

## Bodytalk PEP Workshops

### 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.

Der Workshop dauert zwei Lektionen/ Stunden und wird 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

50% Mädchen und 20-30% Jungs in Schweiz fühlen sich zu dick

*(HBSC Studie 2010)*

Rund 50% der Mädchen und **39% der Jungs** in der Schweiz sind mit ihrem Körper nicht zufrieden

75% Jugendliche 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

*(HBSC Studie 2014)*

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.

*(ZHAW 2015 Gesundheitsförderung Schweiz)*

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.

*(Gesundheit und Lebensstil von Jugendlichen Stadt Zürich/ Resultate Schülerbefragung 2017/18)*

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

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

Eine Vorbereitung bzw. Nachbereitung des Workshops mit der Zielgruppe ist sinnvoll, damit der Workshop nachhaltiger wirkt. Diese kann ohne grossen Vorbereitungs- und Zeitaufwand in den alltäglichen Unterricht integriert werden. Materialien können bei PEP bezogen werden.

### Kampagne PEP „Vergiss niä“

Bodytalk 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, 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 s. 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, Koordinatorin und Workshopleiterin  
[beratung@zwaeg.ch](mailto:beratung@zwaeg.ch)

## Kosten

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

## Weitere Fragen:

Bitte melden Sie sich bei Brigitte Rychen s. Kontakt