



## Factsheet - Bodytalk PEP

### Förderung eines positiven Körperbilds bei Jugendlichen

Viele Jugendliche sind heute mit ihrem Körper und dessen Aussehen unzufrieden. «Bodytalk PEP» regt Jugendliche im Dialog zu einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrem Körper, gängigen Schönheits- und Leistungsnormen und dem Umgang damit an und ermuntert sie zu einem selbstbewussteren Umgang mit sich und dem eigenen Körper.

Die Bodytalk PEP Materialien unterstützen Lehrpersonen dabei, ein positives Körperbild bei Jugendlichen zu fördern. Auf Anfrage bieten wir Bodytalk PEP Workshops an. Diese dauern zwei Lektionen und werden durch eine Fachperson angeleitet.

#### Warum Bodytalk?

Medien, Werbung, Modewelt und Industrie vermitteln heute häufig Idealbilder zu Aussehen und Körper, welche der Realität nicht wirklich entsprechen. Noch nie war der Druck auf Menschen «körperlich perfekt» zu sein, so gross wie heute. Dies beeinflusst auch das Körperbild von Jugendlichen in hohem Masse.

#### Einige Zahlen

##### *HBSC Studie 2014*

Rund 50% der Mädchen und 39% der Jungs in der Schweiz sind mit ihrem Körper nicht zufrieden. 75% der Jugendlichen im Normalgewichtsbereich, jedoch häufig keine Übereinstimmung zwischen der Einstufung des eigenen Körpergewichts nach BMI-Skala und dem subjektiv wahrgenommenen Körpergewicht. 11,4% tatsächlich übergewichtig, 13,2% untergewichtig

##### *ZHAW 2015, Gesundheitsförderung Schweiz*

65% der befragten Mädchen und 44% der befragten Jungs sind mit ihrem Körper unzufrieden. Davon möchten 60% der Mädchen schlanker sein (gleichviele haben bereits mind. eine Diät gemacht). Mit 77% möchte ein Grossteil der Jungs mehr Muskeln, 54% gaben an, wirklich dafür etwas zu tun. Ca. 1/5 der befragten Jugendlichen hat ein negatives Körperbild und kann sich schlecht von unrealistischen Körperbildern abgrenzen. Sie sind überzeugt davon, dass sie selbstbewusster und glücklicher wären, wenn sie ihren Körper verändern könnten.

##### *Gesundheit und Lebensstil von Jugendlichen Stadt Zürich – Resultate Schülerbefragung 2017/18*

In der Stadt Zürich finden sich 40% der Mädchen und 18% der Jungs zu dick, obwohl sie normal- oder sogar untergewichtig sind. Entsprechend möchten 54% dieser Mädchen und 33% der Jungs abnehmen.

Diese und andere Zahlen weisen auf eine weit verbreitete Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper hin. Viele Jugendliche setzen einen grossen Teil ihrer Energie dafür ein, dem oft unerreichbaren (Schönheits-)Ideal zu entsprechen. Dies führt in hohem Masse dazu, dass diese Menschen ihren Körper zunehmend nicht mehr richtig wahrnehmen können und ihr Selbstwertgefühl untergraben wird.

### **Inhalt und Ziele von Bodytalk PEP**

Ein kritischer und selbstbewusster Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealen und Medien wird mit unterschiedlichen Methoden angeregt. Abwertende Gedanken sich selber gegenüber werden im Dialog rund um Aussehen, Schönheit, Figur, Muskulatur und Gewicht, Essen, Bewegung, Gefühlen und Wohlbefinden hinterfragt. Dies mit dem Ziel, Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl zu stärken. Dabei soll Selbstzufriedenheit verstanden werden als die Fähigkeit, in Selbstvertrauen mit dem eigenen Körper, unterschiedlichen emotionalen Zuständen und Lebenssituationen umzugehen. Ausgehend von der Sicht auf den eigenen Körper und mit Blick auf persönliches Verhalten soll das Verständnis für den eigenen Körper- und seine Fähigkeiten erweitert werden.

### **Nachhaltigkeit**

Um ein positives Körperbild nachhaltig zu fördern, ist eine Einbettung von Bodytalk PEP Themen in den Schulalltag empfehlenswert. Mit Bodytalk PEP Materialien können Inhalte ohne grossen Vorbereitung- und Zeitaufwand in den alltäglichen Unterricht integriert werden.

Werden Bodytalk PEP-Inhalte in einem Workshop durch eine Fachperson umgesetzt, ist eine Vorbereitung bzw. Nachbereitung im Sinne von nachhaltiger Wirkung wünschenswert. Entsprechende Materialien stehen zur Verfügung. Siehe unter FAQ (Wo finde ich Materialien für die Vorbereitung und/oder Nachbereitung?) auf der nächsten Seite.

### **Kampagne PEP «Vergiss niä»**

Bodytalk PEP kann auch integriert in die Kampagne «Vergiss niä» umgesetzt werden. Ziel der Kampagne ist eine vertiefte Auseinandersetzung der Jugendlichen mit sich und dem eigenen Körper über eine längere Zeit, über unterschiedliche inhaltliche Zugänge und verschiedene methodische Herangehensweisen. Die Kampagne wird mehrheitlich durch die Schule/Lehrpersonen, auf Wunsch unterstützt durch Fachpersonen von PEP, umgesetzt. Für die Vorbereitung (minimaler Zeitaufwand) und Umsetzung der Kampagne werden alle Materialien und Vorlagen kostenlos zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen siehe Kontakt.

### **Kontakt**

Inhaltliche Fragen Bodytalk PEP und Vergiss niä Kampagne  
Brigitte Rychen, Fachstellenleiterin und strategische Leiterin Bodytalk PEP  
[fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch) | + 41 76 368 96 17

Koordination und Organisation Workshops:  
Nicole Heuberger, operative Leiterin Bodytalk PEP und Workshopleiterin  
[nicole.heuberger@pepinfo.ch](mailto:nicole.heuberger@pepinfo.ch) | + 41 79 793 67 62

**Anmeldung:** [Anmeldungslink](#) oder per Mail an Nicole Heuberger.

### **Kosten**

Die schuleigenen (Selbst-)Kosten für die Umsetzung eines Workshops sind abhängig von kantonalen Vereinbarungen und betragen je nach Kanton zwischen Fr. 0 – 300.-

### **Weitere Fragen ( Bodytalk PEP Workshops)**

Einige Antworten finden Sie auf der nächsten Seite unter FAQ. Bei weiteren Fragen melden Sie sich bei Brigitte Rychen oder Nicole Heuberger (siehe Kontakt).

## FAQ - Häufig gestellte Fragen zum Bodytalk Workshop (BT WS)

### Wie lange dauert ein BT WS?

Ein BT WS dauert 2 Lektionen, d.h. insgesamt 1.5 Stunden inkl. einer kurzen Pause.

### Was kostet ein BT WS?

Die schuleigenen (Selbst-)Kosten für die Umsetzung eines Workshops sind abhängig von kantonalen Vereinbarungen und betragen je nach Kanton zwischen Fr. 0 – 250.-

### Wie werden die Kosten abgerechnet?

Je nach kantonaler Vereinbarung erhalten Sie im Anschluss an den BT WS eine Rechnung.

### Wie viele SuS können minimal oder maximal an einem Workshop teilnehmen?

Minimum 8 SuS / Maximum 25 SuS.

Bei grösseren Klassen wird die Gruppe möglicherweise halbiert.

### Sollten die SuS in geschlechtergetrennte Gruppen aufgeteilt werden?

Üblicherweise profitiert der BT WS von einer geschlechterdurchmischten Zusammensetzung der SuS.

### Ist die Anwesenheit der Klassenlehrperson erwünscht?

Wir empfehlen die Teilnahme der Klassenlehrperson aus Gründen der Nachhaltigkeit.

### Was braucht es an Technik/Hilfsmittel?

- Stuhlkreis ohne Tische in der Mitte
- Beamer und Ton
- Laptop oder PC wenn möglich

### Gibt es Anforderungen an die SuS?

Gute bis sehr gute Deutschkenntnisse

### Müssen sich die SuS auf den Workshop vorbereiten?

Nein. Eine Einstimmung auf das Thema ist aber sinnvoll. Idealerweise wissen die SuS um was es im BT WS geht (siehe dazu Factsheet). Falls gewünscht, kann im Vorfeld auch eine etwas vertiefte Vorbereitung angeleitet werden.

### Wo finde ich Material für die Vorbereitung und/oder Nachbereitung?

Sämtliche Materialien steht auf der Webseite zur freien Verfügung ([Link](#)). Falls gewünscht, kann auch per E-mail spezifisches Material angefragt werden (siehe unter Kontakt).

### In unserer Klasse gibt es akut Essstörungenbetroffene. Eignen sich die BT WS dann auch?

Bitte nehmen Sie mit uns vorgängig Kontakt auf damit wir die Situation konkret besprechen können.