

## **Waldhelm-Auer, Bettina. (2004). Prävention von Essstörungen an Schulen. Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer**

. Salzburg: Akzente

Waldhelm - Auer unterscheidet zwischen Aufklärung und Primärprävention. Aufklärung ist Information und Wissensvermittlung,

Prävention ist Vorbeugung im Sinn persönlicher Auseinandersetzung und Reifung. Beides wird gekoppelt.

Sie formuliert auch einige Fragen, die sich eine Leibeserzieherin stellen soll, wenn ihr Unterricht auch der Suchtprävention dienen soll. Diese sind:

Inwieweit ist die jeweilige Sportart dem körperlichen Wohlbefinden und Selbstbewusstsein förderlich?

Besteht die Gefahr der Vereinseitigung bestimmter Körperfunktionen?

Werden auch Geist, das Bewusstsein und Sinneswahrnehmungen mit einbezogen?

Ist der Sport mit Spaß verbunden?

Stärkung des Selbstbewusstseins und sozialer Kompetenz, Selbstreflexion,, Konfliktlösungskompetenz, positives Körpergefühl, Genussfähigkeit sind für sie Lebenskompetenzen, die im Unterricht zu berücksichtigen sind.

Risikofaktoren für Mädchen sind: Mangelndes Selbstwertgefühl, Definition der Persönlichkeit ausschließlich über das Aussehen, überholte Rollenzuschreibungen und Grenzüberschreitungen in Familien, sowie chronisches Ausweichen vor Konflikten und Unterdrückung aggressiver Impulse.

Aggressionen richten sich gegen sich selbst, da sie nicht laut ausgetragen werden dürfen. Die Harmonie darf nicht gestört werden.

Zusammenfassend heißt das, dass Anpassung in Form von Perfektionismus, hohem Leistungsstreben und Unterordnung um Anerkennung zu gewinnen, unterdrückte Wut und Aggression, Risikofaktoren für Mädchen sind.

Angepasste Mädchen können sich schlecht wehren und „weibliche Eigenschaften“ werden eher negativ bewertet.

Mädchen brauchen daher Unterstützung

bei der positiven Identifikation mit der weiblichen Rolle und weiblichen Fähigkeiten,

bei der Entwicklung eines positiven Körpergefühls und

bei Schutz vor sexuellen Übergriffen.

Sie sollen Grenzüberschreitungen wahrnehmen und sich abgrenzen lernen und brauchen Anregungen für Umgang mit Essen und dem herrschenden Schönheitsideal.

Spiele und Übungen sollen das aktive Ausprobieren neuer Verhaltensweisen in geschütztem Spielrahmen ermöglichen.

Signale für eine Essstörung sind

- Extremes Untergewicht / Gewichtsschwankungen
  - Häufiges Fehlen im Unterricht, vor allem im Sport
  - Verausgabung bis zur völligen Erschöpfung
  - Auffälliges Rückzugsverhalten
  - Verstecken des Körpers durch verhüllende Kleidung
- Vermeidung gemeinsamer Mahlzeiten (Landschulwoche).