

Essstörungen Hilfe und Selbsthilfe

Radiodoktor - Medizin und Gesundheit
Moderation: Dr. Karin Gutiérrez-Lobos
Sendedatum: 28. September 2015
Länge: 35 Minuten

Aktivitäten

Aktivität 1 – Essstörungen Arten, Ursachen, Folgen und Behandlung

Aktivität 1.1 - Mindmap zum Thema Essstörungen

Um einen guten Überblick und Verständnis für die Zusammenhänge zu bekommen, gestalten die Schülerinnen und Schüler in Gruppenarbeit eine Mindmap, die die wichtigsten Informationen über die in der Sendungen genannten Essstörungen enthält.

Arbeitsauftrag an die Gruppe:

Gestalten Sie eine Mindmap zu den Essstörungen Bulimie, Magersucht und Binge Eating. Die Mindmap soll einen informativen Überblick über das Krankheitsbild, mögliche Ursachen der Krankheit, die Folgen und die Behandlungsmöglichkeiten der jeweiligen Essstörung geben.

Die Websites der ‚Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung‘ (D) und von ‚sowhat‘ (Institut für Menschen mit Essstörungen) können bei der Recherche hilfreich sein:

<http://www.bzga-essstoerungen.de/index.php>

<http://www.sowhat.at/index.php>

Um eine Mindmap online zu gestalten, eignet sich die folgende Seite sehr gut:

<http://text2mindmap.com/>

Ein Beispiel für eine mögliche Gestaltung finden Sie unter folgendem Link:

<http://www.text2mindmap.com/nYqLyKy>

Ö1 macht Schule.

Ein Projekt von



Aktivität 1.2. - Kurzreferat

Mit Hilfe der erstellten Mindmap soll jede Schülerin und jeder Schüler ein informatives Kurzreferat halten können.

Die Gruppe stellt die von ihr gestaltete Mindmap gemeinsam vor, indem jedes Mitglied über einen anderen „Ast“ bzw. „Zweig“ der Mindmap spricht.

Ein Gruppenmitglied präsentiert die Mindmap in Form eines Kurzreferates.

Auswertung:

Da Informationen immer selektiv und nach individueller Wertigkeit wahrgenommen werden, können die Unterschiede bei der Gestaltung der Mindmaps zur Grundlage eines Klassengesprächs werden.

Aktivität 2 – Schönheitsideale

Aktivität 2.1. Schönheitsideale im Wandel der Zeit

Ein kleiner historischer Rückblick macht deutlich, dass ein Schönheitsideal ein sehr relatives Ideal ist. Trägt man die wesentlichen Merkmale für Schönheit in einen Zeitstreifen ein, erkennt man sehr rasch, dass Schönheitsideale in einem hohen Maß von den jeweiligen Lebensumständen geprägt werden.

Arbeitsauftrag:

Tragen Sie in die folgende Tabelle einige wesentliche Schönheitsmerkmale für die jeweilige geschichtliche Epoche ein.

Die Internetseite <http://www.wissen.de/schoenheitsideale/page/0/1> ist eine gute Hilfe!

Um das Ausfüllen der Tabelle etwas zu erleichtern, können auch Begriffe vorgeben werden. Die letzte Spalte – die Entwicklung in den letzten 10 bis 15 Jahren – sollen die Jugendlichen dann aus ihrer eigenen Wahrnehmung ausfüllen.

Kleopatra als Vorbild für intensive Hautpflege, Betonung der Augen | kräftig und muskulös | zarte, helle Haut, kleine feste Brüste | üppige Venus → korpulenter Körper | wohl proportionierter, athletischer Körper | Betonung der Augen mit schwarzer oder grüner Farbe | üppige Frauen | rundes Gesicht, Doppelkinn, braune Augen | Körperfülle als Zeichen für Wohlstand | schlanke, mädchenhafte Figur, blasser Teint, langes blondes gelocktes Haar, blaue Augen | Make up und Lippenstift, erste „Wellness - Kultur“ | Perücken und Puder | kurze Haare, körperliche Stärke und Ausdauer | Körper wurde als von Gott gegeben angesehen, übermäßige Körperpflege galt als heidnisch | Korsett, Make up, gepflegtes Haar | Rubens-Frauen mit sehr üppigen Formen | Sanduhr-Figur mittels Korsett | schlanker, aber mit etwas mehr Rundungen, blond und blauäugig | schlanker Körper ohne Korsett, Bubikopf, Augen – Make up | Leibesfülle als Zeichen für wieder erlangten Wohlstand | blond blauäugig athletisch | schlanker Körper | runde Formen, Konfektionsgröße 42, Marilyn Monroe, Sophia Loren | Betonung einer üppigen Haarpracht | Twiggy – erstes Magermodell | dekorative Kosmetik | enge Kleidung, die den Körper betont | Bodybuilding zur perfekten Formung des Körpers |

Ö1 macht Schule.

Ein Projekt von



	Schönheitsideale bei Frauen	Schönheitsideale bei Männern
Anfänge der Menschheit - Steinzeit		
Altes Ägypten		
Antike – altes Griechenland		
Die Römer		
Mittelalter		
Renaissance		
Barock		

Ö1 macht Schule.

Ein Projekt von



Ende des 19. Jh. / industrielle Revolution		
20er Jahre des 20. Jh		
Nationalsozialismus		
50er Jahre		
60er Jahre		
70er Jahre		
80er Jahre		
Entwicklung in den letzten 10 bis 15 Jahren		

Aktivität 2.2 – Gemälde und Bilder als Spiegel der Schönheit

Betrachten Sie die Gemälde und Bilder, die auf einer Ausstellung zum Thema „Schönheitsideale im Wandel“ gezeigt wurden.

<http://www.gestaltung.hs-mannheim.de/designwiki/files/2523/barbaraschwitzke.pdf>

Beschreiben Sie nun (mündlich und/oder schriftlich) mit eigenen Worten, welche Unterschiede und Entwicklungen Sie wahrnehmen können.

Aktivität 2.3 – Diskussion: Wer oder was prägt Schönheitsideale?

Die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen, geschichtlichen Schönheitsidealen ist eine gute Basis für eine Klassendiskussion.

Anregende Fragen:

- Welche körperlichen Merkmale scheinen einander im Laufe der Zeit immer wieder abzuwechseln? (Beispiel: Runde Körperformen folgen immer wieder auf ein schlankes Figurenideal.)
- Welche Lebensumstände prägen maßgeblich Schönheitsideale? (Beispiel: Leibesfülle als Zeichen für Wohlstand)
- Wie groß ist der Einfluss von Religionen auf Schönheitsideale? (Beispiel: Runde Formen gelten im Mittelalter als sündhaft verführerisch; daher wird der schlanke Körper zum Ideal erhoben.)
- Woran lässt sich eine zunehmende Emanzipierung der Frauen ablesen? (Beispiel: Bubikopf)

Sind Männer genauso von einem Diktat eines Schönheitsideals betroffen wie Frauen?

Aktivität 2.4. - Reportage

Jede Schülerin und jeder Schüler befragt Familienmitglieder (möglichst mehrere Generationen - wenn möglich Großelterngeneration und auch Urgroßelterngeneration):

- Welches Schönheitsideal prägte die Jugendzeit?
- Hat man versucht, dieses Ideal zu erreichen?
- Was hat man dafür getan, um auch schön zu sein und als schön und modern zu gelten?
- Wer waren Vorbilder und Idole?

Die Ergebnisse werden in Gruppenarbeit ausgetauscht und in Form einer kurzen, unterhaltsamen Powerpoint-Präsentation vorgestellt.

Aktivität 3 - Body Talk – Schönheit, Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl

Die folgenden Aktivitätsangebote können in der vorgeschlagenen Reihenfolge durchgeführt werden – ähnlich einem Workshop mit dem Titel:

„Wer seinen Körper kennt und ein gutes Selbstwertgefühl hat, braucht keine Essstörungen“.

Es kann aber auch jede Aktivität unabhängig von den anderen Aktivitäten separat durchgeführt werden.

Aktivität 3.1 – Den eigenen Körper wahrnehmen und schätzen.

In einem Raum werden mehrere gemütliche Sitzgruppen eingerichtet. In jeder Entspannungsecke liegen auf einem Tisch mehrere Zeitschriften, Illustrierte und Magazine, in denen viele verschiedene Fotos von gutaussehenden weiblichen und männlichen Models vorkommen.

Bevor die Jugendlichen bei den Sitzgruppen Platz nehmen können, wird ihnen ein Gedanke mit auf den Weg gegeben:

Es gibt drei Milliarden Frauen auf der Welt und nur acht sehen aus, wie ein Super-Model. Trotzdem haben viele junge Mädchen und Frauen das Gefühl, in einem Körper zuhause zu sein, der nicht dem gängigen Schönheitsideal genügt.

30 Minuten in Modezeitschriften zu blättern, verringert das Selbstbewusstsein von mehr als 80 % aller Frauen.

Die Jugendlichen treffen sich in den Sitzgruppen zum entspannten Zusammensein und blättern auch die verschiedenen Zeitungen und Magazine durch. Dabei soll besonderes Augenmerk darauf gelegt werden, welche Zielgruppen mit Werbung und auch Artikeln angesprochen werden sollen.

Die Jugendlichen sollen sich auch darüber austauschen, ob sie gerne so wie ein Model aussehen wollen und wo sie zu sich selbst die Unterschiede sehen.

Außerdem sollen die Jugendlichen die Chance bekommen, zu hören, wie sie auf andere wirken – häufig ist es ja so, dass man sich selbst für ein graues Entlein hält, während man von anderen für ein bestimmtes Merkmal beneidet wird.

Am Ende dieser Übung soll jeder Jugendliche für sich die folgenden Fragen beantworten können:

Wie fühle ich mich, wenn ich Fotos mit Models betrachte?

Weiß ich die Vorzüge meines eigenen Körpers zu schätzen?

Beneide ich andere um bestimmte (vermeintliche) Vorzüge?

Konnte ich erfahren, wie andere mich wahrnehmen?

Wenn ja, war etwas davon für mich überraschend?

Wie sehr lasse ich mich von Bildern beeinflussen, wenn es um meine eigene Schönheit geht?

Bin ich mir dessen bewusst, wie solche Bilder entstehen?

Die Fragen können auch in der Großgruppe besprochen werden.

Aktivität 3.2 - Gestylte Schönheit

Gemeinsam wird das Video über das perfekte Styling eines Models angesehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Anschließend versuchen sich die Jugendlichen selbst als Stylisten. Dazu müssen in einer Vorbereitungsphase entsprechende Utensilien bereitgestellt werden.

Es werden mehrere Gruppen gebildet.

Jede Gruppe erhält den Auftrag, ein Gruppenmitglied stilistisch zu verändern und diese Veränderung auch in einem kurzen Video festzuhalten.

Natürlich können auch männliche Gruppenmitglieder anders bzw. neu gestylt werden.

Anschließend werden die Videos angesehen und Erfahrungen ausgetauscht.

Aktivität 3.3. - Selbstwertgefühl stärken

Die Schülerinnen und Schüler erhalten ein Arbeitsblatt.

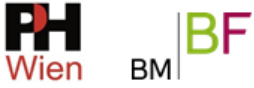
Die Jugendlichen tragen in die Felder unter und über das weibliche oder männliche Symbol ein, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird und was ihnen bei der Entwicklung eines guten Körpergefühls helfen kann.

Anschließend soll jede Schülerin und jeder Schüler für sich selbst überlegen, welcher Aspekt ihr/ihm am meisten Unterstützung gibt.

Die Jugendlichen lernen ihre Ressourcen besser kennen und wissen was sie tun können, wenn es ihnen einmal schlecht geht.

Ö1 macht Schule.

Ein Projekt von



Aktivität 3.4 – Selbstwert stärken durch Kommunikation

Unser Selbstwertgefühl ist ein sehr sensibles Gefühl, das nicht ständig gleich stark oder gleich schwach ist, das aber sehr viel positive Zuwendung braucht.

Eine Möglichkeit, das Selbstwertgefühl von anderen und auch von sich selbst zu stärken, ist gelungene Kommunikation.

Drei Möglichkeiten gelungener Kommunikation

- Andere verändern durch ihre Kommunikation mit uns unser Selbstwertgefühl.
- Unsere Kommunikation verändert das Selbstbewusstsein der anderen.
- Wir bauen auch unser eigenes Selbstwertgefühl auf.

a) Andere ändern unser Selbstwertgefühl.

Die Jugendlichen setzen sich mit den folgenden Fragen auseinander:

Wie fühlst Du Dich dabei, wenn Du die folgenden Aussagen hörst/liest?
Was soll damit wirklich ausgedrückt werden? Könnte man diese Aussagen anders formulieren?

Dein Lehrer Deine Lehrerin sagt:

„Ich erwarte mehr von jemandem in Deinem Alter.“

Dein(e) Freund(in) sagt:

„Ich bin gern in Deiner Nähe, weil ich mich dann gut fühle.“

Deine Mutter sagt:

„So wie Du aussiehst, darfst Du nicht ausgehen!“

Dein(e) Freund(in) sagt:

„Es ist toll, mit Dir Zeit zu verbringen, aber ich könnte niemals mit Dir zusammenwohnen.“

Dein Vater sagt:

„Benimm Dich Deinem Alter entsprechend, und nicht Deiner Schuhgröße.“

Jemand provoziert Dich durch die Aussage:

„Du bist aber viel zu dünn.“

Besprecht ideale Antworten und Alternativen, wie Ihr damit umgehen könnt, wie z. B.:

„Atme einmal tief ein und aus, denk´ nach, antworte später.“

„Frage nach, was genau damit gemeint ist.“

Quelle: http://www.dove.at/de/Resources/Others/PDF/Body_Talk.pdf

b) Unsere Kommunikation verändert das Selbstbewusstsein der anderen.

Partnerübung:

Zwei Jugendliche setzen schriftlich die Satzanfänge fort. Anschließend tauschen sie die Arbeitsblätter aus und jede/jeder liest, was geschrieben wurde.

<p>Etwas, das ich an dir mag, ist</p> <p>Etwas ganz Besonderes an dir, ist</p>
--

Gruppenübung:

Jede Schülerin und jeder Schüler bekommt ein Blatt Papier auf dem Rücken befestigt. Anschließend gehen alle im Raum umher und jede/jeder schreibt bei jeder Mitschülerin / bei jedem Mitschüler etwas Positives über die betreffende Person auf das Blatt.

Am Ende der Übung hat jede Schülerin und jeder Schüler eine Liste positiver Eigenschaften.

Aktivität 4 – Pro Ana und Pro Mia

Jede Schülerin und jeder Schüler informiert sich auf der Homepage des Familienministeriums über die neuen Präventionsmaßnahmen hinsichtlich Essstörungen.

<http://www.bmfj.gv.at/ministerin/Aktuelles/Themen/PK-Esstorerungen.html>

Anschließend recherchieren die Schülerinnen und Schüler selbständig zu der Problematik „Pro Ana und Pro Mia“.

Dann werden in Gruppenarbeit Plakate gestaltet, die vor Pro Ana und Pro Mia warnen.

Ein Beispiel findet man hier:

<https://leichtlebig.wordpress.com/2013/11/22/pro-ana-tipps/>

Aktivität 5 – Wege aus der Perfektionismus - Falle

Aktivität 5.1 – Perfektionismus als Feind des Guten

Eine Ursache für Essstörungen wird auch darin gesehen, dass man endlich einmal erfolgreich sein will – und sei es darin, das eigene Leben zu zerstören.

Man orientiert sich an dem Ziel, ständig Gewicht zu verlieren und ist sehr stolz darauf, wenn das gelingt. Dazu ist ein hohes Maß an Disziplin nötig und ein Perfektionismus, der beweisen möchte, dass man ein einmal gestecktes Ziel auch erreichen kann.

Jede Schülerin und jeder Schüler liest die Ausführungen über Perfektionismus bis zur Überschrift „Wie wir uns von Perfektionismus befreien können“ und markiert jene Aussagen, die ihr / ihm besonders wichtig erscheinen:

<http://mymonk.de/perfektionismus/>

Im Zweiergespräch werden dann die als wichtig erkannten Aussagen besprochen.

Aktivität 5.2 – 10 Schritte aus der Perfektionismus-Falle

Wie kann man sich selbst von Perfektionismus befreien?

- a) Stellen Sie das 10 - Schritte – Programm in einer Kurzfassung vor!
- b) Wählen Sie eines der sieben genannten Mantras aus und schreiben Sie einen Kommentar¹ zu dem ausgewählten Mantra.

Der Kommentar soll deutlich machen, warum sie gerade diesen Satz ausgewählt haben und in welcher Weise Sie mit diesem Satz übereinstimmen oder warum Sie diesem Mantra nicht zustimmen können.

¹ Erläuterungen zur Textsorte ‚Kommentar‘ sind im auf S. 9 des Textsortenkatalogs zur SRDP Deutsch des bifie zu finden. Siehe: <https://goo.gl/8QwOQF> (URL verkürzt)

Aktivität 6 – Wahre Schönheit kommt von Innen

Ist „Schönheit“ für Sie vor allem die innere Ausstrahlung, die jemand hat?

Die Frage entstammt der größten Markt-Media-Untersuchung für Kleidung, Schuhe und Accessoires in Deutschland. Rund 32,8 Prozent der Befragten gaben an, dass die Aussage „*„Schönheit' ist für mich vor allem die innere Ausstrahlung, die jemand hat.*“ ganz genau zutrifft.

(Quelle: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/178645/umfrage/wahre-schoenheit-kommt-von-innen/>)

Aktivität 6.1. - Recherche

Recherchieren Sie noch nach weiteren Artikeln oder Statistiken, die diese Aussage unterstreichen. Berichten Sie der Großgruppe von Ihren Ergebnissen.

Aktivität 6.2 – Redewettbewerb

Zwei Schüler oder Schülerinnen treten gegen einander an.

Eine Schülerin oder ein Schüler befürwortet die obige Aussage, die andere Schülerin oder der andere Schüler vertritt eine abweichende Meinung.

Jede/jeder hat nun drei Minuten Zeit, um ihre/seine Position darzulegen.

Anschließend stimmt die Großgruppe darüber ab, welcher Beitrag interessanter, mitreißender oder überzeugender war.

Aktivität 6.3 – Ausstrahlung und Charisma

Schönheit kommt dann von Innen, wenn sie mit einer positiven Persönlichkeit und Charisma einhergeht. Was macht nun diese Ausstrahlung und dieses Charisma aus?

Aktivität 6.3.1 – Brainstorming

Sammeln Sie Begriffe, Eigenschaften, Verhaltensweisen, die für eine positive und schöne Ausstrahlung Voraussetzung sind.

Aktivität 6.3.2 – 7 Eigenschaften einer charismatischen Persönlichkeit

Die folgenden Begriffe werden einzeln je vier Mal auf je ein Kärtchen geschrieben:

Eigenliebe | Selbstbewusstsein | Lebenssinn | Interesse | Bewegung | Reichtumsbewusstsein | Ausdruck

Jede Schülerin und jeder Schüler zieht ein Kärtchen.

Diejenigen, die denselben Begriff gezogen haben, bilden eine Gruppe.

Jede Gruppe hat nun die Aufgabe ihren Begriff bestmöglich den anderen vorzustellen: u.a. als personalisierter Begriff („Ich bin der Lebenssinn und ich möchte“), anhand von Beispielen,

Jede Gruppe muss den Begriff auch schriftlich erklären bzw. beschreiben.

Hilfe: http://www.infoquelle.de/job_karriere/charisma/

Ergebnissicherung: Jede Gruppe erklärt, berichtet und stellt dar.

Schließlich stellen sich die Begriffe immer zu einer Gesamtpersönlichkeit zusammen. Also je ein Gruppenmitglied von Eigenliebe, Selbstbewusstsein,

Die Gruppe versucht für sich zu spüren, was es bedeutet, all diese Eigenschaften zu besitzen.

Wer möchte kann berichten, wie es ihm/ihr mit „seinem“ / „ihrem“ Begriff ergangen ist. Konnte man sich damit identifizieren? Hat man sich wohlgefühlt in dieser Rolle?, etc.

Die schriftlichen Beschreibungen der Begriffe werden zu einer Wandzeitung zusammengestellt.

Aktivität 6.3.3 – Selbstreflexion Charisma / Übungstagebuch

Einzelaufgabe:

Legen Sie ein Übungstagebuch „Die Entwicklung meines Charismas“ an.

Schreiben Sie die 7 Eigenschaften eines wertvollen Charismas auf und notieren Sie, welche Eigenschaften Sie schon als Teil Ihrer Persönlichkeit empfinden und an welchen Eigenschaften Sie vermehrt arbeiten wollen.

Wählen Sie eine charismatische Eigenschaft aus, die Sie besonders anspricht und die Sie gerne bei sich selbst vertiefen wollen.

Erstellen Sie nun Ihren persönlichen Übungsplan, in dem Sie einerseits festhalten, in welcher Weise Sie diese Eigenschaft üben wollen. Halten Sie in diesem Plan Ihre täglichen Erfahrungen damit fest.

* Datum der Internet-Abfragen von Seite 1 – 14 dieser Zusammenstellung: 19.11.2015 *