

Ess- störungen

Ein Produkt von:



Auf den folgenden Seiten finden Sie den Sonderdruck eines Kapitels aus dem Sammelordner «sicher!gsund!». Dieser Ordner ist eine Gemeinschaftsproduktion des Erziehungsdepartements, des Gesundheitsdepartements und des Justiz- und Polizeidepartements. Die Leitung der Redaktion «sicher!gsund!» ist beim Amt für Volksschule, Davidstrasse 31, 9001 St.Gallen (Tel. 071 229 32 36), E-Mail: info.edavs@sg.ch. Die Mitglieder der Redaktionskommission finden Sie nachstehend aufgeführt.

Die Kapitel sind als Hilfestellung für Lehrkräfte und Behörden zur Prävention, Früherfassung und Krisenintervention konzipiert. Sie enthalten nebst Hintergrundinformationen und Anregungen auch Adressen von Fachstellen, die zur Unterstützung beigezogen werden können, sowie Listen einschlägiger Literatur und Internet-Links.

Bis August 2003 sind folgende Kapitel erschienen:

- Schule und Gewalt
- Sexuelle Gewalt an Kindern
- Essstörungen
- Rassismus und Rechtsextremismus
- Drohungen gegenüber Lehrpersonen
- Jugendsuizid
- Mobbing in der Schule

Redaktionskommission «sicher!gsund!» für Kapitel 5

Urs Baumann	Sicherheitsberatung Kantonspolizei
Rolf Heeb	Kantonale Lehrerinnen- und Lehrerberatung
Regina Hiller	Amt für Volksschule, Fachstelle für Sicherheit und Gesundheit
Werner Stuber	ZEPRA Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung

St.Gallen, August 2003

Inhaltsübersicht

1. Vorwort.....	3
2. Einleitung.....	4
3. Warnzeichen für Essstörungen.....	5
4. Früherkennung/Intervention.....	6
5. Hier erhalten Sie Unterstützung.....	9
6. Literaturliste.....	10

1. Vorwort

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen finden heute viel Beachtung. Ob auffälliges Verhalten gesamthaft betrachtet verglichen mit früher wirklich häufiger geworden ist, lässt sich nur schwer beurteilen. Sicher zugenommen hat aber die Sensibilisierung für Verhaltensprobleme, die sich in unterschiedlicher Weise manifestieren, zum Beispiel als übermässiger Konsum von Genuss- und Suchtmitteln, als Gewalt auf dem Schulplatz oder eben in Form von Essstörungen. Ein weit herum propagiertes Schönheitsideal des überschlanken Menschen und die entsprechende Vermarktung in einem Teil der Medien mögen mit dazu beigetragen haben, dass sich auch die Schule heute mit diesen Fragen befassen muss.

Betrachtet man die Ernährungsweisen in unserem Land gesamthaft, so hat sich die Situation in den letzten Jahrzehnten eigentlich stark verbessert. Ernährungsbedingte Krankheiten wegen mangelnder Verfügbarkeit von qualitativ hochstehenden Nahrungsmitteln sind in der Schweiz verschwunden – auch in den abgelegensten Bergtälern –, und das Wissen um eine der Gesundheit zuträgliche Ernährungsweise hat deutlich zugenommen. Eigentlich könnten wir mit diesem Erfolg zufrieden sein. Die Aufnahme von Nahrung hat aber bekanntlich nicht nur biologisch-ernährungswissenschaftliche Aspekte. Gerade in einer Zeit, in der genügend Nahrungsmittel vorhanden sind, finden wir zunehmend Probleme im Umgang mit dem Essen, denen tiefer liegende Ursachen in der Persönlichkeit des Einzelnen und seinem Umfeld zugrunde liegen und mit denen auch die Schule konfrontiert wird. Auf der einen Seite besteht das seit langem bekannte Phänomen des Übergewichtes schon im Schulalter, und es gibt Anhaltspunkte dafür, dass dieses Problem zunimmt. Auf der anderen Seite steht die so genannte Magersucht, von der vor allem junge Mädchen und Frauen betroffen sind.

Nun kann man sicher nicht erwarten, von der Schule Lösungen für diese Problematik zu erhalten. Aber wie bei anderen Verhaltensauffälligkeiten geht es darum, eine problematische und oft gefährliche Entwicklung rechtzeitig zu erkennen und richtig damit umzugehen. Während Übergewicht zwar mittel- und längerfristig gesundheitliche Probleme schafft, aber keine akuten Gefahren mit sich bringt, ist die Art der Ernährung, die eine Magersucht zur Folge hat, ein gefährliches und unmittelbar lebensbedrohendes Verhalten. Sicher ist es nicht die Aufgabe der Schule, sich vertieft mit den Hintergründen von Anorexie oder Bulimie einer Schülerin (seltener eines Schülers) zu befassen. Aber ähnlich wie beim Konsum von Drogen kann es hilfreich und im Fall der Magersucht sogar lebensrettend sein, Verhaltensweisen und Frühsymptome zu kennen, wahrzunehmen und dann richtig damit umzugehen. Dazu will der nachfolgende Beitrag über Essstörungen eine konkret anwendbare Hilfestellung leisten.

18.9.2000

Dr.med. François van der Linde
Kantonaler Präventivmediziner

2. Einleitung

Sabina galt bis zur 5.Klasse immer als drolliges «Pummerli». Mit zwölf Jahren beschliesst sie, einfach nichts mehr zu essen und verweigert jegliche Nahrung ausser Cola light und Äpfeln. Innerhalb weniger Wochen magert sie um viele Kilos ab und leidet an Konzentrationsstörungen. Der Übertritt in die Sekundarschule ist plötzlich in Frage gestellt. Soll die Lehrperson Sabina oder ihre Eltern auf eine mögliche Essstörung ansprechen? Und wie?

Dies ist eines von hunderten von Beispielen, wie Lehrpersonen mit dem Thema Essstörungen konfrontiert werden. Sicherlich kann es nicht Aufgabe der Schule sein, die Probleme, die dahinter liegen zu lösen oder gar therapeutische Massnahmen zu ergreifen. Doch die Zahl der von Essstörungen betroffenen Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren so stark erhöht – auch Knaben sind zunehmend davon betroffen –, dass wir dem Thema im Unterrichtsalltag vermehrt Beachtung schenken sollten.

Es scheint uns wichtig, Ihnen einige grundlegende Leitideen über Früherkennungs- und Interventionsmöglichkeiten zu vermitteln sowie Adressen von Anlaufstellen und eine Literaturübersicht. Diese sind dem methodisch-didaktischen Teil des Berner Lehrmittels «Essstörungen» entnommen, das wir Ihnen gerne ergänzend als Medienpaket über die Kantonale Materialzentrale Rorschach ausleihen bzw. als Anschaffung fürs Schulhaus sehr empfehlen möchten (Prospekt beiliegend).

Die Unterrichtsreihe besteht aus:

- Hintergrundinformationen zu Anorexie und Bulimie
- konkreten Unterrichtsvorschlägen zur unspezifischen Prävention
- einer kommentierten Literatur- und Medienliste
- der CD «Stop and go – Anna hat immer Hunger»

Weiter bietet die Gruppe Umweltbildung Kanton St.Gallen in Zusammenarbeit mit dem ZEPRA zwei umfangreiche Medienkoffer sowohl für die Primar- wie auch für die Oberstufe zum Thema Ernährung an.

Bezugsadresse: Ursula Frischknecht, Profasonweg 10, 9476 Fontnas
(Ausleihgebühr Fr. 20.–)

Als Hintergrundinformation zum Thema Essstörungen legen wir diesem Kapitel die Broschüre «Wenn Essen zum Problem wird...» der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES bei.

Wird das Essverhalten eines jungen Menschen zur Sucht, sind alle Personen im Umfeld gefordert, die Alarmzeichen wahrzunehmen, ernst zu nehmen und Mitverantwortung zu übernehmen, damit der Teufelskreis des Suchtverhaltens durchbrochen werden kann.

Wir danken Ihnen für die einfühlsame Unterstützung, die Sie betroffenen Schülerinnen und Schülern beim Erkennen und Angehen der Suchtprobleme bieten sowie für die präventive Arbeit, die Sie in Ihren Unterrichtsalltag einbauen.

Für die Redaktionskommission «sicher!gesund!»

Herbst 2000

Regina Hiller, Amt für Volksschule, Fachstelle für Sicherheit und Gesundheit

Bezugsadresse:
Arbeitsgemeinschaft
Ess-Störungen AES
Postfach 353
8053 Zürich

3. Warnzeichen für Essstörungen

Als Warnzeichen können folgende Verhaltensweisen und Faktoren angesehen werden, die nicht allein für sich, sondern immer in Kombination und über längere Zeit hinweg beobachtet werden (Zusammenstellung: Dr. Bettina Isenschmid Gerster, Oberärztin an der Psychiatrischen Poliklinik am Inselspital in Bern, Leiterin der Spezialprechstunde für Essstörungen):

Warnzeichen für Bulimie (Ess-Brech-Sucht)	Warnzeichen für Anorexie (Magersucht)
<ul style="list-style-type: none"> • Zwanghaftes Diäthalten • Heimliches Essen • Tendenz zum Überessen in Stress-Situationen • Auffällige Gewichtsschwankungen • Häufiges Gewichtwägen • Nach dem Essen auf die Toilette gehen • Zeichen von Erbrochenem in der Toilette • Übermässige sportliche Aktivitäten • Verstecken und/oder Stehlen von Nahrungsmitteln • Ständige Sorgen um Figur, Gewicht, Aussehen • Sich zu dick fühlen • Einteilung des Essens in «verbotene» und «erlaubte» Nahrungsmittel • Konzentrationsstörungen • Depressive Verstimmungen • Bauchschmerzen und Verstopfung • Verwendung von Abführmitteln • Geschwollene Speicheldrüsen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwanghaftes Diäthalten • Essen verweigern • Häufiges Gewichtwägen • Tragen weiter, verhüllender Kleider • Übermässige sportliche Aktivitäten • Kochen für andere ohne selbst zu essen • Isolation von Freunden und Familie • Verleugnen von Hungergefühlen und Müdigkeit • Sich zu dick fühlen (trotz deutlichem Untergewicht) • Ständige Beschäftigung mit Nahrung und Kalorien • Konzentrationsstörungen • Depressive Verstimmungen • Klagen über Völlegefühl und Blähungen • Verwendung von Abführmitteln • Kopfschmerzen • Schlafstörungen • Kälteempfindlichkeit • Aussetzen der Monatsblutung

4. Früherkennung/Intervention

Früherkennung ist ein themenübergreifender und ursachenorientierter Präventionsansatz. Er erfordert eine erweiterte Sicht auf die anstehenden Schwierigkeiten und ein vertieftes Problemverständnis.

Früherkennung in der Schule hat zum Ziel, Störungen im Leben von Schüler(inne)n rechtzeitig zu erkennen und mit gezielten Aktionen diese Entwicklung zu unterbrechen oder zu bremsen. Es geht um direkte Hilfestellung in Krisensituationen.

Die folgenden Erklärungen geben Ihnen Hinweise, wie Sie als Lehrer/-in bei Verdacht auf eine Essstörung (oder auch andere Störungen) vorgehen können und wie Sie reagieren können, wenn Sie annehmen, eine Essstörung festgestellt zu haben. Die Hinweise stammen vorwiegend aus dem Handbuch für Lehrer/-innen des Programms «Step by step» zur Früherkennung und Intervention (siehe Literaturliste).

1. Schritt: Warnzeichen erkennen

Menschen, die in einer kritischen Situation sind, senden – bewusst oder unbewusst – Signale aus. Diese können immer mehrdeutig sein: Hilfeschrei, Provokation, Abgrenzungsversuch oder Ohnmachtsgefühl. Es ist deshalb in einem ersten Schritt überaus wichtig, dass Sie die Warnzeichen beim andern als solche erkennen, seien es verschlüsselte oder unverschüsselte Botschaften.

Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, diese eigenen Wahrnehmungen zu überprüfen, indem Sie mit Kolleginnen und Kollegen oder den Eltern das Gespräch suchen. Reagieren Sie nie überstürzt und nehmen Sie sich genügend Zeit, in sich hineinzuhören und auf Ihre Gefühle in dieser Angelegenheit zu achten.

2. Schritt: Tatsachen festhalten

Notieren Sie systematisch festgestellte Tatsachen. Dieses Vorgehen erleichtert es Ihnen, tatsächlich nachweisbare Fakten von Ihren durch die Situation bedingten Gedanken und Gefühlen zu trennen. Diese auf einem Blatt notierten Beobachtungen und Gedanken können für einige der nächsten Schritte dienlich sein: für die Interventionsvorbereitung, für die Vorbereitung eines Gesprächs mit einer Schülerin oder für Gespräche mit einer externen Beratungsperson.

Dabei ist es wichtig, dass sich die gemachten Beobachtungen auf den schulischen Rahmen beziehen. Tragen Sie nur belegbare Tatsachen zusammen und verzichten Sie auf Vermutungen, Hypothesen oder Gedankenspielerien. Sie müssen keine Diagnose stellen.

3. Schritt: Reflexion

Konzentrieren Sie sich nicht nur auf die Signale der Schülerin oder des Schülers. Versuchen Sie auch in dieser oft kritischen Phase der Lehrerin-Schülerin-Beziehung möglichst objektiv zu bleiben. Der Einbezug und die Überprüfung verschiedener Sichtweisen kann Ihnen dabei helfen, die Realität nicht aus den Augen zu verlieren. Setzen Sie sich neben der eigenen mit diesen ändern, ergänzenden und zum Teil einander auch widersprechenden Sichtweisen von Kolleginnen und Kollegen oder von Fachpersonen auseinander.

4. Schritt: Intervention vorbereiten

Halten Sie konkrete, klare und für alle Beteiligten verständliche Ziele schriftlich fest. Diese Ziele beschreiben einerseits den gewünschten und andererseits den akzeptablen Zustand nach einer oder mehreren Interventionen innert einer bestimmten Frist. Einfache Kriterien bzw. konkrete Indikatoren, die anzeigen, ob das Ziel erreicht worden ist oder nicht, helfen später dabei, Bilanz zu ziehen.

Hilfe beanspruchen oder benötigen wird in unseren Breitengraden oft mit Schwäche gleichgesetzt: Wer seinem Unvermögen Ausdruck gibt, disqualifiziert sich selbst.

Störungen rechtzeitig erkennen

*Eigene Wahrnehmung überprüfen
NIE überstürzt reagieren*

Beobachtungen notieren

Keine Diagnose stellen

Objektiv bleiben

Ziele festhalten

Diese ungeschriebene Maxime kann in der Praxis verheerende Folgen haben. Aktivieren Sie deshalb frühzeitig Hilfsquellen, sei dies eine Vertrauensperson oder eine entsprechende Fachstelle.

Die Umgebung, in der ein Gespräch stattfindet, kann sich entscheidend auf das Gesprächsklima auswirken. Grundsätzlich ist die Intervention bzw. das Gespräch in einem ungestörten Raum im Schulhaus durchzuführen. Entscheiden Sie sich für einen neutralen Ort ausserhalb der Schulräumlichkeiten, kann dies zu einer unerwünschten Rolleninterpretation führen, in der Sie Gefahr laufen, als guter Kollege oder als verschwiegene Freundin wahrgenommen zu werden.

5. Schritt: Intervention

Wenn Sie zum Schluss gekommen sind, dass Sie mit Ihrer Schülerin (oder Ihrem Schüler) über Ihre Beobachtungen und Ihre Besorgnis bezüglich einer vermuteten Essstörung sprechen wollen, beachten Sie bitte Folgendes: Ihre Schülerin ist möglicherweise nicht froh, wenn Sie sie auf Ihre Vermutung hin ansprechen. Die junge Frau wird Ihnen vielleicht sogar recht abweisend gegenüberstehen, eventuell kühl und ablehnend reagieren, denn mit Essstörungen zu leben ist für die Betroffenen oft mit Scham und Schuldgefühlen verbunden. Allein mit dem Ansprechen decken Sie wahrscheinlich lange Geheimgehaltenes auf, die junge Frau fühlt sich möglicherweise von Ihnen blossgestellt und «ertappt», auch wenn Sie dies gar nicht beabsichtigen. Es kann aber auch sein, dass eine Schülerin um Ihr Ansprechen auf eine vermutete Essstörung froh ist.

In konkrete Schritte umgesetzt bedeutet «Intervention» Folgendes:

- Sprechen Sie Ihre Schülerin alleine an, ohne dass andere Klassenkamerad(inn)en zuhören, auch wenn es gute Freundinnen/Freunde sind, und achten Sie darauf, wenigstens für ein paar Minuten ungestört zu bleiben.
- Sprechen Sie nur über Ihre Wahrnehmungen und Beobachtungen und Ihre Besorgnis (Gewicht, Verhalten, soziale Isolation im Klassenverband, depressive Verstimmung, sozialer Rückzug usw.).
- Zeigen Sie Verständnis für das von Ihnen beobachtete Essproblem oder die Essstörung, ohne aber dieses Verhalten gutzuheissen.
- Übernehmen Sie – bei allem Verständnis für die Schwierigkeiten der Schülerin – nicht die Verantwortung für ihr Verhalten.
- Wenn Sie die Eltern der Jugendlichen mit einbeziehen wollen, sprechen Sie zuerst mit Ihrer Schülerin darüber und informieren Sie sie über geplante weitere Schritte – machen Sie nichts «hinter ihrem Rücken».
- Beziehen Sie soweit wie möglich auch Ihre Kolleg(inn)en mit ein und holen Sie sich im Kollegium Unterstützung.
- Suchen Sie sich insbesondere auch fachliche Unterstützung und nehmen Sie mit Fachleuten Kontakt auf. Als pädagogische Fachperson sollten Sie keine therapeutischen Aufgaben übernehmen.
- Holen Sie Informationen über Hilfsangebote für Betroffene ein und machen Sie die Schülerin darauf aufmerksam, ohne sie aufzudrängen.
- Signalisieren Sie bei allen Schritten, die Sie unternehmen, Klarheit und Ihre Bereitschaft, Konsequenzen zu ziehen (z.B. Gespräch mit den Eltern, Information an die Schulleitung usw.). Treffen Sie verbindliche Abmachungen (z.B.: «Ich möchte, dass du mit deinen Eltern sprichst. In drei Wochen reden wir dann darüber und schauen, was wir weiter unternehmen wollen.») und informieren Sie über allfällige Konsequenzen (z.B.: «Ich mache mir Sorgen um dich. Wenn du nicht mit deinen Eltern sprichst, muss ich sie über meine Beobachtungen in Kenntnis setzen.»).

Hilfsquellen frühzeitig aktivieren

Gespräch in ungestörtem Raum im Schulhaus

Ihre Schülerin ist möglicherweise nicht froh, wenn Sie sie auf Ihre Vermutung hin ansprechen.

Schülerin alleine ansprechen

Nur: Wahrnehmungen und Beobachtungen

Verständnis zeigen

NICHTS «hinter dem Rücken» der Schülerin

Kollegium und Fachpersonen zur Unterstützung beziehen

*Unaufdringliche Hilfsangebote machen
Verbindliche Abmachungen treffen*

6. Schritt: Auswertung

Die Auswertung beinhaltet die Überprüfung des Effektes und der Effizienz der Intervention. Es geht darum, auch dort, wo es kein «Richtig» oder «Falsch» gibt, Anhaltspunkte über die Wirkung einer Intervention zu erhalten. Dies dient v.a. dazu, eventuelle Fehler als solche zu erkennen, damit sie ein nächstes Mal vermieden werden können – aber auch, um genauer zu sehen, was persönliche Stärken und Fähigkeiten sind.

Wirkung der Intervention überprüfen

5. Hier erhalten Sie Unterstützung

Anlaufstellen für den Kanton St.Gallen

- **Beratung für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen**
in Zusammenarbeit mit pro juventute und dem Ostschweizer Kinderspital (Prospekt beiliegend)
Frau Madeleine Brogli
Untere Rebrainstrasse 7
9213 Hauptwil
Tel/Fax: 071 422 22 27
 - **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**
Frau Silvia Huber
Lämmli brunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
Tel: 071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch
 - **Koordination von Angeboten**
pro juventute Regionalsekretariat
Herr Bernard Hummel
Reherstrasse 22d
9016 St.Gallen
Tel: 071 288 28 90
Fax: 071 288 28 89
 - **Psychologisch-medizinische Beratung**
nur via Zuweisung des Haus- oder Schularztes bzw. einer anderen Beratungsstelle
Ostschweizer Kinderspital
Sprechstunde Dr.med. J. Laimbacher
Claudiusstrasse 6
Postfach
9006 St.Gallen
Sammelruf: 071 243 71 11
 - **Regionale Beratungsstelle für Suchtfragen**
Signalstr.15
Postfach 113
9401 Rorschach
Tel: 071 841 96 04
Fax: 071 841 96 27
 - **Suchtberatung Mittelrheintal**
Balgacherstr. 210
9435 Heerbrugg
Tel: 071 727 20 18
Fax: 071 727 20 11
 - **Suchtberatung Oberrheintal**
Wiesentalstr. 1a
9450 Altstätten
Tel: 071 757 78 60
Fax: 071 757 78 69
 - **Soziale Dienste Werdenberg/ Suchtberatung**
Wiedenstr. 15
9470 Werdenberg
Tel: 081 750 08 45
Fax: 081 750 08 41
 - **Soziale Dienste Sarganserland/ Suchtberatung**
Bahnhofstr. 4
Postfach 19
7320 Sargans
Tel: 081 720 40 80
Fax: 081 720 40 81
 - **Suchtberatungsstelle Wil-Altgotgenburg**
Weststr. 6
9500 Wil
Tel: 071 911 87 22
Fax: 071 911 87 24
 - **Suchtberatungsstelle Uzwil/ Flawil**
Birkenstr. 22
92 40 Uzwil
Tel: 071 955 44 79
Fax: 071 955 44 47
 - **Suchtberatung Toggenburg**
Susann Müller-Str. 6
9630 Wattwil
Tel: 071 988 44 74
Fax: 071 988 37 12
 - **Regionale Beratungsstelle Jona**
St. Gallerstr. 15
Postfach 2345
8645 Jona
Tel: 055 225 30 50
Fax: 055 225 30 59
info@rbjona.ch
 - **Regionale Beratungsstelle Uznach**
Zürcherstr. 1
Postfach 122
8730 Uznach
Tel: 055 285 86 20
Fax: 055 285 86 28
info@rbuznach.ch
- Prävention**
- **ZEPPA**
Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung
Wiesentalstrasse 1a
Postfach 644
9450 Altstätten
Tel: 071 755 64 76
Fax: 071 755 64 74
 - **ZEPPA**
Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung
Lerchenfeldstrasse 5
Postfach 57
9501 Wil
Tel: 071 911 90 50
Fax: 071 911 90 53
- Kantonale Suchtfachstellen**
- **Suchtfachstelle St.Gallen**
Rorschacherstr. 110
9000 St.Gallen
Tel: 071 245 05 45
Fax: 071 245 42 30

Weiterhelfen können
Ihnen auch:

- örtliche Erziehungs- und Jugendberatungsstellen
- Schulärztinnen/-ärzte
- Schulpsychologischer Dienst

August 2003

6. Literaturliste

Essstörungen:

- | | | Vorhanden in | |
|--|--|--------------------------|--------------------------|
| | | Klasse | Bibliothek |
| Bruch, H. | Der goldene Käfig. Das Rätsel der Magersucht.
Fischer Verlag, TB 1997 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bruch, H. | Essstörungen. Zur Psychologie und Therapie von Übergewicht und Magersucht.
Fischer Verlag, TB 1991 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Essstörungen (Taschen-Info)
Hrsg.: NICOL-Verlag im Gesamtverband für Suchtkranken-Hilfe im Diakonischen Werk der EKD Kassel 1997 (Broschüre) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gerlinghoff, M.
& Backmund, H.
& Mai, N. | Magersucht und Bulimie
Verstehen und bewältigen.
Beltz TB, 1993 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Langsdorff, M. | Die heimliche Sucht, unheimlich zu essen.
Fischer Verlag, TB 1985/1995 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Magersucht. Hungern im Überfluss;
Eine Informationsbroschüre für Eltern
pro juventute | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Orbach, S. | Anti-Diätbuch I und II
Frauenoffensive 1981/87 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wolfrum, Ch.
& Papenfuss, H. | Wenn die Seele nicht satt wird.
Wege aus der Magersucht und Bulimie.
Patmos Verlag Düsseldorf 1993 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hintergründe:

- | | | | |
|---------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| Stahr, I. u.a. | Essstörungen
Hrsg.: Frauengesundheitsbildung: Grundlagen und Konzepte.
Weinheim/München 1991 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vogt, I.
& Bormann, M. | Frauen-Körper, Lust und Last.
DGVT-Verlag Band 19, 1992/94 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wardetzki, B. | Weiblicher Narzissmus
Kösel Verlag 1991 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wolf, N. | Der Mythos Schönheit
Rowohlt 1991 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Für Eltern / Angehörige / Betreuungspersonen:

- | | | | |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|
| Baeck, S. | Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen.
Ratgeber für Eltern, Geschwister, Angehörige, Lehrer und Betreuer von essgestörten Kindern und Jugendlichen.
Lambertus Verlag 1994 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|

		Vorhanden in	
		Klasse	Bibliothek
Bibder, F. & Wahler, J.	Kursbuch Eltern: Das übergewichtige Kind. Ein praktischer Leitfaden für fürsorgliche Eltern zum gesunden Wohlfühl- Gewicht ihres Kindes. Heyne Ratgeber 1993	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wardetzki, B.	Iss doch endlich normal. Kösel 1996	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wolfram, C. & Papenfuss, H.	Wenn die Seele nicht satt wird. Wege aus der Magersucht und Bulimie. Patmos Verlag Düsseldorf 1993	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valette, B.	Suppenkasper und Nimmersatt. Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. rororo TB 1990	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinder- und Jugendliteratur:			
Nöstlinger, Ch.	Gretchen hat Hänschen-Kummer Verlag Friedrich Oetinger 1983	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stein-Fischer, E.	Gummibärchen und Pommes Frites Eltermann Verlag (Bilderbuch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kleinschmid, H.	Anna will nicht essen rororo TB 1991	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pressler, M.	Bitter Schokolade Beltz & Gelberg 1980 (Roman, Ess-Sucht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scheen, K.	Mondfee Verlag Anrich 1996 (Roman, Magersucht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blobel, B.	Meine schöne Schwester Aare Verlag 1990 (Roman, Magersucht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nygaard, G. A.	Inger oder jede Mahlzeit ist ein Krieg Weismann Verlag, 1985 (Roman)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sachs, M.	Keine Pizza mehr für Ellen Anrich Verlag Kevelaer 1986	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterrichtsmittel:			
	Prävention:		
	Ernährung und Gesundheit. Materialien für die Grundschule. 1.–4. Klassen. Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln, Klett Verlag 1995	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromm, A. & Proissl, E.	laut-stark und hoch-hinaus. Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention. Hrsg.: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern, München 1996	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Vorhanden in	
		Klasse	Bibliothek
Gehring, G. & Marbot, M.	Wir lassen ROLLEN rollen. (Thema Berufs- und Geschlechterrollen in Kindergarten und Unterstufe + Begleit-CD). Zytglogge-Verlag 1997	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hilty, E.	Rotkäppchens Schwester. Elf Märchen zur Suchtprävention. Bern 1996	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoppe, S.+H.	Klotzen Mädchen. Spiele und Übungen für Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung. Verlag an der Ruhr 1998	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hurschler, K. & Odermatt, A.	Schritte ins Leben: Impulse für den Lebenskundeunterricht 7.–10. Schuljahr. Zug 1993	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huser-Studer, J. & Leuzinger, R.	Grenzen – sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. ELK Zürich 1992	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kliebisch, U. & Weyer, D.	Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung. Interaktionsspiele und Infos für Jugendliche Verlag an der Ruhr 1996	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mädchen und Jungen gleichberechtigt – nicht gleichgemacht; Unterrichtsprojekte Arbeitshilfen Übungen Rollenspiele. Hrsg.: AG Jugend und Bildung e.V., Wiesbaden 1996	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meier, C. u.a.	Medikamente Männer Marzipan. Handbuch zur frauengerechten Suchtprävention. Seismo Verlag 1997	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orenstein, P.	Starke Mädchen – brave Mädchen. Was sie in der Schule wirklich lernen. Campus, Frankfurt 1996	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patex /e.V.	Müssen Jungen aggressiv sein? Eine Praxismappe für die Arbeit mit Jungen. Verlag an der Ruhr 1998	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sanders, P. & Swinden, L.	Lieben, Lernen, Lachen. Sexualerziehung für 6–12 Jährige. Verlag an der Ruhr 1992	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Thema: Naschen. Unterrichtsmaterialien für die Grundschule. 1.–4. Klassen. Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln, Klett Verlag 1990	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorpahl, B.W.	Essgewohnheiten. Materialien für 5.–10. Klassen. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln Klett Verlag 1994	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vopel, K. W.	Interaktionsspiele für Jugendliche Teil 2 ISKO-Press Hamburg 1981	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wettstein, F. u.a.

Gesundheitsförderung in der Schule.

Materialien für den Unterricht.
Insbesondere Heft 3 «Genussvoll».
Lehrmittelverlag des Kantons Aargau 1996

Videos:

Schönheitsideale.

Bezug: Film Institut, Erlachstr. 21, 3000 Bern 9,
Fax 031 301 28 60

Magersucht, Schlips

Bezug: Film Institut, Erlachstr. 21, 3000 Bern 9,
Fax 031 301 28 60

Früherkennung und Intervention:

Step by step:

Programm zur Früherkennung und Intervention (Computer-
programm und/oder Handbuch)
Hrsg. ZEPRA Zentrum für Prävention und Gesundheitsför-
derung St.Gallen 1996

Vorhanden in	
Klasse	Bibliothek