



Durch Dick und Dün

Inhalte :

- Gesundes Essen
- Diäterfahrung
- Heißhungerattacken
- Ich bin richtig wichtig
- Auf dem Weg zur Frau
- Jede kann tanzen
- Durch Dick und dünn

Ziele :

- gesundes Essverhalten und Wohlfühlgewicht bei den jungen Mädchen erzeugen und anzuregen

Persönlichkeitsstärkung

- Einübung der Verantwortungsübernahme
- Vermittlung einer sozialen Kompetenz
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Förderung der Selbständigkeit im Lernprozess
- Befähigung zur Kritik und Selbstkritik

Leistungsqualifizierung

- Beherrschung der Grundanforderungen D
- Beherrschung der Grundanforderungen M
- Verständnis der Arbeits- und Wirtschaftswelt
- Berufsvorbereitende Leistungsqualifizierung

Eignungsorientierung

- Eignungsorientierende Unterrichtsarbeit
- Eignungsorientierende Arbeit auf der Basis von Lernortkooperationen
- Eignungsorientierende Beratungsarbeit auch unter Einbezug externer Berater

Beteiligung:

- SchülerInnen
- LehrerInnen
- AOK
- Eltern
- Sozialpädagogin
- Beratungslehrkraft

Nachhaltigkeit:

Langfristig verfolgt das Projekt folgende Ziele :

- Reflexion Essverhalten
- Gewichtsstabilisierung
- Körperbewusstsein
- Freude an Bewegung
- Elternabende
- Sprechstunden für Mädchen
- Lehrerinformation
- Hemmschwelle zu Beratung und Hilfsangeboten senken
- Öffentlichkeitsarbeit leisten
- Impulse für eine weitere Behandlung Mädchenspezifischer Themen im Unterricht

Das Projekt läuft bereits seit etlichen Jahren und wird von den Krankenkassen sowie den Einsatz Mitarbeitern ständig erarbeitet und verbessert.

Vernetzung:
(Fächer, Projekte)

Biologie, Hauswirtschaft, Sport, Deutsch, Präventions- und Erziehungskonzept, Niki-Projekt, Modellversuch gesund leben lernen

24.05.2008

Projekt macht Mädchen selbstbewusster

ESSSTÖRUNGEN „Durch Dick und Dünn“ an Großheider Schulen – Erfolge bereits erkennbar

Der Ansatz ist umfassend und das Angebot umfangreich. Es setzt auf Nachhaltigkeit.

GROSSHEIDE – Ess-Störungen sind vor allem bei Mädchen ein anhaltend großes Problem. Gemeinsam wollen die „Sheider Haupt- und Realschule“ sowie die Förderschule Aufklärungsarbeit leisten. Daher haben sie erneut an dem Projekt „Durch Dick und Dünn“ der AOK Niedersachsen teilgenommen, das auf Nachhaltigkeit setzt.

Dabei ging es vor allem darum, das Selbstbewusstsein der Mädchen zu stärken, um so das Risiko zu senken, das es bei ihnen zu Ess-Störungen kommt, wobei das Projekt, dass sich an Siebtklässlerinnen richtet, auf Erkenntnissen der Suchtprävention basiert. Dementsprechend breit gefächert ist der Ansatz. Es ging um Themen wie Körperbild und Essverhalten, Konfliktbewäl-



Ulrike Evers von der AOK Norden beim Kochen mit den Schülerinnen in der Schulküche.

tigung, Tanz und Bewegung, Selbstbehauptungstraining, erste Liebe oder Verhütung.

In Rollenspielen wurde den Schülerinnen vermittelt: „Ich bin wichtig“, um ihre „weibliche Identität“ zu erfahren und zu entwickeln. Auch wurden ihnen unter der Leitung von Christine Janssen und Wilma Wermuth Möglichkeiten zur Konfliktbewältigung aufge-

zeigt und aktuelle Themen besprochen.

Mit Tanz und Bewegung wurde ohne Leistungsdruck Rhythmus- und Körpergefühl gestärkt und Musik und gemeinsam mit Trainerin Margret Castricum Tanz als Ausdrucksmöglichkeit entdeckt.

Unter der Anleitung von Ulrike Evers ging es während der Projektwoche um das



Genuss- und Geschmacksübungen, gemeinsames Kochen und Essen stellten zentrale Punkte der Projektwoche dar.

Körper(selbst)bild, Essverhalten, Diäterfahrungen, Genuss- und Geschmacksübungen, gemeinsames Kochen und Essen.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung standen ebenso auf dem Programm wie die Themen weibliche Rolle/weibliches Verhalten, Vermittlung persönlicher Rechte und „Grenzen setzen“. Dozentin

Kerstin Heinken informierte über wichtige Dinge auf dem Weg vom Mädchen zur Frau, über Liebe und Sexualität, Verhütung oder Hilfe bei Menstruationsbeschwerden.

Am Ende der Projektwoche zogen alle Beteiligten ein positives Fazit. So sei eine größere Sensibilität für das Thema Essstörungen entstanden, heißt es in einer Pressemitteilung.

Projektwoche „Durch DICK und dünn“

Termin: 1. – 4. April 2008

Uhrzeit:

Schule: HRS Großheide

Klasse:

Adresse:

Telefonnummer:

AnsprechpartnerIn:

Telefonnummer:

	Projekttag	Kursleiterin	Raum	Bemerkungen Telefonkette Infos für Mädchen
Montag				
Dienstag 1.4.08	Schmeckt nich' - iss nich'	Marike Evers AOK		Wassermann Küche Anoline zeigt Eroskühle
Mittwoch 2.4.08	Ich bin richtig wichtig	Christiane Janssen, Wilma Wermuth		Wassermann 3.11 + bH T.H
Donnerstag 3.4.08	Jede kann tanzen	Margret Castricum Gesundheits- amt		Wassermann et. Halle + CD Player
Freitag 4.4.08	Auf dem Weg zur Frau	Kerstin Heinken		

Wassermann Wasser Kleidung + Becks Essen, Trinken mitbringen

Liebe Mädchen,

„Durch **DICK** und *dünn*“ ist ein Projekt nur für Euch.

Wir sind Frauen, die mit jungen Menschen zu tun haben. Wir sind alle unterschiedlich alt und arbeiten in verschiedenen Berufen. Gemeinsam wollen wir Euch in diesem Projekt die Möglichkeit geben, mal etwas anderes zu machen.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Projektteam

PS: Bitte bringt zu jedem Tag bequeme und warme Kleidung, dicke Socken und etwas zu essen und zu trinken mit!

Wir sind Eure Ansprechpartnerinnen:

- Kerstin Heinken, Sozialpädagogin, Honorarkraft im Gesundheitsamt, Neuer Weg, 26506 Norden, Tel.: 0 49 31 – 93 51 60
- Margret Castricum, Realschullehrerin, Tanz – und Theaterpädagogin, Gesundheitsamt Norden, Tel. : 0 49 31 – 93 51 60, Gesundheitsamt Aurich, Tel.: 0 49 41 – 93 51 33, margret.castricum@landkreis-aurich.de
- Christiane Janssen, Lehrerin und pädagogische Rollenspielleiterin, Eiskehorn 95, 26736 Krummhörn, Tel.: 0 49 23 – 82 45
- Wilma Wermuth, Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin, pädagogische Rollenspielleiterin, Karl-Wenhold-Straße 20, 26506 Norden, Tel.: 0 49 26 – 20 53
- Marike Evers, Ernährungsberaterin der AOK -- Die Gesundheitskasse für Niedersachsen, Servicezentrum Norden, Tel.: 0 49 31 – 18 08-61 64 1

„Durch **DICK** und *dünn*“ - Mädchenprojekt

Das Projekt wird unterstützt und gemeinschaftlich finanziert von:

- ♦ Jutta Ubben
Stabstelle für Gleichstellung und Familie des Landkreises Aurich
- ♦ Elke Kirsten,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Norden
- ♦ Ina Boje
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aurich

Ansprechpartnerinnen:

Margret Castricum

Amt für Gesundheitswesen

Tel.: 0 49 31 / 93 51 60 (mo 15-16 Uhr)

Tel.: 0 49 41 / 93 51 33 (di 12-13 Uhr)

Marike Evers

AOK- Die Gesundheitskasse

Tel.: 0 49 31 / 1808-61641 (mi 10-12 Uhr)

Zeichnungen:

Angela Pfannenschmidt, Norden



Ich bin richtig wichtig

Wie setze ich meine Wünsche durch?

Wir trainieren Körperhaltung, formulieren Ziele und üben, uns durchzusetzen. An Situationen aus dem Alltag probieren wir unterschiedliche Lösungswege aus. Dabei wird gelacht, geredet, deine Phantasie gefordert und dein Mut gestärkt. Auch konkrete Themen, die dich bewegen, können bearbeitet werden.

Im Rollenspiel ist vieles möglich!

*Christiane Janssen
Wilma Wermuth*



Auf dem Weg zur Frau

Thema dieses Projektes ist die Menstruation, die Euch eine lange Zeit Eures Lebens begleiten wird.

Wir sprechen über Vorgänge in unserem Körper, über Hygiene, über Gefühle während der Regel und über Möglichkeiten, „die Tage“ angenehm zu erleben.

Außerdem werden wir Euch über Verhütungsmittel informieren, werden spüren, wie wir atmen und wir glauben, wir werden viel Spaß dabei haben.

Kerstin Heinken

Bitte bringt bequeme Kleidung, Leggings oder Jogginghose, T-Shirt, Socken sowie eine Decke mit.



Jede kann tanzen

An diesem Projekttag könnt ihr euch entspannen, viel bewegen und tanzen, gerade so wie ihr es mögt und es euch gefällt.

Ihr lernt euch mit eurem Körper besser kennen. Könnt vielleicht nach diesem Projekttag sagen, was euch gut tut.

Vor allem aber soll dieser Tag euch Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen bringen

Margret Castricum

Durch DICK und dünn

So verschieden wie unser Aussehen sind auch unser Geschmack und unsere Vorlieben beim Essen.

Wir wollen gemeinsam erkunden, was wie schmeckt und uns gut tut und was zum gesunden Essen dazu gehört. Gesundes Essverhalten und Wohlfühlgewicht, aber auch Diäterfahrungen, Heißhungerattacken und Schlankeitsideale können Thema sein.

Wir machen ein Picknick der Sinne und wir kochen und essen gemeinsam.

Marika Evers





4.3.3.4 „Gesund und lecker“

Projekttag:

Dienstag, den 01.03.2005

Zeit: 14⁰⁰-16⁰⁰ Uhr

Ort: Schulküche der Haupt- und Realschule Großheide

Projekttagleitung:

Eke Ulms, Hauswirtschaftsmeisterin

Ziele :

- Vorteile vollwertiger Nahrung erkennen
- Ein gesundes Frühstück zubereiten und genießen
- Sich als handelnd und wirksam wahrnehmen

Methode / Verlauf:

Die Schülerinnen wurden aufgeteilt in drei Gruppen, indem sie aus einer Tasche Namensschilder mit Fruchtsymbolen zogen, die sie anschließend beschrifteten. Die Gruppen repräsentierten zum einen die Zusammenarbeit innerhalb einer Koje der Schulküche, andererseits die arbeitsteilige Gruppenarbeit.

Nach einer Einführung zur Gesundheit unterschiedlicher Mehlsorten, während der die Schülerinnen eigene Grundkenntnisse nennen konnten, wurden die Rezepte gelesen, Nachfragen geklärt und anschließend in den Kojen Brötchen, Brotaufstriche und Müsli aus frischen Zutaten hergestellt.



Arbeitsteilige Zubereitung des gesunden Frühstücks

Den Mädchen hatte das selbst Tätigsein viel Spaß gemacht. Anschließend wurde gemeinsam gegessen. Beim Probieren zeigte sich eine gewisse Skepsis dunklen Brötchen und selbstgemachtem Nussaufstrich gegenüber. Jedes Mädchen bekam die Rezepte mit nach Hause, um sie dort auch ausprobieren zu können.