

# SCHOOL CRIME

SMARTPHONES IN KINDERHAND

## HANDREICHUNG ZU #27 Schlankheitswahn in der Pubertät

### HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

**Stellen wir uns vor, wir bemerken, dass sich das Essverhalten eines Kindes gravierend verändert. Was ist zu beachten?**

#### ❖ **Mögliche Warnsignale einer Essstörung**

Neben dem Gewichtsverlust gibt es typische Hinweise, auf die man achten sollte:

##### **Körperlich:**

Schneller, starker Gewichtsverlust

Müdigkeit, Frieren, Konzentrationsprobleme

Ausbleiben der Menstruation

##### **Verhalten rund ums Essen:**

Sehr kontrolliertes oder eingeschränktes Essen

Vermeidung gemeinsamer Mahlzeiten

Zählen von Kalorien / strenge Regeln („nur bestimmte Lebensmittel“)

Auffällige Rituale beim Essen

##### **Psychisch / sozial:**

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper trotz Untergewicht

Rückzug von Freund\*innen oder Familie

Reizbarkeit oder depressive Stimmung

#### **⚠ Besonders auffällig in unserem Fall:**

**Das tägliche Fotografieren und Verschicken der Mahlzeiten** kann auf Kontrollverhalten, Vergleichsdruck oder externe Bestätigung hinweisen (z. B. „Habe ich genug / zu viel gegessen?“). Das sollte man ernst nehmen.



## DOS

### 1. Gespräch suchen

- **Ruhig, wertschätzend und ohne Vorwürfe**
- **Fokus auf Sorge, nicht auf Gewicht**  
→ „Mir ist aufgefallen, dass du viel abgenommen hast und ich mache mir Sorgen um dich.“
- **Zuhören statt sofort Lösungen aufzwingen**

### 2. Professionelle Hilfe einbeziehen

Erste Anlaufstellen:

- **Kinder- und Jugendärzt\*in** (körperliche Abklärung)
- **Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*in**
- **Beratungsstellen für Essstörungen** (oft kostenlos & anonym möglich)

### 3. Mediennutzung reflektieren

- **Unrealistische Körperbilder thematisieren**
- **Algorithmen erklären** („Du bekommst mehr von dem, was du anschaust“)
- **evtl. Bildschirmzeiten vereinbaren**



## DON'TS

- **Nicht kontrollieren, drohen oder zwingen**
- **Kein komplettes Handyverbot** (führt oft zu Heimlichkeit)
- Bei rasantem Gewichtsverlust **nicht zu lang warten!**

## WEITERFÜHRENDE LINKS

Podcast Website: [www.schoolcrime.de](http://www.schoolcrime.de) || Instagram: @schoolcrime\_podcast

**Weiterführende Informationen:**

**Insta-Kanal vom Mädchen\*gesundheitsladen:**

**@gesundheitsladen\_stuttgart**

GesundheitsLaden e.V.:

<https://www.gesundheitsladen-stuttgart.de/essstoerungen/>

**Artikel:**

Digitaler Optimierungsdruck - Kinder und Jugendliche zwischen SkinnyTok, Fitspiration und Body Positivity

<https://www.bzkj.de/resource/blob/275202/fa4872345e2a3d31ba975b2067f913f1/20254-wer-schoen-sein-will-muss-leiden--data.pdf>

**Studie:**

Schönheitsideale im Internet (saferinternet.at)

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Footer/Presse/Praesentation\\_PK\\_Safer\\_Internet\\_Day\\_2024.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Footer/Presse/Praesentation_PK_Safer_Internet_Day_2024.pdf)

**Tipps für den Unterricht (LMZ):**

<https://www.lmz-bw.de/lmz-spotlights/beauty-filter-selbstbild-und-schoenheitsideale-infos-fuer-den-unterricht>

**Schönheitsideale – Neuer Selbstlernkurs** für Schüler/-innen stärkt Abwehrkräfte gegen medialen Perfektionsdruck:

[https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=4984&cHash=cabf572e3f8215e3835c4e7be570b391](https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite?tx_news_pi1%5Bnews%5D=4984&cHash=cabf572e3f8215e3835c4e7be570b391)

**Schönheitsideale im Netz – Neues Unterrichtsmaterial:**

[https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=4942&cHash=e978a6ae1dd4db9dcbf1bd10174b5479](https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite?tx_news_pi1%5Bnews%5D=4942&cHash=e978a6ae1dd4db9dcbf1bd10174b5479)

*Die Handreichungen entstehen u.A. in Kooperation mit der Landeskoordinierung spezialisierter Fachberatung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend Baden-Württemberg (LKSf) und dem Landeskriminalamt Baden-Württemberg.*