

Bauchgefühl

Keine Lust
auf Schlankheitswahn



bauchgefühl

Initiative zur Prävention von Essstörungen bei Jugendlichen

Maja Redeker, Marijke Brouwer und Carsten Stephan

Bauchgefühl ist eine BKK-Initiative zur Prävention von Essstörungen bei Jugendlichen, die in diesem Jahr gemeinsam mit den jeweiligen Schul- und Gesundheitsministerien in den Bundesländern Baden-Württemberg und Bayern gestartet ist, Anfang Januar in NRW startet und im Jahr 2010 auf das Bundesgebiet ausgeweitet werden soll. Sie richtet sich in erster Line an weiterführende Schulen. Die Betriebskrankenkassen ermöglichen hier den Lehrerinnen und Lehrern, mit innovativen Materialien und Methoden die Entstehung von Essstörungen zu vermeiden.

Hunger nach Leben

Essstörungen wie Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) oder Esssucht [Essattacken ohne gewichtsregulierende Gegensteuerung] (Binge Eating Disorder) gehören in den westlichen Gesellschaften zu den am weitesten verbreiteten psychosomatischen Erkrankungen. Im Kindes- und Jugendalter zählen sie sogar zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen: Wie der bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsurvey 2006 ergab, zeigen 21,9% der 11- bis 17-Jährigen einzelne Symptome eines gestörten Essverhaltens. Hauptbetroffene sind Mädchen und junge Frauen, obwohl sich in den letzten Jahren auch zunehmend Jungen und Männer in Behandlung begeben (vgl. Hölling & Schlack 2007).

Soviel zur Statistik. Hinter diesen Zahlen und der Entwicklung einer Essstörung steht ein komplexes Zusammenwirken von soziokulturellen, persönlichkeitspezifischen sowie familiendynamischen Faktoren. Ausgangspunkt ist bei vielen Mädchen eine starke (häufig unbegründete) Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht und Aussehen, die zu folgender Gedanken- und Gefühlsspirale führen kann: „Ich bin dick, hässlich und so, wie ich bin, nicht in Ordnung.“. Die Verunsicherung der Identität und ein negatives Körperbild tragen zu dem alles dominierenden Wunsch bei, dem eigenen Idealbild durch gezügeltes Essen und Diät halten nahezu kommen und auf diese Weise alle tieferliegenden negativen Gefühle zu verdrängen.

Am Ende dieser kurzen Einführung in das Krankheitsbild der Essstörungen lässt sich zusammenfassen: Bulimie & Co. sind keine Ernährungsprobleme, sondern ernst zu nehmende Erkrankungen der Seele, die auch mit körperlichen und sozialen Folgen einher gehen. So ist in Bezug auf Magersucht beispielsweise eine Sterblichkeit von 10% bekannt – ein deutlich höherer Wert als bei jeder anderen psychiatrischen oder psychosomatischen Störung.

Die Präventionsinitiative *bauchgefühl*

Wie uns die Prävalenzraten sowie die Ausführungen zur Tragweite der Erkrankung eindrücklich vor Augen führen, stellt die Prävention von Essstörungen ein Handlungsfeld größter gesundheitsförderlicher Relevanz dar. Was den geeigneten Zeitpunkt diesbezüglicher Maßnahmen anbelangt, so geben uns die Auswertungen von bereits bestehenden Präventionsprogrammen zu diesem Thema eindeutige Hinweise: Je frühzeitiger eine Ansprache erfolgt, desto höher sind die Erfolgsaussichten, einer Essstörung langfristig vorzubeugen.

Genau hier setzt die landesweite, von den BKK Landesverbänden Baden-Württemberg, Bayern und NRW sowie dem BKK Bundesverband ins Leben gerufene **Präventionsinitiative *bauchgefühl*** an. Ihr oberstes Ziel ist es, der Entstehung von Essstörungen durch Sensibilisierung und Information im Vorfeld **primärpräventiv** entgegenzuwirken.

Ganz konkret geschieht dies durch die Stärkung der allgemeinen Lebenskompetenzen, zu denen beispielsweise eine positive Selbstwahrnehmung oder der Umgang mit negativen Emotionen gehören. Auch hier orientiert sich das Programm an den wissenschaftlichen Erkenntnissen: Das Verfolgen des Lebenskompetenz-Ansatzes ist als effektive Methode zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung seit langem anerkannt, schließlich besteht die Herausforderung bei einer primärpräventiven Ausrichtung nicht nur darin, Risikofaktoren zu reduzieren, sondern gleichsam schützende Faktoren zu stärken, indem der Zielgruppe Lebensfertigkeiten und Problemlösungsstrategien vermittelt werden.

Ergänzend möchte die Kampagne aber auch bereits betroffenen Mädchen und Jungen eine Unterstützung bieten. *bauchgefühl* integriert daher ebenfalls **sekundärpräventive** Elemente der Früherkennung und Therapieeinleitung, wie eine E-Mail-Beratung durch Experten des Münchner Therapienetz Essstörung e.V. oder die Vermittlung an regionale Beratungs- und Therapieeinrichtungen.

Mit dieser doppelgleisigen Zielsetzung richtet sich die Initiative an alle Kinder und Jugendlichen ab einem Alter von 11 Jahren – aber auch an bereits betroffene Mädchen und Jungen, an Lehrerinnen und Lehrer sowie an Eltern.

Der Internetauftritt

Die Jugend-Website ***www.bkk-bauchgefühl.de*** ist das alles umrahmende Modul der Initiative. Über das bei Jugendlichen stark genutzte Medium Internet – 84% der 12- bis 19-Jährigen nutzen das Internet regelmäßig (vgl. Medienpäd. Forschungsverbund Südwest 2008) – sollen die Heranwachsenden durch eine altersgerechte Gestaltung und Ansprache zur Beschäftigung mit der Thematik motiviert werden.

Neben informativen Beiträgen besteht die Internetseite in erster Linie aus interaktiven Elementen, die weniger auf eine an den Verstand appellierende Risikoaufklärung, sondern vielmehr auf das Wecken von positiven Emotionen wie Spaß, Unterhaltung und Wohlbefinden abzielen.

Folgende Angebote laden die Jugendlichen dazu ein, sich direkt am PC auf eine spielerische und unterhaltsame Weise mit Themen wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil auseinanderzusetzen:

- Podcasts (wissens- & lebensweltorientiert)
- Videos (z. B. Songs, Kurzfilme, Interviews mit ehemals Betroffenen sowie Vertretern der Zielgruppe)
- Interviews (mit Patin LaFee, Bruce Darnell)

- Wettbewerbe (z. B. Schreib-, Foto- oder Songwettbewerbe)
- Foren & weitere beteiligende Maßnahmen

Beratung

Auf jeder Unterseite der Website ist darüber hinaus stets der Hinweis auf die E-Mail-Adresse **beratung@bkk-bauchgefuehl.de** präsent, unter der Expertinnen und Experten des Münchner Therapienetz Essstörung e. V. eine anonyme Beratung anbieten.

####ABBILDUNG STARTSEITE INTERNETSEITE####

Das Unterrichtsprogramm

Das Zentrum der Initiative bildet das Unterrichtsprogramm *bauchgefühl*. Es unterstützt Lehrerinnen und Lehrer dabei, gestörtem Essverhalten von Jugendlichen vorzubeugen, indem es vielfältige Vorschläge unterbreitet, wie das Thema Essstörungen im Unterricht und schulischen Alltag in den Jahrgangsstufen 6-9 aufgegriffen werden kann.

Zu den übergeordneten Zielen des Unterrichtsprogramms gehören u. a. die Förderung und Erhaltung eines gesunden Essverhaltens, die Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber dem eigenen Körper, die Stärkung und Stabilisierung des allgemeinen Selbstwertgefühls sowie die Herausbildung eines kritischen Bewusstseins gegenüber gesellschaftlichen/ medialen Schönheitsidealen.

Um den individuellen Bedingungen an den Schulen Rechnung zu tragen und gleichzeitig die zeitliche sowie organisatorische Einbettung des Programms zu erleichtern, ist das Unterrichtskonzept *bauchgefühl* in Modulform aufgebaut. Im Detail bedeutet das:

- Für die 6. oder 7. Jahrgangsstufe ist ein GRUNDTRAINING vorgesehen, das fünf verbindliche Unterrichtseinheiten á 90 Minuten vorsieht. Drei dieser fünf Einheiten finden geschlechtergetrennt, zwei gemeinsam statt.
- In der Jahrgangsstufe 8 oder 9 findet eine VERTIEFUNG statt, für die ebenfalls fünf Doppelstunden empfohlen werden. Vier dieser Einheiten sind für eine geschlechtergetrennte Durchführung konzipiert, während die Abschlusseinheit gemeinsam erfolgt.

Darüber hinaus beinhaltet das Programm Anregungen für weitere Vertiefungs- oder Schwerpunktstunden sowie Hilfestellung zum sensiblen Umgang mit betroffenen Schülerinnen und Schülern.

Für Methodenvielfalt und die aktive Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler sorgen neben Selbsterfahrungsübungen, Diskussionen und Rollenspielen vor allem der Einsatz von Medien wie Podcasts, Videos und Texten.

Zur Zielerreichung (s. o.) werden folgende Themenbereiche aufgegriffen:

<i>Jahrgangsstufe</i> <i>6/7</i>	<i>Jahrgangsstufe</i> <i>/9</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schönheit & Schönheitsideal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schönheitsideale in Medien & Ju-

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich-Stärkung (Selbstwertstärkung/ Stärkung der Beziehungsfähigkeit) ▪ Essverhalten & Funktion des Essens ▪ Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge Eating Disorder) ▪ Allgemeines Wohlbefinden ▪ Problemlösen & soziale Kompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> gendszene ▪ Essen & Fühlen/ Essstörungen ▪ Wahrnehmen & Äußern von Gefühlen ▪ Identitätsfindung
--	--

Materialien

Die Materialien zum Unterrichtsprogramm *bauchgefühl* bestehen aus einem umfangreichen Ordner, der neben den Unterrichtskonzepten und Arbeitsblättern auch eine Lehr-CD mit Bild- und Tonmaterial enthält.

Neben einer Reihe von Plakaten und Flyern zur Initiative *bauchgefühl* stehen für schulische Ausstellungen auch Infowände zu Themen wie Essstörungen, Schönheitsideal oder ausgewogene Ernährung zur Verfügung. Mit Hilfe dieser ergänzenden Materialien kann eine kritische Diskussion in den Schulen nochmals intensiviert werden.

####ABBILDUNG UNTERRICHTSMATERIALIEN####

Die Öffentlichkeitsarbeit

Um das Thema Essstörungen mehr in den Blickpunkt zu rücken und ihm mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen, ist die deutsche Sängerin und ECHO-Preisträgerin LaFee als Patin in die Initiative eingebunden. Durch ihren hohen Bekanntheitsgrad bei der Zielgruppe ist sie eine ideale Multiplikatorin für die Thematik.

Mit verschiedenen Elementen der Öffentlichkeitsarbeit, wie Live-Events, Pressepublikation; Plakatwerbeaktionen und der Erarbeitung eines Elternprogramms, soll zusätzlich eine breite Öffentlichkeit angesprochen und auf das Thema aufmerksam gemacht werden.

###ABBILDUNG DER 5 PLAKATE###

bauchgefühl vor Ort

Derzeit findet *bauchgefühl* im Schwerpunkt in den Bundesländern **Baden-Württemberg**, **Bayern** und **Nordrhein-Westfalen** statt. Wie Sie den nachfolgenden Ausführungen entnehmen können, unterscheidet sich dabei insbesondere die Umsetzung des Unterrichtsprogramms von Land zu Land.

In **Baden-Württemberg**, wo die Initiative bereits im Jahre 2008 initiiert und erprobt wurde, wird *bauchgefühl* gemeinsam mit ausgewählten Projektschulen und Betriebskrankenkassen in allen Regionen des Landes durchgeführt. Die teilnehmenden weiterführenden Schulen werden kostenlos in der Durchführung des Unterrichtskonzeptes fortgebildet und während der Durchführung begleitet und beraten. Die Schulen werden weiterhin durch ergänzende Medien sowie Elternabende unterstützt.

In **Bayern** wurde die Schulung des *bauchgefühl*-Unterrichtskonzeptes vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus als Lehrerfortbildung anerkannt. Dadurch erhalten die Lehrer aller weiterführenden Schulen Bayerns die Möglichkeit, an einer kostenlosen Fortbildung *zum Thema Essstörungen* teilzunehmen. Im Anschluss an das dreistündige Fortbildungsseminar, welches das erforderliche Hintergrundwissen zur Essstörungsproblematik sowie die Kenntnisse und Methoden für die eigenständige Durchführung des Unterrichtsprogramms vermittelt, erhält jede teilnehmende Schule kostenlos sämtliche Unterrichtsmaterialien.

In **Nordrhein-Westfalen** haben Lehrerinnen und Lehrer weiterführender Schulen mit Unterstützung der Betriebskrankenkassen ebenfalls Gelegenheit, kostenlos an einer Fortbildungsveranstaltung bzw. einer Online-Fortbildung zum Unterrichtskonzept teilzunehmen. Die jeweilige Form der Fortbildung wird durch die Betriebskrankenkassen gemeinsam mit den Schulen sowie dem Schulministerium (MSW NRW) abgestimmt und organisiert. Die Teilnahme ermöglicht auch hier den Bezug der *bauchgefühl*-Unterrichtsmaterialien.

Neben der Fortbildung sowie den Unterrichtsmaterialien unterstützen die Betriebskrankenkassen aller drei Bundesländer die Schulen mit Informationsmaterialien und Ausstellungen, Workshops für Schülerinnen und Schüler, Elternabenden, Gesundheitstagen und Beratungen für Lehrerinnen und Lehrer sowie Betroffene.

Weiterführende Informationen finden Sie unter **www.bkk-bauchgefuehl.de**.

AnsprechpartnerInnen:

BKK Landesverband Baden-Württemberg
Presse/ Marketing: Carlos Philipp (cphilipp@bkk-bw.de)
Prävention: Viktor Hartl (vhartl@bkk-bw.de)

BKK Landesverband Bayern
Marketing/ PR: Gudrun Greitemeyer (greitemeyer@bkk-lv-bayern.de)
Prävention: Robert Zitzlsperger (zitzlsperger@bkk-lv-bayern.de)

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen
Presse/ Marketing: Karin Hendrysiak (k.hendrysiak@bkk-nrw.de)
Prävention: Thomas Wagemann (t.wagemann@bkk-nrw.de)

BKK Bundesverband
Prävention: Margot Wehmhöner (wehmhoenerm@bkk-bv.de)

Autorin

Maja Redeker, Team Gesundheit GmbH
E-Mail: redeker@teamgesundheit.de

Quellen:

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2008): JIM 2008. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart.

Hölling, Heike; Schlack, Robert (2007): Essstörungen im Kindes- und Jugendalter. Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 50 (5/6), S. 794-799. Heidelberg: Springer Verlag.