

---

# SUCHTPRÄVENTION

MIT DEN SCHWERPUNKTEN  
ESSSTÖRUNG, GAMING- & MEDIENSUCHT

Warum ein gutes Selbstwertgefühl vor Süchten bewahren kann

**KERA RACHEL COOK**

ehem. Model & GNTM-Kandidatin mit überwundener Essstörung

# SUCHTPRÄVENTION

## Inhalte

Wie sieht die perfekte Frau aus? Wie muss MANN sein? Während Mädchen sich ihre Anleitung, wie die perfekte Frau zu sein hat, bei Promis, Models und Influencerinnen in den sozialen Medien holen, finden Jungen ihre Vorbilder zumeist im HipHop. Auf den unterschiedlichen Kanälen werden Jugendlichen so einfache Antworten auf die komplexen Fragen der Identitätsentwicklung geboten.

Doch wer beginnt, sich mit den gesellschaftlich vorgelebten Weiblichkeits- und Männlichkeitsidealen zu vergleichen, kann eigentlich nur verlieren – v.a. in der Phase des Erwachsenwerdens, in der Selbstwert und Identität meist noch recht angreifbar sind. Medien, Computerspiele oder die Obsession mit dem eigenen Körper bieten in Zeiten identitärer Krisen allzu oft ungesunde Zufluchtsorte. Die Bandbreite möglicher Folgen reicht vom Verlust des Selbstvertrauens über die Ablehnung des eigenen Körpers bis hin zu Schlafstörungen, Depressionen und Süchten.

Auf Grundlage anschaulicher Beispiele und konkreter Denkanstöße wird den Jugendlichen ein anderer Blick auf Süchte, Ideale und Medien eröffnet, der ihnen hilft, sich mit deren Mechanismen kritisch auseinanderzusetzen und einen persönlichen Abstand zu ihnen zu bekommen.

### INHALTE

- ❖ Vom essgestörten Model zur selbstbestimmten Frau: über meine Erfahrungen mit der Essstörung
- ❖ Was sind überhaupt Süchte?
- ❖ Helfer:innen gegen Süchte
- ❖ Über den harten Kerl im Deutschrap und die schöne Frau in den sozialen Medien
- ❖ Was macht mich eigentlich aus?

### ZIELE

- ❖ Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick in meine persönlichen Erfahrungen mit Essstörung und Selbstzweifeln.
- ❖ Sie verstehen, was es mit Süchten auf sich hat, warum sie entstehen und was man im Vorfeld tun kann, um sich davor zu schützen, eine Sucht zu entwickeln (Schwerpunkt: Essstörungen und Gaming-Sucht).
- ❖ Sie erlangen ein Bewusstsein für den möglichen Einfluss der Männlichkeits- und Weiblichkeitsideale im HipHop und den sozialen Medien auf ihr Selbstwertgefühl.
- ❖ Sie setzen sich mit ihren Stärken auseinander.
- ❖ Sie erhalten die Möglichkeit, sich offen und ehrlich über ihre Sorgen, Ängste und Probleme auszutauschen.

# SUCHTPRÄVENTION

## Sonstiges



**Zielgruppe:** Mädchen und Jungen ab Klasse 7



**Zeitlicher Rahmen:** 90 – 120 min



**Benötigt werden:** ein ausreichend großer Raum mit Bestuhlung und ein Beamer inkl. Anschlüsse (auch für Ton). Und ggf. ein Mikrofon



**Optional:** die Teilnehmenden erhalten in Rücksprache mit der Schule das Workbook ‚einfach selbstbewusst‘, in dem sie Aufgaben finden, um als Schutz gegen Süchte ihr Selbstbewusstsein zu stärken.





 **Erfahrung:** In über **8 Jahren** an mehr als **300 Bildungseinrichtungen** über **400 Vorträge** vor rund **40.000 Schüler:innen**

 **Ausbildung:** **BA** Allgemeine Rhetorik & internationale Literaturen  
**MA** Literatur- und Kulturtheorie

 **Lizenzen:** Ernährungsberatung, Fitnesstrainer:in, Entspannungstrainer:in

 **Bücher:** **Hässliches Entlein war Gestern** - Meine Essstörung, meine Geschichte / **Vom Mädchen zum Model** - Faszination Germany's Next Topmodel / **Lieblingskörper** - Wohlfühlich statt Wunschgewicht



# KERA RACHEL COOK

Ihre Erlebnisse als international arbeitendes Model und ihre damit einhergehenden Erfahrungen mit einer langjährigen, erfolgreich überwundenen Essstörung haben Kera aufmerksam werden lassen auf das Ungleichgewicht unserer Gesellschaft, in welcher der Wert eines Menschen über Leistung, Erfolge und Prestige ausgemacht wird. Seit Mitte 2015 hat sie bereits über 400 Vorträge und Workshops an Bildungseinrichtungen in Baden-Württemberg, Bayern und NRW zu Themen wie Essstörungen, Körperbewusstsein und dem Einfluss der Medien auf das Selbstwertgefühl gehalten.

Innere Ruhe findet sie neben Ihrer Arbeit unter anderem in der Natur, bei der Meditation, im Yoga und im christlichen Glauben, zu dem sie sich durch ihre Taufe im Erwachsenenalter bekannt hat.



# REFERENZEN

Es war ein bewegender und mitreißender Vortrag, der zum Nachdenken angeregt hat. Auch die Schülerinnen waren begeistert und haben sich rege mit Fragen beteiligt und großes Interesse gezeigt. Es war wirklich ein besonderer Vortrag und ich bin froh, dass ich dabei sein konnte. Sicherlich wirkt bei den Schülerinnen einiges nach und das Workbook ist eine tolle Ergänzung dazu.

- Simone Oesterle, Schulsozialarbeit, Heimschule Kloster Wald -

Sowohl die Schüler:innen als auch die Lehrkräfte waren von eurem Angebot begeistert. Ihr habt es geschafft, den Schüler:innen auf Augenhöhe zu begegnen und die wichtigen Inhalte nachdrücklich zu vermitteln. Ich würde euch und euer Gruppenangebot jederzeit wieder buchen.

- Theresa Reichenberger, JMD Respekt Coach -

‘Dadurch, dass Kera eigene Erfahrungen in diesem Bereich hat, wirkte der Vortrag auf mich sehr echt. Es hat mich wirklich berührt’, meinte Isabel Wohlfarth (12). Sie und ihre Freundinnen Gizem Akgürek (13) und Emilia Schnitzler (12) konnten sich mit den Problemen der jungen Frau identifizieren, die einem Schönheitsideal naheiferte, das durch Werbung und Model-Shows vorgegaukelt wird.

- PR ONLINE REMSCHEID-

Lehrerin Christine Scheck freut sich über das gelungene Projekt: ‘Keras Leidenschaft für junge Leute ist beeindruckend. Sie stellt ihre Geschichte dar, ohne auf die Tränendüse zu drücken und erreicht die Mädchen viel besser, als wir Lehrer es könnten.’

- SÜDWESTPRESSE EBERSBACH -



Ansprechpartner:

Robert Deiss (Management)

Tel.: +49 176 – 307 368 20

[schule@sinnweiser.de](mailto:schule@sinnweiser.de)

[www.sinnweiser.de](http://www.sinnweiser.de)

