

## Social Media und Gesundheit

# Körperkult

### **Pädagogik**

Kultur der Wertschätzung

### **Prävention**

Umgang mit Desinfektionsmitteln

Körperbilder



**Dr. Sandra Gentsch**  
ist Schulpsychologin und Generalistin für Gewaltprävention im Staatlichen Schulamt für den Main-Kinzig-Kreis sowie Mitglied im Redaktionsbeirat des Magazins pluspunkt.

Informiert man sich, wie ein gesunder Umgang mit der pandemischen Situation aussieht, dann trifft man unter anderem auf die Aussage: Treiben Sie Sport und ernähren Sie sich gesund. Das ist auch richtig, gibt es doch zahlreiche Belege für einen positiven Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden. Doch ist, wie immer, wenn es um funktionale Bewältigung von belastenden Ereignissen geht, das richtige Maß entscheidend.

Neben immer wieder relevanten Themen, wie Kinderschutz und Kultur der Wertschätzung, möchten wir uns in dieser Ausgabe des pluspunkts schwerpunktmäßig der Körperwahrnehmung widmen. Gerade in Zeiten zunehmender digitaler Kommunikation und besonders bei Kindern und Jugendlichen wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers extrem durch die sozialen Medien beeinflusst. Hier treffen sie auf teilweise unrealistische Körperbilder, die zum (unerreichbaren) Vorbild werden können.

Was macht das mit dem Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen? Welche Risiken gibt es? Wann wird aus gesunder Fitness gesundheitsschädigendes Verhalten? Wie lässt sich präventiv damit umgehen? Die Beiträge in diesem pluspunkt greifen diese und weitere Fragen auf. Ziel ist vor allem die Aufklärung über aktuelle Phänomene und die Vermittlung von Anregungen zum Umgang damit. Und schon einmal vorab: Lehrkräfte sind Vorbilder im Umgang mit dem eigenen Körper und einem stabilen Selbstwertgefühl.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und fit – oder auch: **Bleiben Sie gesund und fit!**



Illustration : iStock / Getty Images Plus @ Anna Kondratenko



Instagram, Snapchat oder TikTok sind bei Jugendlichen sehr beliebt – doch Social Media kann die Seele und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

**Titelfoto: iStock / photographer**

18  
Pauken statt chillen

Deutsche, Mathe, Sachunterricht: Pandemiebedingte Rückstände konnten Offenbacher Grundschüler in einer Lernwerkstatt angehen – freiwillig, in den Ferien.



Foto: Dominik Buschardt



Foto: Dominik Buschardt

23  
„Wir sind ein lustiges Team“

Annette Rausch macht im Café Münster Schülerinnen und Schüler satt.

Schwerpunkt  
Körperkult

6  
Erste Stunde: Social Media

Den Einfluss von sozialen Netzwerken auf die Psyche erforscht Prof. Dr. Katrin Döveling. Warum Medienkompetenz unterrichtet werden sollte, verrät Sie im Interview ab Seite 6.

Impressum

DGUV pluspunkt erscheint vierteljährlich und wird herausgegeben von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), Glinkastr. 40, 10117 Berlin, [www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV  
**Redaktionsbeirat:** Barbara Busch, Dr. Sandra Gentsch, Brigitte Glismann, Dr. Daniel Kittel, Natalie Mann, Annette Michler-Hanneken, Nil Yurdatap  
**E-Mail:** [redaktion.pp@universum.de](mailto:redaktion.pp@universum.de)  
**Redaktionsdienstleister:** Universum Verlag GmbH Wiesbaden, 65183 Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)  
**Redaktion (Universum Verlag):** Gabriele Albert, Stefan Layh, Anna-Lena Nöhren  
**Grafische Gestaltung:** a priori Werbeagentur e. K., 65189 Wiesbaden  
**Druck:** MedienSchiff Bruno, 22113 Hamburg, [www.msbruno.de](http://www.msbruno.de)

Kurz & Knapp

4 Meldungen

Schwerpunkt

- 6 „Man will selbst genauso sein“  
Wie soziale Medien das eigene Körperbild beeinflussen
- 10 Riskante Körpertrends  
Thigh Gap, Ab Crack & Co. gefährden die Gesundheit
- 12 Im Fitnessfieber  
Wenn Sport zwanghaft ist, können Beratungszentren helfen
- 14 Wenn Essen zur Qual wird  
Ein Projekt der Uni-Medizin Mainz beugt Essstörungen vor

Pädagogik

- 16 Mit Wertschätzung zum Erfolg  
Schule erhält für ihre Lob-Kultur den Deutschen Schulpreis
- 18 Lernzeit im August  
Lernwerkstatt soll Wissenslücken nach Corona schließen
- 20 Kinderschutz geht alle an  
Fallbearbeitung nach dem „Frankfurter Modell“

Prävention

- 22 Desinfektionsmittel  
FAQs zu Lagerung, Kennzeichnung und Nutzung

Menschen aus der Praxis

- 23 „Das hier ist echte Teamarbeit“  
Engagement im Schulcafé





# Lernen und Gesundheit das Schulportal der DGUV

Materialien für Ihren Unterricht an  
allgemein- und berufsbildenden Schulen.  
Kostenlos und sofort einsetzbar.



## Allgemeinbildende Schulen Schönheitsideale und Körperkult

→ Webcode: lug1003416

Das Aussehen spielt bei vielen Jugendlichen eine große Rolle. Doch das überzogene Körperbewusstsein bringt auch enormen Stress mit sich. Oft führt das sogenannte Body Shaming zu Selbstbewusstseins- und Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten und sozialem Rückzug. Umso wichtiger ist es, Strategien zu entwickeln, um dem Schönheitsdruck zu widerstehen.

Primarstufe  
Gemeinsam besonders

→ Webcode: lug1003450

Sekundarstufe I

Lernen lernen

→ Webcode: lug1003454

Berufsbildende Schulen

Betriebspraktikum:  
Richtig bewerben

→ Webcode: lug1003448

Berufsbildende Schulen

Arbeitsschutzquiz für Azubis IV

→ Webcode: lug1003449

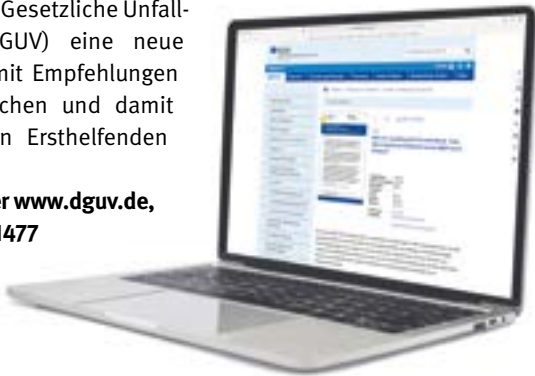
Weitere Themen zum Herunterladen:  
[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de)



# NEUE HANDLUNGSHILFE FÜR ERSTHELFENDE

Die Corona(SARS-CoV-2)-Pandemie ist eine Gefahr für die Gesundheit einer unbestimmten Zahl von Personen und zugleich für die öffentliche Sicherheit und Ordnung. Sie hat erhebliche Auswirkungen auf das Leben jedes Einzelnen und betrifft alle wirtschaftlichen Aktivitäten und damit die ganze Arbeitswelt sowie Bildungseinrichtungen. Aus diesem Grund hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) eine neue Handlungshilfe mit Empfehlungen für die betrieblichen und damit auch schulischen Ersthelfenden herausgegeben.

→ Download unter [www.dguv.de](http://www.dguv.de),  
Webcode: p021477



# JWSL WIRD 50

Jugend will sich-er-leben leistet seit 50 Jahren moderne und hochaktuelle Präventionsarbeit für Auszubildende und junge Beschäftigte, immer auf dem neuesten Stand der Unfall- und Präventionsforschung, immer nah an der Lebenswelt von Auszubildenden und immer für den Berufsschulunterricht von Lehrkräften. Berufsschulen erhalten zu jährlich wechselnden, branchen- und berufsübergreifenden Themen Unterrichtsmaterialien in Form von Filmbeiträgen auf DVD und Arbeitsblättern sowie konkreten Vorschlägen zum Einsatz im Unterricht. Ziel ist es, junge Erwachsene und Auszubildende frühzeitig zu sensibilisieren – für mehr Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Besonders beliebt ist der Kreativwettbewerb mit attraktiven Preisen. Hier finden Sie Informationen rund um das Jubiläum und das aktuelle Programm zum Thema „Hautschutz“:

→ <https://www.jwsl.de/>

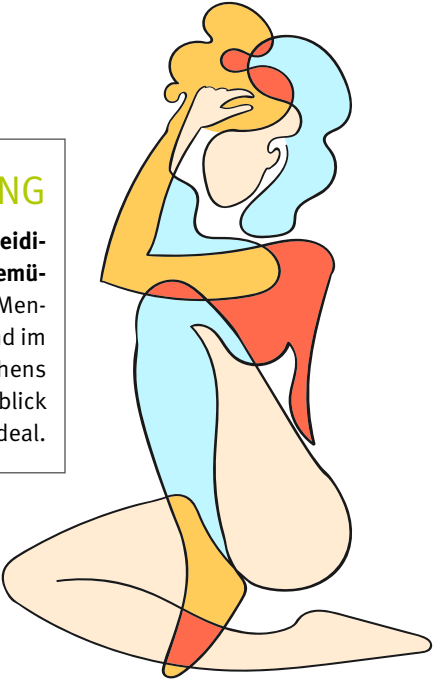


Illustration : iStock / Getty Images Plus @ cienpies

# MEIN KÖRPER, DEIN KÖRPER

## BODY SHAMING

Als Body Shaming werden **Beleidigungen, Diskriminierungen, Demütigungen oder Mobbing** eines Menschen – in den sozialen Medien und im „Real Life“ – wegen seines Aussehens bezeichnet, insbesondere im Hinblick auf ein Schönheitsideal.



## BODY POSITIVITY

Vertreter der Body-Positivity-Bewegung **setzen sich positiv mit dem eigenen Körper auseinander**, akzeptieren ihn, wie er ist, und treten öffentlich – zum Beispiel auf Instagram – dafür ein, dass jeder Mensch trotz vermeintlicher Makel schön ist.

## BODY NEUTRALITY

Im Gegensatz zu Body Positivity fördert dieser Ansatz keine Kultur der Selbstliebe. Body Neutrality verfolgt das Ziel, **den eigenen Körper „nur“ zu akzeptieren, anstatt ihn zu lieben**. Der Fokus geht weg von Äußerlichkeiten und hin zum Innenleben.

Illustration : iStock / Getty Images Plus @ LizavetaS

→ Lesen Sie auch unseren Beitrag ab Seite 6.

# SICHER UND GESUND IM PRAKTIKUM

Das Betriebspraktikum ist für Schülerinnen und Schüler oft der erste Kontakt zur Arbeitswelt. Mit steigenden Impffzahlen in den Altersgruppen 12 plus werden nach langer pandemiebedingter Pause nun wieder mehr Schülerinnen und Schüler ein Praktikum vor Ort absolvieren können. Die Schule und der Praktikumsbetrieb sind dabei für die Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler verantwortlich. Doch welche Aufgaben und Pflichten haben sie überhaupt? Praxisnahe Informationen rund um das Schülerbetriebspraktikum bietet die DGUV Information 202-108 „Sicherheit und Gesundheit im Betriebspraktikum“. Erhältlich ist die Broschüre unter:

→ <https://publikationen.dguv.de>;  
Webcode: p202108



# „Man will selbst genauso sein“

Illustration : iStock / Getty Images Plus @ tomozina

- Forscherin untersucht den Einfluss von Social Media auf Emotionen und Psyche
- Rezeption perfekter Körperbilder kann Selbstwertgefühl negativ beeinflussen
- Medienkompetenz und Umgang mit sozialen Netzwerken sollten unterrichtet werden

**A**uf Social-Media-Plattformen wie Instagram zirkulieren unzählige schöne und trainierte Körperbilder. Wie die ästhetisch inszenierten Fotos Psyche und Selbstwertgefühl junger Menschen beeinflussen, erforscht Katrin Döveling an der Hochschule Darmstadt.

**Frau Prof. Dr. Döveling, warum sieht man so viele fitte Körper, wenn man sich etwa auf Instagram bewegt?**

Man könnte sagen: In der zunehmend digitalen Welt, in der wir leben, gilt die Optimierung des Körpers als Hauptanforderung des neoliberalen Subjekts. Jüngere Generationen ab Anfang 20, aber auch schon Teenager bewegen sich vor allem auf Instagram, einer visuell orientierten Plattform mit einer Milliarde monatlicher Nutzerinnen und Nutzer weltweit. Dort rückt die ständige Inszenierung vermeintlich perfekter Körper immer stärker in den Vordergrund.

Dazu kommt: Im Zuge ständiger Vernetzung sind diese Bildwelten zu jeder Tages- und Nachtzeit mobil verfügbar, viele beginnen ihren Tag noch vor dem Aufstehen mit Social Media auf dem Smartphone. Der Einfluss der sozialen Medien auf die Wahrnehmung des eigenen und der anderen Körper ist sehr groß.

**Sie erforschen, wie digitale Kommunikation bzw. Selbstdarstellungen des Körpers Selbstbewusstsein und Psyche beeinflussen. Wie sehen diese Untersuchungen konkret aus?**

Mein Ansatz ist interdisziplinär und verbindet psychologische mit soziologischen Erkenntnisse und Perspektiven. Zunächst geht es einmal darum, zu verstehen, was überhaupt gezeigt wird. Es geht um die Bildwelten. Diese werden mit Bildinhalts-

analysen untersucht, um zu erfassen, was auf Accounts von Fitness-Influencerinnen und Fitness-Influencern dargestellt wird. Im zweiten Schritt ist es wichtig zu erfassen, wie diese Bilder auf Menschen wirken – Wirkung und Rezeption also. Dies erfolgt in Befragungen. Insgesamt habe ich zehn Studien auf diesem Themenfeld betreut, drei laufen aktuell noch.

**Was haben Sie herausgefunden?**

Die Bildanalysen haben ergeben: Körperdarstellungen stehen bei den Fitness-Accounts immer im Vordergrund. Diese Körper sind immer perfekt inszeniert, während der Sport selbst gar nicht so wichtig ist. Und was die Wirkung der Bilder angeht, zeigt sich in den Befragungen hunderter Nutzerinnen und Nutzer: Das Selbstwertgefühl leidet extrem, wenn man sich permanent den perfekten Kör-



Illustration : iStock / Getty Images Plus @ Anna Kondratenko



perwelten aussetzt. Dieser Effekt verstärkt sich noch, je intensiver Social Media genutzt werden.

Viele der Befragten machten Diäten und fühlten sich unwohl. Ich erinnere mich an eine Befragte, die sich zu dick fand, aber einen völlig normalen Body-Mass-Index hatte. Eigentlich hatte fast jede an der Studie teilnehmende Person – und es waren vor allem junge Frauen – ein negatives Selbstbild. Das war erschreckend zu sehen. Zugleich ist vielen Befragten der große Einfluss der schönen Bilder völlig klar. Eine der Befragten brachte das so auf den Punkt: „Man will selbst genauso sein und hat ein schlechtes Gefühl, wenn man nicht so aussieht.“

**Sind Männer und Frauen gleichermaßen betroffen?**

Hier zeigt sich ein Gender-Thema: Es geraten vor allem junge Frauen häufiger und stärker unter Druck. 95 Prozent der zufällig ausgewählten Befragten waren weiblich. Diese geschlechtsspezifische Zusammensetzung kam dadurch zustande, dass die meisten Follower eben Frauen sind, es wurde also nicht gezielt nach Frauen gesucht. Im Vergleich zum männlichen Körper ist der weibliche Körper üblicherweise stärker Ziel normativer Vorgaben und Zuschreibungen. Das ist nichts Neues, das gab es auch schon in den 1960er-Jahren; Frauen wurden und werden oft zu Sexualobjekten stilisiert und auf das Äußere reduziert. Aber die Körpertrends der sozialen Netzwerke, die 24 Stunden täglich inklusive Feedback-Schleifen verfügbar sind, entfalten da eine noch stärkere Dynamik.

**Sie sagen, die Befragten geraten unter Druck. Was verstehen Sie konkret darunter?**

Wer immer wieder perfekte andere Körper sieht, wird das eigene Körperbild nicht als gleichwertig schön wahrnehmen. Leon Festinger hat in seiner Theorie des sozialen Vergleichs beschrieben, dass sich Menschen gern mit anderen Menschen vergleichen, um Informationen über sich selbst zu erhalten. Gerne vergleicht man

sich dabei beim sogenannten Abwärtsvergleich auch mit Leuten, denen es schlechter geht oder die weniger gut herrschenden Körperidealen entsprechen, um das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Man vergleicht sich aber auch mit Personen, die vermeintlich schöner, besser etc. sind. Das kann ermutigen, und es kann anspornen. Es kann vor allem dann entmutigen, wenn diese Bilder unerreichbar sind. Da die Bilder in Social Media meist retuschiert sind, stellen sie ein Ideal dar, das so für die meisten gar nicht erreichbar sein kann.

Außerdem wäre hier die sogenannte Impression-Management-Theorie zu nennen. Sie geht davon aus, dass Menschen den Eindruck, den sie auf andere machen, ständig steuern und kontrollieren möchten. Man möchte mithalten, Eindruck hinterlassen. Das passt gut zu dem, was auf Social Media im Zusammenhang mit inszenierter Körperlichkeit geschieht.

**Stichwort Body Shaming: Wie belastend sind kritische Kommentare zu veröffentlichten Körperfotos?**

Neben der überkritischen Eigen-Perspektive können auch fremde Blicke auf den Körper viel Druck erzeugen. Wer Bilder von sich postet, die nicht geltenden Körperidealen entsprechen, macht sich unter Umständen selbst zum Ziel enormer Kritik. Leider senkt der schnelle Klick im Internet auch die Hemmschwelle für Beleidigungen.

**Körperfotos auf Social-Media-Plattformen sind oft bearbeitet und gewissermaßen Artefakte. Warum sind sie trotzdem so wirksam?**

Das ist ein interessanter Punkt. Obwohl die Nutzerinnen und Nutzer von Social Media wissen, dass die Bilder in den Netzwerken retuschiert sind, haben sie einen extremen Einfluss auf Psyche und Selbstwertgefühl. Im Rahmen meiner Studien haben wir einmal ein Experiment gemacht und jungen Probanden leicht retuschierte Bilder vorgelegt. Dabei hat sich gezeigt, dass veränderte Fotos teils gar nicht mehr als künstliche Bilder wahrgenommen werden. Vielmehr sind diese mittlerweile tief in den Sehgewohnheiten verankert. Die Grenze zwischen realen und künst-

lichen Bildern verschwimmt immer mehr, das menschliche Gehirn kann das offenbar immer schlechter trennen und unterscheiden.

**Die Body-Positivity-Bewegung setzt sich für diversere Körperbilder ein. Wie schätzen sie das ein?**

Ich sehe das ambivalent. Einerseits ist es gut, wenn unterschiedliche Körperideale besser akzeptiert werden. Aber mich stört, dass es wieder nur um den Körper geht. Dabei sind wir doch viel mehr als nur unser äußerer Körper! Beim Thema Body Positivity sehe ich zudem die Gefahr, dass die Botschaft lautet: Nimm deinen Körper so an, wie er ist – auch dann, wenn es ein ungesundes Körperbild ist. Da würde ich mir wünschen, dass die gesundheitlichen Aspekte von Körperformen stärker berücksichtigt werden.

**Was kann getan werden, damit Kinder und Jugendliche mit den geschönten digitalen Bildwelten umgehen können?**

Es wäre gut, wenn man mit Kindern und Jugendlichen über das Thema spricht, damit sie den verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien lernen. Diese Form von Medienkompetenz wird immer wichtiger. Dabei sind Schulen ebenso wie Eltern gefragt. Beispielsweise in der Schweiz gibt es seit 2019 das Unterrichtsfach „Medien und Informatik“, in dem auch die sozialen Netzwerke und ihr sozialer Umgang behandelt werden. Vielleicht lassen sich auch in deutschen Schulen entsprechende Formate und Fortbildungen für Lehrkräfte in den Schulalltag integrieren. Es ist dringend Zeit, dies zu tun!

**Wenn die digitalen Bilder uns alle so dermaßen beeinflussen, kann digitaler Detox eine Lösung sein?**

In der Pandemie haben viele sehr von digitaler Kommunikation profitiert. Auf der anderen Seite können soziale Medien auch stressen. Vielleicht ist gerade jetzt der Zeitpunkt gekommen um zu lernen: Wir müssen nicht immer erreichbar sein

und uns in diesen virtuellen Welten aufhalten. Wir können unsere Rechner und Smartphones auch mal auslassen und dafür direkte Interaktionen pflegen oder in der Natur sein.

**Wie akzeptiert man das eigene Körperbild besser?**

Ich würde appellieren, dass wir uns auch mal mit anderen Dingen als nur mit der äußeren physischen Hülle beschäftigen. Es gibt vieles mehr, was unser Selbstwertgefühl ausmachen kann: Intellekt, Empathie, Fühlen und Mitdenken. Am Ende geht es um die Einsicht: Wir können gute Menschen sein auch ohne den „idealen“ Körper, was immer auch ideal heißen mag. Wir sind mehr als eine Hülle.

Das Interview führte **René de Ridder**, Redakteur (Universum Verlag).



**Prof. Dr. Katrin Döveling** ist Professorin für Medienwissenschaft/Medienkommunikation an der Hochschule Darmstadt. Die Emotionsforscherin untersucht Emotionen im digitalen Zeitalter, insbesondere Social Media und den Einfluss von Instagram auf Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung junger Erwachsener. Mehr: [www.katrindoeveling.de](http://www.katrindoeveling.de)



# Riskante Körpertrends

Der Physiotherapeut André Scholz kennt die gängigen Körpertrends, die vor allem über die sozialen Medien Verbreitung finden, und weiß: „Thigh Gap“, „Ab Crack“ & Co. müssen kritisch betrachtet werden, weil sie die Gesundheit gefährden können.

## TRENDS FRAUEN

### 1 AB CRACK

André Scholz: „Das Ziel ist hier eine Einsackung der Linie (Linea Alba) zwischen dem rechten und linken Teil der Bauchmuskeln. Diese müssen dafür trainiert und der Körperfettanteil bei Frauen auf 12 Prozent oder weniger reduziert werden. Ob die ‚Ab Crack‘ sichtbar wird, hängt von genetischen Vorbestimmungen ab. Sicher ist: Weil dieser Trend einen niedrigen Körperfettanteil erfordert, ist er überhaupt nicht gesund.“



GEFÄHRLICH!



SEHR  
GEFÄHRLICH!



### 3 COLLARBONE CHALLENGE

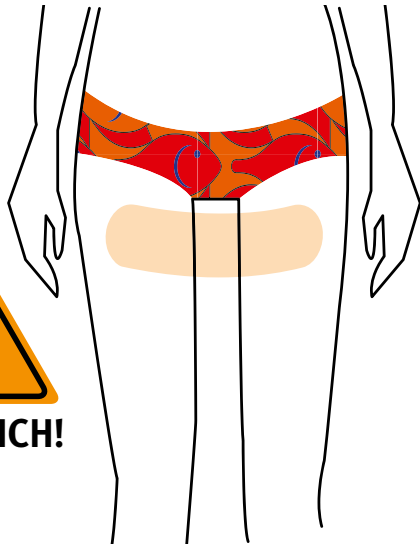
„Die hier gewünschte Darstellung des Schlüsselbeins ist ein Zeichen von Magersucht, da ein extrem niedriger Körperfettanteil erreicht werden muss. Aus meiner Sicht ist die ‚Collarbone Challenge‘, mit Abstand der gesundheitsgefährdendste Körpertrend derzeit.“

### 2 THIGH GAP

„So bezeichnet man die Lücke zwischen den Oberschenkeln. Entscheidend sind die anatomischen Voraussetzungen von Hüften und Hüftgelenken. Weil dafür im Beinbereich Muskel- und Fettgewebe reduziert werden muss, ist dieser Körpertrend für die meisten gefährlich.“

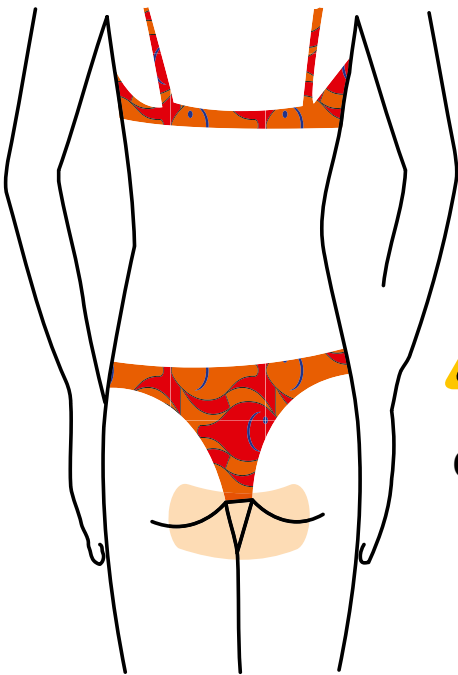


GEFÄHRLICH!



### 4 TOBLERONE TUNNEL

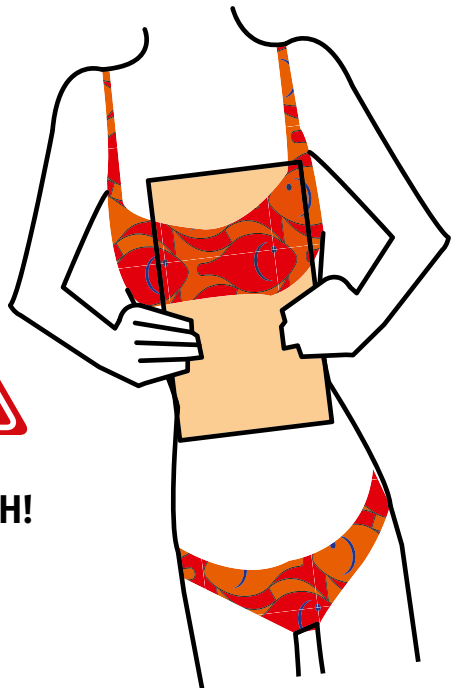
„Gemeint ist das Dreieck zwischen Schritt und Oberschenkeln bei geschlossenen Beinen. Dessen Form und Aussehen hängt mit der anatomischen Stellung der Hüftgelenke und dem Anteil an Körperfett zusammen. Der ‚Toblerone Tunnel‘ kann je nach Beinstellung relativ einfach erreicht werden und ist deswegen nicht so gefährlich.“



WENIGER  
GEFÄHRLICH



SEHR  
GEFÄHRLICH!



### 5 A4-CHALLENGE

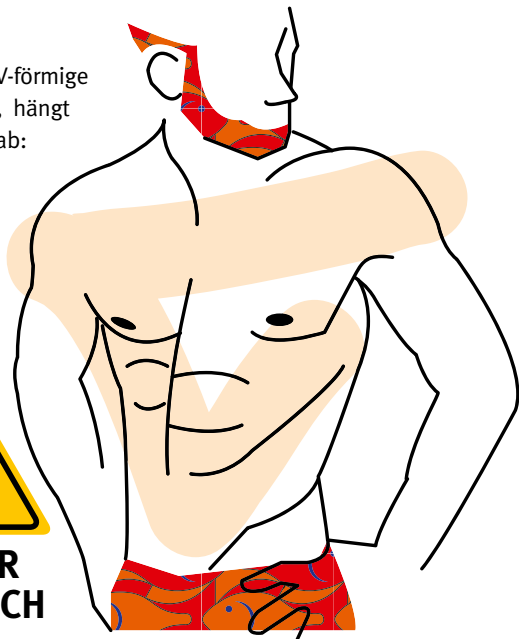
„Hier ist das Ziel eine Taille, die nicht breiter ist als ein DIN-A4-Blatt. Aber: Von der Veranlagung her gibt es individuell unterschiedlich ausgeprägte Taillenformen. Weil man sich für diesen Körpertrend extrem herunterhungern muss, ist er sehr gefährlich.“

## TRENDS MÄNNER

„Als erstrebenswert gilt in diesem Fall eine V-förmige Bauchmuskulatur. Ob das realistisch ist, hängt vor allem von genetischen Veranlagungen ab: Es gibt Athleten mit geringem Körperfettanteil ohne sichtbare Bauchmuskeln – und Männer mit höherem Körperfettanteil und sichtbaren Sixpack. Weitere gängige Körperideale: grazil, durchtrainiert und definiert. Insgesamt wenig gefährlich für die Gesundheit.“



WENIGER  
GEFÄHRLICH



Physiotherapeut André Scholz ist Inhaber von PHYSION in Frankfurt am Main. Schwerpunkt der Praxis ist funktionelles Training vor allem für Fußballer aus dem Profibereich.

Foto: privat



# Im Fitnessfieber

- Sport als Mittel zur Gewichtsreduktion
- Einzelberatung bei Verdacht auf eine Essstörung
- Frühe Therapie erhöht die Heilungschancen

**S**port kann zwanghaft werden. Besonders häufig ist exzessive Bewegung Teil einer Essstörung. Ein Beratungszentrum hilft den Betroffenen.

Schlanke Körper, gestählte Muskeln, glatte Haut: Die sozialen Medien sind voller Fotos von schönen und durchtrainierten Menschen. Wie gefährlich vermeintlich perfekte Vorbilder aus dem Netz sein können, erleben die Beschäftigten des Beratungszentrums für Ess-Störungen „Dick & Dünn e. V.“ in Berlin. Zu ihnen kommen Menschen, bei denen ein Verdacht auf ein ungesundes Essverhalten besteht. Die jüngsten Betroffenen sind erst zehn Jahre alt und werden von ihren Eltern begleitet.

„Besonders unter Jugendlichen herrscht ein großer Druck, den gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen“, bestätigt Beatrice Kaya, Mitarbeiterin des Beratungszentrums. Angefeuert wird diese Entwicklung durch Online-Wettbewerbe, an denen sich Fitness-Fans aus aller Welt beteiligen. Sie versuchen, durch Sport oder Gewichtsreduktion bestimmte Körpermerkmale zu erreichen.

Bei der „Earphone Waist Challenge“ zum Beispiel wickeln sie sich Kopfhörerkabel um die Taille, um zu zeigen, wie dünn sie sind. Und bei der „Ab Crack Challenge“ trainieren Mädchen und Frauen für einen senkrechten Spalt auf dem Bauch vom Brustbein bis zum Nabel. Die Fotos davon posten sie im Netz. Fachleute warnen, dass solche Körpermerkmale zum größten Teil individuelle Veranlagung seien und nicht auf dem „richtigen“ Training beruhen.

## Sport als Zwang

„Es ist zunächst ein gutes Vorhaben, wenn Jugendliche Sport machen und gesund essen wollen“, sagt Beatrice Kaya. Doch der Wunsch nach einem perfekten Aussehen kann ernsthaft krank machen. Gefährdet sind vor allem unsichere und perfektionistische Jugendliche mit einem hohen Anspruch an sich selbst. „Viele denken, dass sie sich in einem fitten und schlan-

ken Körper innerlich stärker fühlen oder eher gemocht werden. Das ist ein Trugschluss“, sagt Beatrice Kaya. „Manche trainieren nicht mehr aus Spaß, sondern weil ihnen das eine innere Stimme befiehlt.“

Streben Jugendliche zwanghaft nach einem immer muskulöseren Körper, liegt eine Muskeldysmorphie (Muskelsucht) vor. Sie ist jedoch selten und spielt im Beratungsalltag eine untergeordnete Rolle. Viel häufiger ist exzessive Bewegung mit einer Essstörung wie Anorexie (Magersucht) oder Bulimie (Ess-Brech-Sucht) verbunden. Dann ist der Sport ein Mittel, um noch mehr Gewicht zu verlieren.

Handelt es sich bei den Betroffenen um Leistungssportlerinnen und Leistungssportler, wird auch von Sportanorexie oder -bulimie gesprochen. Die Wortneuschöpfung Instarexie beschreibt den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Entstehung einer Essstörung. Dies ist jedoch keine offizielle Diagnose.

## Hinschauen statt weggucken

Das Beratungszentrum hilft mit Einzelberatungen für Jugendliche und/oder Eltern und Angehörige, die zwischen 10 und 35 Euro für 60 Minuten kosten. Menschen zwischen zehn und 18 Jahren können auch ein kostenfreies Einzelgespräch in der Jugendsprechstunde in Anspruch

nehmen, anonym und ohne Anmeldung – aktuell aufgrund der Pandemie allerdings nur mit Terminvereinbarung. Das senkt die Hemmschwelle, das Angebot zu nutzen.

Zunächst versuchen die Mitarbeiterinnen zu verstehen, wie sich das ungesunde Verhalten der Jugendlichen entwickelt hat und wie stark es ausgeprägt ist. „Eine Essstörung hat Suchtcharakter. Am Anfang habe ich noch die Kontrolle über mein Verhalten. Dann aber nimmt die Störung immer mehr Platz ein, im Alltag und in den Gedanken“, erklärt Beatrice Kaya. „Die Betroffenen merken nicht, wann die Situation kippt.“

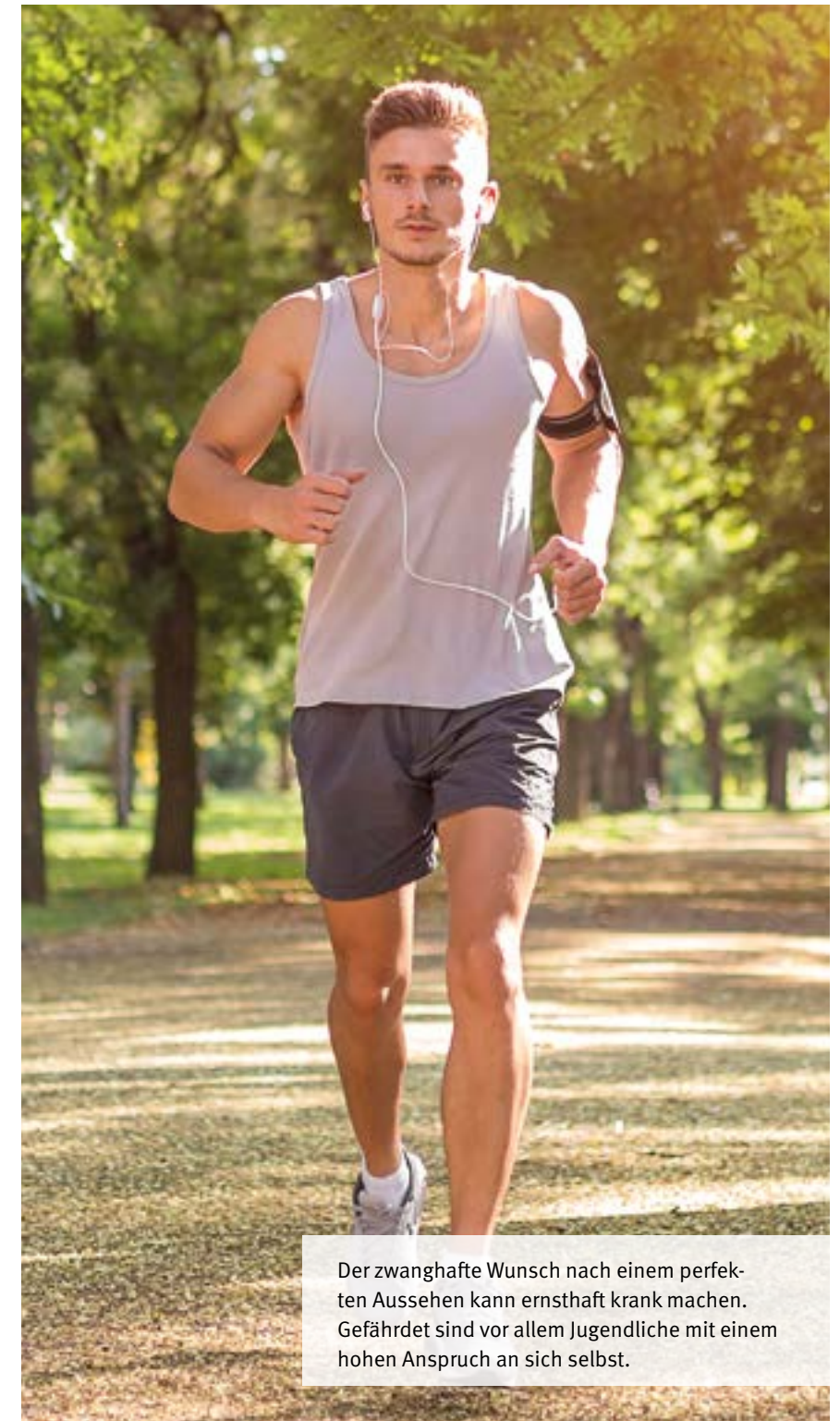
## Rechtzeitig behandeln

Das Beratungszentrum darf keine Diagnose stellen. Wenn der Verdacht auf eine Essstörung besteht, benötigen die Jugendlichen ärztliche und psychotherapeutische Unterstützung, um ein gesundes Essverhalten zu erlernen. Die Therapie kann ambulant oder stationär stattfinden. Das Beratungszentrum vermittelt Adressen von Fachleuten und Kliniken und hilft bei der Suche nach weiteren Behandlungsoptionen.

Je eher die Therapie beginnt, desto besser sind die Heilungschancen. Eine große Rolle spielen dabei Lehrkräfte und weitere pädagogische Fachkräfte. Beatrice Kaya wünscht sich, dass diese aufmerksam werden, wenn Schülerinnen und Schüler sich verändern oder etwa wiederholt Proteinshakes trinken. „Lehrkräfte sind zudem Vorbilder im Umgang mit dem eigenen Körper und einem stabilen Selbstwertgefühl“, sagt sie. „Sie sollten sich bewusst sein, wie sie sich selbst wahrnehmen, wie sie über ihr Aussehen sprechen und was sie vorleben. Das ist ein wichtiger Teil der Prävention.“

Autorin: **Nele Langosch** ist Journalistin und Diplom-Psychologin.

**Weitere Tipps bei einem Verdacht auf eine Essstörung gibt es auf der Rückseite dieses Magazins.**



Der zwanghafte Wunsch nach einem perfekten Aussehen kann ernsthaft krank machen. Gefährdet sind vor allem Jugendliche mit einem hohen Anspruch an sich selbst.

## Mehr Informationen

- Das Beratungszentrum bei Ess-Störungen „Dick & Dünn e. V.“ in Berlin bietet unter anderem eine Jugendsprechstunde, Einzelberatung und Präventionsworkshops in Schulen an. [www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)
- Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Interessierte und Betroffene hilfreiche Informationen und Tipps rund um Essstörungen und Beratungsangebote. [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)





# Wenn Essen zur Qual wird

**E**ssstörungen beginnen schon im Jugendalter. Ein Projekt der Universitätsmedizin Mainz will ihrer Entstehung vorbeugen – durch ein deutschlandweites Präventionsprogramm an Schulen.

Mit Genuss und unbeschwert essen: Das ist für Menschen mit einer Essstörung unmöglich. Durchschnittlich 14 von 1.000 Mädchen und Frauen leiden nach Daten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung an einer Anorexia Nervosa (Magersucht), etwa 19 an Bulimia Nervosa (Ess-Brech-Sucht) und 28 an einer Binge-Eating-Störung (wiederkehrende Essanfälle). Aber auch Jungen und Männer sind betroffen. Essstörungen sind schwer zu behandeln – und können tödlich enden. Etwa 16 Prozent der Betroffenen mit Anorexie sterben an ihrer Erkrankung.

Die Anorexie beginnt oft bereits im frühen Jugendalter, die anderen Erkrankungen im späteren Jugendalter. Die Schule kann ein Ort sein, um gefährdete Schülerinnen und Schüler zu erreichen.

## Umgang mit Gefühlen und Konflikten

Darauf setzt das „Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention (MaiStep)“, ein Präventionsprogramm für siebte und achte Klassen aller Schulformen. Entwickelt wurde es 2009 von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsmedizin Mainz.

„Jugendliche mit einem hohen Risiko für Essstörungen haben häufig Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten oder Emotionen, ein problematisches Schönheitsideal verinnerlicht oder sind unzufrieden mit dem eigenen Körper und Aussehen“, erklärt Psychologin Verena Ernst, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Vanessa Wolter das MaiStep-Projekt leitet. Diese Risikofaktoren will das Programm abbauen, mit fünf Modulen zu den Themen „MaiStep: Was’n das?“, „Wa(h)re Schönheit“, „Mein Körper und ich“, „Umgang mit Gefühlen“ und „Umgang mit Konflikten“.

Verena Ernst erklärt das Wirkprinzip: „Die Schülerinnen und Schüler sollen gewisse Lebensfertigkeiten und Ressourcen ent-

wickeln, die ihnen dabei helfen, mit schwierigen Situationen oder Emotionen besser umzugehen.“ Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie mit einem ungesunden Essverhalten reagieren. Die Jugendlichen lernen zum Beispiel Techniken der Achtsamkeit. „Ziel dabei ist, dass sie in stressigen Momenten innehalten können und sich fragen: Was brauche ich gerade wirklich? Vielleicht eher Trost statt Essen?“, sagt Vanessa Wolter. Außerdem überlegen die Jugendlichen unter anderem, was ihnen im Leben Energie gibt, um in Stresssituationen Alternativen zu einem ungesunden Essverhalten zu kennen. Auch Spiele für ein besseres Klassenklima stehen auf dem Plan. Denn wer sich schon morgens auf die anderen freut, fühlt sich insgesamt wohler.

## Übungen und Diskussion

Die fünf Module lassen sich auf fünf Doppelstunden (90 Minuten) über das Schuljahr oder auf Projekttag und -wochen verteilen. Interessiert sich eine Schule für das Programm, kommen die Projektmitarbeiterinnen vorbei und führen vor Ort eine eintägige Fortbildung durch. Teilnehmen können Lehrkräfte, aber auch Beschäftigte, zum Beispiel aus Schulpsychologie oder Sozialarbeit. Während der Schulung erfahren sie mehr über die Krankheitsbilder sowie den Umgang mit Betroffenen und machen sich mit den Materialien und dem Ablauf der Module vertraut. „Neben den Übungen gibt es viele Möglichkeiten zur Diskussion. Die Jugendlichen sollen ihre eigenen Erfahrungen einbringen und in den Austausch kommen“, erklärt Vanessa Wolter. „Die Lehrkräfte leiten in Zweierteams durch das Programm und übernehmen eine moderierende Rolle.“ Eine wissenschaftliche Studie ergab 2011, dass das Programm die Wahrscheinlichkeit senken kann, an einer Essstörung zu erkranken. Seitdem sind immer

Wissenschaftlich geprüftes Präventionsprogramm für Essstörungen

Risikofaktoren abbauen, Lebensfertigkeiten der Jugendlichen stärken

Kostenfreie Fortbildung und Materialien für Schulen

mehr Schulen dabei. Rund 2.000 Lehrkräfte wurden bereits geschult, etwa 26.400 Jugendliche haben bis heute an „MaiStep“ teilgenommen. Durch eine Kooperation mit der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) sind Fortbildungen und Programmaterialien kostenfrei.

## Berührungsängste abbauen

Der Ansatz des Programms hat Monika Straub sofort begeistert. Die Lehrerin und Schulpsychologin des Städtischen Elsa-Brandström-Gymnasiums in München-Pasing führt „MaiStep“ seit 2018 mit ihren Schülerinnen und Schülern durch. „Die Inhalte passen zu den alltäglichen Problemen der Jugendlichen. So können wir sie gut abholen“, sagt sie.

Weil die Klassen oft intensiv diskutierten, habe die Schule beschlossen, statt einer Doppelstunde in Zukunft drei Unterrichtsstunden für jedes Modul einzuplanen. Dafür falle Fachunterricht aus. Doch Monika Straub sieht den Bedarf: In der „MaiStep“-Fortbildung habe sie erfahren, dass Magersucht überproportional häufig an Gymnasien auftrete. Auch an ihrer Schule gebe es immer wieder Schülerinnen und Schüler, die dramatisch abnehmen.

„Das Programm schafft eine Sensibilität für das Thema und baut Berührungsängste ab – nicht nur im Kollegium, sondern auch in der Schülerschaft“, sagt sie. Monika Straub hofft, dass gefährdete Jugendliche dadurch stärker in den Blick kommen und ihnen früher geholfen werden kann.

Autorin: **Nele Langosch** ist Journalistin und Diplom-Psychologin.

## Kontakt

→ Das Programm wendet sich an Schulen in ganz Deutschland. Für weitere Informationen oder um einen Termin für eine Fortbildung zu vereinbaren, wenden sich Interessierte an Projektkoordinatorin Sabrina Rau, E-Mail: [maistep@unimedizin-mainz.de](mailto:maistep@unimedizin-mainz.de), Telefon +49(0) 6131 17-3281.

[www.kkh.de/leistungen/praevention-vorsorge/gesundheitsfoerderung-setting/maistep](http://www.kkh.de/leistungen/praevention-vorsorge/gesundheitsfoerderung-setting/maistep)

## Hinweis

**Was tun, wenn der Verdacht auf eine Essstörung besteht? Lesen Sie die Expertentipps aus dem MaiStep-Programm auf der Rückseite unseres Magazins.**





Vertrauen aufbauen, begeistern und  
Erfolgserlebnisse ermöglichen:  
Das gelingt den Lehrkräften an der  
Gebrüder-Grimm-Schule in Hamm.

# Mit Wertschätzung zum Erfolg

**V**or 14 Jahren stand die Gebrüder-Grimm-Schule in Hamm (NRW) vor dem Aus. Doch 2019 erhielt die Schule den Deutschen Schulpreis. Wie gelang dieser atemberaubende Wandel? Für Schulleiter Frank Wagner waren und sind Vertrauen, Begeisterung und bedingungslose Wertschätzung absolut entscheidend.

Es muss schwierig gewesen sein: Ein veraltetes Schulgebäude mit engem Räumen, das Kollegium voller Konflikte, jede Menge Pausenprügeleien – und der Unterricht funktionierte schlecht bis gar nicht. Dazu eine belastete Atmosphäre: „Es wurde viel rumgeschrien“, erinnert sich Frank Wagner, als er vor 14 Jahren Schulleiter der Gebrüder-Grimm-Schule wurde.

Herausfordernd war auch das soziale Umfeld der Schule. Bockum-Hövel gilt als Gebiet mit Erneuerungsbedarf, in dem viele bildungsferne Familien und Menschen mit Migrationshintergrund leben. Dem neuen Schulleiter begegneten die Schülerinnen und Schülern mit wenig Respekt. Sie versuchten, ihn im Unterricht „auseinanderzunehmen“, erinnert er sich. Und ahnte

damals: Das Wichtigste ist, guten Kontakt zu den Kids aufzubauen, „sonst geht hier bald gar nichts mehr“.

Um den „guten Draht“ wiederzufinden, rückte die Beziehungsarbeit in den Mittelpunkt. Ein Patentrezept dafür gab's nicht, es lief eher nach der Devise: Wir probieren, was funktioniert. Zum Beispiel luden Schulleiter und Lehrkräfte zu unkonventionellen Schulversammlungen, veranstalteten Castingshows nach DSDS-Vorbild. „Da waren die Schülerinnen und Schüler Feuer und Flamme“, erzählt der Schulleiter. Eine Lehrerin begann, in ihrem Unterricht Musik zu spielen, die Schülerinnen und Schüler tanzten. Aus dieser Idee entwickelte sich später das Format Morgentanz, das mittlerweile fester Bestandteil des Schulprogramms ist.

Schule erhält für ihre Lob-Kultur den Deutschen Schulpreis 2019

Wandel von der Brennpunktschule zum Vorzeigeprojekt

Beziehungsarbeit ist die Basis der Neuorientierung

Von diesen Ideen waren im Schulkollegium nicht alle begeistert. Einige rollten genervt mit den Augen: Lass den neuen Schulleiter mal machen, klappt eh nicht. Trotz aller Skepsis spürte man irgendwann, dass Bewegung in die Verhältnisse kam. Und nach einer Pensionierungswelle verstärkten neue Lehrkräfte zusätzlich die Aufbruchstimmung.

Die Neuaufstellung war ein jahrelanger, komplexer Prozess, sagt Wagner. Dreh- und Angelpunkt des Wandels war die veränderte Haltung zu Menschen. „Du musst die Kinder und Jugendlichen annehmen und ihnen bedingungslose Wertschätzung entgegenbringen“, beschreibt der Schulleiter.

So wurde 2008 das Leitbild „Lachen – Leisten – Lernen“ eingeführt, das für Emotionalität, Intelligenz und erschließendes Verhalten steht und mit dem förderliches Verhalten, positive Leistungen und eine freundliche Ansprache an der Gebrüder-Grimm-Schule gestärkt wurden.

Doch wie funktioniert die Kultur der Wertschätzung konkret? Dazu gibt es eine Reihe von Tools und Ritualen. Da sind etwa die Motivationskärtchen, mit denen Komplimente verschenkt werden können. Da sind die Positiv-Botschaften an den Wandspiegeln, die den Betrachter in den Pausen aufbauen mit Botschaften wie: „Du bist toll!“ Es gibt das Klassenwetter, bei dem auf Magnetwänden gutes Verhalten der Schülerinnen und Schüler dokumentiert und gewürdigt wird. Und für besondere Leistungen werden Lobbriele vorgelesen.

Dazu zählt auch das soziale Lernen etwa in den Pausen und der Umgang mit Regeln. Eingeführt wurden die sogenannten Pausengespräche, in denen die

Kinder und Jugendlichen lernen, Streitigkeiten zu lösen, um anschließend unbelastet in den Unterricht zu gehen. „Dieses Streitschlichtungs-Format tragen manche Jugendliche auch in ihre Familien nach Hause“, weiß Wagner.

All diese Routinen sind äußere Zeichen der Haltungsänderung. „Wir wollen Vertrauen aufbauen, begeistern und Erfolgs-erlebnisse ermöglichen“, beschreibt Wagner. Besonders wichtig in einem sozialen Umfeld, in dem Erfolg und Selbstwirksamkeit nicht selbstverständlich sind. „Wenn du einmal erlebt hast, wie toll Erfolg ist, willst du das wieder erleben“, ist die Erfahrung des Pädagogen.

So schaffte es die Gebrüder-Grimm-Schule Schritt für Schritt, sich neu aufzustellen, übrigens ohne finanzielle Förderungsprogramme. Dann kam der Riesenerfolg: 2019 gewann die Schule die Hauptauszeichnung des Deutschen Schulpreises inklusive 100.000 Euro Preisgeld.

Wie groß war der Stolz über den Schulpreis? „Wir haben damit überhaupt nicht gerechnet.“ Umso größer war die Freude über die öffentliche Anerkennung. Auch darüber, dass diese Auszeichnung nach Hamm gegangen ist. In eine Stadt, die es nicht immer so einfach hat, wie der Schulleiter sagt.

Doch sich bequem auf den Lorbeeren ausruhen, das passt nicht zur Macher-Mentalität des östlichen Ruhrgebiets. Die Gebrüder-Grimm-Schule bereitet sich mit Vollgas auf das 21. Jahrhundert vor, sagt Frank Wagner: „Wir sind noch immer in rasanter Schulentwicklung – auch nach dem Schulpreis!“

Autor: René de Ridder, Redakteur  
(Universum Verlag)



Foto: Dominik Buschardt

**Schulleiter Frank Wagner:** Man muss den Kindern und Jugendlichen bedingungslose Wertschätzung entgegenbringen.

## Hinweis

→ Weitere Infos, u. a. ein WDR-Interview mit dem Schulleiter, finden sich auf der Website unter: [www.gebr-grimm.schulnetz.hamm.de](http://www.gebr-grimm.schulnetz.hamm.de) und unter [www.deutscher-schulpreis.de](http://www.deutscher-schulpreis.de)



# Lernzeit im August

- Wissenslücken und Rückstände nach Corona aufholen
- Goetheschule Grundschule Offenbach bietet erstmalig Lernwerkstatt an
- Aktion im Rahmen des hessischen Programms „Löwenstark“

**I**n den Monaten des Distanzunterrichts sind teils erhebliche Lerndefizite entstanden. Viele Eltern und Lehrkräfte fragen sich: Wie lassen sich diese Rückstände aufholen? Die Goetheschule Grundschule Offenbach hat als ersten Schritt in den Sommerferien eine freiwillige dreitägige Lernwerkstatt auf die Beine gestellt. Die Aktion findet im Rahmen des hessischen Programms „Löwenstark“ statt.

Der Satz des Tages steht an der Tafel. Wie viele Wörter hat er, welche Wortarten und Schwierigkeiten gibt es? Emsig üben die Kinder mit ihrer Lehrerin Neşe Şahin-Brenneis die Regeln rund um Präsens, Präteritum und Pronomen. Nach der Pause geht's mit Mathe weiter: Die Pädagogin versteckt im Unterrichtsraum Zettel mit Rechenaufgaben, um die Kinder zum Suchen, Finden und Rechnen zu animieren.

Foto: Dominik Buschart



Für Schulleiterin Vassiliki Alexouda ist die Lernwerkstatt ein erster Schritt, um pandemiebedingte Defizite aufzuholen.

Die Stimmung in der kleinen Lerngruppe ist gut. Die Kinder genießen das spielerische Lernambiente – und auch die angenehme Akustik: „Im Vergleich zu unserer normalen Klasse ist es jetzt viel leiser“, findet der neunjährige Stefanos.

Die Szene ist Teil der Lernwerkstatt, die an der Goetheschule Offenbach in dieser Form erstmalig stattfindet. „Wir haben gemerkt, dass viele Kinder Lücken in Deutsch, Mathematik und Sachunterricht haben. Auch die Defizite aus dem Distanzunterricht konnten wir nicht alle auffangen“, sagt Vassiliki Alexouda.

Als die Rektorin vom hessischen Programm „Löwenstark – der Bildungs-KICK“ hörte, wandte sie sich sofort ans Hessische Kultusministerium. Sie war sicher: „So etwas brauchen wir definitiv!“ Die Lernwerkstatt versteht sie als ein erstes Projekt, um Defizite des pandemiebedingten Distanzunterrichts aufzuholen.

Doch ein zusätzliches Unterrichtsformat während der Sommerferien nach diesem anstrengenden Schuljahr? Die Schulleiterin spricht von einem schmalen Grat zwischen der Fürsorgepflicht für das Schulkollegium und den Bedürfnissen der Kinder. Am Ende haben sich neun von 37 Lehrkräften des Kollegiums entschlossen, die dreitägige, freiwillige Lernwerkstatt zu unterstützen. Für jede unter-

In kleinen Lerngruppen genießen die Kinder die volle Aufmerksamkeit von Lehrerin Neşe Şahin-Brenneis und das spielerische Lernambiente.



Foto: Dominik Buschart

richtete Stunde gibt es eine zusätzliche Vergütung aus Mitteln des Programms „Löwenstark“.

Das pädagogische Konzept stammten die engagierten Lehrkräfte kurzfristig bei einem Workshop Mitte Juli 2021 in Eigenregie. Der Vorteil: Die Lerninhalte konnten zielgruppengerecht für die Schülerinnen und Schüler entwickelt werden. „Die Kolleginnen und Kollegen kannten den Förderbedarf ihrer Kinder ja bestens“, sagt Alexouda.

Schwerpunkt war, wie im regulären Schulalltag, die Deutschförderung. Denn: „Wir haben Schülerinnen und Schüler aus 45 Nationen, viele kommen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen“, erzählt die Schulleiterin. Weitere Lerninhalte betreffen Inhalte aus den Fächern Mathe und Sachunterricht, die wiederholt und gefestigt werden sollen.

Vorgestellt wurde das Ferien-Lernformat vor den Ferien in den Klassen und bei den Eltern. Daraufhin meldeten sich vor allem die stärkeren Schülerinnen und Schüler. Die Schule steuerte nach und sprach gezielt Eltern der Kinder mit dem größeren Förderbedarf an.

Dabei zeigte sich: Einigen Eltern war die gemeinsame Ferienzeit wichtiger, andere waren froh über das Zusatzangebot. „Unser Elternbeirat hat sehr positiv darauf reagiert“, berichtet die Rektorin.

Nun fand in der letzten Augustwoche die erste Lernwerkstatt mit 9 Lehrkräften und Lerngruppen statt, differenziert nach inhaltlichen Schwerpunkten und Jahrgängen. Doch was bringen die drei zusätzlichen Lerntage konkret?

„Da es sich um ein Pilotprojekt handelt, liegen konkrete Erkenntnisse bisher nicht vor, das wird sich erst später im Unterricht herausstellen. Es war uns aber sehr wichtig, hier einen Anfang zu machen und den Kindern die Möglichkeit anzubieten“, sagt Lehrerin Şahin-Brenneis.

Selbstverständlich reichen drei Tage nicht aus, um Rückstände aufzuholen, die in vielen Monaten entstanden sind, weiß auch Rektorin Alexouda. Aber es ist ein erster Schritt. An der Goetheschule möchte man voraussichtlich weitere Formate dieser Art anbieten – in den Oster- und Herbstferien.

Autor: René de Ridder, Redakteur (Universum Verlag)

## Das Programm Löwenstark

→ Mit dem hessischen Landesprogramm „Löwenstark – der BildungsKICK“ werden Kinder und Jugendliche mit vielfältigen Maßnahmen bei der Bewältigung der Corona-Pandemie unterstützt. Weitere Infos: <https://kultusministerium.hessen.de>, Suchwort **Löwenstark**

→ Zu den Unterstützungsmaßnahmen zählen unter anderem zusätzliche Förderkurse, Angebote in den Ferien sowie sozialpädagogische und schulpsychologische Unterstützungsangebote.

→ Finanziert wird das insgesamt 150 Millionen Euro umfassende Programm jeweils zur Hälfte vom Land Hessen aus dem Corona-Sondervermögen sowie vom Bund über das Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“.

Infos zur Goetheschule unter: [www.goe.schulen-offenbach.de](http://www.goe.schulen-offenbach.de)



# Kinderschutz geht alle an



Kinderschutzteam Lehrerin Julia Adler (li.) und Schulsozialpädagoge Philipp Kreuter-Castein (re.). In der Mitte Schulleiterin Martina Franke.

**A**n der Johann-Hinrich-Wichern-Schule in Frankfurt am Main ist ein Kinderschutzteam in Verdachtsfällen ansprechbar. Die unkomplizierte Beratung gibt den Lehrkräften an der Schule Sicherheit und ermöglicht schnelles Handeln. Das Frankfurter Modell steht grundsätzlich allen städtischen Schulen in Frankfurt zur Verfügung.

Manchmal ist da nur eine vage Vermutung, in anderen Fällen sind die Indizien klar: Eine Kindeswohlgefährdung fällt in der Schule oft besonders früh auf. Darüber, was bei einem Verdacht zu tun ist, herrscht jedoch vielfach Verunsicherung.

An der Johann-Hinrich-Wichern-Schule in Frankfurt am Main bilden Lehrerin Julia Adler und Schulsozialarbeiter Philipp Kreuter-Castein als Kinderschutzteam eine Anlaufstelle für alarmierte Kolleginnen und Kollegen. Die Kinderschutzteams wurden seit 2011 im Rahmen des „Frankfurter Modells zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Schule“ eingerichtet und bestehen aus je einer Lehrkraft und einer Fachkraft der Jugendhilfe, die vom Stadtschulamt besonders fortgebildet werden. Das Modell gibt klare Strukturen vor, die allen Beteiligten im Verdachtsfall helfen.

## Schulversäumnisse, Mobbing, Missbrauch

Dienstags in der sechsten Stunde oder nach Termin können Beschäftigte der Förderschule, denen etwas an den Schülerinnen und Schülern aufgefallen ist, das Team aufsuchen. „Von einer mangelhaften Frühstücksversorgung und unangemessener Kleidung über einen unregelmäßigen Schulbesuch bis zu körperlicher Verwahrheit ist vieles dabei“, erzählt Julia Adler.

Das Team schätzt gemeinsam mit der Kollegin oder dem Kollegen ein, wie gewichtig die Anhaltspunkte für eine Kindeswohlgefährdung sind. Dafür haben sie einen gesetzlichen Auftrag gemäß Hessischem Schulgesetz und Sozialgesetzbuch. Bei der Einschätzung hilft ihnen eine Indikatorenliste mit Risiko- und Schutzfaktoren aus dem „Frankfurter Modell“. Auch die Vorgesetzten des Teams, also Schulleitung und Referatsleitung des Jugendhilfeträgers, werden informiert. Wenn nötig, holt das Team weitere Informationen ein, lässt sich von einer im Kinderschutz erfahrenen Fachkraft der Jugendhilfe beraten oder zieht eine Fachberatungsstelle hinzu. Die Fallbesprechung erfolgt anonymisiert. „Das ist besonders bei einem sensiblen Thema wie sexualisierter Gewalt oder Missbrauch wichtig“, sagt Philipp Kreuter-Castein. Ohne Einwilligung der Beteiligten werden keine personenbezogenen Daten oder vertraulichen Informationen weitergegeben.

## Eltern ins Boot holen

Außerdem wird festgelegt, wer die Verantwortung für den Fall trägt und den Überblick über alle weiteren Prozesse behält. „Bei einer akuten Gefährdung, wie Suizidgefahr bei ungesicherter medizinischer Versorgung, fehlender Einsicht und mangelnder Kooperation der Eltern oder häuslicher Gewalt, erfolgt sofort eine Meldung an das Jugendamt“, sagt Julia Adler. Viel häufiger seien jedoch weniger klare Situationen. Dann steht in der Regel ein Beratungsgespräch mit dem Kind und den Eltern an, sofern dies nicht den Schutz des Kindes in Frage stellt. „Wir motivieren die Personensorgeberechtigten, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, zum Beispiel Hilfen zur Erziehung des Jugendamts“, erzählt der Schulsozialarbeiter. Gemeinsam mit Eltern, Schüler oder Schülerin wird in einem Schutz- oder För-

derplan festgelegt, wer bis wann welche Schritte umsetzt. Die fallzuständige Fachkraft behält im Blick, ob der Plan eingehalten wird und sich die Kindeswohlgefährdung tatsächlich verringert.

## Ein gut gepflegtes Netzwerk

Im Rahmen von Gesamt- und Stufenkonferenzen weisen Julia Adler und Philipp Kreuter-Castein regelmäßig auf ihr Beratungsangebot hin. „Inzwischen kommen die Kolleginnen und Kollegen schon früh bei einem Verdacht auf uns zu.“ An der Schule habe sich eine „Kultur des Hinschauens“ entwickelt. Die Jugendhilfe pflegt Kontakte zu Institutionen wie Tagesgruppen, Familienzentren, Beratungsstellen oder Polizei, mit denen das Team zusammenarbeitet.

„Gerade Berufseinsteiger sind dankbar für die Beratung, denn Kinderschutz ist meist nicht Teil des Lehramtstudiums“, sagt Kreuter-Castein. Auch Lehrerin Julia Adler ist überzeugt: „Von dem Modell können alle nur profitieren.“

Autorin: **Nele Langosch** ist Journalistin und Diplom-Psychologin.

## Das Frankfurter Modell

- Um die Ressourcen und Kompetenzen von Jugendhilfe und Schule besser zu verknüpfen, haben Stadtschulamt, Staatliches Schulamt, Jugend- und Sozialamt, Amt für Gesundheit und die Kommunale Kinder- und Jugendhilfe Frankfurt am Main 2011 das „Frankfurter Modell zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Schule“ auf den Weg gebracht.
- Neben körperlicher und seelischer Vernachlässigung und Misshandlung, häuslicher oder sexualisierter Gewalt und Missbrauch gelten im Frankfurter Modell auch wiederkehrende Schulversäumnisse, -verweigerung und -verweise, aktive und passive Gewalt (zum Beispiel Mobbing) oder psychische und soziale Verhaltensauffälligkeiten als mögliche Indikatoren für eine drohende oder bereits bestehende Kindeswohlgefährdung.
- An der Johann-Hinrich-Wichern-Förderschule unterrichten etwa 40 Lehrkräfte ca. 300 Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1 bis 10. Außerdem sind vier Beschäftigte des Jugendhilfeträgers „Evangelischer Verein für Jugendsozialarbeit in Frankfurt am Main e. V.“ an der Schule im Einsatz.



# Desinfektionsmittel

**W**ie sollten Desinfektionsmittel in der Schule genutzt, gelagert und gekennzeichnet werden? Wir beantworten die häufigsten Fragen.

Werden wegen der SARS-CoV-2-Pandemie in Schulen mehr Desinfektionsmittel als sonst benötigt?

Aus Sicht der DGUV ist das Händewaschen mit Wasser und Seife ausreichend. Auch eine routinemäßige Flächendesinfektion in Schulen wird nicht empfohlen. Die Reinigung aller genutzten schulischen Räume und hoch frequentierten Kontaktflächen kann grundsätzlich mit einem tensidhaltigen Reinigungsmittel erfolgen. Die Anwendung von Desinfektionsmitteln sollte daher auf die im schulischen Hygieneplan vorgesehenen Tätigkeiten beschränkt bleiben.

Was gilt beim Lagern von Desinfektionsmitteln bzw. Gefahrstoffen?

Die Anforderungen sind in einer Technischen Regel festgelegt, nämlich in der sogenannten TRGS 510 „Lagerung von Gefahrstoffen in ortsbeweglichen Behältern“. Besonderes Augenmerk ist im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung auf die Brand- und Explosionsgefahr zu legen, sowohl bei der Lagerung als auch bei der Anwendung von Flächendesinfektionsmitteln auf alkoholischer Basis. Für die Lagerung in Schulen gelten die folgenden Grundsätze: Es sollten so geringe Mengen wie möglich gelagert werden, und diese sollten vor dem Zugriff durch Unbefugte geschützt werden. Flüssige Gefahrstoffe müssen in Auffangwannen gelagert werden, außerdem ist im Lagerraum für eine ausreichende Lüftung zu sorgen.

Was ist bei der Kennzeichnung wichtig?

Generell gilt: Alle mit Desinfektionsmitteln befüllten Behälter müssen vorschriftsmäßig gekennzeichnet sein, damit eine Verwechslung ausgeschlossen ist. Das Umfüllen von Desinfektionsmittel in Seifenspendern ist verboten.

Die Fragen und Antworten basieren auf den von der DGUV veröffentlichten FAQ zum Schutzstandard Schulen. Dort gibt es auch vertiefende Infos zum Umgang mit Desinfektionsmitteln in Schulen, wie Gefährdungsbeurteilung, Substitutionsprüfung und Persönliche Schutzausrüstung: [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode: d1183059



Illustration: iStock / Getty Images Plus, @ TopVectors

# MENSCHEN AUS DER PRAXIS

„Das hier ist echte Teamarbeit“

„Wir wollen den Schülerinnen und Schülern im Café Münster nicht nur die Möglichkeit geben, sich zu treffen, gemeinsam zu frühstücken und sich zu unterhalten – wir wollen ihnen auch zeigen, welchen Stellenwert eine gesunde Ernährung hat.“

Unser Café ist zweimal in der Woche von 7:30 bis 14 Uhr geöffnet. Nach einer fast eineinhalbjährigen Corona-Pause freut sich das ganze Team aus circa 25 ehrenamtlich engagierten Müttern, Vätern und Omas, endlich wieder loslegen zu können.

Besonders beliebt sind unsere Tomaten-Mozzarella-Brötchen, gefolgt von Käse-, Quark- und Omelettebrötchen – alle natürlich mit viel Salat, Gurke und Tomaten belegt. Aber auch die Obstspieße oder unsere Kressebretzeln werden nie alt. Viele unserer Helferinnen und Helfer arbeiten hier auch dann weiter, wenn die eigenen Kinder oder Enkel das Gymnasium nicht mehr besuchen. Wir sind ein lustiges Team, das nach dem ersten Ansturm morgens in Ruhe eine Tasse Kaffee zusammen trinkt und Erfahrungen über Unterricht, Lehrkräfte und Schulleistungen austauscht.“

**Annette Rausch** (50) ist Mutter zweier Söhne und erste Vorsitzende des Vereins Café Münster – Begegnungsstätte für Kommunikation und gesunde Ernährung der Schülerinnen und Schüler im Sebastian-Münster-Gymnasium in Ingelheim e. V.

Protokoll: **Gabriele Albert**  
Foto: **Dominik Buschardt**



Wir suchen Sie!

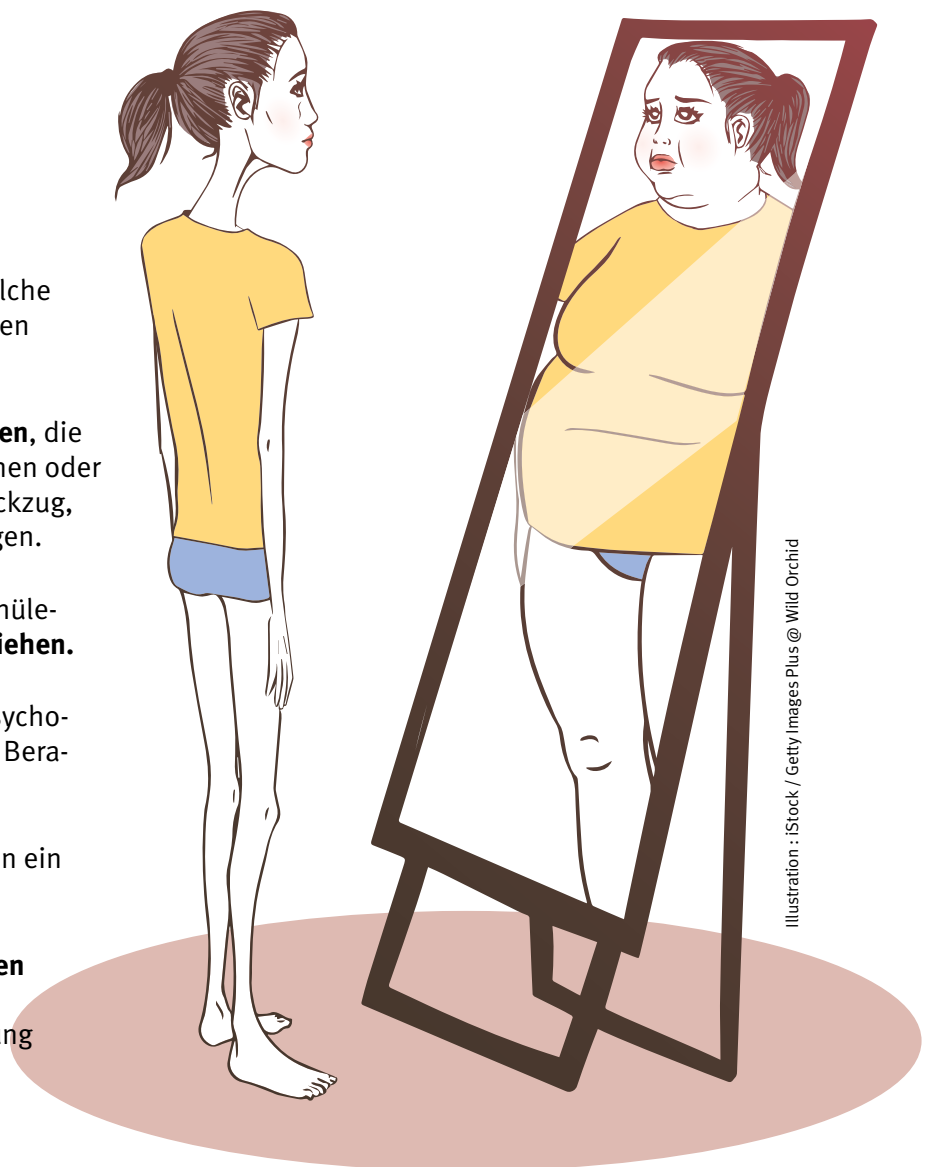
Gibt es an Ihrer Schule eine Person, die sich besonders für Sicherheit und Gesundheit engagiert? Das können Lehrkräfte, Schulleitungen, Sicherheitsbeauftragte, Hausmeister oder auch Ehrenamtliche sein. Schreiben Sie uns eine kurze Begründung: [redaktion.pp@universum.de](mailto:redaktion.pp@universum.de)



# Verdacht auf Essstörung?

Was tun, wenn Lehrkräfte bei einer Schülerin oder einem Schüler eine Essstörung vermuten?  
Die Experten des „Mainzer Schultrainings zur Essstörungsprävention (MaiStep)“ empfehlen:

- **Auffälligkeiten nicht ignorieren**, sondern aktiv werden.
- **Beobachtungen** im Schulkollegium abgleichen und sich austauschen.
- In einem **persönlichen Gespräch** der oder dem Jugendlichen mitteilen, welche Auffälligkeiten wahrgenommen werden und warum sie Sorge bereiten.
- Dabei auch **Auffälligkeiten besprechen**, die nicht direkt mit dem Gewicht, Aussehen oder Körper zu tun haben, wie sozialer Rückzug, Nachlassen der schulischen Leistungen.
- Nach Information der betroffenen Schülerinnen und Schüler **die Eltern hinzuziehen**.
- **Unterstützung holen** bei der Schulpsychologie, im Kollegium und bei externen Beratungsstellen.
- Die Schülerin oder den Schüler ggf. an ein **Beratungsnetzwerk** verweisen.
- Als Schule ein **gemeinsames Vorgehen** festlegen, wie sich die Beschäftigten bei einem Verdacht auf eine Essstörung verhalten sollten.



Lesen Sie auch den Beitrag über das Mainzer Präventionsprogramm in dieser Ausgabe ab Seite 14.

# Daran denken!



Einfach kopieren