

Prima

TOPP

Torera

STARK

Hilfesuche

Informationen

Gesunde Schule

Programme zur Vorbeugung von
Übergewicht und Essstörungen
für den Unterricht

Heute sind doppelt so viele Kinder stark übergewichtig (adipös) wie noch vor 20 Jahren. Ein Viertel der 12-jährigen Mädchen hat ein problematisches Ess-Verhalten. Die Hälfte der Kinder sind unzufrieden mit ihrer Figur: Die Mädchen möchten gern dünner sein, die Jungen wollen mehr Muskeln. Dieser Wunsch führt bei vielen in eine Essstörung oder zu steigendem Übergewicht, verbunden mit sozialem Rückzug, Depression und Ängsten.

Die Programme **PriMa**, **TOPP**, **Torera** und **STARK** wurden am Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Jena in Kooperation mit dem Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Sie zielen auf die Prävention von Essstörungen und Übergewicht ab und bringen den Kindern gesundes Ess- und Ernährungsverhalten näher. Die Programme tragen zu einem umfassenden Gesundheitskonzept der Schule bei und können von den Lehrkräften selbst durchgeführt werden.

PriMa = Primärprävention Magersucht

Mädchen Klasse 6

Durch frühes Erkennen der Entstehung von Magersucht vorbeugen

PriMa zielt auf eine aktive Auseinandersetzung mit Ursachen und Psychodynamik der Magersucht.

In 9 Lektionen werden typische Situationen und Stationen der Magersucht bearbeitet, wie „Schönheitsideale“, „Probleme in der Familie“, „Leistungsdruck“, „Körperwahrnehmung“.



9 großformatige Poster, Unterrichtsmanual mit spielerischen Gestaltungsvorschlägen, Kopiervorlage für Arbeitshefte mit Lösungen, DVD & CD



TOPP = Teenager ohne pfundige Probleme

Jungen Klasse 6

Gesunde Alternativen zu ungünstigen Gewohnheiten finden

TOPP zielt auf eine langfristige positive Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens. In 9 Lektionen werden Wege vom „Stuben-Hocker“ zum aktiven Jugendlichen geübt. Dazu gehören „Verbesserung des Selbstwertgefühls“, „gesteigerte Alltagsaktivität“, „ausgewogene Ernährung“.



4 großformatige Poster, Unterrichtsmanual mit spielerischen Gestaltungsvorschlägen, Kopiervorlage für Arbeitshefte mit Lösungen, DVD & CD, Spiele.



Torera = span. „Stierkämpferin“

Mädchen und Jungen gemeinsam Klasse 7

Vorbeugen von Essstörungen durch gesundes Essen und Bewegung

Torera zielt auf ein gemeinsames Miteinander – statt „Hänseln“, „Mobbing“, „Aggressionen“ – mit einem gesünderen Ess- und Bewegungsverhalten zur Vorbeugung von Essstörungen und Übergewicht.



4 großformatige Poster, Unterrichtsmanual mit spielerischen Gestaltungsvorschlägen, Kopiervorlage für Arbeitshefte mit Lösungen, 2 DVDs & CD



STARK

STARK = Stationsarbeit: kompetent in Ernährung und Bewegung

Mädchen und Jungen gemeinsam Klasse 8
Auffrischung gesundes Essen und Bewegung

STARK zielt auf frühzeitiges Erkennen ungesunder Entwicklungen. Sieben methodisch abwechslungsreiche Stationen, u. a. mit Computer-Quiz, Geschmackstest, Medienkompetenz und Empathieübung, werden in Kleingruppen selbstständig bearbeitet.



Material zur Stationsarbeit, CD & DVD,
Gesprächsleitfaden für Lehrkräfte
zur Hilfeanbahnung,
Tipps und Adressen für rasche Hilfe



Arbeitsbereich Psychosomatik des Universitätsklinikums Jena: Tel. 03641 / 9 390 386

Hier können sich Betroffene und Angehörige unverbindlich über Behandlungsmöglichkeiten bei Essstörungen in Thüringen informieren und häufige Fragen klären:

- An wen wende ich mich bei Verdacht auf eine Essstörung?
- Ist ein Klinikaufenthalt nötig?
- Wo gibt es Psychotherapeuten und andere Hilfsangebote, wie spezielle Wohngruppen?
- Gibt es Spezial-Kliniken?
- Was bezahlt die Krankenkasse?
- Gibt es Selbsthilfe-Gruppen?

Bundesweiter Psychotherapie Informationsdienst: Tel. 030 / 209 16 63 30 Mo, Di 10-13 + 13-16; Mi, Do 13-16
www.psychotherapiesuche.de

Kostenlose Materialien zu Essstörungen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga-essstoerungen.de

Programmentwicklung und Informationen

PD Dr. Uwe Berger

Universitätsklinikum Jena

Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie

Stoyst. 3, 07740 Jena

uwe.berger@uni-jena.de Tel. 03641 937790

www.mpsy.uniklinikum-jena.de

Partner

TMBWK, Referat Sportangelegenheiten u. Gesundheitserziehung

ThILLM, Gesundheitsförderung

Co-Autorinnen

Jutta Beinersdorf, Margrit Lüdecke, Dr. Melanie Sowa, Dr. Katharina Wick,
Dr. Christina Hempowicz, Dr. Bianca Bormann



Schnellzugriff auf
zusätzliche
Informationen
per Smartphone

Text: Uwe Berger
Felicitas Richter

Grafik: Sabine Lehmann,
ART-KON-TOR