



Kreative Wege aus der Ess-Störung

www.essstoerungen-caritasnet.de

Ziel des Projektes ist es:

- Über Ess-Störungen zu informieren
- Ess-Störungen vorzubeugen
- Jugendliche zu stärken
- Konkrete Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige aufzuzeigen
- Lokale Netzwerke zwischen Eltern, PädagogInnen und fachkompetenten Stellen zu initiieren

Zielgruppen

- SchülerInnen (ab 8. Klasse aller Schularten)
- Jugendliche und junge Erwachsene
- Eltern sowie Angehörige von Betroffenen
- MultiplikatorInnen aus Schulen, Jugend- und Gesundheitsämtern, Beratungsstellen der Sucht- und Erziehungshilfe, Kliniken und anderen Einrichtungen der psychosozialen Versorgung.

Projektbeteiligte im Erzbistum Köln

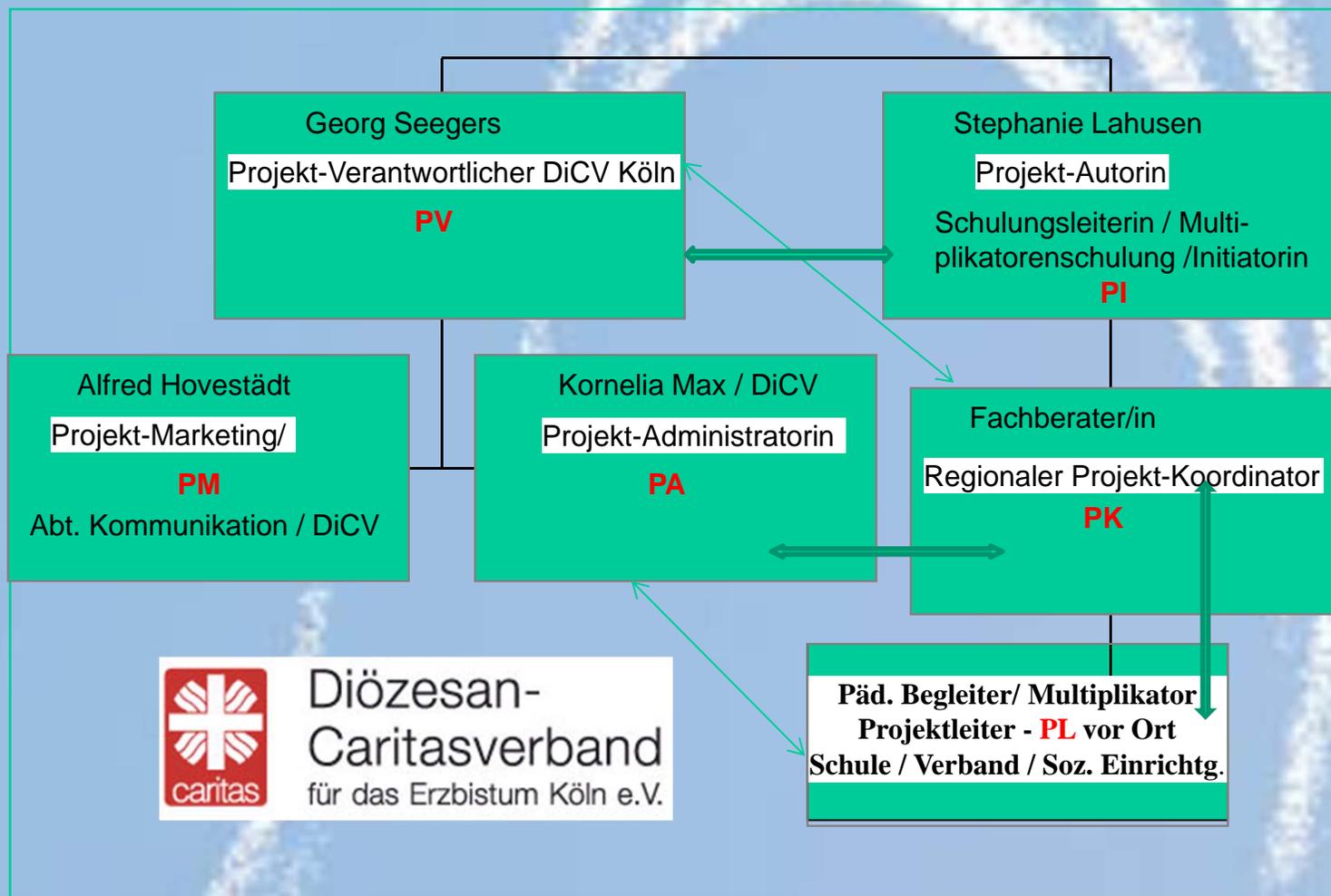
- Träger: Diözesan Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
- Projektverantwortlicher: Georg Seegers
- Projektautorin/Schulungsleitung: Stephanie Lahusen
- Regionale KmK-Standorte: 8 Standorte in der Erzdiözese Köln (bisher in Neuss, Bonn, Köln, Düsseldorf, Bergisch-Gladbach, Euskirchen, Oberbergischer Kreis ,Mettmann)
- Geschulte Multiplikatoren/Multiplikatorinnen: bisher 163 (Stand 6/2011) aus pädagogischen, sozialen, therapeutischen oder medizinischen Berufen
- Fachliche Begleitung: Maria Spahn
Landeskoordination Integration NRW/ Fachbereich Ess-Störungen

Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e.V.



Organigramm Klang-meines Körpers (KmK)

(Stand 10-2011)





Signale werden gegeben,
um erkannt zu werden!

Häufige Diäten
Ständige Beschäftigung mit Figur und Aussehen
Rückzug von Mitmenschen
Perfektionismus
Extreme sportliche Aktivität

Aufsuchen der Toilette nach Mahlzeiten
Abmagerung und Verleugnen des Untergewichtes
Große Kenntnisse über Nahrung und Kalorien



Probleme mit dem Essen?
Was kann dahinter stecken?

Liebeskummer
Einsamkeit
einschneidende Veränderung
Schulstress
Gefühl, nicht zu genügen
Schönheitsideal
Lebenskrisen

Einsamkeit
Perfektionismus
Konflikte in der Familie
Mobbing
verletzende Erlebnisse



Der Außenkreis

Bitte nicht füttern...
denn ich habe Hunger nach:

Leben
Freundschaft
Verständnis
Nähe
Liebe

Ehrlichkeit
Herzlichkeit
Unterstützung



Du kannst es schaffen!

Du bist der Schlüssel zu dir selbst!

Es gibt immer jemanden der dir zuhört- Geschwister, Lehrer, Freunde, Eltern.

Freunde Dich mit dir an!- auch deine schwachen Seiten sind o.k.!

Setze Grenzen!

Du bist einzigartig- entdecke deine Schätze!

Keine Angst vor Therapie! Beratungsstellen helfen dir weiter!

Heilung braucht Zeit, Rückfälle gehören dazu.

Gestehe dir deine Krankheit ein.



Zum Konzept: Der Außenkreis möchte euch zunächst Informationen rund um das Thema Ess-Störungen geben. Die Portraits des Innenkreises zeigen euch, wie jede Einzelne die Erkrankung erlebt und was sie fühlt. In den Schatzkisten findet ihr Dinge, die uns auf dem Weg aus der Ess-Störung helfen und geholfen haben.

In der Zeit der Musiktherapie konnten wir durch aktives Musizieren und durch die Beschäftigung mit Liedern, die uns bewegen, neue Zugänge zu unseren Gefühlen finden und ihnen auf kreativen Wegen Ausdruck verleihen. Wir möchten unsere gesammelten Erfahrungen und die wiedergewonnene Hoffnung an andere weitergeben. Über Collagen, Texte und Musik wollen wir Betroffene und Interessierte direkt, aber sensibel ansprechen und gleichzeitig aufzeigen, dass in jedem Menschen Kreativität als Lösungspotential schlummert.

Der Klang meines Körpers

*In jedem Menschen ist ein Kind verborgen.
Das Kind will in der Dunkelheit schlafen.
Menschliche Liebe und Licht ist sein bester Lebensretter. Zusammen sind wir.
Dem kleinen Kind in der Dunkelheit hat unendliche Möglichkeiten.
Christine Bergmann*

www.klang-meines-koerpers.de

Der Klang meines Körpers



„ Alles was das Leben lebenswert macht “



„ Entdecke dich selbst “

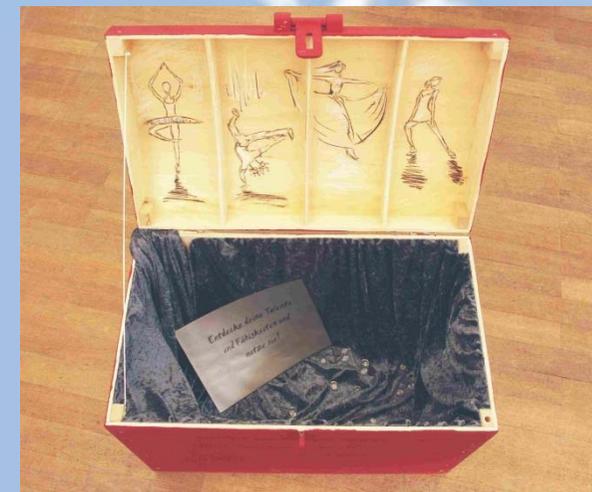
Die Schatzkisten

„ Sei informiert “



„ Satte Klänge “

„ Öffne deine Schatzkiste “



Der Klang meines Körpers

Wege zur Prävention

- Erkennen und nutzen individueller Ressourcen
- Entdecken eigener Fähigkeiten und Talente

Wege zur Prävention

- Positives Selbstwertgefühl
- Kritisches Medienbewusstsein
- Wertschätzung des eigenen Körpers

Wege zur Prävention

- Positives Selbstkonzept
- Wahrnehmen und Äußern eigener Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse

Wege zur Prävention

- Unser „Programm“:
 - Infoveranstaltungen
 - Projekttag
 - Unterrichtseinheiten
- ... gemeinsam mit
Fachberater/Innen vor Ort!

Resonanz – O-Töne – Feedback (Schüler/innen)

- „Hallo, dank dieser Ausstellung weiß ich, wie es den betroffenen Menschen wirklich geht.“ (Johanna)
- Wir finden die Ausstellung super gelungen. Es ist toll, dass ihr so offen über eure Empfindungen sprecht. (Berufschüler)
- Es gibt viele, die sich nicht trauen, ...
Aber dank euch fällt es jetzt jedem leichter.“

Resonanz – O-Töne – Feedback (Pädagogen)

- Ich fand die Idee mit den Schatzkisten sehr originell.
- Die Musikstücke haben einen guten Einblick in die Gefühlswelt der Betroffenen gemacht.
- Gut, dass auch ein „unsichtbares“ Thema, hier mal „sichtbar“ gemacht wird!
- Die Ausstellung begeistert dadurch, dass sie alle Sinne anspricht. Farben, Texte und die Kreativität wecken Emotionen, das wirkt am meisten. Ganz toll!

Resonanz – O-Töne – Feedback (Multiplikatoren)

- ... Ich möchte Ihnen (Frau Lahusen) zu diesem – so wohltuenden Zugang und Ihrer Arbeit gratulieren. Es hat mich inspiriert, diesen Zugang wieder vermehrt in den klinischen Alltag zu integrieren, der, was die Behandlung von Menschen mit Ess-Störungen betrifft, sehr oft belastend defizitorientiert und bedrückend ist. ... Als Musiktherapeutin erlebe ich mich in meinem medizinischen Umfeld als „Exotin“, da medizinische Überlegungen, Gewichtsverträge etc. oft im Vordergrund stehen. Umso mehr war ich beeindruckt von Ihrem kreativen, mutigen Zugang ...

(B. G., Psychotherapeutin und Musiktherapeutin, Schweiz)

Resonanz – O-Töne - Feedback

- **NEG.** Rückmeldung von SchülerInnen
- Zu wenig Fakten, Sachinfos u. Statistiken zu dem Thema
- Keine frühzeitigen Warnhinweise
- Keine Informationen zur konkreten Unterstützung Betroffener, eher Prävention
- Es fehlte ein Jungenportrait
- *) vgl. Evaluationsergebnisse 2011 / PPP

Zukunftsidee

Neue Standorte KmK© auf Landesebene

- Das Projekt wird auf Landesebene nur an Standorten eingesetzt, wo bereits „Vernetzungsinitiativen Ess-Störungen“ vorhanden sind (vgl. Landkarte NRW).
- Dabei greift KmK auf das bereits bestehende Kooperationsnetzwerk zwischen der Landeskoordination Integration NRW, Fachbereich Ess-Störungen und den derzeit bestehenden Vernetzungsinitiativen in NRW zurück.
- Die Projektorganisation vor Ort muss bereits in der Aufbauphase des Projektes geklärt werden und benötigt personelle und finanzielle Ressourcen.

LandesKoordination Integration NRW



19 Vernetzungsinitiativen Ess-Störungen in NRW

März 2011

Städteregion Aachen

Bielefeld

Bonn/Rhein-Sieg

Borken, Kreis

Düsseldorf

Dortmund

Essen

Kreis Heinsberg

Kreis Kleve/Wesel

Köln

Leverkusen

Kreis Minden-Lübbecke

Mönchengladbach

Münster

Kreis Paderborn

Rheinisch-Bergischer Kreis

Rhein-Kreis-Neuss

Kreis Unna

Wuppertal

„Unsere“ Paten: Die Wise Guys

