

ANGEBOTE

Was können wir für EUCH tun?

Gespräche:

- ❖ für betroffene Schülerinnen und Schüler
- ❖ für Freundinnen, Freunde, Klassenkameradinnen und Klassenkameraden
- ❖ für Eltern und Erziehungsberechtigte
- ❖ für Kolleginnen und Kollegen

Vermittlung:

- ❖ an weiterführende Gesprächsangebote bei Beratungsstellen
- ❖ an individuelle Ernährungsberatung bei Fachkräften
- ❖ an qualifizierte psychologische und ärztliche Betreuung

Projekte:

- ❖ im Rahmen des Tages der offenen Tür
- ❖ Workshops für Schülerinnen und Schüler
- ❖ Kochevents rund ums Thema „Gesunde Ernährung“
- ❖ Infoabende für Eltern und Betroffene
- ❖ Vorträge im Rahmen der pädagogischen Reihe

KONTAKTMÖGLICHKEITEN



✓ über das Sekretariat des FSG:

Tel: 07144 / 84580

(jede Anfrage wird vertraulich an die Multiplikatorinnen weitergeleitet)

✓ direkt über die Multiplikatorinnen:

- Frau Gellenbeck
susanne_gellenbeck@hotmail.com
- Frau Kiefer
kieferfsg@web.de
- Frau Kubisch
anita_kubisch@gmx.de
- Frau Wriedt
fsgberatung-wriedt@web.de

Alle Beratungs- und Vermittlungsangebote sind

- freiwillig
- streng vertraulich
- neutral und unabhängig
- kostenlos



Die MULTIPLIKATORINNEN

für ESSSTÖRUNGEN



Frau Kubisch

Frau Wriedt

Frau Gellenbeck

Frau Kiefer

THEMENBEREICHE

Du zählst ständig Kalorien?

Du schmiedest immer wieder Diätpläne?

Du treibst exzessiv Sport?

Du hast auch zwischen den Mahlzeiten Hunger?

Du denkst über alles nach, was du isst?

Du gehst ständig auf die Waage?

Wenn Essen das bestimmende Thema deines Lebens ist, dann leidet alles andere.

Wir haben ein offenes Ohr und suchen mit dir gemeinsam nach einem Ausweg.

FAKTEN



Was ist eine Essstörung?

Wann ist jemand betroffen?

Essstörungen sind Erkrankungen, bei denen es aufgrund von „krank machenden“ seelischen Belastungen zu körperlichen Schäden kommt. Essstörungen stellen den Versuch dar, die Nahrungsaufnahme und damit den Körper zu manipulieren.

Viele Mädchen und Jungen leben ständig mit dem Gefühl, fehlerhaft und mit Makeln behaftet zu sein. Das zermürbt und lässt das Selbstvertrauen schwinden. Selbst untergewichtige und normalgewichtige Jugendliche empfinden sich als „dick“. Sie entwickeln Wut auf den eigenen „unvollkommenen“ Körper und beginnen, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern und ihr Essverhalten zu kontrollieren. Einigen Kindern gelingt es nicht, den Heißhunger zu begrenzen.

Essstörungen beginnen im Kopf, das beherrschende Thema ist Kontrolle. Dabei ist der Übergang von auffälligem zu gestörtem Essverhalten fließend.

Die verschiedenen Formen von Essstörungen können ineinander übergehen.

Formen von Essstörungen

❖ **Magersucht**

Das Körpergewicht liegt mind. 15% unter dem minimalen Normalgewicht. Betroffene nehmen ihr Gewicht und ihren Körper verzerrt wahr. Sie haben panische Angst dick zu werden.

❖ **Bulimie**

Bulimie tritt häufig im Zusammenhang mit Magersucht auf. Die Betroffenen leiden unter Heißhungeranfällen. In kürzester Zeit essen sie sehr große Mengen. Um nicht zuzunehmen, erbrechen sie sich nach diesen Essattacken.

❖ **Binge-Eating-Störung**

Die Erkrankten leiden an regelmäßigen Heißhungerattacken. Anders als bei der Bulimie ergreifen die Betroffenen aber nach den Essanfällen keine Gegenmaßnahmen. Diese Störung ist meist mit Übergewicht oder Fettleibigkeit verbunden.

Wer ist betroffen?

Früher galten Essstörungen als „typisch weibliche“ Erscheinung, heute erkranken auch zunehmend Jungen und Männer.

Rund 77 % der normalgewichtigen 11- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen in Deutschland fühlen sich etwas oder viel zu dick; 29% der Mädchen und gut 15% der Jungen zeigen Symptome eines gestörten Essverhaltens.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung