

*bauchgefühl*

*keine Lust  
auf Schlankheitswahn*



## Das Unterrichtsprogramm „*bauchgefühl*“

### Ein Programm zur Prävention von Essstörungen an weiterführenden Schulen

Das Unterrichtsprogramm *bauchgefühl* unterstützt Lehrerinnen und Lehrer, gestörtem Essverhalten von Jugendlichen vorzubeugen, indem es vielfältige Vorschläge unterbreitet, wie das Thema Essstörungen im Unterricht und schulischen Alltag aufgegriffen werden kann.

#### Übergeordnete Zielsetzung

Zu den übergeordneten Zielen des Unterrichtsprogrammes *bauchgefühl* gehört u.a.

- die Förderung und Erhaltung eines gesunden Essverhaltens und aktiven Lebensstils,
- die Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber dem eigenen Körper sowie
- die Stärkung und Stabilisierung des allgemeinen Selbstwertgefühls.

#### Zielgruppe

Wie der bisherige Forschungsstand belegt, sind Jugendliche – insbesondere solche in der Pubertät – in erhöhtem Maße gefährdet, eine Essstörung zu entwickeln. Aus diesem Grund ist das Unterrichtsprogramm für die Sekundarstufe 1 konzipiert und richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von elf bis 13 (Grundtraining in der 6./7. Jahrgangsstufe) bzw. 14 bis 15 Jahren (Vertiefung in der 8./9. Jahrgangsstufe).

#### Das Unterrichtsprogramm *bauchgefühl* im Detail

Um die zeitliche sowie organisatorische Einbettung des Programms zu erleichtern und den unterschiedlichen Bedingungen bzw. Handlungsbedarfen an Schulen Rechnung zu tragen, ist das Unterrichtsprogramm modular aufgebaut. Die Unterrichtsreihen in den Jahrgangsstufen 6/7 sowie 8/9 umfassen dabei jeweils fünf Einheiten á 90 Minuten. Darüber hinaus beinhaltet das Programm Anregungen für weitere Vertiefungs- oder Schwerpunktstunden.

#### Weitere Merkmale der Unterrichtseinheiten:

- Jede Einheit beginnt mit einem **medialen Einstieg** (Podcast, Video, Bild, Text etc.).
- Je nach Thema erfolgt die Durchführung **koedukativ bzw. geschlechtergetrennt**.
- Kleingruppenarbeit, Diskussionen, Selbsterfahrungsübungen und Rollenspiele sorgen für **Methodenvielfalt** und einen **aktiven Einbezug** der Schülerinnen und Schüler.

Praxishilfe

Prägungsphase  
Pubertät

Modularer  
Aufbau

Zielgruppenspezifische  
Gestaltung



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

## Jahrgangsstufe 6/7

- Schönheit & Schönheitsideal
- Ich-Stärkung (Selbstwertstärkung/ Stärkung der Beziehungsfähigkeit)
- Essverhalten & Funktion des Essens
- Essstörungen/ Diäten
- Allgemeines Wohlbefinden
- Problemlösen & soziale Kompetenz

## Jahrgangsstufe 8/9

- Schönheitsideale in Medien & Jugendszene
- Essen & Fühlen/ Essstörungen
- Wahrnehmen & Äußern von Gefühlen
- Identitätsfindung

Lebenskompetenz,  
Ernährung &  
Bewegung

## Materialien



Die Materialien zum Unterrichtsprogramm *bauchgefühl* bestehen aus einem über 400-seitigen Materialorder, der neben den insgesamt 20 Unterrichtseinheiten auch Hintergrundinformationen zum Thema „Essstörungen“ beinhaltet sowie eine Lehr-CD mit sämtlichen Arbeitsblättern und Medien.

Komplettpaket