



Essen gut, alles gut!?

(Frühe) Prävention von Essstörungen

PRÄKOM-Seminar

Essen gehört von Anfang an dazu: Kleinkinder entdecken, dass sie mit (Nicht-)Essen erste eigene Entscheidungen treffen können, für Jugendliche kann die Beschäftigung damit die Zugehörigkeit zu einer eigenen Jugendkultur bedeuten. Auch die Rolle des eigenen Körpers beginnt sich sehr früh einzuprägen, zuerst unter dem Einfluss von Bezugspersonen, dann Gleichaltrigen und nicht zuletzt auch von Medien.

In diesem Seminar zeigen wir Möglichkeiten auf, wie zu diesen Themen sowohl mit Kindern als auch mit Jugendlichen präventiv gearbeitet werden kann.

Inhalte:

- Förderung eines gesunden Essverhaltens
- Entwicklung eines positiven Körperbewusstseins
- Früherkennung - Möglichkeiten und Grenzen
- Methoden zur Themenerarbeitung im Einzel- und Gruppensetting

Referentinnen:

Mag.^a Doris Lepolt
Magdalena Tockner, MA

Termin: 26. Juni 2025, 9:00-17:00 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin Graz

Anmeldeschluss: 20. Mai 2025*

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!

Anmeldung und nähere Infos:

Wolfgang Zeyringer, MAS

T 0676 870 832 016

E wolfgang.zeyringer@vivid.at

*Die Teilnahmeplätze werden nach Anmeldeschluss unter allen angemeldeten Personen nach dem Zufallsprinzip vergeben.

In der Weiterbildungsreihe PRÄKOM können Sie sich Seminare und Workshops nach eigener Wahl zusammenstellen und mit anderen Kolleg*innen aus der Jugend(sozial)arbeit und der Kinder- und Jugendhilfe vernetzen.

Bei Absolvierung von zumindest 50 Unterrichtseinheiten und Umsetzung von zwei praktischen Arbeitsaufgaben wird seitens des Gesundheitsfonds Steiermark ein Zertifikat ausgestellt, das die erfolgreiche Teilnahme an PRÄKOM bestätigt. Teilnehmen zahlt sich also aus!

Alle PRÄKOM-Veranstaltungen 2025 im Überblick:

1

Suchtverhalten im Internet
29. Jänner & 13. Februar 2025 in Graz

2

Prävention ganz konkret - wirksame Suchtvorbeugung im Jugendalter
13. März 2025 in Graz & 20. März 2025 in Leoben

3

Professioneller Umgang mit drogenkonsumierenden Jugendlichen
7. April 2025 in Graz

4

Der Klügere kippt nach - Konsum- und Risikokompetenz in der Praxis
7. Mai 2025 in Graz

5

GEH!FÜHLEn – Gefühlsregulation als suchtpreventives Thema
11. Juni 2025 in Graz

6

Essen gut, alles gut!? - (Frühe) Prävention von Essstörungen
26. Juni 2025 in Graz

7

NeuroDeeskalation® - Unterstützungsmöglichkeiten für junge Menschen mit Verletzungen
8. September 2025 in Graz

8

Kindern in suchbelasteten Familien Halt geben
23. Oktober 2025 in Leoben

9

Verletzlich, aber unbesiegbar - Förderung von Resilienz bei Jugendlichen
12. November 2025 in Leoben

10

Gras, Dope, CBD - Cannabis im Jugendalter
3. Dezember 2025, online