

## Unterstützung durch die Eltern

Das Körperbild von Kindern und Jugendlichen wird nicht nur durch soziale Medien geprägt, sondern auch durch soziale Botschaften in ihrem nahen Umfeld. Eltern können durch achtsamen Umgang und Einfühlungsvermögen einen positiven Einfluss auf das Körperbild ihrer Kinder nehmen.

Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können:

- Negative Bemerkungen über Körper und Gewicht vermeiden
- Eltern sollten Verständnis für die Grundstimmung ihrer Kinder haben
- Internetnutzung der Kinder begleiten
- Gespräche und Hilfe anbieten, ohne Druck auszuüben

Uns ist es wichtig, Eltern und Lehrkräfte aktiv einzubeziehen. Darum bieten wir Informationsveranstaltungen an, in denen wir Wissen über Essstörungen und über reflektierte Mediennutzung vermitteln.



## Kontakt

Caritasverband Mannheim e.V.  
Suchtberatung  
D 7, 5  
68159 Mannheim  
Telefon: (0621) 1 25 06-130  
Mobil: 0157 76 29 96 38  
Fax: (0621) 1 25 06-292  
E-Mail: [ann-kathrin.truber@caritas-mannheim.de](mailto:ann-kathrin.truber@caritas-mannheim.de)  
[charlotte.zimmer@caritas-mannheim.de](mailto:charlotte.zimmer@caritas-mannheim.de)

[www.caritas-mannheim.de](http://www.caritas-mannheim.de)

Ansprechpartnerinnen:  
Ann-Kathrin Truber  
Charlotte Zimmer

Die Kinderhilfsaktion Herzenssache e.V. fördert das Projekt für drei Jahre im Rahmen der Aktion „Mach deine Herzenssache“.



Herausgegeben von  
Caritasverband Mannheim e.V.  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
B 5, 19a  
68159 Mannheim  
Fotos: © Ironika/Shutterstock.com, KK\_face/Shutterstock.com,  
MDV Edwards/Shutterstock.com, Rawpixel.com/Shutterstock.com,  
Daisy Daisy/Shutterstock.com  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



## Snow White – lass dich nicht verführen

Prävention von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen



Caritasverband  
Mannheim e.V.

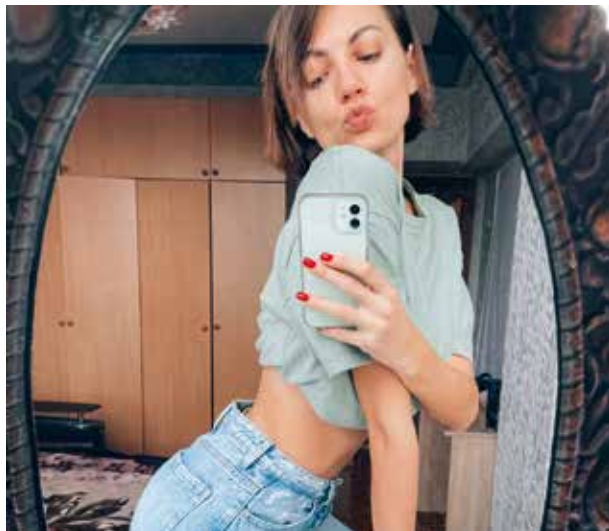
## Was ist eine Essstörung?

Das Essverhalten verändert sich. Die Gedanken kreisen ständig um Essen und Körpermaße. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper stellt sich ein. Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden sich drastisch. Es folgt sozialer Rückzug.

Essstörungen haben viele Gesichter, individuell unterschiedliche Ursachen und Hintergründe. Immer sind sie eine behandlungsbedürftige Erkrankung.

## Der Einfluss von sozialen Medien

Soziale Medien sind ein fester Bestandteil des Alltags von Jugendlichen, da sie durch das Internet ständig verfügbar sind. Sie gelten gleichzeitig als ein Risikofaktor für die Entstehung von Essstörungen. Unter anderem werden hier extreme Schönheitsideale propagiert, mit denen sich die Nutzer:innen vergleichen.



## Über das Projekt Snow White

Wir wollen Jugendlichen einen Raum zur Reflexion ihres eigenen Körperbildes im Kontext sozialer Medien bieten. Sowohl der Konsum von Medieninhalten als auch das Hochladen von Bildern und die Reaktionen darauf können Einfluss auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers haben. Indem ein gesunder und kritischer Umgang mit sozialen Medien gefördert wird, soll Essstörungen vorgebeugt werden.



Wir bieten:

- Workshops für Kinder und Jugendliche
- Informationsveranstaltungen für Eltern und Lehrkräfte
- Individuelle Beratung

Das wollen wir erreichen:

- für Essstörungen sensibilisieren
- ein realistisches Körperbild nachhaltig fördern
- über Medienwirkung aufklären
- einen kritischen und gesunden Umgang mit sozialen Medien erreichen

## Unsere Workshops

- Für: Kinder und Jugendliche ab Klasse 3  
Wo: Schulen, Jugendhäuser, Freizeittreffs, Jugendhilfeeinrichtungen  
Von: Referent:innen des Caritasverbandes Mannheim e.V.  
Dauer: Nach Absprache, mindestens zwei Unterrichtsstunden

## Beratungsgespräche

Jugendliche dürfen ohne Einverständniserklärung und Wissen der Eltern eine Beratung in Anspruch nehmen. Beratungsgespräche sind sowohl bei der Suchtberatung, der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche als auch online möglich. Die Beratung ist kostenfrei, kann anonym erfolgen und unterliegt der Schweigepflicht.

Unsere Angebote sind kostenfrei.

