



Auf einen Blick

MaiStep ...

- ist wissenschaftlich evaluiert.
- reduziert die Gefahr, dass Jugendliche eine Essstörung entwickeln.
- ermöglicht durch den erlebnis-orientierten Ansatz mit interaktiven Übungen einen maximalen Lernerfolg.
- wird in einer kostenfreien eintägigen Fortbildung vermittelt und kann direkt in den Unterricht integriert werden.
- aktualisiert laufend alle Materialien.

Die Fortbildung sowie die Durchführungs-materialien für den Unterricht stellen die Universitätsmedizin Mainz und die KKH kostenfrei zur Verfügung.

Kontakt

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

Projektkoordination MaiStep

Sabrina Rau
Telefon: 0613117 3281
maistep@unimedizin-mainz.de

Projektleitung

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

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

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
praevention@kkh.de
kkh.de/programme



Eine Kooperation von

JG|U UNIVERSITÄTSmedizin.
MAINZ



2578 - 05/25

FEMMA
Verein zur Förderung
feministischer Mädchenarbeit e.V.

KKH

Das ist MaiStep

Gibt es so etwas wie wahre Schönheit? Was kann ich meinem Körper Gutes tun? Mit diesen und anderen Fragestellungen beschäftigen sich Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassen im Rahmen des Präventionsprogramms MaiStep.

Das Programm fördert Achtsamkeit, Solidarität und allgemeine Kompetenzen im Umgang mit Stress und Belastungen im Alltag von Jugendlichen. Es stärkt die psychische Gesundheit und reduziert nachweislich das Risiko, eine Essstörung zu entwickeln.

Nach einer schulinternen Weiterbildung können schulische Fachkräfte das Programm selbstständig an ihrer Schule umsetzen und die fünf interaktiv und erlebnisorientiert gestalteten Doppelstunden direkt in den Regelunterricht integrieren.

MaiStep ist praxiserprob und wurde erfolgreich nach hohen wissenschaftlichen Standards evaluiert. Es kann nachweislich vor der Entwicklung von Essstörungen schützen.



Warum Essstörungsprävention?

Essstörungen sind psychische Erkrankungen, die die Betroffenen stark belasten. Oft gehen sie mit schwerwiegenden oder sogar lebensbedrohlichen körperlichen Schäden einher. Umso wichtiger ist es, Essstörungen vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

MaiStep fördert ein positives Selbstbild und einen freundlichen Umgang mit dem eigenen Körper. Der kritische Umgang mit Schönheitsidealen, die Festigung eines guten Miteinanders und der Erwerb individueller Bewältigungskompetenzen stärken die psychische Resilienz von Jugendlichen.

Rahmenbedingungen

Für wen ist MaiStep?

- Für 7. und 8. Klassen aller Schulformen
- Für Jungen und Mädchen

Wer setzt MaiStep um?

- Lehrkräfte und schulische Fachkräfte nach einer kostenfreien eintägigen schulinternen Fortbildung

Wie ist MaiStep aufgebaut?

Umsetzung in fünf Doppelstunden



Wie kommt MaiStep an Ihre Schule?

Bewerben Sie sich bei der Universitätsmedizin Mainz für eine schulinterne Fortbildung.