

BODYTALK PEP

Workshops für ein positives
Körperbild und ein gutes
Selbstwertgefühl

Ein Angebot für Schulen und Organisationen der Jugendarbeit

In der Kindheit und Jugend werden die Grundlagen für ein positiv geprägtes Körperbild gelegt. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper stärkt das Selbstwertgefühl.

Herausforderung «Schönheitsideale»

Über die Medien, in der Werbung und Mode werden Kindern und Jugendlichen «Schönheitsideale» vermittelt, die oftmals unrealistisch sind und eine gesunde physische und psychische Entwicklung beeinträchtigen können. Deshalb sind ein kritischer und selbstbewusster Umgang mit Schönheitsnormen sowie die Beschäftigung mit dem eigenen Körper- und Selbstbild so bedeutend. Beides muss erlernt werden und dient dem Ziel einer besseren und realistischen Körperwahrnehmung.

Ein gutes Körperbild und ein gesundes Selbstwertgefühl wirken sich positiv auf die emotionale Verfassung sowie auf die Ernährungsgewohnheiten und das Bewegungsverhalten aus.

«Der Workshop hat uns geholfen, künftig selbstbewusster mit dem Körper umzugehen. Wir haben auch Dinge erfahren, die uns vorher nicht bewusst waren.»

Joshua, Tamara, Jamie und Jules (M-Magazin, 6.11.2020)

Kritische Auseinandersetzung und Stärkung des Selbstwertgefühls

Da viele Jugendliche mit ihrem Körper und Aussehen unzufrieden sind, fördert Bodytalk im Dialog mit den Jugendlichen die kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsnormen und Leistungsidealen, die sich auf den Körper beziehen.

Die Jugendlichen sollen ihre eigenen Überlegungen anstellen, über diverse Medien verbreitete und postulierte «Ideale» und Normen hinterfragen: Was bringt es, wenn die Gedanken ständig um die Figur, das Gewicht und das Essen kreisen? Löst dies Probleme oder führt es eher zu Lustlosigkeit und engt das Leben ein?

Die eigenen Gefühle werden in Zusammenhang mit dem Ess- und Bewegungsverhalten betrachtet und reflektiert.

«Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum sich auszutauschen, wie es einem geht und zu merken, dass diese Themen auch andere beschäftigen.»

Brigitte Rychen, Fachstelle PEP

«Der doch intensive Austausch im Stuhlkreis scheint bei einigen Schülerinnen und Schülern etwas ausgelöst respektive getriggert zu haben. Ich kann den Workshop also besten Gewissens weiterempfehlen.»

Sven Ramseyer, Lehrperson

Bodytalk PEP-Workshops konkret

Die Workshops richten sich an Schulklassen der Mittelstufe und der Sekundarstufe 1 sowie an Organisationen der Jugendarbeit. Sie werden von einer Fachperson des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) geleitet und dauern 1,5 Stunden (oder zwei Lektionen). Die Inhalte werden altersgerecht vermittelt.

Kosten

Jährlich werden fünf Workshops durch die Kantonalen Aktionsprogramme «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» und «Kinder im Gleichgewicht» finanziell unterstützt.

Der Kostenanteil für einen Workshop beträgt für Schulen und Organisationen der Jugendarbeit im Kanton St.Gallen noch 150 Franken. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Kontakt und Anmeldung

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen

www.zepra.info
Tel. 058 229 87 60

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera