

Prävention Ess-Störung im Kleinkindalter

PROFESSIONELLES HANDELN UND SELFCARE IM ERZIEHER*INNEN BERUF

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern während des Essens können in Kindergärten und -tagesstätten bei den Betreuern für Unsicherheit sorgen. Wenn Kinder ihr Essen ablehnen, schlecht essen oder nicht satt werden, müssen die Erwachsenen adäquat reagieren, um Ess-Störungen im späteren Leben zu vermeiden. Der Fokus des Vortrags liegt nicht auf ernährungsphysiologischem Wissen, sondern auf der Sensibilisierung der Erwachsenen für kindliche Signale, um Selbstfürsorge zu fördern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Zusammenarbeit und Sensibilisierung der Eltern sowie die Vorbildfunktion von Erzieher*innen.



Inhalte des Vortrags

- Zwischen Autonomie und Anpassung: Was der Urkonflikt einer Ess-Störungen mit der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern zu tun hat
- Blick auf das System Familie im Kontext der Entstehung von Ess-Störungen
- Überblick zu Ess-Störungen im Kindesalter: Diagnosen & Prävalenz
- Interaktionen am Esstisch: Kindliche Bedürfnisse lesen lernen

Inhalte des Workshops

- Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Körpergefühl bei Kindern stärken
- Ganzheitliche präventive Settings in der Elementarstufe: Die Rolle von Eltern & Erzieher*innen
- Mit Ess-Problemen konstruktiv umgehen lernen
- Selbstreflexion: Umgang mit Belastung, Leistungserwartungen und Körpergefühl
- Alltagstaugliche Stressreduktion & Selbstfürsorgliche Rituale für den Alltag