

***Ich-Stärkung:
„Wer bin ich? Wo will ich hin?“ & Sucht als die „scheinbare Lösung“ bei Problemen
(erarbeitet am Bsp. von Essstörungen)***

1. Ziele

- Bewusstwerdung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit (Innen- und Außenwahrnehmung, Erstellung eines eigenen Selbstkonzeptes)
- Selbstfindung und Ich-Stärkung (Selbstakzeptanz gegenüber dem eigenen Körper)
- Selbstwirksamkeitserfahrungen und Aufzeigen von Alternativen bei Problemen
- Umgang mit fehlerhaften Selbstkonzepten
- Aufklärung über Süchte/ Suchtverhalten allgemein und speziell im Hinblick auf Essstörungen (Ursachen, Auswirkungen)
- Sensibilisierung der Jugendlichen im Umgang miteinander
- Abbauen von Hemmschwellen untereinander bzw. zur Kontaktierung von Ansprechpartnern/ Hilfe
- Diskussion anregen über die Thematik und Informationsgrundlagen schaffen

2. Aufbau des Workshops

- Kleingruppen unter Anleitung von geschulten Teamern (Schüler/innen aus der Oberstufe)
- 2-tägiger Aufenthalt in der Jugendherberge
- Erarbeitung der Thematik anhand von drei Themenblöcken

3. Organisation & Ablauf der Vorbereitungen

- Herausgabe eines Elternschreibens
- Erstellung eines Ernährungsprotokolls in tabellarischer Übersicht (AB)
- Auswahl und Schulung der Teamer
 - *Inhaltliche und methodische Vorbereitung (nachmittags, am AFG; perspektivisch im Rahmen einer „Ich-Stärkungs-AG“ im 2. Halbjahr mit Schüler/innen aus dem Pädagogik-GK 10)*
 - *90-min. Schulung durch die Sucht-Beratungsstelle der AWO Hagen/MK (Symptomatik, Ursachen, Auswirkungen, Hilfsangebote)*
- Bereitstellung der benötigten Arbeitsmaterialien für die Gruppen

4. Elternarbeit:

- Austeilen der Broschüre der BZGA: Informationen zum Hintergrund der Thematik („- Essstörungen – was ist das?“)
- Hinweis im Elternbrief: Internetadressen für Hintergrundinformationen zur Thematik „Essstörungen“, u.a.:
 - <http://www.bzga-essstoerungen.de>
 - <http://www.hungrig-online.de/cms/>
 - <http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/2/index.html>

5. Überblick Themenblöcke

Themenblock 1)

- Innen- vs(?) Außenwahrnehmung: Wie sehe ich mich? Was sind meine Stärken? Sehen andere mich genauso?
- So wie ich bin, bin ich gut! - Selbstfindung und -stärkung; Selbstwirksamkeitserfahrungen; das eigene Selbstkonzept, Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung fördern

Themenblock 2)

- Manchmal hat man Probleme mit sich selbst... „Scheinbare Lösungen“: Sucht als Flucht vor Anforderungen und Problemen in der Realität
 - Was ist/ wo beginnt Sucht?
 - Formen und Auswirkungen von Süchten
 - Hilfsangebote

Themenblock 3)

- Vom Top-Model bis Body-BUILDER – Einflüsse von „außen“ und ihre Wirkung auf unser Selbstkonzept...
Oder: Sensibilisierung für die Entstehung und Formen von Körperschemastörungen/ Essstörungen als Beispiel für eine Sucht

Hintergrund:

Ohne positives Körpergefühl bzw. einem positiven Selbstkonzept und Selbst-„bewusstsein“ keine psychische Gesundheit.

Bei Erkrankungen wie Essstörungen verlieren die Betroffenen den Kontakt zu ihrem Körper. Die Körperschemastörung entsteht und entwickelt sich bereits im frühen Jugendalter. In der Prävention von Essstörungen hat sich gezeigt, dass gerade im Vorfeld und in der Anfangsphase dieser Störungen die Aufmerksamkeit und die richtige Unterstützung durch das soziale Umfeld entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung einer Störung nehmen.

Der Workshop-Themenblock stellt einen Baustein der Prävention im Rahmen der Ich-Stärkung am AFG im Hinblick auf die Vorbeugung und Aufklärung über Essstörungen dar, auf dem im Schulalltag und im schulischen Arbeiten aufgebaut werden muss.

6. Verwendete Literatur:

- „Zu dick? Zu dünn?“ TV –Serie (4 x 15 Minuten): Vier Kurzfilme mit Begleitmaterial über das Thema Essstörungen
- BZGA-Informationsbroschüren
- Methodenkarten (Autorenteam Arnsberg: Förderung individueller Sozialkompetenz. Eigenverlag 2009)
- Unterrichtsmaterialien „Bauchgefühl“ der BKK
- Schulungsvideos der Beratungsstelle der AWO
- Dannig, N., Köster, G. & Tuschen-Caffier, B.: Prävention von Essstörungen. Ein Trainingsprogramm zum Einsatz an Schulen, 2007.
- Gilsdorf, R. & Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele 1. Praxishilfen für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, 2009.
- Gilsdorf, R. & Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele 2. Praxishilfen für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, 2007.
- Waldhelm-Auer, B.: Prävention von Essstörungen an Schulen. Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer, Hsg.: Fachambulanz für Suchtkranke Traunstein und Bad Reichenhall, ISIS und Akzente Salzburg, 2004.

Seminarplanung

1. Tag

bis 8:30 Elternfahrgemeinschaften zur Staumauer der Glörtalsperre!

9:30-11:45 Arbeit in den Gruppen dabei z.B.:

- Übung zum Kennenlernen. Fragen zur Person, Lieblingstier etc. ...?
- „Wie war der Morgen?“ Übung zum eigenen Befinden, aktives Zuhören
- „Reise durch den Körper“ Den eigenen Körper auf angenehme Weise erspüren
- „Wenn ich Spiel“ Positive und negative Gefühle benennen
- „Ich bin super“ Vergegenwärtigung eigener Stärken
- „Weißer Peter“ Positive Eigenschaften erfahren und zulassen

12: 00 Mittagessen, Freizeit bis 13:30 Uhr

13:45-15:45 Arbeit in den Gruppen, bei gutem Wetter Waldpädagogik

- „Hören im Wald“ Natur erfassen mit dem Gehör
- „Suchspiel im Wald“ Wahrnehmung und Beobachtungsgabe schärfen

15:45-16:00 Pause

16:00-17:45 Arbeit in den Gruppen, dabei Erstellen eines persönlichen Selbstkonzeptes

- „Phantasiereise“ Positive Gefühle durch Phantasie erleben
- „Burgspiel“ Lösungsstrategien ersinnen
- „Wettermassage“ Zulassen körperlicher Kontakte
- „Stille Post“ Übung Schreiben auf dem Rücken
- „Verhalten in Konfliktsituationen“ Was mache ich wenn ich Frust habe ...?
- „Blindenspaziergang“ Vertrauen zu anderen haben
- „Titanic-Spiel“ Konflikte lösen durch Entscheidungen

18:00 Uhr Abendessen

ab 19:30 Erlebnispädagogik Gelände um die JH Glörsee

- „Höhlenspiel“ Überwinden der eigenen Ängste
- Film zur Sucht-Thematik

ab 21:00 Freizeit, Disco???

22:30 Nachtruhe auf den Zimmern

2. Tag

8:00 Frühstück, danach Zimmer räumen

9.00 – 12.00 Uhr Arbeit in den Gruppen „Sucht & das eigene Ernährungsverhalten/ Essstörungen

1. (9.00 – 10.00 Uhr)

Manchmal hat man Probleme mit sich selbst... - „Scheinbare Lösungen“: *Sucht* als Flucht vor Anforderungen & Problemen in der Realität

Thema	Ziel	Methode
Was ist Sucht (für euch)?	<i>eigene Zugänge/ Standpunkte erkennen, Vorwissen aktivieren</i>	Alternativen (1-3): 1) <u>Brainstorming „Sucht“</u> 2) <u>Bilderabfrage 2 Möglichkeiten</u> 3) <u>Kartenabfrage</u> Reflexion/ kurze Zusammenfassung
Formen & Ursachen von Süchten	<i>Hintergründe & Zusammenhänge erarbeiten</i>	Ggf. schon erste Sortierung vorhanden, ansonsten: Kategorisierung verschiedener Suchtformen Erarbeiten von Hintergründen
„Ich und Sucht“	<i>(Kann evtl. auch schon beim Einstieg thematisiert werden)</i> <i>Zur Vertiefung: Biografische Bezüge herstellen (Erlebnisse, Selbstwahrnehmung etc.)</i>	Erstellen eines eigenen Suchtprofils (ggf. anonym)

2. (10.00 – 12.00 Uhr)

Vom Top-Model bis Body-BUILDER – Einflüsse von „außen“ und ihre Wirkung auf unser Selbstkonzept... Oder: Sensibilisierung für die Entstehung und Formen von Körperschemastörungen/ Essstörungen als Beispiel für eine Sucht

(Parallel hierzu) Essstörungen – was ist das? (Info durch die Suchtberatungsstelle):

- Infoblock für je 2 bzw. 3 Gruppen gemeinsam
- Vorstellung der Krankheitsbilder (Formen, Hintergründe, Therapie etc.)
- ggf. bereits: Beantwortung von Fragen zur Problematik

Thema	Ziel	Methode
„Dick-dünn, hässlich-hübsch“: Woher kommen unsere Ideale?	<p><i>Schönheitsideale & ihr Einfluss auf das persönliche Selbstempfinden</i></p> <p><i>Erarbeitung der Subjektivität des Schönheitsideals (zeitl. & kulturell)</i></p> <p><i>Kritische Einstellung zur Entstehung von Schönheitsidealen (Medien, Werbung)</i></p>	<p>„Wann ist man schön?“ - Das Schönheitsideal (Analyse von Bildern, Fotos etc.)</p>
Formen/ Merkmale von Krankheitsbildern im Vergleich zu gesundem Essverhalten	<p><i>Grundlegende Kenntnisse vermitteln / Vorwissen aktivieren/ vertiefen</i></p> <p><i>Zusammenhänge erkennen</i></p>	<p>Vertiefung bzw. Vorbereitung des Infoblocks</p> <p>Live-Übertragung einer Expertenkonferenz zum Thema „Gesunde Ernährung und Essstörungen“</p> <p>Ggf. Formulierung von Fragen</p>
Das eigene Essverhalten & Einflussfaktoren hierauf	<p><i>Reflexion des eigenen Essverhaltens</i></p> <p><i>Sensibilisieren für die Funktionen des Essens</i></p> <p><i>Körperwahrnehmung/ -erfahrung: Wichtigkeit von Genuss beim Essen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Was esse ich und warum esse ich dies?“ (Arbeit mit den Ernährungsprotokollen der SuS) • Auffälliges Essverhalten: Wo beginnt es? • Genussübung (Dauer: 10 Min.)

12.00 Uhr

Mittagessen und Freizeit bis 13:00

3. (13.00 – 15.00 Uhr)

Beantwortung von Fragen in Kleingruppen, Vertiefung „Essstörungen – was ist das & wie geht man als Betroffener/ Außenstehender damit um?“

- ☞ Fortsetzung vom Vormittag
- ☞ Fragen an die/Gespräche mit der Suchtberatungsstelle
- ☞ Wahlweise weitere Möglichkeiten zur Vertiefung (bei ausreichender Zeit):

Thema	Ziel	Methode
<i>Zusatz I</i> Problemlöse- training	<i>Erkenntnis, dass durch Nicht-/Essen Probleme nicht dauerhaft gelöst werden können</i> <i>Persönlicher Erfahrungsaustausch/ Erkenntnis, das Probleme weit ver- breitet sind</i>	Arbeit mit Fallbeispielen Gesprächsrunde
<i>Zusatz II</i> Umgang mit negativen fi- gurbezogenen Kommentaren	<i>Strategien finden, sich erfolgreich gegen negative figurbezogene Kommentare zur Wehr zu setzen</i>	Bullying-Szenario diskutieren (ggf. Rollenspiel (Dauer ca. 25 Min.))
<i>Zusatz III</i> Staffelspiel	<i>Wiederholung der Inhalte/ Auflocke- rung am Ende</i>	Staffel (Dauer ca. 10 Min.)

4.) (15.00 – 15.30 Uhr)

Abschlussbesprechung in den Gruppen

Thema	Ziel	Methode
Abschlussbe- sprechung	<i>Reflexion des Glör-Workshops & Feed-back an die Teamer</i>	Zielspinne zu allen Inhalten & Methoden Feedbackbogen ausfüllen Ggf. Austeilen von Info-Materialien & Bera- tungsstellen im Umkreis

15:30 Abmarsch zur Sperrmauer der Glörtalsperre

Ab 16:00 Elternfahrgemeinschaften von der Staumauer der Glörtalsperre