

Projekt „MindBody“

Früh handeln statt spät behandeln: Wie Jugendliche stark gemacht werden

L. Irmscher¹, L. Klink¹, S. Ehrlich¹

Essstörungen sind verhältnismäßig seltene, aber schwere psychische Erkrankungen mit potenziell lebensbedrohlichen körperlichen Folgen. Die Anzahl Erkrankter steigt bereits seit Jahren an [1], jedoch ist die Versorgungslage in Sachsen und anderen neuen Bundesländern prekär. Oft beträgt die Wartezeit nur für ein Vorgespräch für einen Therapieplatz mehrere Monate, und niedrigschwellige Angebote, die bereits bei ersten Symptomen ansetzen, existieren kaum.

Um dazu beizutragen, diese Versorgungslücke zu schließen, wurde bereits 2016 das Netzwerk Essstörungen Sachsen (NESSA) gegründet. NESSA hat sich zum Ziel gesetzt, ein Netzwerk von Fachkräften aufzubauen, Weiterbildungsmöglichkeiten für diese anzubieten, Patientinnen und Patienten einen schnellen Zugang zu Versorgungseinrichtungen zu ermöglichen und Präventionsarbeit zu leisten. Ein interdisziplinäres Kernteam aus 15 Expertinnen und Experten koordiniert das Projekt. Darüber hinaus haben sich 48 Einrichtungen oder Einzelpersonen aus ganz Sachsen für eine Mitgliedschaft im Netzwerk entschieden.

Abgesehen von der Arbeit mit Fachkräften und Betroffenen sind nun im Rahmen des Präventionsprojekts „MindBody“ auch Jugendliche Teil der Zielgruppe. Seit 2023 fokussiert dieses

Projekt die Risikogruppe der Jugendlichen, da diese von Essstörungen besonders häufig betroffen sind: Laut einer Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

„Ich fand es sehr toll, zu lernen, worauf ich achten kann, dass ich in keine Essstörung reinrutsche.“ Teilnehmer

(KiGGS-Studie) zeigen 16,0 Prozent der Jungen und 27,3 Prozent der Mädchen im Jugendalter Essstörungssymptome [2]. Hier findet sich also ein wichtiger Ansatzpunkt für Präventionsarbeit.

Von unseren Expertinnen werden Workshops ab der 7. Klasse in ganz Sachsen angeboten. Meistens finden diese an Schulen statt, aber auch Vereine, Jugendtreffs und andere Einrichtungen zeigten großes Interesse.

Die Workshop-Inhalte basieren auf positiver Psychologie – also auf der gezielten Stärkung von Schutzfaktoren. Themen wie positives Körpergefühl, Emotionsregulation, Umgang mit Schönheitsidealen und Social Media stehen im Mittelpunkt von „MindBody“. Ziel ist es, nicht über Krankheitssymptome aufzuklären – da dies negative Effekte haben oder sogar zu Nachah-

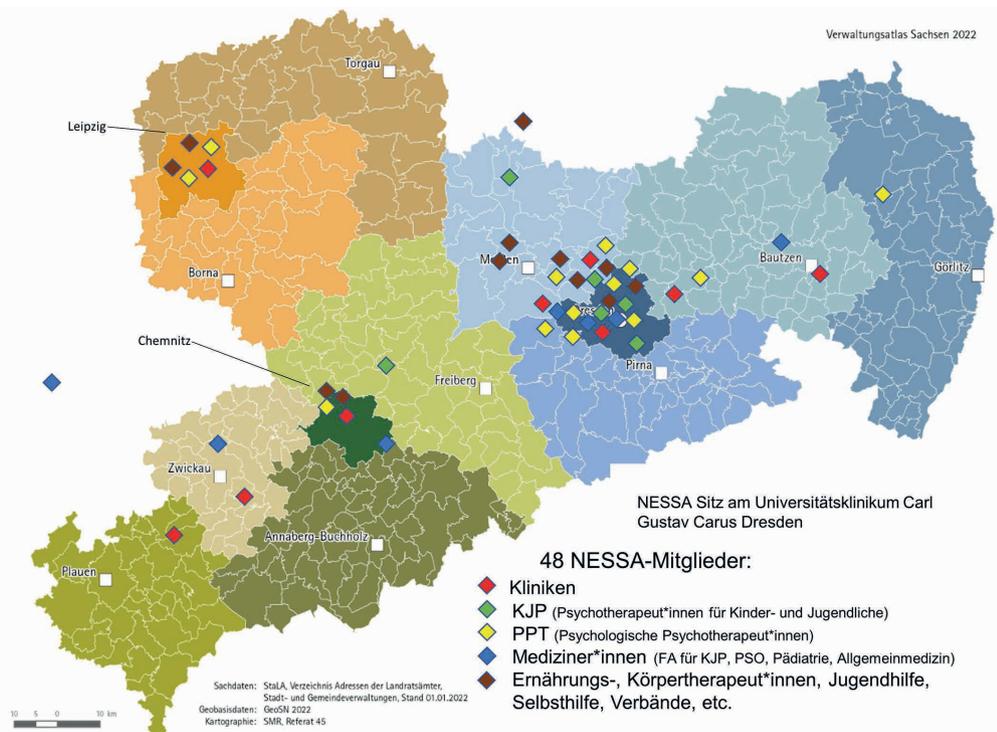


Abb. 1: Mitgliederkarte NESSA

¹ PSM – Psychosoziale Medizin und Entwicklungsneurowissenschaften des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus, Dresden

mung führen kann – sondern die persönliche Resilienz und Selbstwahrnehmung zu fördern.

Je nach Bedarf können die Einrichtungen einen Themenschwerpunkt wählen, da die Inhalte modularisiert aufgebaut sind. Dabei hat sich ein Werkstattmodell bewährt: Nach einem kurzen thematischen Einstieg in der Großgruppe arbeiten die Jugendlichen in Kleingruppen an selbstgewählten Stationen. Dabei können sie eigene Schwerpunkte setzen und individuell in das Thema eintauchen. Die Workshops werden kontinuierlich überarbeitet und an neue Bedarfe angepasst. Seit 2023 fließen Rückmeldungen aus der Evaluation regelmäßig in die Weiterentwicklung der Materialien ein, um besser auf unterschiedliche Altersgruppen, Schulformen

und thematische Schwerpunkte eingehen zu können. Ergänzend liefert der Austausch mit interdisziplinär tätigen Kolleginnen und Kollegen wertvolle Anregungen – unter anderem zu Fragen der Nachhaltigkeit, Wirksamkeit und Multiplikation des Workshops.

„Ich fand es gut, dass es überhaupt solche Projekte gibt.“ Schülerin

Dank der positiven Rückmeldungen und des hohen Interesses wurden bereits zahlreiche Workshops 2025 vereinbart, durchgeführt und für 2026 angefragt. Ziel ist es, dass möglichst viele Jugendliche von den Inhalten von

„MindBody“ profitieren und langfristig die Materialien so aufzubereiten, dass Lehrkräfte sowie Trainerinnen und Trainer die Module eigenständig nutzen können.

Die Nachfrage bestätigt: Frühzeitige, stärkenorientierte Prävention ist nicht nur wirksam – sie wird auch von Jugendlichen selbst als wertvoll empfunden. ■

Quellen unter www.slaek.de → Über Uns → Presse → Ärzteblatt

Korrespondierende Autorin
M. A. Linda Klink
Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche (VT)
Netzwerk Essstörungen Sachsen – NESSA
Tel. 0351 458-19829
E-Mail: Linda.Klink@ukdd.de
www.nessa-sachsen.de