

Die Umsetzung in NRW

Der BKK-Landesverband NORDWEST wendet sich mit der Initiative **bauchgefühl** an alle interessierten Berufskollegs in NRW.

Im Rahmen einer dreistündigen **Schulungsveranstaltung** erfolgt eine Einführung in die Thematik Essstörungen. Neben Definition, unterschiedlichen Formen und Alarmsignalen geht es dabei auch um den Umgang mit betroffenen Schülerinnen und Schülern. Den Schulungsschwerpunkt bildet die Vorstellung des präventiv wirkenden Unterrichtsprogramms „**bauchgefühl** für Berufskollegs“. Die dazugehörigen Materialien werden den teilnehmenden Schulen bei dieser Gelegenheit kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Die Teilnahme setzt eine Beteiligung an der begleitenden Prozess- und Ergebnisevaluation voraus.

Die Patin

Patin der Initiative ist die Ringerin und Sportlerin des Jahres 2015 in NRW **Aline Focken**.



„Essstörungen? Betreffen uns alle! Unabhängig von Alter und Geschlecht, ist sicher jedem schon einmal der Appetit vergangen oder aus Frust hat man eine Tafel Schokolade gegessen. Doch ab wann Hilfe benötigt wird, ist oftmals sehr schwer zu erkennen. Wir können alle etwas tun! Ich höre auf mein „bauchgefühl“ und bleibe mir und meinem Sport damit treu.“

TRÄGER

- BKK-Landesverband NORDWEST
www.bkk-nordwest.de

FACHLICHE LEITUNG

Maja Schrader
Team Gesundheit GmbH

bauchgefühl



Initiative zur Prävention von Essstörungen

Nähere Informationen
www.bkk-bauchgefuehl.de

E-Mail
kontakt@bkk-bauchgefuehl.de

Der Hintergrund

Essstörungen gehören in westlichen Gesellschaften zu den am **weitesten verbreiteten psychosomatischen Erkrankungen**. Im Kindes- und Jugendalter zählen sie sogar zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen mit Suchtcharakter: Wie der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des Robert Koch-Instituts ergab, weist jedes dritte Mädchen und jeder fünfte Junge im Alter von 11 bis 17 Jahren einzelne Symptome eines gestörten Essverhaltens auf.

Betrachtet man die Verteilung von **Magersucht, Bulimie und Esssucht** im Altersverlauf, so zeigt sich, dass auch Schülerinnen und Schüler an Berufskollegs zur Risikogruppe gehören: Hinsichtlich aller drei Erkrankungsformen lässt sich **rund um das 20. Lebensjahr** ein gehäuftes Auftreten beobachten.

Gemeinsam ist allen Betroffenen, dass Essen und Gewicht zu lebensbestimmenden Themen werden, um die ein Großteil der Gedanken, Gefühle und Handlungen kreisen – oftmals verbunden mit körperlichen, psychischen und sozialen Konsequenzen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sind lebensweltorientierte Maßnahmen unabdinglich.

Mit Hilfe der Initiative **bauchgefühl** soll:

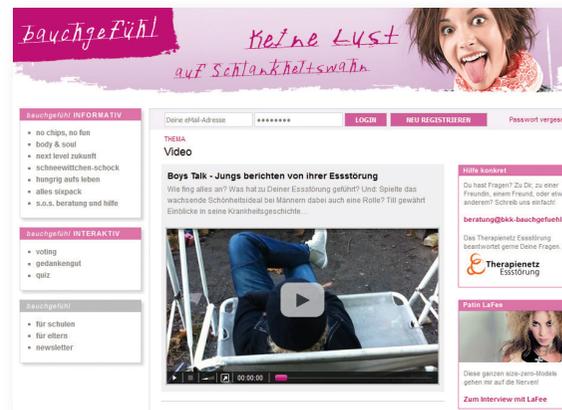
- primärpräventiv durch Informationen und Sensibilisierung Essstörungen vorgebeugt und
- sekundärpräventiv über Beratungsangebote für bereits Betroffene dem Voranschreiten der Krankheit entgegen gewirkt werden.



Die Initiative

Der Internetauftritt

Die Website www.bkk-bauchgefuehl.de ist mit ihrem **vielfältigen Informations-, Beratungs- und Medienangebot** das umrahmende Modul der Initiative. Hier finden sich Videos, Audiosequenzen und freche Texte rund um lebensstilbezogene Themen wie Schönheit, Diäten oder Rollenidentität.



Beratung und Hilfe vor Ort

Über die Website wird eine kostenfreie und auf Wunsch anonyme **E-Mail-Beratung** angeboten, die auch Lehrkräfte in Anspruch nehmen können. Auf Essstörungen spezialisierte Expertinnen und Experten beantworten Fragen zu allen Formen gestörten Essverhaltens oder helfen bei der Suche nach Beratung und Unterstützung vor Ort.

Eine **postleitzahlgestützte Suchfunktion** ermöglicht darüber hinaus die eigenständige Recherche nach regional ansässigen Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Das Unterrichtsprogramm

- Das Unterrichtsprogramm „**bauchgefühl** für Berufskollegs“ möchte Sie als Lehrerin oder Lehrer darin unterstützen, **gestörtem Essverhalten** bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen **vorzubeugen** bzw. einer Manifestation solcher Verhaltensweisen entgegenzuwirken.
- Das modular aufgebaute Programm beinhaltet drei koedukative Unterrichtseinheiten à 90 Minuten (**Grundtraining**) sowie drei ergänzende, Einheiten à 45 Minuten (**Vertiefung**). In je einer weiteren 90-minütigen Unterrichtseinheit kann ein **Genderfokus** gesetzt werden.
- Mittels eines abwechslungsreichen Methodenmix sowie **Video- und Audiosequenzen** werden u.a. die Themen Essverhalten/Funktionen des Essens, „Dickmacher Diäten“, Körperbewusstsein, Muskelsucht und der Umgang mit psychischen Belastungen aufgegriffen.
- Die Materialien für Lehrkräfte bestehen aus einem **115-seitigen Ordner**, der neben den **ausführlich erläuterten Unterrichtseinheiten** auch ein Kapitel mit Basiswissen zum Thema Essstörungen und deren schulischer Prävention umfasst.

Dem Ordner beigelegt ist eine CD, die eine **vollständige Sammlung aller Medien und Materialien bereithält**.

