. Einsetzbar ist er vor allem in Schulen, Jugendfreizeiteinrichtungen, aber auch in der Jugendberufshilfe oder in Beratungsstellen kann der Koffer angeboten werden.

Fachinformationen über die unterschiedlichen Krankheitsbilder, die mit Essstörungen in Verbindung gebracht werden, finden Sie ebenso im Koffer wie Methoden und Übungen zur kritischen Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen und dem gesellschaftlichen Frauenbild, der Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung und der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls. Anregungen zu gesunder Ernährung und entsprechende Rezepte finden Sie ebenfalls. Abgerundet wird der Inhalt durch Hinweise auf lokale und überregionale Hilfeangebote und Angaben zu Literatur, Theaterstücken und Internetadressen.

Der Werkkoffer »Essstörungen« beinhaltet:

1. Literatur
2. Broschüren und Vorträge
3. Methoden (Broschüren, Unterrichtsmaterial, CD`s)
4. Ernährung (Broschüren, Unterrichtsmaterial)
5. Hilfesystem (Netzwerkflyer, Unterrichtsmaterial)
6. Medien, Theaterstücke (Unterrichtsmaterial, Videofilm, Theaterstücke)

Warum ein Werkkoffer »Essstörungen«?

Eine große Anzahl von Mädchen und Frauen jeden Alters und in zunehmendem Maße auch (junge) Männer orientieren sich an einem Schönheitsideal, das die Mehrheit nicht erreichen kann.

Der Wunsch danach, diesem Ideal, das in den Medien angepriesen wird, zu entsprechen, treibt vor allem Mädchen und junge Frauen in die Ess-Störung.

Das Essen, bzw. Nicht-Essen, Kalorien zählen, Diät halten, der Kreislauf von Essen und Erbrechen, extremer Körperkult, übertriebener Sport etc. bestimmen den Tagesablauf.

Der Trugschluss: wenn ich meinen Körper und meinen Hunger kontrolliere, wenn ich dünn bin und diesem Schönheitsideal entspreche, bin ich anerkannt, geliebt und erfolgreich...

Das Ergebnis: die Kontrolle über den eigenen Körper geht verloren. Was als Maßhalten begann, hat sich verselbstständigt und gerät aus den Fugen.

Zu einem späteren Zeitpunkt im Laufe der Krankheit kommen das Bemühen und das