



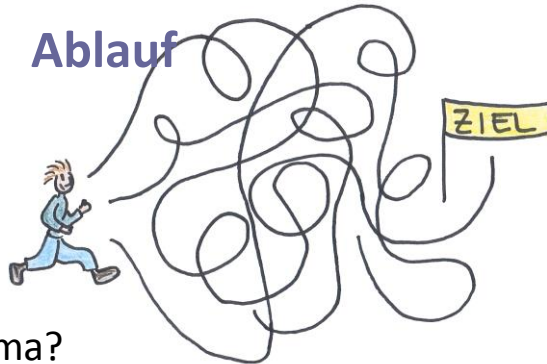
# You are beautiful goes online

Mittwoch, der 17.02.21 Dörte Wurst

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

**PEP** Prävention  
Esstörungen  
Praxisnah

## Ablauf



- Warum das Thema?
- Körperbild, positiv – negativ was ist das?
- Prävention, was können wir tun?
- weiteres Vorgehen

## Bewegter Einstieg

Wie fühlst du dich nach Bewegung in deinem Körper? Wie fühlst du dich gerade jetzt in & mit deinem Körper. Wie kommt es dazu, dass du gerade so fühlst?

## Was ist ein Körperbild?

- ...wie ich über meinen Körper denke
- ...wie ich mich in meinem Körper fühle
- ...wie ich meinen Körper selber sehe, spüre und wahrnehme
- ...wie ich mit meinem Körper umgehe

Quelle: Definition ExpertInnengruppe HBI Gesundheitsförderung Schweiz/ Fachstelle PEP, 2017

## Warum das Thema Körperbild

Einige Zahlen und Angaben zur Relevanz des Themas



foto: ivelina piryanova / max-planck-institut für biologische kybernetik

## Warum das Themas Körperbild

- Studien der letzten Jahre weisen auf eine zunehmende Unzufriedenheit oder abnehmende Zufriedenheit mit dem Körper hin
- Kinder Jugendliche Erwachsene

## Warum das Thema Körperbild

- Kinder werden sich heute schon sehr früh den soziokulturellen Normen und Erwartungen bewusst
- Kinder wollen die Standards ihrer Gesellschaft erfüllen
- Kinder, die nicht schlank sind werden seltener als Spielkameraden\*innen ausgewählt
- 40-50% der Mädchen zwischen 7 und 11 Jahren wünschen sich einen dünneren Körper
- das Körperbild neigt dazu, sich mit zunehmendem Alter zu verschlechtern
- das Körperbild von Mädchen ist im Durchschnitt schlechter als das von Jungen

Sigrun Danielsdottir, Cand. Psych./M.S.(Island)\_HBI Forum Bern 2019

## Warum das Thema Körperbild

- im Laufe der Pubertät nimmt der Anteil der Mädchen, die mit ihrer Figur unzufrieden sind um 50% zu
- 46% sind mit ihrem Gewicht unzufrieden
- 1/3 der 11- 17 jährigen Jungs finden ihre Figur nicht okay
- 17% der Jungs möchten muskulöser sein

( KIGGS Studie 2006 – 17'000 Jugendliche / Dr. Sommer Studie 2009)

## Körperbild als zentrale Sorge

- Sorgen um das Körperbild stand an **1. Stelle** von fünfzehn Bedenken wie Stress, Schule oder Familie
- 31% der Mädchen und Jungs sorgten sich um das Körperbild

(**Ergebnis aus:** National survey of young Australians 2010 mit 50'012 Befragten zwischen 11 und 24 Jahren) zu einem ähnlichen Ergebnis kam 2013 eine unveröffentlichte, Studie aus Wien)

## Warum das Thema Körperbild

- körperliche Unzufriedenheit ist nicht nur eine "jugendliche Sache", sondern ist auch bis ins Erwachsenenalter hinein hoch im Kurs
- die Unzufriedenheit des Körpers nimmt mit der Zeit zu, wenn der BMI steigt.
- frühe Unzufriedenheit mit dem Körper schafft die Voraussetzungen für eine spätere Unzufriedenheit
- die Langfristigkeit der Unzufriedenheit mit dem Körper deutet auf einen Handlungsbedarf hin
- die Stabilität im Laufe der Zeit legt nahe, dass die Adoleszenz (oder früher) ein guter Zeitpunkt für eine Intervention ist





## Manipulierte Bilder

beeinflussen die visuelle Wahrnehmung und werden zur Norm



Bildnachweis:<http://www.glenferon.com/portfolio1/portfolio31.html>

Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz; 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe

### Manipulierte Bilder

Ein eindrückliches  
Anschauungsbeispiel.  
So werden Bilder  
manipuliert

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>



### Unrealistische Bilder

beeinflussen die visuelle Wahrnehmung und werden zur  
Norm



Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz; 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe



## Medien und Werbung

Sie machen und transportieren Körpernormen



Übernommen mit freundlicher Genehmigung aus: Langer Michaela; HBI-Forum GFCH ; Bern 2015. Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz; 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe

## Visuelle Wahrnehmung

- Visuelle Wahrnehmung ist für Menschen die wichtigste Wahrnehmungsart
- 90% aller sensorischen Informationen werden über die Augen kommuniziert
- Verarbeitung der Bilder in rechter Hirnhälfte, die für bildlich-emotionale Information zuständig ist
- Bilder werden wie die **Realität wahrgenommen**
- Bilder sind „**wahrer**“ als Worte
- **Wichtig bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: keine ihnen zu «nahe» Bilder verwenden**

## Negatives Körperbild

### ICH

...**nehme** meinen Körper **wahr** als zu dick, zu dünn, zu wenig

muskulös

...**denke** ich bin zu dick, hässlich

...**schäme** mich, bin **verzweifelt**, **hasse** meinen Körper

...**vermeide** es in die Badi zu gehen, ich **ziehe** mich **zurück**

In Anlehnung an Uschok Andreas DNQP Workshop; Das Körperbild; Theorie + Praxis und Bedeutung im Expertenstand „Pflege von Menschen mit chronischen Wunden“; Osnabrück 2016 . Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

Quelle: <http://lexikon.stangl.eu/627/selbstwertgefuehl/>

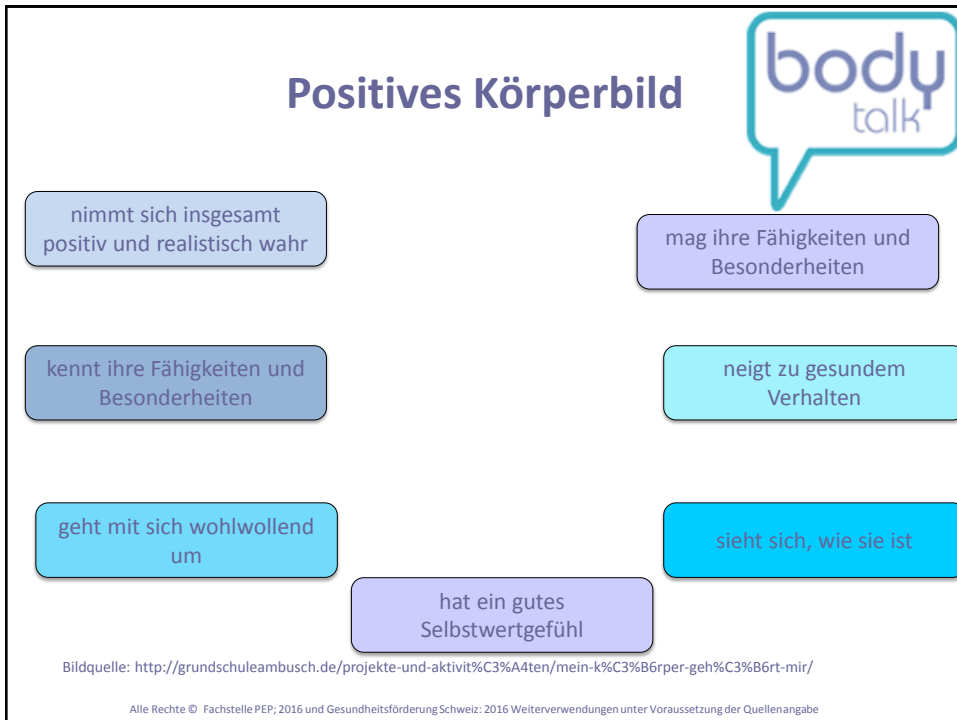
Alle Rechte © Fachstelle

PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz: 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe

## Ein negatives Körperbild ist ein Risikofaktor für

- Essstörungen
- Binge Essen
- ungesunde Essgewohnheiten
- mangelnde körperliche Aktivität
- Rauchen
- erhöhtes Sexualrisiko
- Depressionen
- Selbstverletzung und selbstmörderisches Verhalten

Sigrun Danielsdottir, Cand.Psych/M.S( Island)\_HBI Forum Bern 2019



## Was tun?

### Zentral:

- eine körperfreundliche Kultur schaffen

### Prinzip:

- keine Kommentare zu Körper und dessen Erscheinungsbild
- Hänseleien und Mobbing werden nicht toleriert
- Komplimente/Feedback zu Stärken eines Menschen

### Also:

**nicht über Körperbild reden, sondern es stärken**

## Haltung im Umgang zum Thema mit anderen Menschen



dialogisch



nicht verurteilend



wertschätzend

## Prävention

### Prinzipien des dialogischen Arbeitens

- **Bedingungslose positive Wertschätzung**  
(keine Bewertung von Aussagen)
- **Empathie**  
(verstehen lernen der Welt- und Sichtweise anderer Menschen - von Mädchen & jungen Frauen)
- **Kongruenz**  
(Echtheit, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit)

(Hartkemeyer, Johannes und Martina; Die Kunst des Dialoges; Klett-Cotta, Stuttgart, 2005)

## Dialogisches Arbeiten

### Prinzipien des dialogischen Arbeitens

- eigene lernende Haltung
- radikaler Respekt
- keine Bewertungen
- Themen erkunden
- Offenheit
- Verlangsamung zulassen
- Selbstbeobachtung / Selbstreflexion

(PierKemmer, Johannes und Martin, Die Kunst des Dialoges, Klett-Cotta, Stuttgart, 2005)

## Einflussfaktoren auf Ausbildung des Körperbildes

- Rollenbilder
- Unrealistische/ manipulierte/ idealisierte Bilder
- Medien und Werbung
- Visuelle Wahrnehmung
- Verinnerlichung von Normen
- Körper- und Schönheitsideale
- Lernen am Modell
- Vergleichen

Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz; 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe

Wann hast du dich zum letzten Mal so  
richtig wohlgefühlt in deinem Körper?

Was hat es ausgemacht?

Erzähle!



## Change one thing - How our girls see themselves

<https://www.youtube.com/watch?v=c96SNJhPiQ>



## Packen wir es an...



NO BODY IS PERFECT

...und setzten uns für ein positives Körperbild ein



# You are beautiful goes online

Donnerstag 13.01.21 Dörte Wurst

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

**PEP** Prävention  
Esstörungen  
Praxisnah



## Quellenangaben

- Thea Rytz (2010, 3. überarbeitete Auflage). Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung, Hans Huber/ Hogrefe.
- Patricia Foster (1996). Spiegelbilder. Essays über den weiblichen Körper, Rowohlt. (vergriffen)
- Alexandra Daszkowski (2003) Das Körperbild bei Frauen und Männern –Evolutionstheoretische und kulturelle Faktoren, Tectum Verlag
- Verschiedene Anregungen und Inhalte zu dieser Präsentation wurden freundlicherweise von Frau Michaela Langer Referentin HBI Forum GFCH 30. April 2015 zur Verfügung gestellt
- Arbeitspapiere 3, 29, 35 Gesundheitsförderung Schweiz