



# ELTERN TREFF



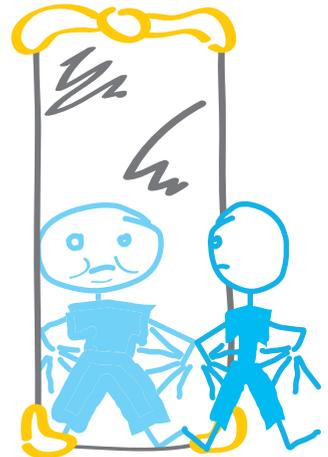
Die Familien- & Kinderinfo des Landes Steiermark freut sich, Sie zur **Veranstaltungsreihe ELTERN TREFF** herzlich einladen zu dürfen.

Regelmäßig möchten wir mit Ihnen und ExpertInnen in gemütlicher Atmosphäre im Karmeliterhof zentrale Themen des Familienalltags besprechen, diskutieren oder einfach Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten.

## Thema:

### Prävention von Essstörungen: Was kann ich als Mutter oder Vater tun?

Ernährungspädagogische und  
suchtpräventive Aspekte zum  
Thema Essen und Essstörungen



Essen ist für uns Menschen eine selbstverständliche Tätigkeit. Im Idealfall werden Hungergefühle durch eine wertvolle, schmackhafte und abwechslungsreiche Kost gesättigt. Im Essverhalten zeigen sich aber individuelle Unterschiede. Viele Mädchen und Burschen koppeln ihr Selbstwertgefühl an Figur und Gewicht und setzen sich intensiv mit ihrem Körper und ihrer Ernährung auseinander. Dabei kann es zu Essproblemen oder gar Essstörungen kommen und es drängt sich die Frage nach dem Gesund oder Ungesund auf.

Was ist gesund und was ungesund, was kann man dabei richtig oder gar falsch machen und vor allem: Was können wir tun, um Essstörungen, um Sucht vorzubeugen bzw. wie entstehen diese überhaupt? Es geht um weit mehr als „nur“ um die richtige Auswahl von Nahrungsmitteln, es geht vor allem auch um unseren Umgang mit dem Essen. Wichtig beim Thema gesunde Ernährung sind die Begriffe Abwechslung und Genuss. Weiters ist es für ein gesundes Essverhalten sehr entscheidend, den eigenen Körper zu akzeptieren und sich der eigenen Stärken bewusst zu sein.

## **Inhalte: Prävention von Essstörungen: Was kann ich als Mutter oder Vater tun?**

- **Sicht der Prävention, Sucht allgemein**
- **Essstörungen – Formen, Merkmale**
- **Gesund – ungesund? Richtig oder falsch?**
- **Schutzfaktoren – Risikofaktoren**
- **Früherkennung und Gesprächsführung**

**Termin:** Mittwoch, 12. Februar 2014, 18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** Karmeliterhof, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

**Referent:** Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Marlies Kleinberger, VIVID – Fachstelle für Suchtprävention  
[www.vivid.at](http://www.vivid.at)

**Die Veranstaltung wird von einer Gebärdensprachdolmetscherin begleitet und ist kostenfrei!**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Um Anmeldung wird gebeten – begrenzte TeilnehmerInnenanzahl!  
Tel. 0316/877-2222 oder [info@zweiundmehr.at](mailto:info@zweiundmehr.at)**