



### Auf einen Blick MaiStep ...

- ist wissenschaftlich evaluiert und reduziert die Gefahr, dass Jugendliche eine Essstörung entwickeln.
- ist erlebnisbasiert und sichert durch interaktive Übungen maximalen Lernerfolg.
- wird in einer kostenfreien, eintägigen Fortbildung vermittelt und kann direkt in den Unterricht integriert werden.
- aktualisiert stetig alle Materialien zur Durchführung und stellt sie dauerhaft kostenfrei zur Verfügung.

### Anmeldung

Haben Sie Fragen oder Interesse, MaiStep in Ihren Unterricht zu integrieren? Für weitere Informationen oder um einen Termin für eine Lehrkräftefortbildung an Ihrer Schule zu vereinbaren, wenden Sie sich gerne an:

Sabrina Rau  
Projektkoordination MaiStep  
maistep@unimedizin-mainz.de  
Telefon +49(0) 6131 17-3281

### Team

Projektleitung:  
Verena Ernst, M.Sc. Psych.  
Dipl.-Psych. Vanessa Wolter

Projektkoordination:  
Anna Zeislmeier, M.Sc. Psych.  
Dipl.-Psych. Jasmina Eskic

Universitätsmedizin der Johannes  
Gutenberg-Universität Mainz;  
Klinik und Poliklinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und  
-psychotherapie  
Geschäftsführer:  
Dipl.-Psych. Florian Hammerle  
Gebäude 406, 2. Stock  
Langenbeckstraße 1,  
55131 Mainz

KKH Kaufmännische Krankenkasse  
Referat Prävention und Selbsthilfe  
praevention@kkh.de



## Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention



Informationen für Schulen zur Teilnahme an  
kostenfreien Lehrkräftefortbildungen

Eine Kooperation der Universitäts-  
medizin Mainz und der Kauf-  
männischen Krankenkasse

## Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention

Essstörungen wie Anorexia nervosa und Bulimia nervosa und die Binge-Eating-Störung (psychogene Essattacken) nehmen unter den kinder- und jugendpsychiatrischen Störungen eine besondere Stellung ein. Sie sind sehr schwer zu behandeln und häufig einhergehend mit schwerwiegenden körperlichen Schäden bis hin zur Todesfolge (bis zu 16 % der magersüchtigen Betroffenen).

Das Alter von 12 bis 13 Jahren bildet in diesem Zusammenhang eine kritische Übergangsphase. Mit Beginn der Pubertät ergeben sich eine Vielzahl neuer Entwicklungsaufgaben und körperlicher Veränderungen, die ein Risiko für den Beginn von Essstörungen darstellen (können). Präventive Maßnahmen können hier einem negativen Verlauf vorbeugen.

Im Jahr 2009 rief die Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsmedizin Mainz das Primärpräventionsprogramm MaiStep (Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention) ins Leben. Das Programm, das sich an 7. und 8. Klassen richtet, wurde zunächst in RLP evaluiert und 2011 von der KKH mit dem Innovationspreis ausgezeichnet.

### Aufbau von MaiStep

Der modulare Aufbau von MaiStep in Form von 5 Doppelstunden ist für die Integration in den Regelunterricht vorgesehen. Jugendliche erlangen skillbasiert, interaktiv und mit Hilfe unterschiedlicher Medien wichtige Kompetenzen zum Schutz vor Essstörungen.



### Umsetzung von MaiStep

Seit 2015 steht Schulen in ganz Deutschland mit MaiStep ein praxiserprobtes Konzept zur Essstörungsprävention zur Verfügung, welches nach einer Fortbildung von den Schulen selbstständig in 7. und 8. Klassen umgesetzt werden kann.

### Lehrkräftefortbildung

In der Fortbildung erfahren die Teilnehmenden zunächst Fakten über die verschiedenen Krankheitsbilder im Essstörungsspektrum, deren Entstehung, Entwicklung und Verlauf und diskutieren nützliche Strategien im Umgang mit betroffenen Jugendlichen. Im zweiten Teil werden die Teilnehmenden mit dem Ablauf, den Inhalten und den Materialien von MaiStep vertraut gemacht. Dabei wird das Prinzip des erlebnisorientierten life-skill-Ansatzes auch in der Schulung umgesetzt, sodass bereits hier konkrete Erfahrungen mit der Durchführung gesammelt werden. Die Fortbildung gliedert sich in zwei Teile zu je vier Zeitstunden. Teil 1 findet digital statt, Teil 2 kann optional auch in Präsenz an der Schule stattfinden.

### Kosten

Die Fortbildung sowie die Durchführungsmaterialien für den Unterricht werden von der Universitätsmedizin Mainz und der KKH kostenfrei zur Verfügung gestellt.

