

YOU ARE!
BEAUTIFUL!

Aktion für ein positives Körperbild
www.pepinfo.ch

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Verein PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah
fachstelle@pepinfo.ch | Tel. + 41 76 368 96 17 | www.pepinfo.ch
Inselspital Bern, Kompetenzbereich für Psychosomatische Medizin, Lory - Haus,
3010 Bern

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch



Suchtpräventionstagung 2020

Workshop Positives Körperbild

Brigitte Rychen
MAS P&G HSLU
Fachstellenleitung PEP



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

Was hat es ausgemacht?

Erzähle!

Definition Körperbild

Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem, was der Körper kann.

- Es geht also darum, ...
- ...wie ich über meinen Körper denke
- ...wie ich mich in meinem Körper fühle
- ...wie ich meinen Körper wahrnehme
- ...wie ich mit meinem Körper umgehe

Das Körperbild ist durch die Person und ihr Umfeld beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens verändern. Das Körperbild ist Teil des Selbstbildes und damit der Identität.

ExpertInnengruppe HBI GFCH 2018

- Einige Angaben und Zahlen zur Relevanz des Themas



Relevanz

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

Entwicklung des Körperbildes in der heutigen Zeit

- Kinder werden sich heute schon sehr früh der soziokulturellen Normen und Erwartungen bewusst.
- Sie wollen die Standards ihrer Gesellschaft erfüllen.
- Fette Kinder werden seltener als Spielkameraden 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

HBSC Health Behaviour in School aged Children

- Einige Zahlen:
- 50% Mädchen und 20-30% Jungs in Schweiz fühlen sich zu dick (2010)
- Rund 50% der Mädchen und **39% der Jungs** in der Schweiz sind mit ihrem Körper nicht zufrieden (2014)
- 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

Studie ZHAW

- 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.

Im Auftrag von GFCH 2015

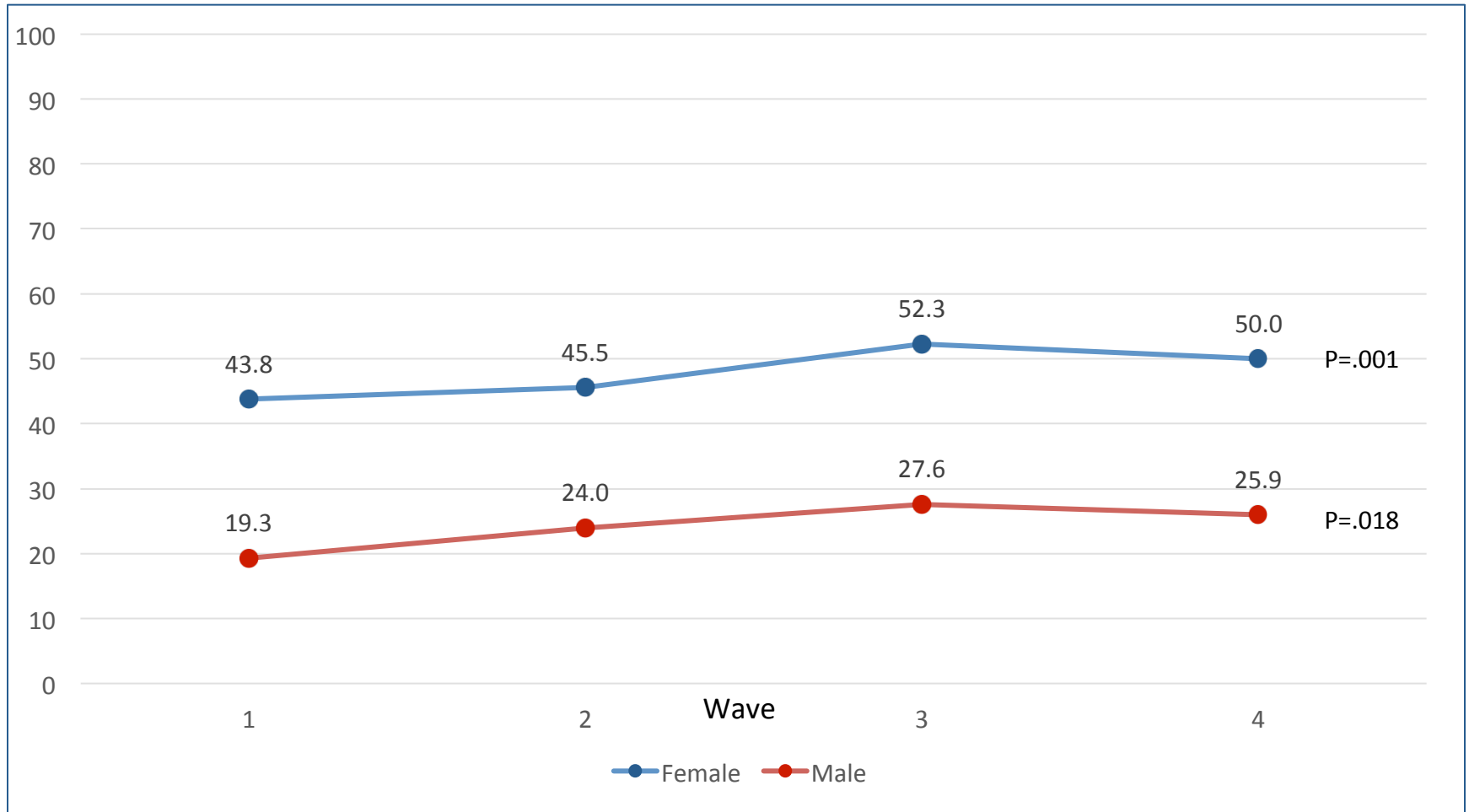
Four-class model of body dissatisfaction trajectories; higher scores indicate greater body dissatisfaction



15-year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction from Adolescence to Middle Adulthood

Wang SB, Haynos AF, Wall MM, Chen C, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. 15-year prevalence, trajectories, and predictors of body dissatisfaction from adolescence to middle adulthood. *Clinical Psychological Science*. 29 July 2019;1-13. Epub ahead of print.

Trends in body dissatisfaction (%) from adolescence (Wave 1) to young adulthood (Wave 4) at 5-year intervals over a 15-year period, by gender



Neumark-Sztainer, Wall, Chen, Larson, Christoph, Sherwood. *American Journal of Preventive Medicine*. 2018;55 (2):133-141.

Zusammenfassung

- 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 Körpers schafft die Voraussetzungen für eine spätere Unzufriedenheit.
- Die Langfristigkeit der Unzufriedenheit mit dem Körpers deutet auf einen Handlungsbedarf hin.
- Die Stabilität im Laufe der Zeit legt nahe, dass die Adoleszenz (oder früher) ein kritischer Zeitpunkt für eine Intervention ist.

Dianne Neumark- Sztainer(Minnesota,USA)_HBI Forum Bern 2019

Haltung Bodytalk PEP



dialogisch



Nicht (ver)urteilend



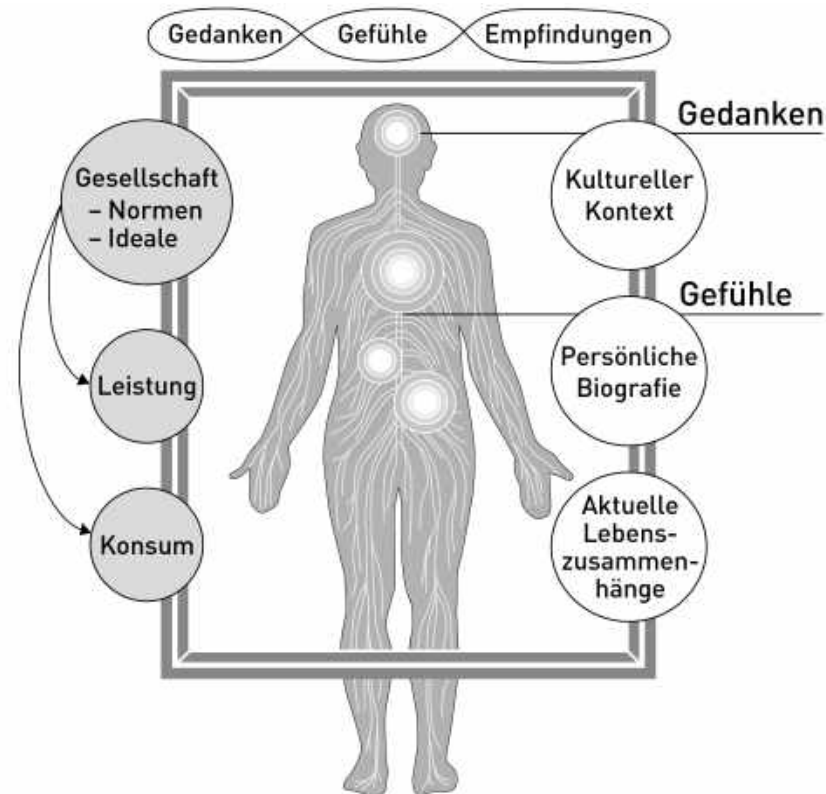
wertschätzend

Wie ist es (gerade) in dir?

Unser Selbst ist ohne Körper, Gefühle, Gedanken und Umwelt nicht denkbar. Aus *Selbst Wert Gefühl* von Robin Menges



Das Körperbild wird beeinflusst durch



Nach Thea Rytz, Fachstelle PEP

Methodik Bodytalk PEP : Im Dialog sein

Im echten Dialog stellen wir interessierte Fragen, sind bereit, aufmerksam zuzuhören, öffnen uns für die Ansichten des anderen. Wir sind bereit, das Ungewohnte, das Fremde, das Andersartige aufzunehmen. Und gehen bereichert aus dem Austausch hervor.

<https://nemeczek.de/es-lebe-der-dialog/>



Haltung gegenüber meinem Körper



Essverhalten



Gefühle und Gedanken

Aktivsein, Bewegung



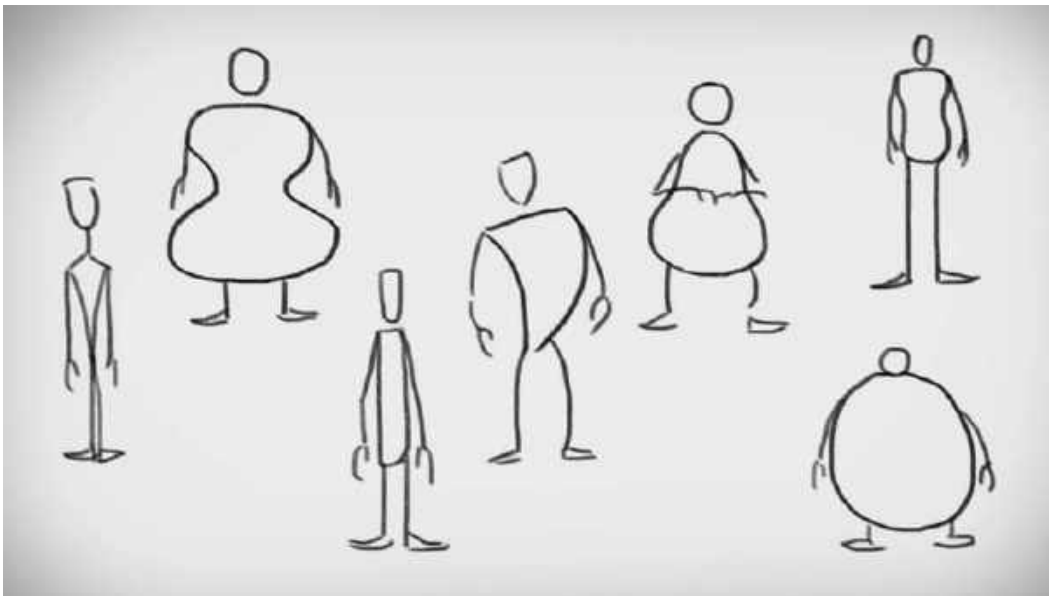
Akzeptanz



Aussehen, Figur, Gewicht, Körnernormen

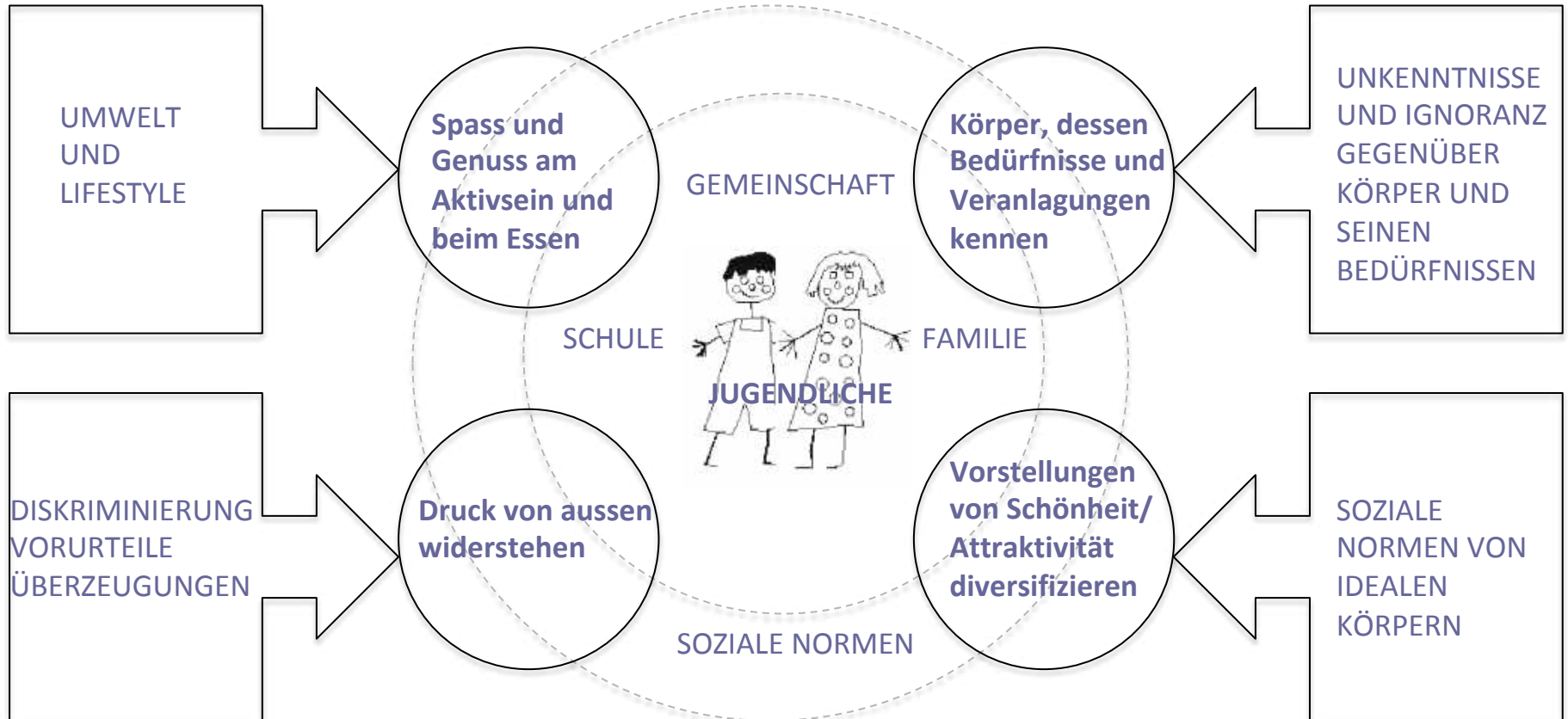


Einstellung gegenüber andern Selbst / Körpern



Respekt und Akzeptanz vor Unterschiedlichkeit und Vielfalt

Ansätze Schule, Freizeit und Familie



Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016: In Anlehnung an 4 Axes d'intervention de ÉQUILIBRE (Québec) 2016 basierend auf Inspiration Shisslak& Crago;2001. Bergholz&Dore; 1994 French et al; 1995. Heimberg; 1996. Marshall;1995. Neumark-Sztainer et al;1998.Pesa; 1998. Stice;2001. Thompson et al; 1999.

Was tun wir bei und mit Bodytalk PEP

- Materialien entwickeln
- Materialien zur Verfügung stellen
- Workshops umsetzen
- Unsere Inhalte beschäftigen sich mit:
 - Dem Körper und dessen vielfältige Wahrnehmung
 - Kritische Auseinandersetzung mit Normvorstellungen, Schönheits- und Leistungsidealen
 - Emotionsregulation
 - Persönlichen Stärken und Ressourcen
 - Rollenbildern und Vorbildern
 - Social medias Bildmanipulationen, Selbstdarstellung

Bodytalk PEP Materialien

- Bodytalk Bausteine
- Fühl dich wohl Kartenset
- Vergiss niä Kampagne
- Mythos oder Tatsache Karten
- You are beautiful Kleber

Weitere Anregungen für einen freundlicheren
Umgang mit dem Körper auf den nächsten Folien

Emotionsregulation für mehr Selbstzufriedenheit

- Ich lerne/ kann meine Gefühle im Körper wahrnehmen, sie benennen, zeigen, aushalten und habe Strategien sie zu überwinden
 - > Stärkung Resilienz

Gedankenregulation für mehr Selbstzufriedenheit

Du sitzt im Zug und jemand schaut dich an.

Mögliche Gedanken:

„ **etwas stimmt nicht an mir** “

„ **ich sehe komisch aus**“

„ **er/sie macht mich an**“

„**er/ sie ist interessiert an mir**“

- Basierend auf dem gewählten Gedanken resultieren unterschiedliche Gefühle (Scham, Unsicherheit, Ekel, Neugier, Freude ua)
- Gibt es einen Beweis für den gewählten Gedanken?

Es gibt keinen Beweis für meinen Gedanken.

Drum:

Ich bin okay, wie ich bin

Kognitive Defusion

- „Ich habe den Gedanken,dass...(statt ich **bin** dick)
- Sich die eigene Person mit dem belastenden Gedanken im Kopf aus der Vogelperspektive (also mit Distanz) vorstellen
- Sich den Gedanken als Kino- oder Radioprogramm vorstellen
- Den Gedanken sehr langsam oder mit einer anderen Stimme
- laut sprechen, ihn als lustige Melodie singen
- Gedanken in **ein** Wort fassen und dieses 20-45 Sekunden lang wiederholen

Hayes, 2005; Timko, Eifert&Harres; 2013

Gedankenregulation vor dem Spiegel

Ich „sehe“ **nicht** nur mein Spiegelbild, ich interpretiere es!
In der Regel ist es nicht die Erscheinung, die das Problem verursacht, sondern die Interpretation.

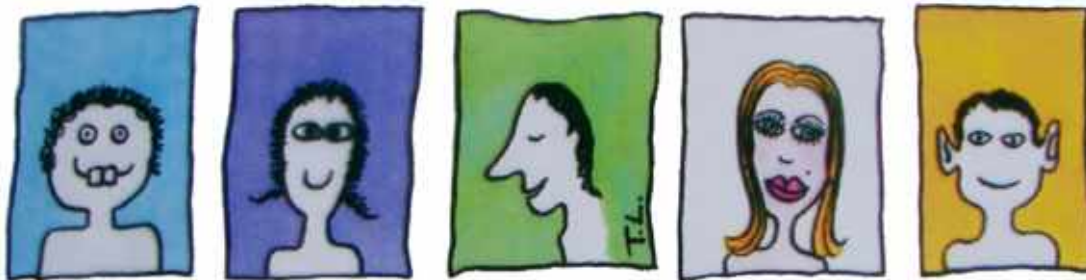
Gedanken können inhaltlich falsch sein oder einfach nicht hilfreich

Um solche Gedanken verändern zu können, muss ich sie richtig erkennen lernen(identifizieren)

Mir selber und andern gegenüber

- Ich versuche mich im Spiegel „wertefrei“ zu betrachten und verzichte auf eine abwertende, negative (gedankliche) Sprache
- Ich betrachte mich im Spiegel ganzheitlich und betrachte als negativ wahrgenommene Körperteile nicht länger als den Rest des Körpers
- Ich versuche mir gegenüber freundlich und humorvoll zu sein
- Ich urteile nicht über andere Körper
- Ich vermeide Kommentare zu meinem Körper oder den von anderen Menschen
- Ich respektiere und akzeptiere Unterschiedlichkeit

Nobody und no body is perfect



NO BODY IS PERFECT

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

