



### **Prävention von Essstörungen an Schulen: Workshops zur Graphic Novel NINETTE**

Begleitend zur Graphic Novel NINETTE bietet das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen Präventionsworkshops für Mädchen an. Zentrale Themen der Graphic Novel, etwa plötzlich einsetzende körperliche Veränderungen in der Pubertät, Freundschaften, Verliebtsein und das Ringen um Anerkennung bilden den inhaltlichen Schwerpunkt der Workshops. Vor dem Hintergrund dieser alltäglichen Herausforderungen des Erwachsenwerdens wird auch thematisiert, welche Faktoren das Selbstwertgefühl von Mädchen beeinflussen.

Das zentrale Anliegen der Präventionsworkshops ist die Stärkung von gesundheitsförderlichen Faktoren. Lebensbejahend, handlungsorientiert und alltagsnah werden die Workshops konzipiert, um damit einen Beitrag zur Stärkung des Selbstwertgefühls von Mädchen zu leisten und dazu beizutragen einen wertschätzenden Blick auf den eigenen Körper zu entwickeln. Darüber hinaus tragen die Workshops dazu bei, eine kritische Haltung gegenüber gesellschaftlichen Normierungen bezogen auf Körper und Aussehen zu festigen. Vielfältige Übungen zur Selbstwertstärkung ergänzen das Präventionsangebot und unterstützen die Entwicklung eines positiven Körpergefühls und eines selbstbewussten Umgangs mit dem eigenen Körper. Die Präventionsworkshops bieten einen geschützten Raum, um die Erfahrungen und Wahrnehmungen der Mädchen zu besprechen und gemeinsam zu reflektieren. Die leitende Fragestellung des Präventionsangebotes lautet: Was brauchen Mädchen heute, um gesund zu sein und zu bleiben? So können gemeinsam Schutzfaktoren entdeckt und Ressourcen gestärkt werden.

Die Präventionsworkshops werden für Mädchen im Alter zwischen 11 und 16 Jahren angeboten und in Schulen, Mädchen- und Jugendeinrichtungen umgesetzt. Die Workshops sind für eine Dauer von 90 Minuten (2 Schulstunden) konzipiert. Es können maximal 25 Mädchen pro Workshop teilnehmen.

Bei Interesse an Präventionsworkshops in Ihrer Schule oder Einrichtung wenden Sie sich bitte an Frau Avemann, schreiben Sie eine E-Mail an [avemann@essstoerungen-frankfurt.de](mailto:avemann@essstoerungen-frankfurt.de) oder rufen Sie uns an.

NINETTE ist ein Projekt der Interactive Media Foundation, ermöglicht durch Ingvild Goetz Philanthropy. Unterstützt wird [www.ninette.berlin](http://www.ninette.berlin) vom Bundesministerium für Gesundheit und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Informationen und Beratung zu Essstörungen finden Sie unter <https://www.essstoerungen-frankfurt.de/>