

Einfach !CH

Ein Programm zur Stärkung von Mädchen & Jungs

Einfach !CH ermöglicht es den Teilnehmer*innen durch Übungen, Diskussion/Austausch und Information ihre Stärken, Schwächen, Gedanken und Gefühle besser kennenzulernen. Ziel ist es, die Jugendlichen dadurch in ihrer persönlichen Entwicklung und bei der Bildung eines positiven Selbstkonzeptes sowie eines positiven Körpergefühls zu unterstützen.

Einfach !CH ist ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung von Essstörungen.



Zu dick zu dünn zu klein zu groß

Was sind Essstörungen?

Essstörungen äußern sich durch ein beeinträchtigtes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper. Sie zählen zu den nicht stoffgebundenen Süchten und sind psychosomatische Erkrankungen.

Man unterscheidet i. d. R. Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und wiederkehrende Heißhungerattacken (Binge Eating Disorder). Die verschiedenen Formen können ineinander übergehen und sich vermischen. Betroffene haben eine gestörte Körperwahrnehmung und ein geringes Selbstwertgefühl.



Wer ist betroffen?

- ▶ An Essstörungen erkranken meist junge Menschen
- ▶ Mädchen sind häufiger von Bulimie und Anorexie betroffen als Jungen
- ▶ Jungen sind häufiger von Binge-Eating betroffen
- ▶ 20% der elf bis 17-Jährigen zeigen auffälliges Essverhalten z.B. Unzufriedenheit mit Figur und Gewicht oder Heißhungerattacken
- ▶ Ca. 50% der 15-jährigen Mädchen und 20% der 15-jährigen Jungen empfinden sich trotz Normalgewicht als zu dick
- ▶ Mehr als die Hälfte der Mädchen in diesem Alter hat schon Diäterfahrungen (Quelle: BZgA)

Essstörungen sind eine ernstzunehmende Erkrankung und keine vorübergehende Pubertätskrise!

Buchung

Gruppengröße: 10 – 30 Teilnehmer*innen

Alter: 6. Klasse / 12 Jahre

Ort: 2 große Gruppenräume mit Stuhlkreis

Zeitlicher Rahmen: 2 x 4 Schulstunden (inkl. Pausen)

Leitung & Rolle der Lehrkraft/Gruppenleitung:

Das Programm **Einfach !CH** wird von zwei Fachkräften durchgeführt. Die Lehrkraft muss im Hintergrund stets zuverlässig erreichbar sein!

Sonstiges: Ein Vorgespräch mit der Lehrkraft/Gruppenleitung muss stattfinden.

Alle Kosten tragen KJR Passau und Gesundheitsamt Passau.

Das Programm **Einfach !CH** ist kein therapeutisches Angebot und nicht dazu geeignet, individuelle Probleme zu bearbeiten. Es kann nicht durchgeführt werden, wenn jemand akut von einer Essstörung betroffen ist.



Die Teilnahme am Programm muss für alle Mädchen und Jungs freiwillig sein!

Das Programm

Einfach !CH gliedert sich in zwei Bausteine mit folgenden Schwerpunkten:

- ▶ Selbstwert und psychosoziale Kompetenz
- ▶ Umgang mit Gefühlen
- ▶ Gesundheit
- ▶ Schönheitsideale
- ▶ Medien und Schönheit
- ▶ Formen von Essstörungen
- ▶ Anlauf- und Hilfestellen

Beratung und Hilfe

Gesundheitsamt Passau

Passauer Straße 33, 94081 Fürstenzell

Tel. 0851/397-800

www.landkreis-passau.de

Sozialpädiatrisches Zentrum

Bischof-Altmann-Str. 9, 94032 Passau

Tel. 0851/7205-164

www.kinderklinik-passau.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Ostuzzistraße 4, 94032 Passau

Tel. 0851/50126-0

www.erziehungsberatung-passau.de

Kinderklinik Dritter Orden

Bischof-Altmann-Str. 9, 94032 Passau

Tel. 0851/72050

www.kinderklinik-passau.de

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Wörthstraße 5, 94032 Passau

Tel. 0851/21360-730

www.bkh-passau.de

Psychosoziale Beratung und Behandlung

Obere Donaulände 8, 94032 Passau

Tel. 0851/501842

www.suchtberatung-passau.de

Kinderärzte / Hausärzte

Kinder- und Jugendpsychiater

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Krankenkassen

Weitere Informationen zum Programm **Einfach !CH** :



Kompetenzzentrum – Gesundheitsförderung und Prävention

Passauer Straße 33

94081 Fürstenzell

0851/397-800

michaela.oeller-kafrole@landkreis-passau.de

www.landkreis-passau.de



KREISJUGENDRING
PASSAU

Kreisjugendring Passau

Passauer Straße 31

94081 Fürstenzell

08502/91778-0

nicole.roth@kjr-passau.de

www.kjr-passau.de

Ausschließlich Landkreiseinrichtungen.



KREISJUGENDRING
PASSAU



Einfach !CH



Ein Programm zur Stärkung
von Mädchen & Jungs.