



Gesundheitsförderungsprojekte des BKK Landesverbandes NRW

*Dr. Carsten Stephan,
Team Gesundheit GmbH*



Präventionskonzept NRW & Kooperationen



www.schulsport-nrw.de - www.loq.de - www.praeventionskonzept.nrw.de



Mehr Gesundheit für alle – BKK Initiativen in NRW



Fit von klein auf



Initiative zur Prävention von
Essstörungen bei Jugendlichen



Mit Migranten für Migranten

Interkulturelle Gesundheitslotsen in
Nordrhein-Westfalen.





Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“

Entwickelt von

- 13 Kitas aus NRW
- Sportpädagogen, Erzieherinnen, Diätassistenten, Oecotrophologen, Gesundheitswissenschaftlern



Unterstützende Partner:

- FITKID · Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas (www.fitkid-aktion.de),
- Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin gGmbH (maxima)
- GEOlino und essen&trinken Für jeden Tag
- Koesel-Verlag



Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“

Gesundheitsbaustein

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Gesunder Arbeitsplatz Kita
- Meine Haut
- Lebenskompetenz
- Mein Körper

Materialien

- Handpuppe „Florina“ (60 cm, beispielbar)
- CD mit Kinderliedern
- Aushänge/ Urkunden/ Elterninformationen





Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“

Aufbau der Bausteine

- Hintergrundinformationen
- Bewegungs-/ Ernährungs-/ Entspannungskiste
- Highlights
- Elterninformationen
- Unterstützende, themenbezogene Materialien



Bauchgefühl



Bauchgefühl

Leben ist mehr als

kcal. zählen

Initiative zur Prävention von Essstörungen bei Jugendlichen

www.bkk-bauchgefuehl.de



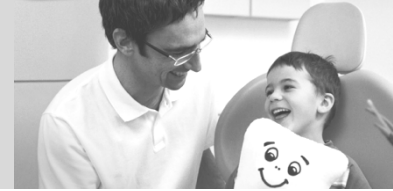


Die Initiative *bauchgefühl* hat die **Zielsetzung**

- ▶ durch Informationen und Sensibilisierung Essstörungen vorzubeugen und
- ▶ über die Erleichterung eines Einstiegs in eine Beratung und Behandlung für bereits betroffene Jugendliche dem Voranschreiten der Erkrankung entgegenzuwirken.

Zielgruppen:

- ▶ Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern

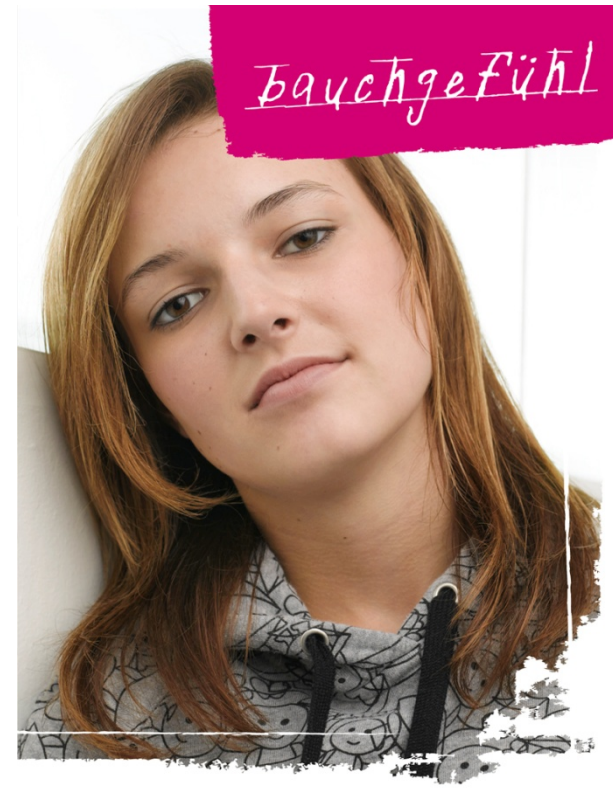


- ▶ Wecken positiver Emotionen versus Risikoaufklärung
- ▶ Einladung zur spielerischen & unterhaltsamen Auseinandersetzung mit den Themen Ernährung, Bewegung & Lebensstil

Einsatz von Medien & interaktiven Elementen

- Videos – Songs, Kurzfilme, Interviews
- Podcasts
- Quiz, Votings
- Interviews mit Patin LaFee, Bruce Darnell
- Foren & weitere beteiligende Maßnahmen

bauchgefühl



Initiative zur Prävention von
Essstörungen bei Jugendlichen



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALES



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

BKK Landesverband
Baden-Württemberg
BKK Bundesverband





bauchgefühl INFORMATIV

- no chips, no fun
- body & soul
- schneewittchen-schock
- hungrig aufs leben
- alles sixpack
- s.o.s. beratung und hilfe

bauchgefühl INTERAKTIV

- forum "mein bauchgefühl"
- voting
- gedankengut
- quiz

bauchgefühl

- für schulen

Deine eMail-Adresse

.....

LOGIN

NEU REGISTRIEREN

Passwort vergessen

THEMA

Video

Ich bin wie ich bin

Der *bauchgefühl*-Song. Einfach draufklicken und anhören...
Lust auf noch einen Song - [hier](#) geht's direkt zum *bauchgefühl*-Rap.



Hilfe konkret

Du hast Fragen? Zu Dir, zu einer Freundin, einem Freund, oder etwas anderem? Schreib uns einfach!

beratung@bkk-bauchgefuehl.de

Beratungsstellen

Du möchtest Dich vor Ort informieren? Hier findest Du Beratungsstellen in Deiner Nähe...

[Mehr Infos...](#)

Mein Bauchgefühl

Im Forum „Mein Bauchgefühl“ könnt ihr diskutieren, Fragen loszuwerden und euch über eigene Erfahrungen austauschen.

[Hier geht's direkt zum Forum...](#)

ARTIKEL

Dem Stress keine Chance



Hast Du auch manchmal das Gefühl, im Schul-, Lern- und Freizeitstress zu versinken? Gönn Dir eine Pause und erfahre hier, wie ein kurzer Ausflug auf die *Ruheinsel* aussehen kann.

[mehr lesen...](#)



Bauchgefühl

*Ich habe eine neue
Freundin
gefunden
- mit Ich*



bauchgefühl INFORMATIV

- no chips, no fun
- body & soul
- **schneewittchen-schock**
spieglein, spieglein...
traumfigur?!
in 58 sek zur beauty queen
- **hungrig aufs leben**
- **alles sixpack**
- **s.o.s. beratung und hilfe**

bauchgefühl INTERAKTIV

- **forum "mein bauchgefühl"**
- **voting**
- **gedankengut**
- **quiz**

bauchgefühl

- **für schulen**

[LOGIN](#)[NEU REGISTRIEREN](#)[Passwort vergessen](#)

THEMA

Podcast



Ein ganz normaler Tag

7 Uhr. Das Radio weckt Dich. Aus den Boxen dröhnt die Moderatorenstimme: "Die attraktive Hollywoodschauspielerin hat schon wieder 5 Kilo abgenommen"...



ARTIKEL

Traumfigur?!

Macht dünn sein glücklicher?

Wenn man den Medien Glauben schenken mag, dann ohne Zweifel ja. Schließlich begegnen sie uns immer und überall – die superschlanken und makellos schönen Models, Popstars und Filmhelden. Auf Werbeplakaten, in Zeitschriften, im Kino oder TV zeigen sie uns: Bist Du schlank, dann hast Du es geschafft! Dann bist Du zugleich bei allen beliebt und wahnsinnig glücklich, hast einen tollen Typen als Freund und auch sonst überall Erfolg.

Mal ehrlich: Wer soll **das** bitte glauben? Welche Zauberkunst soll dahinterstecken, dass mit den Kilos auf der Waage zugleich auch alle Sorgen und Probleme verschwinden? Zeigt die Waage nur noch 44 kg, bin ich also automatisch auch ein Mathe-Genie, sprich anstelle meiner 4+ ist mir die 1 auf dem Zeugnis sicher? Und

Hilfe konkret

Du hast Fragen? Zu Dir, zu einer Freundin, einem Freund, oder etwas anderem? Schreib uns einfach!

beratung@bkk-bauchgefuehl.de

Bruce Darnell



„Schönheit bedeutet für mich glücklich mit sich zu sein, eine positive Ausstrahlung. Schönheit kommt vor allem von innen.“

[Zum Interview mit Bruce Darnell](#)

Mein Bauchgefühl

Im Forum „Mein Bauchgefühl“ könnt ihr diskutieren. Fragen loszuwerfen und



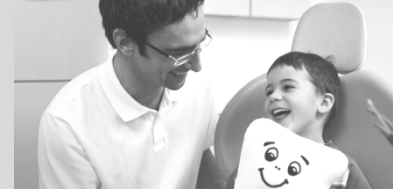
Das Unterrichtsprogramm

- ▶ Möchte Lehrerinnen und Lehrer dabei unterstützen, das Thema Essstörungen im Unterricht und schulischen Alltag aufzugreifen.



Übergeordnete Zielsetzung

- ▶ Die Stärkung & Stabilisierung des allgemeinen Selbstwertgefühls,
- ▶ die Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber dem eigenen Körper sowie
- ▶ die Förderung & Erhaltung eines gesunden Essverhaltens.



Modularer Aufbau des Unterrichtsprogramms

UE 1 *Spieglein, Spieglein an der Wand...*
♀ *mädchenspezifisch* | 90 Min. | Jahrgang 6/7



VERBINDLICHE UNTERRICHTSEINHEIT

Spieglein, Spieglein an der Wand...

THEMENSCHWERPUNKT Schönheit & Schönheitsideal

KURZINFOS: WORUM GEHT ES?

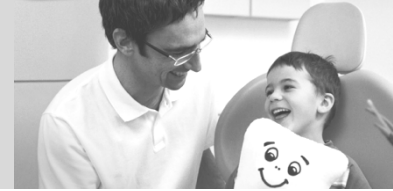
„Attraktive Menschen sind schlank“ – so lässt sich das heute vorherrschende Schönheitsideal treffend auf den Punkt bringen. Ob auf Werbefleketen und Laufstegen, im Fernsehen, Supermarkt oder in Zeitschriften – überall wird für ein Körperbild geworben, das gleichzeitig einhergeht mit erstrebenswerten Attributen wie Anerkennung, Zufriedenheit und Erfolg. Im Umkehrschluss müssen all diejenigen, die nicht dieser Schönheitsnorm entsprechen, unglücklich sein und bloß härter an sich arbeiten, um auf die Sonnenseite des Lebens zu wechseln ...

Ihre Wirkung zeigen die oftmals künstlich erzeugten und unrealistischen Vorbilder der bunten Medienwelt insbesondere bei heranwachsenden Mädchen, die sich mit dem Einsetzen der Pubertät typischerweise verstärkt mit ihrem Körper auseinandersetzen und überaus empfänglich für äußere Reize sind: Schnell hängt das Selbstwertgefühl in erster Linie

von Körpergewicht und körperlichen Merkmalen ab, was sich in Unsicherheit, einer wachsenden Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und der Herausbildung eines gestörten Essverhaltens widerspiegeln kann.

Da das frühzeitige Hinterfragen der gesellschaftlichen Schönheitsideale einen wichtigen Schutz gegen die Entstehung von Essstörungen darstellt, befasst sich die erste Unterrichtseinheit reflektierend und kritisch mit dem Themenfeld „Schönheit & Schönheitsideal“. Im Vordergrund steht dabei die Auseinandersetzung mit den eigenen Idealvorstellungen sowie dem Stellenwert, den Schönheit/ körperliche Attraktivität in der Lebenswelt der Mädchen einnimmt.

- ▶ 5 verbindliche + 3 optionale Einheiten für die Jgst. 6/7 (**Grundtraining**)
- ▶ 5 verbindliche Einheiten für die Jgst. 8/9 (**Vertiefung**)
- ▶ geschlechtergetrennte sowie koedukative Einheiten

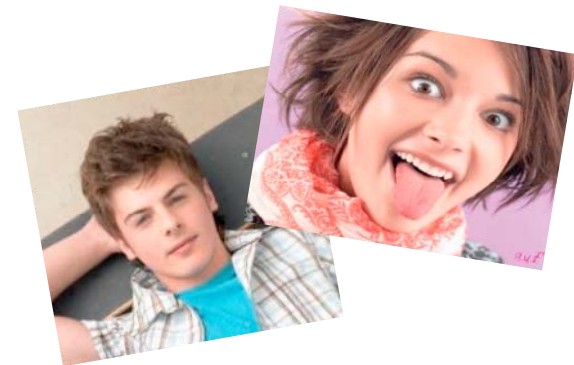


Jahrgangsstufe 6/7

- Schönheit & Schönheitsideal
- Ich-Stärkung
- Essverhalten & Funktion des Essens
- Informationen zu Essstörungen
- Lebensmittelangebot in der Mediengesellschaft
- Allgemeines Wohlbefinden
- Unterstützung & Hilfsangebote für Betroffenen
- Exkursion Beratungsstelle

Jahrgangsstufe 8/9

- Schönheitsideale in Medien & Jugendszene
- Informationen zu Essstörungen
- Wahrnehmen & Äußern von Gefühlen
- Identitätsfindung
- Gestaltung von Plakaten





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**BKK Landesverband NRW
(Team Gesundheit GmbH)**

Dr. Carsten Stephan

E-Mail: stephan@teamgesundheit.de

Tel.: 0201/56596-23

Bauchgefühl

