

Beispiel guter Praxis

Ich bin schön – Ein gesunder Selbstwert durch ein positives Körper selbstbild

Kurzbeschreibung

Das Projekt möchte einen Beitrag zur Steigerung eines positiven Körper selbstbildes von Jugendlichen leisten. Dabei setzen sich Jugendliche inhaltlich mit den Themen Schönheitsideale, Körperbilder, Social Media und ihre Rolle für Jugendliche etc. auseinander und entwickeln an mehreren Workshoptagen partizipativ ein Medienprodukt (Video, Fotos etc.). Im Anschluss präsentieren die Jugendlichen ihre Medienprodukte auf einer Abschlussveranstaltung und erhalten ein Zertifikat.

Welche Ziele sollen mit dieser Maßnahme erreicht werden?

- Jugendliche setzen sich kritisch mit Geschlechterstereotypen, Schönheitsidealen und Körperbilder, -normen auseinander.
- Jugendliche werden für den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und ihrer Lebenswelt sensibilisiert.
- Stärkung der Technik-, Medien- und Gesundheitskompetenz

Warum bedarf es dieser Maßnahme?

Viele Jugendliche sind mit ihrem Körper unzufrieden und leiden unter einem negativen Körper selbstbild. In Österreich weist nur ca. die Hälfte der Schüler:innen ein positives Körperbild auf, Lehrlinge sind im Vergleich noch unzufriedener mit ihrem eigenen Körper. Der Vergleich mit Vorbildern auf diversen Plattformen sozialer Medien, wie etwa Instagram, erweckt zudem unerfüllbare und irrealen Sehnsüchte.

Wo und für wen kann diese Maßnahme eingesetzt werden?

- sozioökonomisch benachteiligte Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren, insbesondere Lehrlinge bzw. Jugendliche in der dualen Berufsausbildung sowie in Berufsqualifizierungsmaßnahmen
- Schüler:innen

Faktenbox

- Die Workshops finden im Rahmen des WiG-Projekts „Ich bin schön – Ein gesunder Selbstwert durch ein positives Körper selbstbild“ statt.
- Die Workshops werden von zwei Expertinnen bzw. Experten von queraum. kultur- und sozialforschung und dem Medienzentrum von wienextra umgesetzt.
- Kosten: kostenlos
- Dauer: ca. vier ganztägige Workshoptage
- pro Gruppe maximal 12-15 Teilnehmer:innen
- setting- und einrichtungsübergreifende Zusammensetzung der Teilnehmer:innen

Welche Schritte sind für die Umsetzung erforderlich?

- Kontaktaufnahme mit der Wiener Gesundheitsförderung – WiG (s. u. unter „Kontakt“) zur Abklärung der Termine



Welche Unterstützungsmaterialien stehen zur Verfügung?

- Workshop-Konzept: https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/Ich_bin_schoen_Files/2022_WS-Konzept_Ich_bin_schon.pdf
- Infokarten für Jugendliche zu verschiedenen Gesundheitsthemen: https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/Service_Files/WiG_Free-cards.pdf

Was sollte bei der Umsetzung berücksichtigt werden?

- gendersensible Umsetzung: geteilte Mädchen- und Burschengruppen haben sich bewährt, allerdings sollte zum Abschluss auch eine gemeinsame Reflexion erfolgen.
- zwei Trainer:innen pro Gruppe, damit bei Bedarf Break-out-Sessions mit einzelnen Jugendlichen unter vier Augen möglich sind

- Die einrichtungsübergreifende Umsetzung und somit das Kennenlernen anderer Perspektiven und Lebenswelten hat sich bewährt.
- Präsentation der erarbeiteten Medienprodukte in feierlichem Rahmen inklusive Zertifikatsverleihung – Jugendliche fühlen sich für ihr Engagement wertgeschätzt

Erwartbare Wirkungen und Erfahrungswerte

Das Feedback der Jugendlichen bei der ersten Projektumsetzung 2021 war sehr positiv. Besonders gefiel den Jugendlichen, dass ein Austausch zwischen Schülerinnen, Schülern und Lehrlingen erfolgte, der sogar über das Projekt hinaus zu Freundschaften führte. Als Teil der Evaluation wurden 20 Fragebögen ausgewertet, bei denen die Jugendlichen v. a. folgende positive Punkte hervorhoben:

- Die Jugendlichen bekamen nützliche Informationen zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstwert.
- Durch den Workshop sind sie sich ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusster geworden.
- Sie lernten, wie Schönheitsideale und Bilder in Medien ihr Körperselfbild beeinflussen und wie ihr Körperselfbild mit dem Selbstwert zusammenhängt.
- Sie erwarben Kenntnisse, wie man Fotos und Videos selbst herstellt, bearbeitet und veröffentlicht.
- Die Jugendlichen gaben an, viel Neues erlernt zu haben und das neu gewonnene Wissen im Alltag anwenden zu können.



Weiterführende Infos

- Workshop-Konzept, siehe WiG-Website: https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/Ich_bin_schoen_Files/2022_WS-Konzept_Ich_bin_schon.pdf

Kontakt:

- Katrin Friesenbichler, katrin.friesenbichler@wig.or.at, Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- <https://www.wig.or.at/schwerpunkte>

