

Prävention für die Seele

LEBENSNAH - AUTHENTISCH - KOMPETENT



Dr. Karen Silvester

Systemische Therapie & Prävention



DR. KAREN SILVESTER

DIPLOMPÄDAGOGIN &
SYSTEMISCHE THERAPEUTIN

ÜBER MICH

Als Pädagogin und Jugendtherapeutin ist es meine Leidenschaft, Menschen zuzuhören und gemeinsam mit ihnen unkonventionelle und inspirierende Wege zu finden, insbesondere wenn das Leben unübersichtlich wird. Es ist mir ein besonderes Anliegen, dass Kinder und Jugendliche respektvoll behandelt und ernst genommen werden. Deshalb setze ich mich gerne durch Vorträge, politisches Engagement sowie Fachkräfte-Coachings und Jugendberatung für dieses Thema ein. Meine umfassende berufliche Erfahrung und mein wissenschaftlicher Hintergrund bilden die Grundlage meiner Expertise, wobei meine beiden Kinder stets eine wichtige Quelle für meine Arbeit sind und mich immer wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholen.

KONTAKT

tel 0174 / 944 83 41
www.beratung-essstoerungen.de
beratung.essstoerungen@gmail.com

ERFAHRUNG



Aktuell

Seit 2010

Dozentin für Soziale Arbeit an der KSH München

Seit 2010

Freie Mitarbeiterin für Schulvorträge und Gruppenleitung am
Therapienetz Essstörungen / Sonnenseite e. V.

Seit 2003

Freiberufliche Referentin für mentale Gesundheit

Ausbildung

2020 - 2021

Systemische Jugendtherapeutin DGSF

2017 - 2019

Systemische Beraterin DGSF

2010

Promotion in Erziehungswissenschaften & Gesundheitspädagogik

1998 - 2002

Studium Erziehungswissenschaften mit Erwachsenen- und
außerschulischer Jugendbildung

Frühere Tätigkeiten (Auswahl)

1998 - 2000

Jugendreferentin Evangelische Jugend Ingolstadt

2002 - 2004

Redakteurin Bayern2 Schulfunk

2004 - 2010

Leitung Therapeutische WG Danu e. V. Ingolstadt

2007 - 2010

Fachbereichsleitung Ess-Störung Danuviusklinik Ingolstadt

2010 - 2012

Partner SES Betriebliche- Gesundheitsförderung

2013 - 2016

Leitung Haus für Kinder Messestadt West, Innere Mission

2016 - 2023

Referentin für Kinderfragen SOS-Kinderdorf e. V Deutschland

Warum Ess-Störungen nichts mit Essen zu tun haben

... UND DU NICHT ALLES GLAUBEN MUSST, WAS DU DENKST

Ess-Störungen...

- ... haben ursächlich nichts mit Diäten, Bingen, sportlichem Verhalten, Gewicht oder Eitelkeit zu tun.
- ... sind Erkrankungen mit der höchsten Sterberate bei Jugendlichen.

Magersucht, Bulimie und Binge Eating Disorder sind die drei Hauptformen der psychosomatischen Erkrankung "Ess-Störung", bei der sich in den Gedanken der Betroffenen alles um die Symptome "Kalorien - Bewegung - Muskeln - Aussehen - Gewicht" dreht. Die Auslöser dafür kommen Dir vielleicht bekannt vor, weil sie komplizierte Begleiterscheinungen der Pubertät sind: Dazugehören wollen, akzeptiert werden, anderen gefallen, Druck in der Schule, Angst vor dem Versagen, Hänseleien, Unwohlsein im sich verändernden Körper. Ob Jugendliche oder junge Erwachsene jedoch tatsächlich im psychiatrischen Sinne erkranken, hat viel mit ihrer Kindheit zu tun und wie es um ihren Selbstwert steht. Diese Spurensuche, zurück zu den tiefgründigen Anfängen der Krankheit, kann im Rahmen einer Therapie zu den wichtigsten Erkenntnissen für das weitere Leben führen. Lass Dich mit auf die spannende Reise der Persönlichkeitsentwicklung nehmen und finde selbst heraus, wo du stehst.

Interaktiver Vortrag um die Themen

- Wenn die Seele Fieber hat - Persönlichkeitsentwicklung & Selbstwert
- Gefangen im emotionalen Eisblock. Erkundung einer seelischen Erkrankung
- Zu schön, um wahr zu sein: Ess-Störungen im Spiegel von Schönheitsansprüchen
- Warum jeder das Glück haben sollte, in Therapie gehen zu dürfen

Vertiefungs-Workshop mit den Inhalten

- Ich sehe was, was Du nicht siehst und das ist: Schön
- Glaub' nicht alles, was Du denkst - und andere Ideen, sich vor Ess-Störungen zu schützen
- Zeit für Deine Fragen

Buchbar in folgenden Formaten:

Setting: Präsenz

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss daran findet ein 90 min Workshop pro Klasse statt
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Beispiel Kostenrechnung: 2-zügiger Jahrgang: 500,00 € zzgl. Reisekosten

Setting: Online

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, über Mentimeter (anonym) Fragen zu stellen, die ich individuell beantworte und als PDF-Broschüre zur Verfügung stelle
- ZOOM-Link: Serviceleistung
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt
- Kosten: 400,00 €

*Fordern Sie gerne ein
individuelles Angebot
mit Rabatt-Optionen für
Stammschulen an*

Hinter den Kulissen von Ess-Störungen

VON SCHÖNHEIT, SELBSTWERT UND DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

Es ist ein Teufelskreis: Du schaust Dir auf Instagram oder TikTok vermeintlich perfekte Bilder von vermeintlich perfekten Körpern an. Dadurch fühlst Du Dich selbst minderwertig und veränderst Dein Ess- und Trainingsverhalten. Damit findet ein Transfer vom virtuellen ins reale Leben statt. „Likes“ und positives Feedback befriedigen das Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung, Spaß und Zugehörigkeit. Gleichzeitig wächst jedoch die Angst, die Anerkennung wieder zu verlieren - nicht gut genug zu sein, wenn ... Ja, was eigentlich? Wenn Du wieder "normal" essen und trainieren willst? Aber wie geht dieses "normal". So geht es weiter in der Abwärtsspirale und im schlimmsten Fall hinein in ein essgestörtes Verhalten. Im Vortrag machen wir eine Reise durch die Geschichte von Schönheit, Social Media und Persönlichkeitsentwicklung, um schließlich zu der Frage zu kommen: Was macht ein gutes Leben aus?

Interaktiver Vortrag um die Themen

- Die Sache mit der Schönheit: Eine Reise durch die Epochen
- Ist das echt oder insta? Wie uns unrealistische Bilder prägen
- Like for like: Was macht einen echten Selbstwert aus?
- Was ist eigentlich "normal" - Essen, Sport und Schönheit
- Das machen doch alle so?! Wo beginnt eine Ess-Störung?



Setting: Online

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, über Mentimeter (anonym) Fragen zu stellen, die ich individuell beantworte und als PDF-Broschüre zur Verfügung stelle
- ZOOM-Link: Serviceleistung
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt
- Kosten: 400,00 €

Projekttag-Ideen

... AHA-ERLEBNISSE FÜR KÖRPER UND SEELE

- Projekt **Wahrheit oder Lüge: Was ist eigentlich gesund?** Eine unterhaltsame und anschauliche Einführung in das Thema Gesundheit & Selbstfürsorge in der Du erfährst, was Dein Körper an Nahrung, Bewegung und Entspannung braucht, damit Du Deine ganze Kraft & Schönheit entfalten kannst. **Sidekick:** Wir bereiten zusammen einen Pausensnack zu.
- Projekt **Heute kein Bild für Heidi: Selbstsicher auf dem Laufsteg des Lebens.** Theaterpädagogische Übungen zu Selbstsicherheit, Selbst- und Fremdbild, sowie körperliche Präsenz für Deinen Auftritt bei Referaten oder Bewerbungen. **Sidekick:** Wir fotografieren auf dem "Laufsteg" für alle eine ganz besondere SED-Card.
- Projekt **Mind-Base: Finde heraus, was Du für Dein Leben brauchst.** Du veranschaulichst Dir beim Legospielen, wie das Inventar Deiner Grundbedürfnisse ausgestattet ist - und wo Du noch was drauf packen kannst. **Sidekick:** Um Dein Inventar gleich ein bisschen aufzustocken bekommst Du nützliche Achtsamkeitsübungen mit in Dein Gepäck.
- Projekt **Was bisher geschah: Wie entwickelt sich Persönlichkeit?** Eine spannende Reise durch die Entwicklungsphasen Deiner Kindheit und Jugend. **Sidekick:** Mit einer Biografie-Übung entdeckst Du Ressourcen, die Dir vielleicht noch gar nicht aufgefallen sind.
- Projekt **Einfach nicht mehr schwarzsehen. Oder: Wie Du Dein Gehirn in stressigen Situationen überlistest.** Mit einem Express-Kurs in Psychologie zum Thema "Kognitive Umstrukturierung" (neue Sichtweisen entwickeln) bekommst Du praktisches Handwerkszeug, um in Schulaufgaben, beim Ausfragen - oder in anderen herausfordernden Situationen - einen kühlen Kopf zu behalten. **Sidekick:** Wir üben mit Atemtechniken und Embodiment-Übungen, wie Du Dir blitzschnell den Stress aus dem Körper schütteln kannst.

Setting: Präsenz

- 90 min pro Projekt
- Anzahl Teilnehmer*innen: 15
- Kosten pro Projekt: 200,00 € zzgl. Reisekosten
- Es können pro Schultag bis zu drei Workshops gebucht werden
- Geeignet 5. - 10. Klasse aller Schultypen. Ich passe die Themen an die Altersstufe an



Lifehacks für angespannte Zeiten

ALLTAGSTAUGLICHE INSPIRATIONEN, TECHNIKEN UND ÜBUNGEN



Mit meinem Gewicht war ich noch nie zufrieden
Ich esse vegan und weiß nicht, ob mir das gut tut
Alle machen Diät. Brauche ich auch eine Diät?
Ich habe immer Panik vor Schulaufgaben
Ich habe einfach keine Zeit mehr für mich
Denken die anderen schlecht über mich?
Ich fühle mich jeden Tag traurig - ist das normal?

Inmitten des Alltagschaos verirrt? Keine Sorge! Die Lifehacks führen Dich zurück zu innerer Ruhe und Balance. Du erarbeitest Dir Deine "Anti-Stress-Formel" für ein ausgewogenes Leben, in dem Du Schule, Freunde und Spaß unter einen Hut bringst:

Interaktiver Vortrag um die Themen

- Stress: Wie er entsteht, wann er hilft & wo er blockiert
- Stressbewältigung: Wie geht eigentlich normal?
- Kein Platz für Bodyshaming, Prüfungsangst und Gruppendruck: Gedanken beruhigen & gelassen bleiben
- Embodiment-Übungen: Mach Deinem Gehirn gute Laune

Vertiefungs-Workshop mit den Inhalten

- Was, du auch?! Alles, was Du schon immer (heimlich) fragen wolltest...
- Bin ich gut zu mir selbst? Entdecke, wo Du stehst und was Dir guttut!
- Ressourcen-Roulette: Baue Ressourcen & Rituale in dein Leben
- Mehr vom Tag! Zeit-Management für Entspannte
- Rücken stärken: Ich und die anderen

Buchbar in folgenden Formaten:

Setting: Präsenz

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss daran findet ein 90 min Workshop pro Klasse statt
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Beispiel Kostenrechnung: 2-zügiger Jahrgang: 500,00 € zzgl. Reisekosten

Setting: Online

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, über Mentimeter (anonym) Fragen zu stellen, die ich individuell beantworte und als PDF-Broschüre zur Verfügung stelle
- ZOOM-Link: Serviceleistung
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt
- Kosten: 400,00 €

*Fordern Sie gerne ein
individuelles Angebot
mit Rabatt-Optionen für
Stammschulen an*

Unsicher - gestresst - frustriert. Geht's nur mir so?!

IDENTITÄT - RESSOURCEN - BEDÜRFNISSE



Ich krieg das einfach nicht hin!
Keiner versteht mich gerade!
Wie finde ich meinen Weg im Leben?
Ich fühl mich total unwohl in meiner Haut!

Wie lebt man eigentlich gesund?
Was will ich eigentlich erreichen?
Was kann ich eigentlich?
Was ist eigentlich mit mir los?
Wer hilft mir, wenn ich nicht mehr weiter weiß?

Die Pubertät kann eine echte Achterbahnfahrt sein, besonders in diesen verrückten Zeiten! Im Vortrag erfährst Du, wie Du Dir eine mentale Schutzausrüstung zulegst und mit Kummer, Stress und Sorgen umgehen kannst, bevor sie Dich krank machen. Und das Beste daran? Du wirst merken, dass Du mit Deinen Gedanken nicht alleine bist und es für jede Herausforderung Wege und Hilfen gibt.

Interaktiver Vortrag um die Themen

- Wie werde ich "ich"?! Interessantes zur Persönlichkeitsentwicklung
- Was Dir Deine Gefühle über Deine Bedürfnisse verraten
- "Turn shit into roses!" Wie Du aus einem Tief zurück auf die Sonnenseite kommst - und weshalb Krisen nützlich sind
- Warum wir nicht alles alleine lösen können - und wie Du Hilfe findest

Vertiefungs-Workshop mit den Inhalten

- Werde Baumeister Deines Ichs: Die Säulen Deiner Identität
- Was Dich schützt und was Dir schadet: Ressourcen und Risiken auf dem Weg zum Erwachsen werden

Buchbar in folgenden Formaten:

Setting: Präsenz

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss daran findet ein 90 min Workshop pro Klasse statt
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Beispiel Kostenrechnung: 2-zügiger Jahrgang: 500,00 € zzgl. Reisekosten

Setting: Online

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, über Mentimeter (anonym) Fragen zu stellen, die ich individuell beantworte und als PDF-Broschüre zur Verfügung stelle
- ZOOM-Link: Serviceleistung
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt
- Kosten: 400,00 €

*Fordern Sie gerne ein
individuelles Angebot mit
Rabatt-Optionen für
Stammschulen an*

Bedacht und Beteiligt

EURE THEMEN - EURE ZEIT.



Was kann man tun, wenn das Verhältnis zu den Eltern sehr schlecht ist und dauernd nur Streit ist?

Was kann man machen, wenn man SVV macht und nicht aufhören kann, aber Angst vor Hilfe hat?

Haben Sie ein paar Tipps zum Essen, das man das nicht als anti- Stress Ding benutzt?

Was ist, wenn man in unserem Alter schon öfters Alkohol konsumiert ?

Ich habe Angst, mich vor den Leuten, die mir am meisten bedeuten zu outen, weil ich Angst habe, dass sie mich nicht akzeptieren deswegen ?

Wie bekämpfe ich Heißhungerattacken?

Was kann man machen, wenn man einfach nur noch schlecht gelaunt ist und nicht weiß, weshalb ?

Was macht man gegen Schuldruck, auch wenn es eigentlich nicht so viel ist ?

Ich weiß nicht was ich machen soll ich fühle mich zu dick, weil ich die Krankheit Fettsucht habe. Andere hänseln mich dafür.?

Die Pubertät gleicht einer Baustelle im wohl komplexesten Gebilde des Menschen: Dem Gehirn. Einige Räume bleiben unverändert, andere werden erneuert, während manche gänzlich neu errichtet werden. Im Gegensatz zur Geburt, als Dein Gehirn bereits eine umfassende Neuordnung erfahren hat, bist Du nun Meisterarchitekt Deines inneren und äußeren Refugiums. Deiner Seele - und Deines Körpers. Doch auf jeder Baustelle können Fehler passieren, unerwartete Fragen und Herausforderungen auftauchen. Nicht immer gibt es Menschen in der Nähe, mit denen Du Dich darüber austauschen magst. Mit "Bedacht & Beteiligt" hast Du die Möglichkeit, (anonym) zu fragen, was Dir auf der Seele brennt. Ihr seid die Experten Eurer Themen. Deshalb ist dieser Workshop genau so, wie Ihr ihn wollt. Nicht ich als Pädagogin gebe die Themen vor - dieses Mal seid Ihr gefragt. Ihr bekommt 14 Tage vor dem geplanten Termin ein Poster mit QR-Code, über den Ihr mir Eure Wunschthemen schreiben könnt. Fragt, was Euch wichtig ist - gemeinsam finden wir darauf gute Antworten.

Buchbar in folgenden Formaten:

Setting: Präsenz

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum) zu den Wunschthemen
- Im Anschluss daran findet ein 90 min Workshop pro Klasse zu den Wunschthemen statt
- Geeignet 8. - 11. Klasse aller Schultypen
- Beispiel Kostenrechnung: 2-zügiger Jahrgang: 650,00 € zzgl. Reisekosten

Setting: Online

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, über Mentimeter (anonym) Fragen zu stellen, die ich individuell beantworte und als PDF-Broschüre zur Verfügung stelle
- ZOOM-Link: Serviceleistung
- Geeignet 7. - 11. Klasse aller Schultypen
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt
- Kosten: 500,00 €

*Fordern Sie gerne ein
individuelles Angebot
mit Rabatt-Optionen
für Stammschulen an*

Jugendsprechstunde - Online

... WENN DU JEMANDEN BRAUCHST, DER DIR ZUHÖRT.

Du hast Dich im Vortrag wiedererkannt und hast jetzt einige Fragen, die Du nicht vor der ganzen Klasse stellen willst?

Kein Problem. In meiner Online-Jugendsprechstunde kannst Du mir Deine Fragen stellen. Ich höre Dir zu und überlege mit Dir, was Dir guttun könnte und wo Du Hilfe bekommst!

In Deiner Schule findest Du ein Plakat der Jugendsprechstunde mit QR-Code & Kennwort. Scanne den Code ab und vereinbare online einen Termin mit mir. Der Termin ist für Dich kostenlos.



Hinweis in eigener Sache

Unabhängig von dem Schulzugang können Jugendliche, die auf meine Website kommen, dieses Angebot beim ersten Termin ebenfalls kostenlos nutzen. Jeder weitere Termin kostet die Schüler*innen 10,00 €. Mit Ihrer Buchung unterstützen Sie meine Arbeit und ermöglichen Jugendlichen aus Familien mit finanziell geringen Möglichkeiten, diese Option weiterhin kostenlos in Anspruch nehmen zu können.

Setting für Schulen

- Kostenlose online Jugendsprechstunde für Schüler*innen Ihrer Schule
- Sichern Sie Ihren Schüler*innen für 14 Tage nach der Veranstaltung kostenlose Termine in meiner Jugendsprechstunde zu einem Pauschalpreis von 100,00 € für den gesamten Zeitraum
- Die Schule bekommt ein personalisiertes Schulposter der Sprechstunde mit den schulgebundenen Zugangsdaten für die Schüler*innen