

## → #wunderschön@anysize – PRÄVENTION VON ESSSTÖRUNGEN

„We must not allow other people’s limited perceptions to define us.“  
– Virginia Satir

Gerade in der Adoleszenz vergleichen sich Jugendliche vermehrt mit Gleichaltrigen und ihren Freund\*innen. Im Alltag erscheint das oftmals lästig, jedoch hilft es auch. Im besten Fall regt es zum Nachdenken an, ist identitätsstiftend und hilfreich auf der Suche nach einem Selbstbild. Die (Selbst-) Zufriedenheit ist dabei nicht nur von der objektiven Lage abhängig, sondern vor allem davon, mit wem man sich vergleicht. Einen „gesunden“ Umgang damit zu finden erscheint wichtig, denn auch hier gilt der bekannte Leitsatz „Die Dosis macht das Gift“.

In diesem Seminar wird u.a. die Bühne der sozialen Medien (u.a. Bodyshaming, Influencer\*innen, Fitnessbereich, Essstörungen verherrlichende Seiten) näher beleuchtet. Zudem werden Ideen erarbeitet, wie man Jugendliche dabei unterstützen kann, einen guten Selbstwert zu entwickeln.

### → Inhalt

- Informationen über die Grundformen von Essstörungen
- Risiko und Schutzfaktoren
- Social Media und Essstörungen
- Essen und Gefühle
- Genuss und Sucht
- Früherkennen und Handeln
- Materialien, Übungen, Projektideen
- Fragen der Teilnehmer\*innen

### Zielgruppe

Jugendarbeiter\*innen aus Jugend-  
einrichtungen, Streetworker\*innen,  
Gruppenleiter\*innen,...

### Referentin

Mag.<sup>a</sup> Violetta Palka | Institut Suchtprävention, pro mente OÖ  
Klinische- und Gesundheitspsychologin

### Veranstaltungsort

Institut Suchtprävention, Hirschgasse 44, 4020 Linz

### Teilnehmerbeschränkung

maximal 12 Personen

Dieses Angebot ist kostenlos!

### Termin

8.4.2025 | 9.00 – 17.00 Uhr

### Anmeldeschluss

28.3.2025

### Kontakt

Mag. (FH) Andreas Reiter, MA  
E-Mail: andreas.reiter@praevention.at  
Telefon: 0732 / 77 89 36–25