

Statement

Dr. Carsten Stephan

Stellvertretender Geschäftsführer der Team Gesundheit GmbH

Pressegespräch Auftakt *bauchgefühl* – Initiative zur Prävention von Essstörungen bei Jugendlichen, Apian-Gymnasium, Ingolstadt, 12. Oktober 2009

Es gilt das gesprochene Wort!

Sehr geehrter Herr Gremm,

sehr geehrter Herr Rychel,

sehr geehrter Herr Schäfer,

sehr geehrte Damen und Herren,

bauchgefühl ist eine landesweite Präventionsinitiative, welche in erster Linie das Ziel verfolgt, die Entwicklung von Essstörungen zu vermeiden. Damit richtet sie sich an alle Kinder und Jugendliche ab einem Alter von 11 Jahren. Erreicht werden soll die Zielsetzung insbesondere durch die Stärkung der allgemeinen Lebenskompetenzen wie positive Selbstwahrnehmung, kritisches Denken und Problemlösefertigkeit.

Ergänzend zur präventiven Ausrichtung möchten wir aber auch bereits betroffenen Mädchen und Jungen eine Unterstützung bieten. *bauchgefühl* integriert daher ebenfalls beratende Elemente, wie eine E-Mail-Beratung sowie die Vermittlung an regionale Beratungsstellen.

Konzeptionell orientiert sich *bauchgefühl* an der Erkenntnis, dass Jugendliche gesundheitsförderliche Handlungsalternativen deutlich eher aufgreifen, wenn sie durch positive Emotionen wie Spaß, Unterhaltung und Wohlbefinden begleitet werden. Es zeigt sich, dass diese Art der Vermittlung eine deutlich bessere Wirkung erzielt, als nur an den Verstand appellierende Risikoaufklärung.

Das alles umrahmende Modul der Initiative ist die Internetseite bkk-bauchgefühl.de. Sie generiert sich neben informativen Beiträgen in erster Linie aus interaktiven Elementen wie Videos, Podcasts, Foren und kleinen Wettbewerben, welche die Jugendlichen dazu einladen sollen, sich direkt am PC auf eine spielerische und unterhaltsame Weise mit den präventiven Themen wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil auseinanderzusetzen.

Entsprechend möchte die *bauchgefühl*-Internetseite, auf positive und beteiligende Art und Weise Jugendliche zum Nachdenken anregen und dadurch möglicherweise Einstellungen und Verhaltensweisen verändern. Um Ihnen dies ganz praktisch zu zeigen, hören sie jetzt den Podcast „Ein ganz normaler Tag“

Das zentrale Element der Initiative ist das Unterrichtsprogramm für die Jahrgangsstufen 6/7 und 8/9 weiterführender Schulen.

Das Unterrichtsprogramm *bauchgefühl* unterstützt Lehrerinnen und Lehrer dabei, das Thema Essstörungen im Unterricht und im schulischen Alltag aufzugreifen.

Das Hauptaugenmerk des Programms richtet sich dabei auf die Aktivierung und Förderung von Lebenskompetenzen, durch die Risikofaktoren reduziert und schützende Faktoren zur Vermeidung von Essstörung gestärkt werden können.

Ermöglicht wird dies durch ein Abrücken von der klassischen wissensbasierten Aufklärung zugunsten eines erhöhten Selbsterfahrungsanteils, der auf das kritische Hinterfragen eigener Einstellungs- und Verhaltensmuster sowie auf ein aktives Ausprobieren alternativer Handlungsmöglichkeiten abzielt.

Hinzu kommt die feste Verankerung von Medien wie Videos, Podcasts und Texten, welche die tatsächliche Lebenswirklichkeit der Schülerinnen und Schüler abbilden und zur Auflockerung und Interessenssteigerung beitragen.

Unter Fokussierung des Lebenskompetenzansatzes gehören zu den übergeordneten Zielen von *bauchgefühl*

- ✓ die Stärkung und Stabilisierung des allgemeinen Selbstwertgefühls,
- ✓ die Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber dem eigenen Körper,
- ✓ die Förderung und Erhaltung eines gesunden bzw. unbeschwerten Essverhaltens und eines aktiven Lebensstils sowie
- ✓ die Herausbildung eines kritischen Bewusstseins gegenüber gesellschaftlichen/medialen Schönheitsidealen.

Um den individuellen Bedingungen an den Schulen Rechnung zu tragen und gleichzeitig die zeitliche sowie organisatorische Einbettung des Programms zu erleichtern, ist das Unterrichtskonzept *bauchgefühl* in Modulform aufgebaut. Im Detail bedeutet das:

- Für die 6. oder 7. Jahrgangsstufe ist ein GRUNDTRAINING vorgesehen, das fünf verbindliche Unterrichtseinheiten á 90 Minuten vorsieht. Drei dieser fünf Einheiten finden geschlechtergetrennt, zwei koedukativ statt.
- In der Jahrgangsstufe 8 oder 9 findet eine VERTIEFUNG statt, für die ebenfalls fünf Doppelstunden empfohlen werden. Vier dieser Einheiten sind für eine geschlechtergetrennte Durchführung konzipiert, während die Abschlusseinheit gemeinsam erfolgen sollte.

Die Verbreitung des Unterrichtsprogramms erfolgt in Bayern durch eine Fortbildung in Kooperation mit dem bayerischen Kultusministerium. Alle weiterführenden Schulen haben in diesem Schuljahr die Möglichkeit an einer kostenfreien Fortbildung zum Unterrichtsprogramm teilzunehmen. Die Fortbildungen starten im November im Raum Ingolstadt sowie in Schwaben und werden voraussichtlich im Juni 2010 für ganz Bayern abgeschlossen sein.

Neben der Fortbildung sowie den Unterrichtsmaterialien unterstützen die Betriebskrankenkassen in Bayern die Schulen mit weiteren unterstützenden Maßnahmen, wie beispielsweise Elternabende oder Schülerworkshops.