

Mitglied der ÖPGK

myBody. Programm für mehrgewichtige Jugendliche von 15–20 Jahre

Durchführende Einrichtung: aks gesundheit

Laufzeit der Maßnahme: 1 Oktober 2024 bis 31. Dezember 2028

Schwerpunkt: Bürger- und Patientenempowerment, vulnerable Gruppe innerhalb
Ki/Jugendliche

Wirkungsbereich: Vorarlberg

Ausgangslage

Viele Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren, die mehrgewichtig sind, fühlen sich durch ihr Körperbild und Vorurteile oft belastet. Sie haben dadurch weniger Selbstvertrauen und Probleme mit ihrer Gesundheit. In Vorarlberg gibt es nur wenige Angebote, die diesen Jugendlichen helfen, sich in ihrem Körper wohler zu fühlen und ihre Gesundheit zu stärken. Das Programm „myBody“ wurde gemeinsam mit Jugendlichen entwickelt. Es gibt kein festes Programm, sondern die Teilnehmenden können selbst mitbestimmen, was wichtig ist. Ziel ist es nicht, die Jugendlichen zu einem bestimmten Lebensstil zu zwingen. Stattdessen sollen sie lernen, ihre Gesundheit besser zu verstehen und ein positives Verhältnis zu ihrem Körper zu entwickeln. Die Treffen finden wöchentlich über 3 bis 5 Monate an verschiedenen Orten in Vorarlberg statt. Sie beinhalten Themen wie Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. „myBody“ bietet einen sicheren Raum, in dem die Jugendlichen gestärkt und unterstützt werden.

Zielsetzung

Das Programm „myBody“ hat das Ziel, mehrgewichtige Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken und ein positives, selbstbewusstes Verhältnis zu ihrem Körper zu fördern. Gleichzeitig soll es helfen, Vorurteile gegenüber unterschiedlichen Körperbildern abzubauen.

Operative Ziele

1. Einen geschützten Raum für Reflexion und Austausch über das eigene Körperbild schaffen.
2. Gesundheitskompetenz in den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit stärken.
3. Die Jugendlichen aktiv in die Gestaltung der Inhalte einbinden, um ihre Selbstwirksamkeit zu fördern.
4. Ein flexibles und niedrighschwelliges Angebot schaffen, das sich an den individuellen Bedürfnissen orientiert.
5. Nachhaltig zur Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens beitragen. „myBody“ unterstützt Jugendliche dabei, ihre Stärken zu entdecken und langfristig gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.

Zielgruppen

Kinder und Jugendliche

Methodik

Das Programm „myBody“ kombiniert verschiedene Aktivitäten und Methoden, um die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen zu stärken und ein positives Körper-Selbstbild zu fördern. Die Inhalte werden partizipativ gestaltet, sodass die Jugendlichen aktiv Themen einbringen und mitgestalten können. Treffen über 3 bis 5 Monate bieten Raum für Reflexion und Austausch. Workshops zu Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit werden von Fachkräften durchgeführt und an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Selbstreflexion und Gruppengespräche fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Körperbild und stärken das Selbstbewusstsein. Regelmäßiges Feedback der Teilnehmenden ermöglicht eine flexible Anpassung des Programms, um individuell auf ihre Wünsche und Herausforderungen einzugehen. Durch diese partizipative und praxisnahe Methodik werden die Jugendlichen nachhaltig gestärkt und auf ihrem Weg zu einem bewussteren und gesünderen Umgang mit ihrem Körper begleitet.



Beitrag zum Wirkungsziel 1

Das Programm „myBody“ stärkt die Gesundheitskompetenz mehrgewichtiger Jugendlicher und fördert ein gesundheitskompetentes Gesundheitssystem, indem die Betroffenen aktiv einbezogen werden. Der partizipative Ansatz ermöglicht es den Jugendlichen, Inhalte mitzugestalten, was ihre Selbstwirksamkeit und ihr Verständnis für Gesundheitsinformationen fördert. Die Kommunikation im Programm wird durch den offenen Austausch verbessert, indem die Perspektiven und Bedürfnisse der Jugendlichen berücksichtigt werden. Fachkräfte, die am Programm mitwirken, werden sensibilisiert und gewinnen ein besseres Verständnis für diese Zielgruppe. „myBody“ verbindet Gesundheitsförderung und Prävention, indem es die Jugendlichen stärkt und zeigt, wie partizipative Ansätze die Qualität von Kommunikation und Information im Gesundheitssystem verbessern können. Es trägt somit langfristig zu einer gesundheitskompetenten Gestaltung von Präventionsangeboten bei.