

WORKSHOPS

FÜR JUGENDLICHE
SCHULKLASSEN, HEIME, JUGENDTREFFS/ZENTREN

Seite 1/2



FORUM PRÄVENTION
Infes
FACHSTELLE
ESSSTÖRUNGEN

Liebe dich so wie du bist Selbstwert und Aussehen

Basisworkshop

Körperliche Schönheitsideale und rigide Ernährungsweisen bilden den Nährboden, auf dem sich Essstörungen entwickeln. Was brauchen Jugendliche, um Widerstand zu leisten und mit dem eigenen Körper Freundschaft zu schließen? In diesem Workshop werden Schlankeits- und Muskelideale kritisch hinterfragt. Durch interaktive Übungen und Diskussionen wird versucht, die eigene Körperwahrnehmung und den Selbstwert zu stärken sowie Strategien im Umgang mit Emotionen zu entwickeln.

Zielgruppe: Junge Menschen ab der 8. Schulstufe

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten oder
2 mal 2 Unterrichtseinheiten

Liebe dich so wie du bist Selbstwert und Aussehen

Workshop in drei Modulen

Sich zu akzeptieren, so wie man ist, ist der erste Schritt, um Essstörungen vorzubeugen. Dieser Workshop in drei Teilen fokussiert folgende Themen:

- 1. Modul:** Informationsmodul
Wissenswertes über Essstörungen und körperliche Schönheitsideale
- 2. Modul:** Gefahren von Wunderdiäten
(mit einer Ernährungswissenschaftlerin)
- 3. Modul:** Mein Körper und ich –
Selbstwert & Gefühle

Zielgruppe: Junge Menschen ab der 8. Schulstufe

Dauer: 3 mal 2 Unterrichtseinheiten

Ausgewogene Ernährung und Gefahren von Wunderdiäten

Jugendliche beschäftigen sich häufig mit Ernährungs- und Bewegungsverhalten, haben dabei aber oft unzuverlässige Informationsquellen. Im Workshop erhalten sie professionelle Auskunft zu Diätprodukten und Proteinshakes und den gesundheitlichen Folgen einer einseitigen Kost.

Zielgruppe: Junge Menschen ab der 8. Schulstufe

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Sport, Fitness & Ernährung

Wenn der Körperkult zur Sucht wird

Im Workshop wird über Sport, Körperkult und Ernährung diskutiert. Dabei werden Gefahren des exzessiven Trainierens und der Muskelsucht, sowie der Einnahme von Präparaten aufgezeigt. Der Workshop kann nur für zwei Schulklassen gleichzeitig gebucht werden, da eine Ernährungswissenschaftlerin und eine Sportwissenschaftlerin parallel arbeiten.

Zielgruppe: Junge Menschen ab der 8. Schulstufe

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten pro Schulklasse
(jeweils 2 zu Sport und 2 zu Sporternährung).

Die Kosten für Workshops
belaufen sich auf
40 €/Unterrichtseinheit
zzgl. Fahrtspesen und MwSt.



FORUM PRÄVENTION

Für Informationen und Terminvereinbarungen
wenden Sie sich an INFES
0471 970039 · info@infes.it · www.infes.it

VORTRÄGE

MIT DISKUSSION – FÜR ERWACHSENE
ELTERN, LEHRPERSONEN, JUGENDARBEITER/INNEN UND INTERESSIERTE

Seite 2/2



FORUM PRÄVENTION
Infes
FACHSTELLE
ESSSTÖRUNGEN

Sprechen über Essstörungen

Essstörungen entwickeln sich schleichend und können am Anfang leicht übersehen werden. Mit den richtigen Grundinformationen und Tipps können Eltern Auffälligkeiten im Essverhalten der eigenen Kinder beobachten und eine gesunde Beziehung der Kinder zum eigenen Körper fördern.

Der Körper als Kulturobjekt – Jugendliche zwischen Fitness, Diät & Schönheit

Die Bedeutung der körperlichen Ästhetik ist heutzutage enorm. Jugendliche stehen unter starkem Druck einen Körper haben zu müssen, der den Normen des gesellschaftlichen Zeitgeistes entspricht. In diesem Vortrag geht es darum zu reflektieren, wie wir unsere Kinder und Schüler/innen unterstützen können, diesem Druck zu widerstehen und den eigenen Wert zu erkennen.

Essen ist fertig!

Eine gesunde Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper wird vorerst in der Familie entwickelt. In diesem Vortrag wird gemeinsam überlegt was am Esstisch wichtig ist, damit Kinder Freude am Essen haben und die gemeinsamen Mahlzeiten zu einem Moment der Erholung werden.

Auf Anfrage bieten wir auch Fortbildungen für Lehrpersonen, zu folgenden Themen an:

- Früherkennung und Prävention von Essstörungen
- Ernährungstrends und Kostformen
- Achtsamkeit beim Essen

Die Kosten für einen Vortrag
(ca. 2 Stunden) belaufen sich auf
200 € zzgl. Fahrtspesen und MwSt.
Für Fortbildungen verrechnen wir
70 €/Stunde zzgl. Fahrtspesen und MwSt.



FORUM PRÄVENTION

Für Informationen und Terminvereinbarungen
wenden Sie sich an INFES
0471 970039 · info@infes.it · www.infes.it