

Projekttag

„Wer bin ich? Ich bin wer!“

## Prävention von Essstörungen und Gesundheitsförderung

Ziel des Projekts ist es, Jugendliche in ihrem Selbstwert zu stärken und sie zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper zu ermutigen.

Im Mittelpunkt stehen dabei die in der Pubertät wichtigen Fragen:

Was kann ich? Was macht mich aus? Wie möchte ich behandelt werden? Wie behandle ich andere? Auf wen kann ich mich verlassen?

Beziehungen und die Auseinandersetzung mit dem sich verändernden Körper sind in dieser Altersgruppe besonders spannende Themen. Wir initiieren den Austausch über Schönheitsideale, eigene Werte und Normen innerhalb der Klasse: Was gefällt mir? Wie gefalle ich? Was macht mich an? Wie komme ich (r)an?

Da viele Mädchen mit Diäten experimentieren und Jungen sich zunehmend perfektionistische Körperbilder aneignen, beschäftigen wir uns auch mit Fragen zu gesunder Ernährung und riskantem Essverhalten.

Problem- und Stressbewältigung sind weitere Themen, die aufgegriffen werden, in der Auseinandersetzung mit der eigenen Kraft, mit Stärken, Gefühlen, Wohltuendem also den eigenen Gesundheitsressourcen.

Die Themen im Einzelnen:

### **Mädchenmodule**

#### **Wer bin ich? - Wie sollen Mädchen sein? - Wie wollen Mädchen sein?**

Auseinandersetzung mit den Widersprüchen zwischen Erwartungen an Mädchen heute und ihrem persönlichen Erleben.

**Stärkung des Selbstwertgefühls:** meine Stärken, meine Werte

**Körpererleben und -gefühl:** den Körper erfahren als Ausdrucksmittel für Stärke und Selbstbehauptung. Nicht der Blick von außen steht im Mittelpunkt, sondern das Gespür für sich selbst, die Festigung eines positiven Körpergefühls.

**Probleme, Ärger, Stress, Wut:**

Wie kann ich gut damit umgehen? Austausch über gesunde Strategien der Bewältigung.

**Schönheits- und Schlankheitsideale zwischen Wirklichkeit und Fotoshop:**

wie sieht mein persönliches Schönheitsideal aus - bei Frauen, bei Männern?

Wie ist und wirkt das Schönheitsideal in den Medien?

Austausch zwischen den Mädchen und Jungen

### **Info-Paket Essen und Essstörungen**

Eine „erfolgreiche“ Diät kann auch zum Einstieg in die Magersucht werden. Welche Ziele und Wünsche verbinden Jugendliche mit „dünn sein“? Wie esse ich? Was tut mir gut? Was ist der Anlass für Diäten? Wann sprechen wir von einer Essstörung? Was sind Anorexie, Bulimie, Adipositas? Wer kann weiterhelfen? Wie läuft eine Beratung eigentlich ab?

**Lets talk about:**

Fragerunde in der die Mädchen anonym Fragen stellen können zu den Themen:

Pubertät, Sexualität, Ernährung, Diät, Körper, Essstörungen

## **Jungenmodule**

### **Wer bin ich ?**

Die Auseinandersetzung mit den teils widersprüchlichen Erwartungen an Jungen führt uns zu der Frage: wie bin ich als Junge und Mann? Welche Balance zwischen aktiv sein und nachdenken, zwischen Konfliktfähigkeit und Schutzbedürfnis kann ich finden?

**Stärkung des Selbstwertgefühls:** Wertschätzung für das je eigene Junge-Sein erleben.

### **Körperbezüge:**

Körpergefühl entwickeln, auf das eigene Gefühl hören, Selbstwahrnehmung, Sensibilisierung für die eigene Körpersprache

### **Aggression und Gewalt:**

Lust am Raufen: zwischen Aggression als positiver Energie und Grenzverletzungen.

### **Traumbody und Muskelmasse:**

Welche Körperideale gelten für Männer? Welche werden übernommen oder medial vermittelt?

Was ist mein persönliches Schönheitsideal – bei Männern – bei Frauen?

Austausch zwischen den Mädchen und Jungen

### **Info-Paket gesunde Ernährung und Essverhalten**

Wie esse ich? Was tut mir gut? Wann sprechen wir von Essstörungen? Was ist problematisches oder gesundes Essverhalten?

### **Lets talk about:**

Fragerunde in der die Jungen anonym Fragen stellen können zu den Themen:

Pubertät, Junge-Sein, Körper, Sexualität, Ernährung, Sport/Bewegung, Essstörungen, Computerspiele und Internetnutzung.