



Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und -psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz

Kooperationspartner:



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM
FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT,
WEITERBILDUNG UND KULTUR



Mädchenhaus Mainz
FEMMA e.V.



UNIVERSITÄTSmedizin.

MAINZ

Mainzer Schultraining zur
Essstörungenprävention



BEGLEITHEFT

Herausgeber:

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und -psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz

Inhaltsverzeichnis

Trainingseinheit 1	MaiStep, was'n das?	
	Einführung	1
	Vorstellung des MaiStep-Programms	2
	Gruppenregeln	3
	Fragen für das Partnerinterview	5
	Was ist Solidarität?	6
	Was ist Achtsamkeit?	7
	Was ist Kompetenz?	8
 Trainingseinheit 2	 Wa(h)re Schönheit	
	Bildergalerie: Was ist Schönheit?	9
	Vorher - Nachher	10
 Trainingseinheit 3	 Mein Körper und ich	
	Mein Körper im Interview	11
	Einige Vorschläge, wie man dem Körper etwas Gutes tun kann	13

Trainingseinheit 4	Umgang mit Gefühlen	
	Stimmungstank	16
Trainingseinheit 5	Umgang mit Konflikten / Abschluss von MaiStep	
	„Selbstachtung“ und „Andere achten“	17
	Schwimmbad oder Mathe?	19
	Vorschläge: Was hilft dabei, Konflikte gut zu besprechen?	21
Steckbriefaufgaben		
	Trainingseinheit 1: Über mich	24
	Trainingseinheit 2: Mehr als Schönheit?	26
	Trainingseinheit 3: Dem Körper etwas Gutes tun	28
	Trainingseinheit 4: Meine Tankstellen	30
	Trainingseinheit 5: Konflikte gut besprechen	32
	Impressum	34

Trainingseinheit 1

MaiStep, was'n das?

Einführung

Liebe Schülerinnen und Schüler,

ihr haltet das Begleitheft zum Präventionsprogramm MaiStep in den Händen.

In den kommenden fünf Wochen wird eure Klasse jede Woche mit einer Doppelstunde an diesem Programm teilnehmen.

Sicherlich habt ihr in der Zwischenzeit schon erfahren, dass es bei MaiStep grundsätzlich darum geht, das Risiko für Essstörungen bei Schülerinnen und Schülern der 7. und 8. Klassen so weit wie möglich zu reduzieren. In den Stunden wird es aber gar nicht speziell um das Thema Essstörungen gehen, sondern vielmehr um Themen, von denen man weiß, dass sie eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Essstörungen spielen (z. B. Umgang mit Schönheitsidealen in Fernsehen, Internet oder Zeitschriften, Umgang mit schlechter Stimmung und Konflikten).

Ihr werdet schnell merken, dass diese Projektstunden ganz anders sein werden, als der Unterricht, den ihr sonst mit eurer Klasse habt. Vieles wird sehr spielerisch sein und häufig werden Medien eingesetzt (Filme, Postkarten, Poster und anderes).

Und damit alles möglichst bunt und greifbar für euch wird, wurde für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler auch ein Begleitheft zusammengestellt.

Wir wünschen euch viel Freude und viele interessante Erfahrungen mit MaiStep!

Euer MaiStep-Team

(Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz, die sich das Programm ausgedacht haben)

Vorstellung des MaiStep-Programms

Was euch in den 5 Doppelstunden erwartet




Gruppenregeln





1. Ich behandle die Infos aus meiner Gruppe vertraulich.
2. Ich bringe keine persönlichen Dinge, die ich von anderen aus der Klasse weiß, in die Gruppe ein.
3. Ich höre den anderen zu und lasse sie ausreden.
4. Ich respektiere die Meinung der anderen.
5. Ich entscheide selbst, was ich sagen und tun möchte.
6. Mein Beitrag ist wichtig, damit die Sitzung gut wird.

Fragen für das Partnerinterview

- 
1. Wie heißt du?
 2. Wie alt bist du?
 3. Was magst du gerne?
 4. Was magst du nicht gerne?
 5. Was kannst du gut?

Wenn ihr noch Zeit habt beim Partnerinterview, könnt ihr natürlich auch noch **andere Fragen** stellen!

Vorstellen des Partners in der Klasse

Wenn ihr eure Interviewpartnerin oder euren Interviewpartner vorstellt, tut so, als wärt ihr sie oder er. Ihr könnt z.B. folgendermaßen vorgehen:

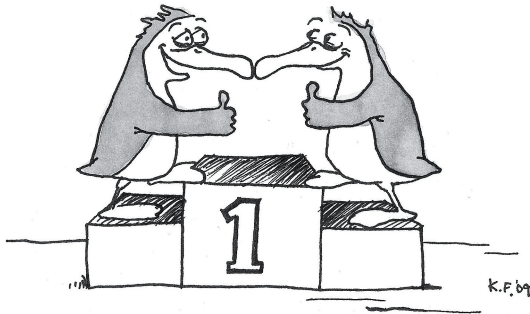
*„Ich bin... und bin... Jahre alt. Ich mag gern...
und ich mag nicht gern... ...kann ich besonders gut.“*



Was ist Solidarität?

1. Zusammenhalt

Die Mitglieder einer Gruppe halten zusammen und fühlen sich zusammengehörig.



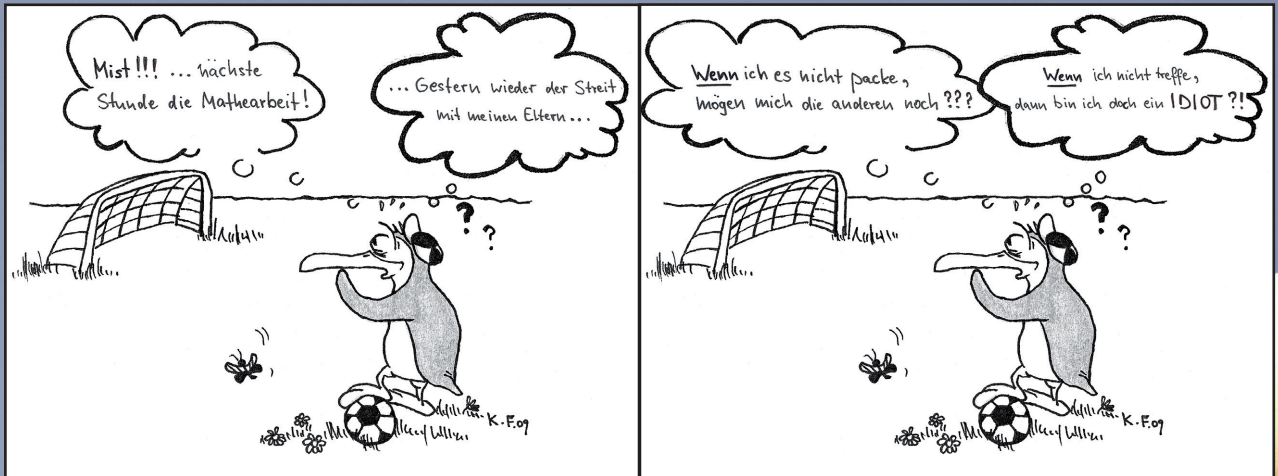
2. Zusammenarbeit

Alle zusammen haben mehr Talente und Fähigkeiten und können etwas erreichen, was einer alleine nicht geschafft hätte.

3. Gegenseitiger Respekt

Alle unterstützen sich gegenseitig und behandeln sich respektvoll, so dass keiner in schwierigen Situationen fallengelassen wird.

Was ist Achtsamkeit?



Achtsamkeit heißt:
Gefühle und Verstand in den
Griff bekommen

Das heißt vom Grübeln oder Gefühlschaos
hin zur Achtsamkeit.

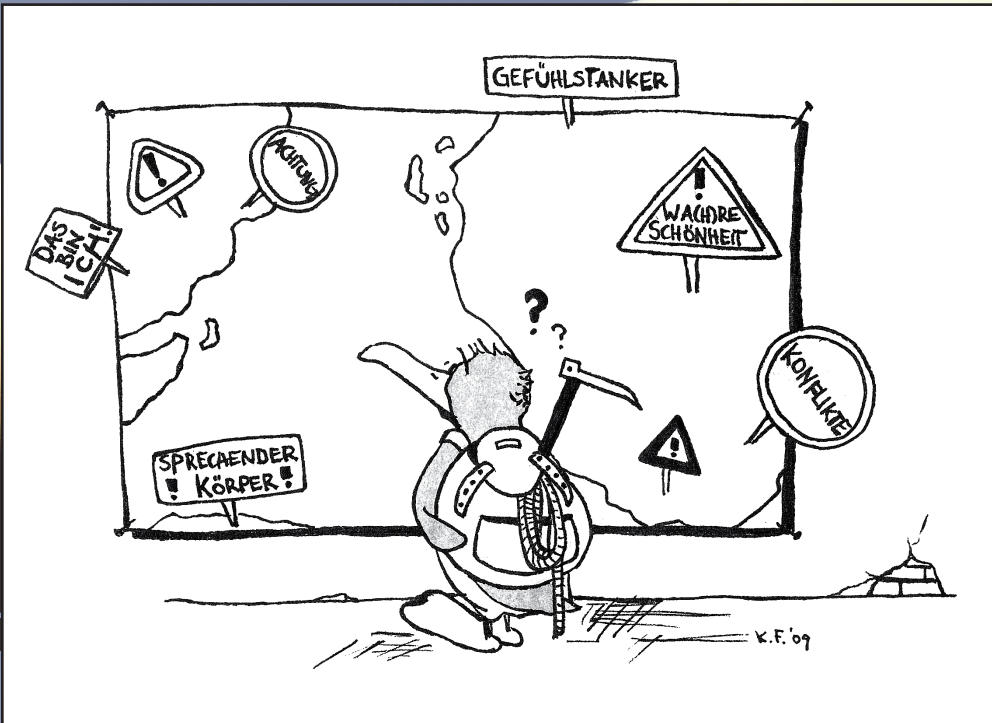
Um achtsam zu sein, musst du:
im Hier und Jetzt sein

Das heißt, du sollst dich nur auf das
konzentrieren, was du in diesem Moment tust
(mit offenen Augen durch das Leben gehen).

Um achtsam zu sein, darfst du nicht:
bewerten oder beurteilen

Das heißt, du konzentrierst dich nur auf die
Sache, die du tust, ohne sie zu bewerten
oder zu beurteilen.

Was ist Kompetenz?



Was sind Kompetenzen?

Fähigkeiten und Wissen, die einem helfen, auch schwierige Situationen zu meistern, Hindernisse zu überwinden und so sein Ziel zu erreichen.

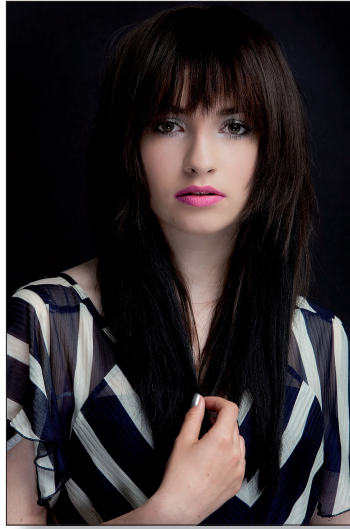
Trainingseinheit 2

Wa(h)re Schönheit



Bildergalerie: Was ist Schönheit?

Vorher - Nachher



2

Trainingseinheit 3

Mein Körper und ich

Welche Körperteile fühlen sich besonders wohl bei dir?

Wieso?

Welche Körperteile fühlen sich bei dir wenig beachtet und würden sich besonders über dich beschweren?

Wieso?

Gibt es bei dir ein Körperteil, das sich gar nicht gemocht fühlt?

Wenn ja, welches und warum?

Mein Körper im Interview

Gibt es Körperteile, um die du dich mal etwas mehr kümmern möchtest?

Welche Ideen hast du, was diesen Körperteilen gefallen oder gut tun würde?



3



Einige Vorschläge, wie man dem Körper etwas Gutes tun kann

Sauna

Joggen

Massage

Ausschlafen

*Aber bestimmt habt ihr
ja noch ganz andere Ideen!*

Gesund essen

Frische Luft

Entspannungsbad

Ausreichend trinken

(natürlich keinen Alkohol oder Softdrinks)



3

A low-angle, upward-looking shot of a skateboarder in mid-air. The skateboarder is silhouetted against a bright blue sky with some wispy white clouds in the upper right corner. The skateboarder's body is arched, with arms extended outwards and legs bent. The skateboard is visible at the bottom of the frame, with the wheels and deck clearly defined.

Trainingseinheit 4

Umgang mit Gefühlen

Stimmungstank

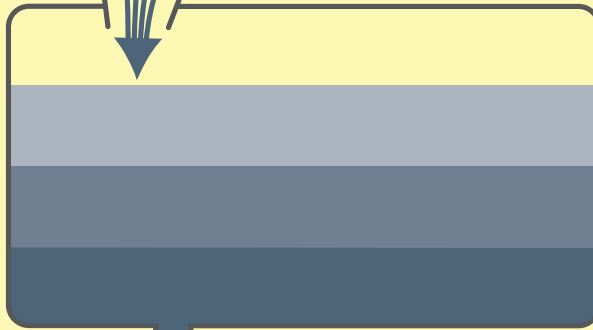
TANKSTELLEN

z.B. Sport

Freunde

Hobbys

Familie



super Stimmung

schlechte Stimmung

SPRITVERBRAUCHER

z.B. Streit

Liebeskummer

schlechte Schulnoten

Trainingseinheit 5

Umgang mit Konflikten / Abschluss

„Selbstachtung“ und „Andere achten“

Alles ganz einfach oder eher zweifach?



AUF SICH ACHTEN

Eigene Wünsche und
Interessen achten
und vertreten!

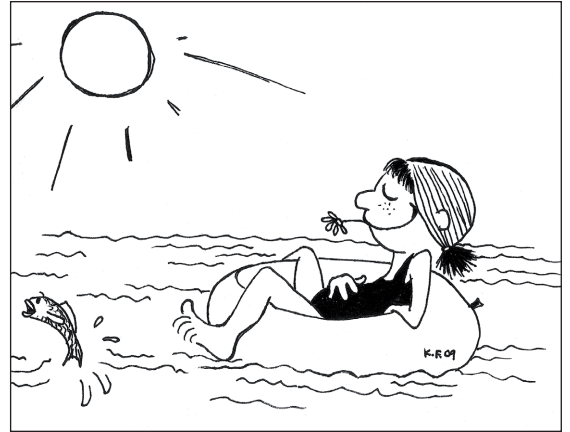
AUF ANDERE ACHTEN

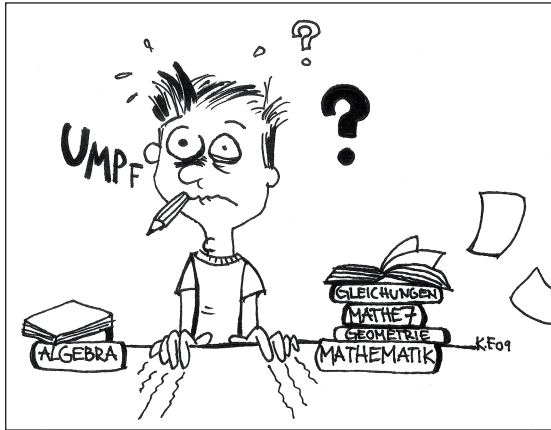
Interessen und Wünsche
von Anderen achten und
berücksichtigen!



Schwimmbad oder Mathe?

Sarah hat eine anstrengende Woche hinter sich. Sie musste für eine Englischarbeit lernen, hatte einen Zahnarzttermin, war auf dem Geburtstag ihrer Patentante eingeladen und musste ihr Zimmer mal wieder gründlich aufräumen. Heute ist ihr erster freier Nachmittag in dieser Woche und sie hat sich mit Freundinnen, die sie schon längere Zeit nicht mehr gesehen hat, für das Schwimmbad verabredet. Es ist ein echt heißer Tag und Sarah freut sich auf die Abkühlung und darauf, nach dem Stress der letzten Tage endlich mal wieder entspannt mit ihren Freundinnen Zeit zu verbringen. Gleich nach der Schule soll es losgehen. Sarah kann es kaum mehr erwarten, bis der Unterricht endlich vorbei ist.





Jan ist heute Morgen nach dem Aufstehen eingefallen, dass er am nächsten Tag eine Mathearbeit schreibt. Die hatte er voll vergessen oder besser gesagt, hatte er das Lernen immer wieder von einem Tag auf den nächsten verschoben. Mathe ist nicht gerade Jans Lieblingsfach und er muss sich richtig anstrengen, wenn er den Durchblick behalten will. Für einen Moment lang hat er einen richtigen Schreck

bekommen, weil er nicht weiß, wie er den ganzen Stoff bis morgen schaffen soll.

Jan beschließt, seine Freundin Sarah, die in Mathe ziemlich viel Ahnung hat, um Hilfe zu bitten. Sicherlich hat sie Verständnis für seine Notsituation, denn wozu hat man denn schließlich Freunde? Nach der letzten Stunde spricht Jan Sarah an und fragt, ob sie heute nach der Schule mit ihm Mathe lernen kann, da er morgen eine Arbeit schreibt und ganz dringend ihre Hilfe benötigt.



Beschreiben:

- Beschreibe deine Situation
- Bleibe bei den Tatsachen

Sich klar ausdrücken:

- Drücke deine Gedanken und Gefühle aus
- Äußere, was du dir wünschst

Selbstsicherheit zeigen:

- Sprich mit fester Stimme
- Halte Blickkontakt
- Rechtfertige dich nicht ständig

Verständnis zeigen:

- Zeige, dass du die Gefühle und die Situation der anderen Person verstehst

Was hilft dabei, Konflikte gut zu besprechen?

Vorschläge:

Freundlich sein:

- Beachte Höflichkeitsregeln
- Werte die andere Person nicht ab
- Achte auf den Tonfall in deiner Stimme

Interesse zeigen:

- Höre der anderen Person zu und frage nach
- Lass die andere Person ausreden
- Auch hier gilt: Halte Blickkontakt

Prüfe, ob ein Kompromiss
für dich in Frage kommt.

1

ÜBER MICH

Name: _____

Alter: _____

Besondere Interessen:

Besondere Abneigungen:

Besondere Talente:

Sonstiges:

2

SYMPATHIE: MEHR ALS SCHÖNHEIT?

Was sagst du dazu:

Was macht Menschen sympathisch?
Was sind für dich dabei die Top-five?

Platz 1: _____

Platz 2: _____

Platz 3: _____

Platz 4: _____

Platz 5: _____

Beobachtungsaufgabe
bis zur nächsten Sitzung

Achte in der kommenden Woche
darauf, welche Eigenschaften und
Merkmale von anderen Menschen
auf dich sympathisch wirken!

Möglicherweise wirst du erstaunt
darüber sein,
welche Eigenschaften dir beim
Beobachten auffallen werden!

3

DEM KÖRPER

ETWAS GUTES TUN

Kreuze an, was du deinem Körper
in nächster Zeit einmal Gutes tun
kannst!

Nenne möglichst konkrete Beispiele.

Schon
ausprobiert

Möchte ich
noch ausprobieren

Bewegung, z.B.:

☐
☐

Pausen / Entspannung, z.B.:

☐
☐

Besonderes Essen, z.B.:

☐
☐

Körperpflege, z.B.:

☐
☐

Sonstiges, z.B.:

☐
☐

MEINE 4

TANKSTELLEN

(=meine Anlaufstellen, bei denen ich gute Stimmung tanken kann und die dafür Sorgen, dass ich mich wohl fühle)

Meine wichtigsten Tankstellen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Tankstellen, die ich gerne neu eröffnen / ausprobieren möchte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Meine Notanlauf-Tankstelle(n) für alle Fälle:

5

KONFLIKTE GUT BESPRECHEN

Gelingt mir schon
ganz gut

KREUZE BITTE AN

Möchte ich
noch mehr lernen

☐☐☐☐☐☐☐☐

Beschreiben

Freundlich sein

Verständnis zeigen

Selbstsicherheit zeigen

☐☐☐☐☐☐☐☐

Interesse zeigen

Klar ausdrücken

Kompromiss finden



Impressum

Klinik und Poliklinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
der Universitätsmedizin Mainz
Langenbeckstr. 1
55131 Mainz
Tel. 06131 17-3282
Fax 06131 17-5580
arne.buerger@unimedizin-mainz.de
www.maistep.de

Fotografien

A. Leischner; www.eyeofsamara.de; aboutpixel.de; Titelblatt
B. Rodday; www.rodday.de; S. 2, 3, 5
P. Smola; www.psmola.com; aboutpixel.de; S. 7/ 8
Dipl.-Psych. C. Wachtarz; S. 9
R. Camilo; www.rui-camilo.de; S. 10
Bundesregierung/ Kühler; www.g-8.de; S. 11/ 12
T. Pentenrieder; aboutpixel.de; S. 13/ 14
S. Brentrup; aboutpixel.de; S. 15/ 16
T. Pentenrieder; aboutpixel.de; S. 18
kamikazefliege; aboutpixel.de; S. 21/ 22
J. Priedemann; www.priedemann.com; S. 24-32
boscopics; aboutpixel.de; S. 35

MaiStep-Team

Dipl.-Psych. Arne Bürger
Katrín Gellner
Dipl.-Psych. Florian Hammerle
Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Michael Huss
Dr. med. Björn Rodday
Dipl.-Päd. Ute Spranger
Dipl.-Psych. Claudia Wachtarz

Zeichnungen

Kathrin Fritzenwanker

Layout

Björn Rodday



Dipl.-Psych. Arne Bürger
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Tel. 06131 17 - 3282
arne.buerger@unimedizin-mainz.de