



## Auf einen Blick

MaiStep...

- verfolgt einen modernen Präventionsansatz
- stellt durch viele interaktive Übungen eine Bereicherung des Schulalltags dar
- reduziert die Gefahr, dass Ihre Schüler/-innen an einer Essstörung erkranken
- wird in einer kostenfreien, eintägigen Schulung an Ihrer Schule an Lehrkräfte vermittelt und anschließend von diesen selbstständig in den Unterricht integriert
- ist wissenschaftlich evaluiert

## Anmeldung

Haben Sie Fragen oder Interesse, MaiStep in Ihren Unterricht zu integrieren? 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 (Sekretariat)

## Team

### Projektleitung

Dipl. Psych. Florian Hammerle

Dipl. Psych. Vanessa Wolter

### Projektkoordination

Verena Ernst, M.Sc. Psych.

Dipl. Psych. Jasmina Eskic

## Universitätsmedizin

der Johannes Gutenberg-Universität Mainz;

Körperschaft des öffentlichen Rechts (KöR)

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

und –psychotherapie

Gebäude 406; 2. Stock

Langenbeckstr. 1

55131 Mainz

Titelbild: © sawitreeyaon - stock.adobe.com



Eine Kooperation der Universitätsmedizin Mainz und der Kaufmännischen Krankenkasse

# Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention

Informationen für Schulen zur Teilnahme an  
kostenfreien Lehrkräfteschulungen



UNIVERSITÄTSmedizin.

MAINZ



Eine Kooperation der Universitätsmedizin Mainz und der Kaufmännischen 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 (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). Primärpräventive 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 Schüler/-innen der 7. und 8. Klassen richtet, wurde zunächst an 1.800 Schüler/-innen in RLP evaluiert und 2011 von der KKH mit dem Innovationspreis ausgezeichnet.

### Projekt MaiStep Implementierung

Sie haben als Schule Interesse am Thema Essstörungen bei Jugendlichen? Dann steht Ihnen mit MaiStep ein praxiserprobtes Konzept zur Verfügung.



Nach erfolgreicher Implementierung in Rheinland-Pfalz ist es seit 2015 Lehrkräften in ganz Deutschland möglich, sich von Mitarbeitern der Universitätsmedizin Mainz in der Durchführung von MaiStep schulen zu lassen.

#### Lehrkräftefortbildung

In der eintägigen Fortbildung erfahren die teilnehmenden Lehrkräfte zunächst Fakten über die verschiedenen Krankheitsbilder im Essstörungsspektrum, deren Entstehung, Entwicklung und Verlauf, und diskutieren nützliche Strategien im Umgang mit betroffenen Schülerinnen und Schülern. Im zweiten Teil werden die Lehrkräfte 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, so dass Sie bereits hier konkrete Erfahrungen mit der Durchführung sammeln.

#### Kosten

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

### Aufbau des Präventionsprogramms

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

