

**KRISE**

Essstörungen nehmen immer mehr zu. Nach einer Studie der Universität Jena leiden bereits 29 % der weiblichen und 13 % der männlichen Jugendlichen an Vorformen von Essstörungen, wie Anorexie, Bulimie oder Esssucht bzw. Essattacken.

Experten prognostizieren steigende Erkrankungszahlen, insbesondere für Bulimie. Es wird außerdem erwartet, dass der Anteil der männlichen Jugendlichen steigen wird.

**TEILNEHMER**

Wer kann am Programm „body and more“ teilnehmen?

- Mädchengruppen und/oder Jungengruppen der offenen Jugendarbeit oder -hilfe der Altersgruppe von 12 bis 17 Jahren.

Das Programm sieht einen Umfang von ca. 9 Stunden vor, das an einem Wochenende oder an 2 bis 4 Terminen absolviert werden kann.

- Schulklassen, Stufe 6 bis 8 bzw. Klassen im Berufsvorbereitungsjahr. Der Zeitumfang beträgt 2 halbe Tage je 4,5 Zeitstunden. Wichtiger Bestandteil ist ein Informationsabend für Eltern und Lehrkräfte. „body and more“ ergänzt den Fachunterricht zum Thema Essstörungen.

**TERMINE**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Geschäftsbereich Gesundheit. Dort erhalten Sie weitere Informationen zum Inhalt und zur Organisation des Projektes (Kontaktadressen der Durchführenden, Kosten u.a.).

Kontakt:

Geschäftsbereich Gesundheit  
Karin M. Müller  
Bahnhofstraße 1, 71332 Waiblingen  
Telefon 07151 501-1619  
Fax 07151 501-1634  
ka.mueller@rems-murr-kreis.de

Das Präventionsprojekt „body and more“ wurde 2005 vom Landkreis Böblingen entwickelt und wird seitdem erfolgreich umgesetzt.

Landratsamt Rems-Murr-Kreis  
Postfach 1413 | 71328 Waiblingen  
[www.rems-murr-kreis.de](http://www.rems-murr-kreis.de)

Oktober 2009



## ZIELE

„body and more“ soll Jugendliche in der als schwierig erlebten Phase der Pubertät unterstützen und ihnen helfen, eigene Bilder von Weiblichkeit bzw. Männlichkeit zu entwickeln und ein wertschätzendes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen, so dass Konflikte nicht durch Manipulation des Körpers wie Nahrungsaufnahme oder -verweigerung bewältigt werden. Die Jugendlichen werden dabei von Fachleuten begleitet, die mit einem speziellen Konzept für dieses Programm geschult wurden.

## PROGRAMM

„body and more“ – Über Körperideale, Essstörungen und den ganz alltäglichen Genuss – ist für Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren konzipiert und bearbeitet die Problematik Körperbild, Selbstwert und Essstörungen mit Methoden der Gesundheitsförderung.

## GESCHLECHTS-SPEZIFISCHER ANSATZ

Hinter Essstörungen verbergen sich seelische Konflikte, die zu gravierenden Erkrankungen führen können und wesentlich komplexer sind als ein falsches Essverhalten oder ein überhöhter Kalorienverbrauch durch exzessiven Sport. Gefährdet sind vor allem Jugendliche mit geringem Selbstwertgefühl und gestörtem Verhältnis zu ihrem Körperbild. Da sich Probleme bei Jungen und Mädchen auf unterschiedliche Weise ausdrücken, ist „body and more“ mit spezifischen Fragestellungen und Methoden für Jungen und Mädchen konzipiert.

## THEMEN Mädchen

- Sich selbst entdecken – Geschlechtsidentität, Selbstwertgefühl und Wünsche
- Streiten will gelernt sein – konstruktive Konflikt- und Problemlösung
- Wut tut gut – destruktiver und produktiver Umgang mit Wut und Aggression
- Let's talk about body and sex – Körper und Sexualität, Leistungsdruck und positives Körpergefühl
- Wer schön sein will, muss ...?! Schönheits- und Schlankeitsideale, Annäherung an Weiblichkeit
- Wer oder was is(s)t eigentlich normal? – Essverhalten und Essgewohnheiten
- Was sind eigentlich genau Essstörungen? – Informationen, Hilfe und Intervention

## THEMEN Jungen

- Ich bins! Selbstreflexion, Junge-sein, Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Essen und Trinken – (K)ein Problem?! Essgewohnheiten, Bedeutung von Essen, Essstörungen, Satt sein
- Platz da!? Räume und Träume – Werte und Bedürfnisse, persönliche Tankstellen, soziale Bezüge
- Waschbrett, Wampe, Wackelpudding ... – Körpererfahrungen, Bodystyling, Sport
- Mit mir nicht! – Körper und Kraft, Aggression und Gewalt, Selbstverteidigung und -behauptung
- Fitness, fun and action – Fitness, fit sein, Gesundheit, Stress und Entspannung
- Wie komm ich an? Wie komm ich ran? Attraktivität und Sexualität

