

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Verein Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah
fachstelle@pepinfo.ch | Tel. + 41 76 368 96 17 | www.pepinfo.ch
Am Inselspital Bern

Vom Like zum Wohlbefinden

Digitalisierung in Schulen gesundheitsfördernd und
nachhaltig gestalten

Schulnetz21, PH Luzern, 30.Nov.2019

***Der schöne Schwan oder das hässliche Entlein?
Wann bin ich schön genug?***



Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP

*MAS Helath Promotion&Prevention HSLU, Lehrperson, Erwachsenenbildnerin
Angebotsleitung Bodytalk PEP, HBI- Mandat GFCH*

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

Was hat es ausgemacht?

Erzähle!

Körperbild – Definition ExpertInnengruppe HBI 2017

Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht

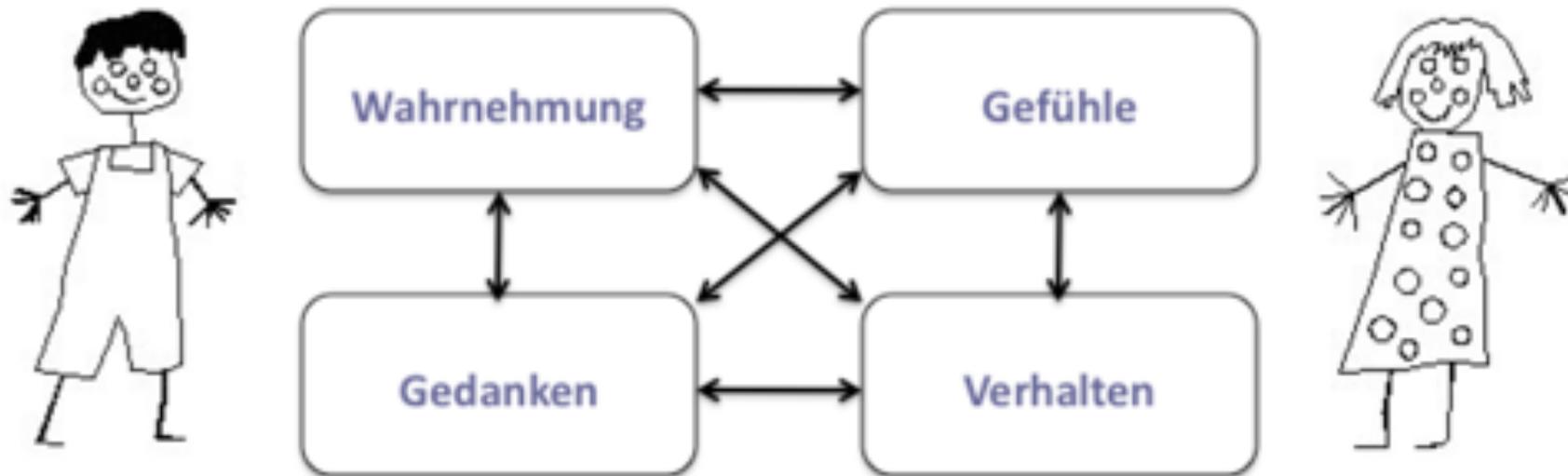
Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und was der eigene Körper kann.

Mit Körperbild ist die Art und Weise gemeint

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

Die gedankliche, gefühlsmässige und visuelle Vorstellungen des eigenen Körpers und Vorstellung, wie der eigene Körper von andern gesehen wird

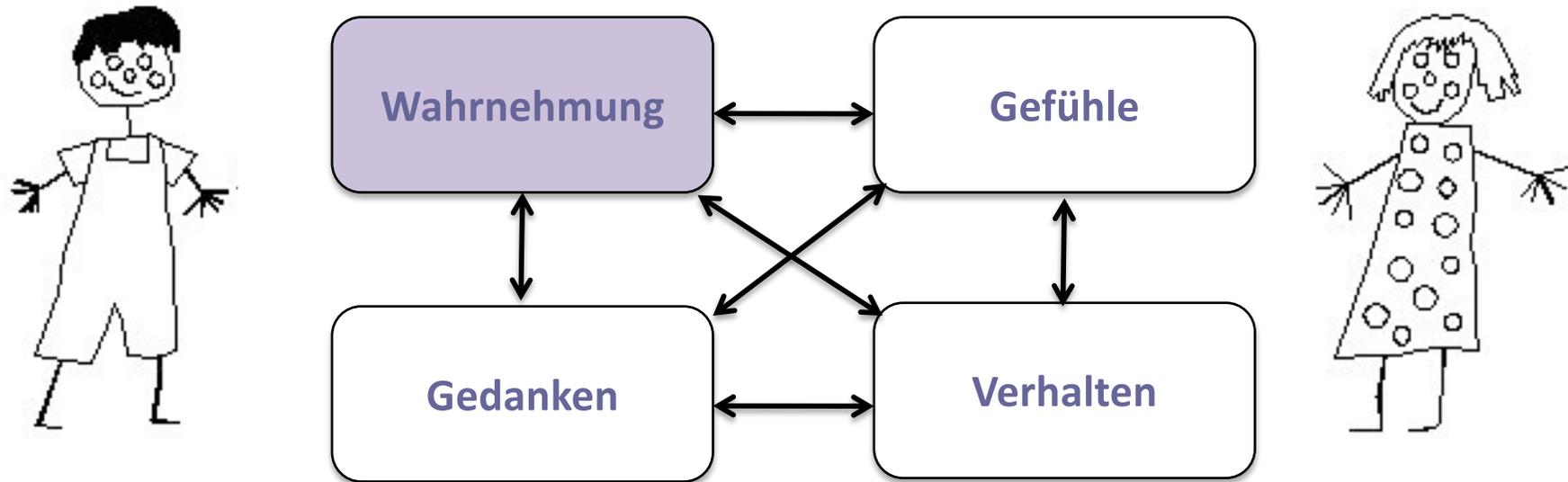
Das Körperbild wird beeinflusst durch



Quelle: Vier_Komponenten-Modell nach Legenbauer/Vocks

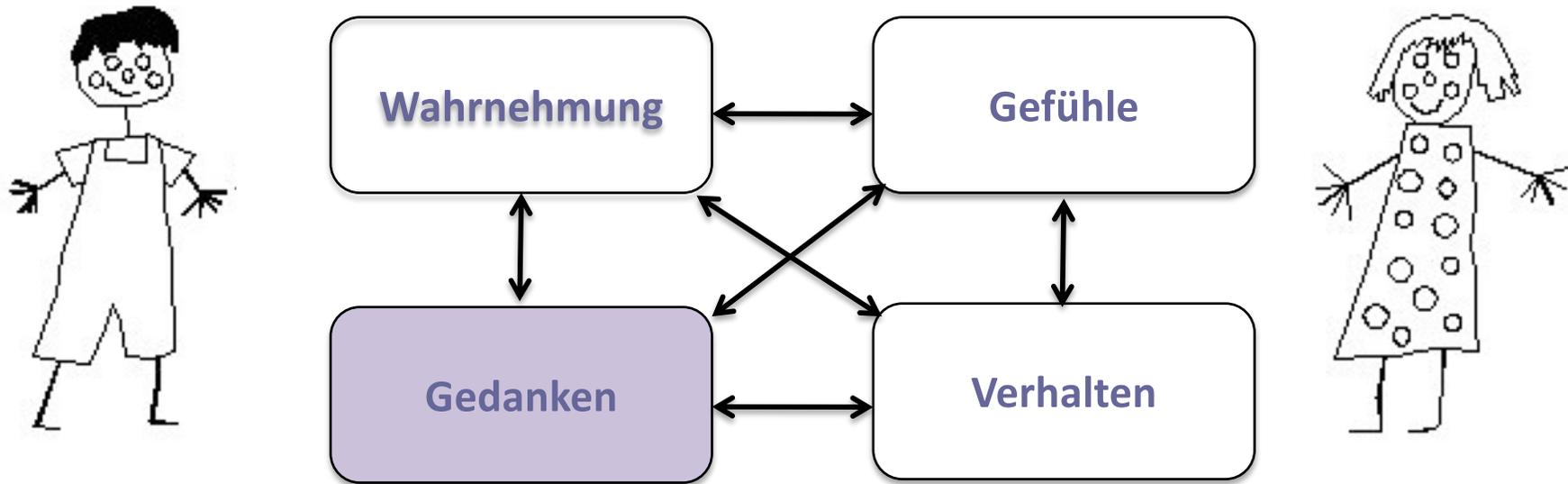
Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivitaeten/mein-koerper-geht-mir/>

Wahrnehmung des Körpers



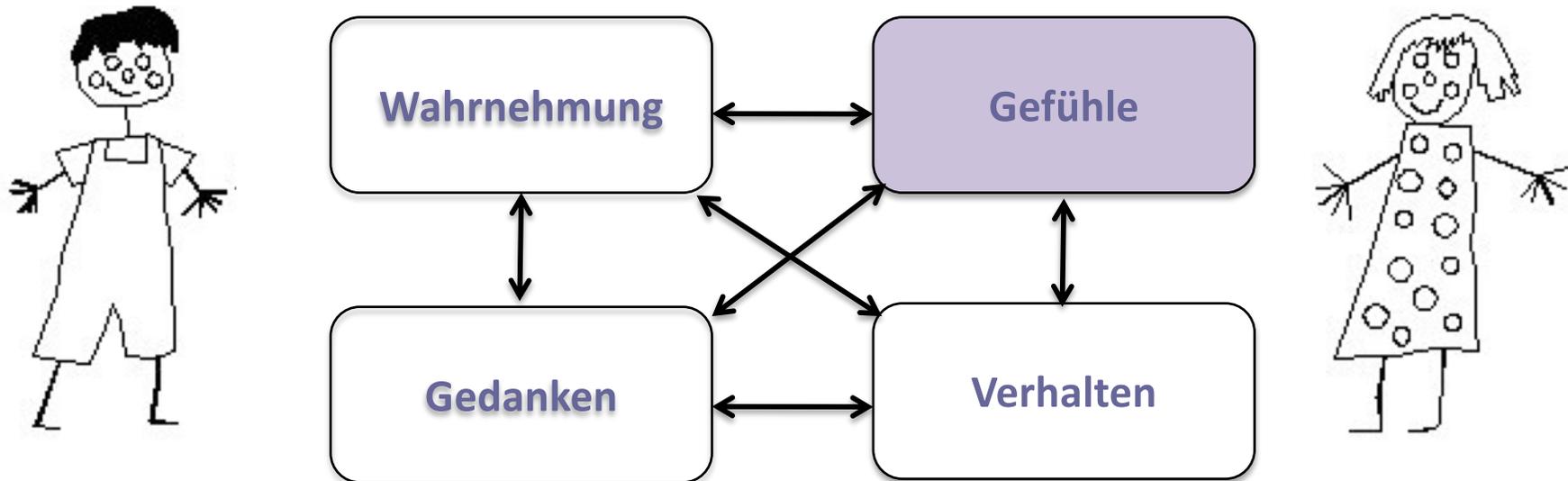
- Art und Weise wie wir unseren Körper mit den Sinnen wahrnehmen
- Unsere Wahrnehmung entspricht nicht immer der Realität
- Differenz zw. der eigenen Wahrnehmung des äusseren Erscheinungsbilds und dem tatsächlichen Aussehen

Gedanken zum Körper



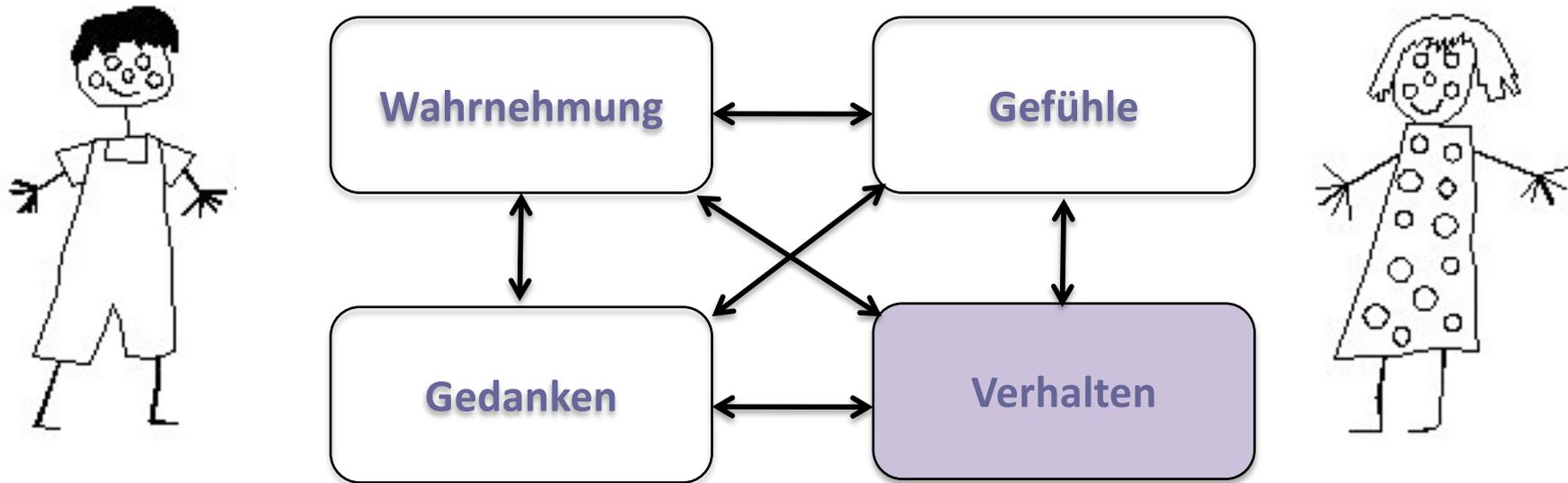
- Gedanken und Überzeugungen, die im Bezug zum Körper vertreten werden
- Die entsprechende Gefühle auslösen

Gefühle zum Körper



- Gefühle, die wir mit dem eigenen Körper verbinden
- Unsere Gefühle verweisen auf (Un)-Zufriedenheit
- Stehen in Bezug zu Gewicht, Körperbau, Muskulatur, einzelnen Körperteilen – oder funktionen

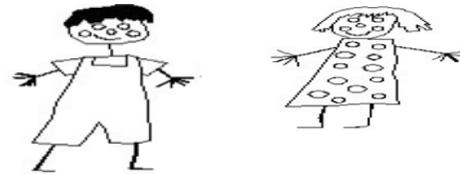
Verhalten im Umgang mit dem Körper



- Art und Weise, wie wir uns unserem Körper gegenüber verhalten
- Unser Verhalten wird beeinflusst durch die (Un-) Zufriedenheit mit dem eigenen Körper/ unserem äusseren Erscheinungsbild und den Aussenreaktionen darauf

Positives Körperbild

nimmt sich insgesamt
positiv und realistisch wahr



mag ihre Fähigkeiten und
Besonderheiten

kennt ihre Fähigkeiten und
Besonderheiten



neigt zu gesundem
Verhalten

geht mit sich wohlwollend
um

sieht sich, wie sie ist

hat ein gutes
Selbstwertgefühl

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**

Ungünstig für das Körperbild



Inspiziert von Khilstrom, J.F. et al; Perron et al; Seidah et al / Präsentation Équilibre Québec
Kanada: 2016. Rychen Brigitte ; Fachstelle PEP; 2016

Visuelle Wahrnehmung

- wichtigste menschliche Wahrnehmungsart
- Bilder werden wie die **Realität wahrgenommen**
- Bildliche Informationsverarbeitung in rechter Hirnhälfte
> zuständig für bildlich-emotionale Information
- Bilder werden eher für „**wahr**“ genommen als Worte
Visuelle Botschaften können die gedankliche Kontrolle der EmpfängerInnen leichter unterlaufen

Quellen: Mayer, Däumer, Rühle; Werbepsychologie; Poeschelverlag Stuttgart 1982
Kroeber-Riel&Esch.; Die Wirkung von Bildern in der Werbung. Theorie- Anwendung-Messung 2000 / Zitiert
Glässl ML; Werbeopfer Frau Büchner-Verlag 2010

Einfluss sozialer Medien auf psychische Gesundheit

Keine Probleme:

- bei moderater Nutzung und achtsamem, kritischem Konsum
- Nutzung nebst alltäglichen Aktivitäten läuft

Positive Einflüsse

- Vernetzung in allen Bereichen mit anderen Betroffenen
- Lernen durch Erfahrungen anderer
- Eigene Identität ausdrücken
- Beziehungen über Distanzen aufrecht erhalten

Quelle: Royal society für public health: „Status of Mind: Social media and young people`s mental health and Wellbeing, published May 2017

Einfluss sozialer Medien auf psychische Gesundheit

Negative Einflüsse

- Auswirkung auf psychische Verfassung (negative Gefühle) beim Betrachten von „schönen Bildern“ z.B. Ferien
- Schlafprobleme (Blaulicht/ Melatoninproduktion unterdrückt und checken von Nachrichten in der Nacht)
- Mobbing
- **Soziales Vergleichen mit bearbeiteten Bildern**

Quelle: Royal society für public health: „Status of Mind: Social media and young people`s mental health and Wellbeing, published May 2017

Idealisierte Bilder verändern die Norm

„Ein gutes Modefoto erzeugt beim Betrachter einen Mangel an Selbstbewusstsein und den Wunsch nach Individualität - und zwar genau so zu sein, wie die Person auf dem Foto.“ (Jork Weisman Modefotograf 17.7.2009)

„Wir sind wöchentlich zwischen 2000 bis 5000 Bildern von idealisierten Körpern ausgesetzt, die digital manipuliert wurden.“

(Susie Orbach Psychotherapeutin ;Bodies – Schlachtfelder der Schönheit, 2009)

Einfluss sozialer Medien auf Körperbild

- Förderung unrealistischer Körperbilder und damit Erwartungen wie ein Körper sein „müsste“
- Ständiges Vergleichen führt zu:
 - Vermehrten Selbstzweifeln
 - Unsicherheit bezüglich der „Richtigkeit“ des eigenen Körpers
 - Angstgefühlen
 - Geringem Selbstwertgefühl
 - Erhöhter Diätbereitschaft /übermässigem Muskel- und Fitnessstraining
 - Nutzung von Möglichkeiten zur Optimierung des Körpers bzw dessen Erscheinungsbild

Quelle: Royal society für public health: „Status of Mind: Social media and young people`s mental health and Wellbeing, published May 2017

Schule und Körperbild

Gesundheitsförderlich und nachhaltig

- Bewusstsein dafür dass wir unseren Körper immer in die Schule mitbringen
- Haltung zum (eigenen) Körper
- Körper **≠** Leistungsobjekt (keine soziale Positionierung über den Körper)
- der Körper als Thema in der Schule (nicht nur im Sport)
- wenn wir auch bewusst machen, was der Körper alles kann
- wenn wir Alltagsbezüge schaffen und nutzen, um das Körperbild zu stärken
- Immer **dialogisch**

Mythos oder Tatsache

- Männer finden nur schlanke Frauen attraktiv
- Untrainierte Männer haben bei Frauen keine Chance
- Disziplin macht schlank
- Schöne Werbebilder sind ganz schön gefaked

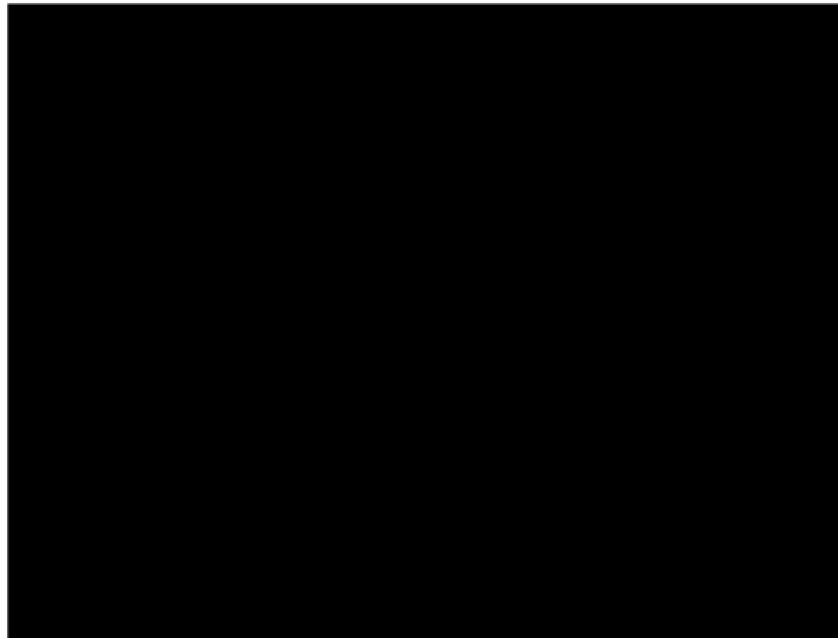
Quelle: Mythos oder Tatsache: Aufklärung mit offenen Karten Ernährung & Gesundes Körpergefühl
<https://www.bs.ch/publikationen/gesundheit/mythos-oder-tatsache-ernaehrung.html>

Bildbetrachtungen

- Gefällt dir Sixpack?

Was ist hier gefaked und was ist das Ziel?

Evolution



Quelle: Dove

Vergiss niä

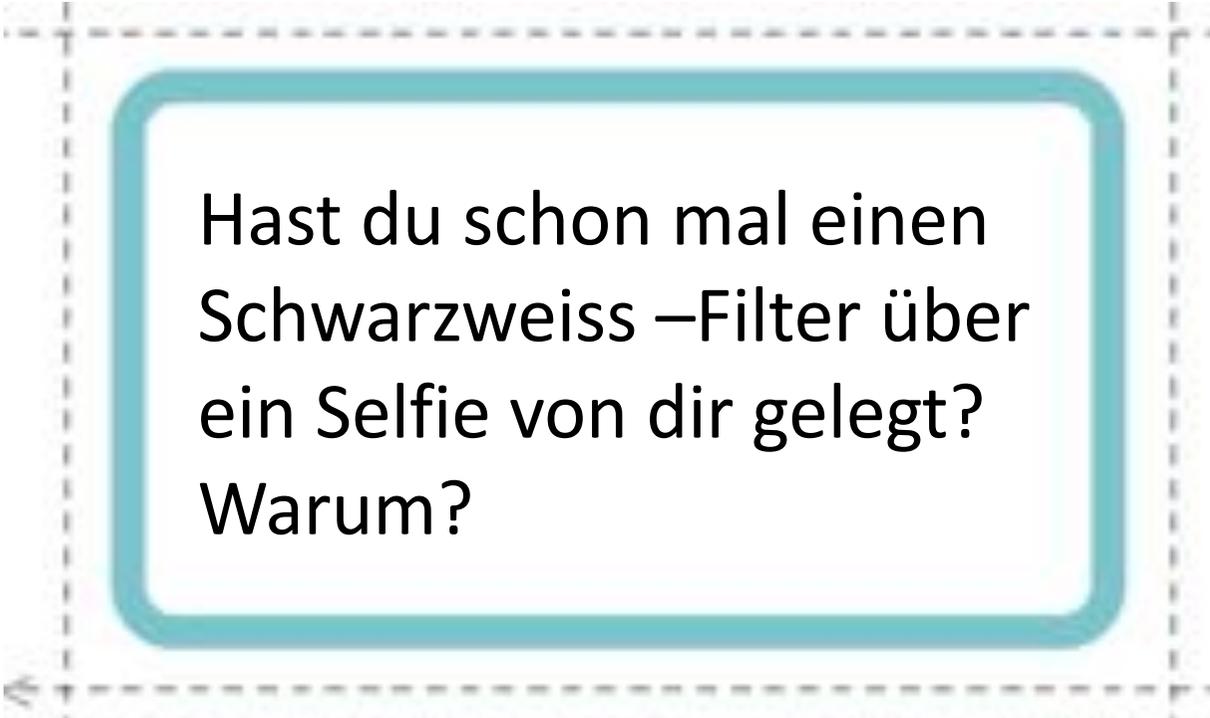


link

Im Dialog sein – mit Fragekarten

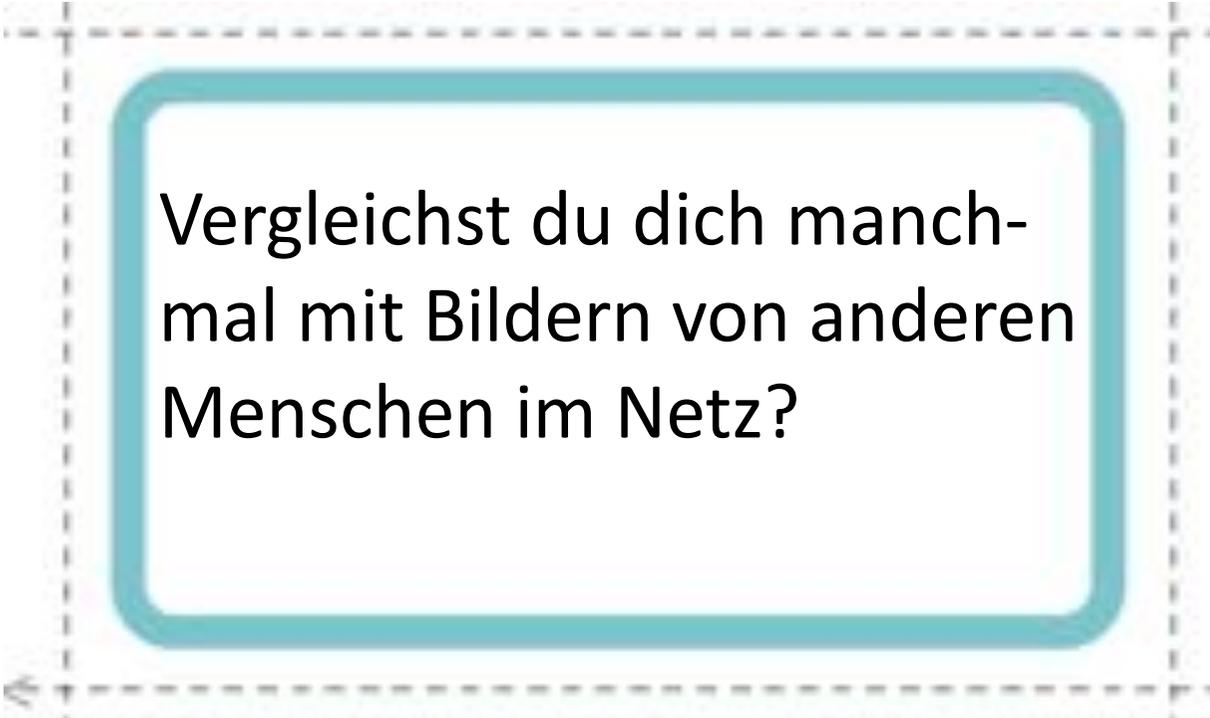


Im Dialog sein – mit Fragekarten



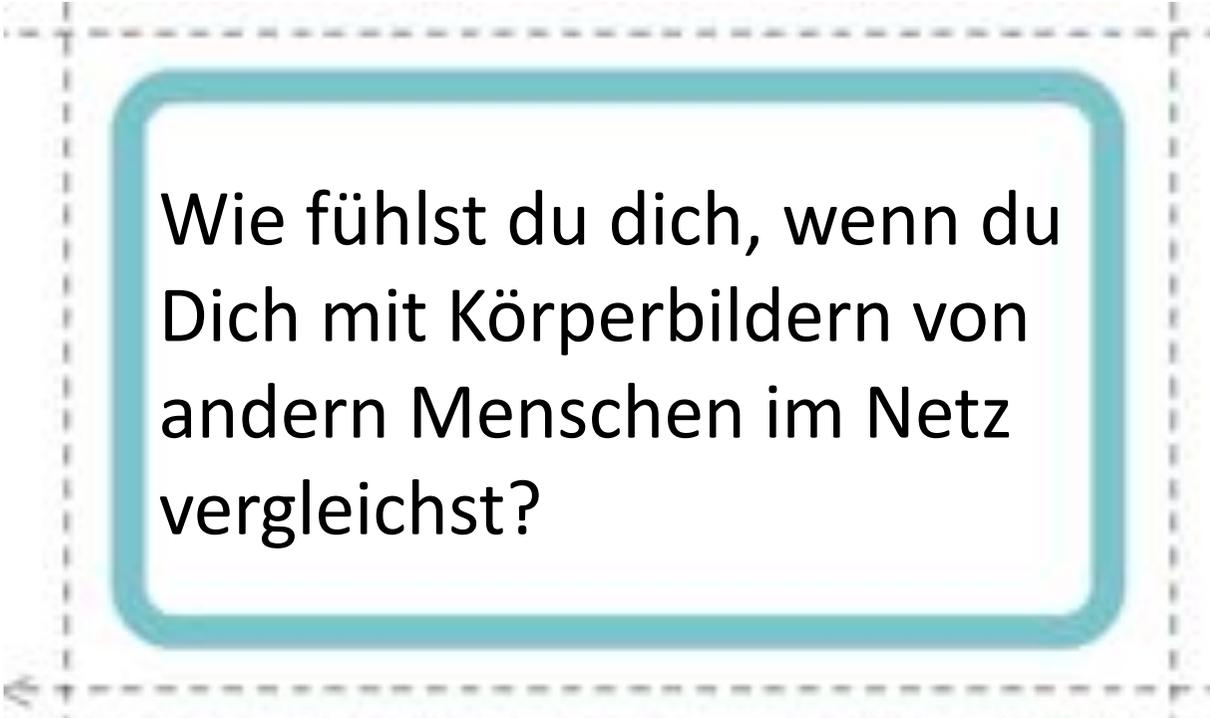
Hast du schon mal einen
Schwarzweiss –Filter über
ein Selfie von dir gelegt?
Warum?

Im Dialog sein – mit Fragekarten



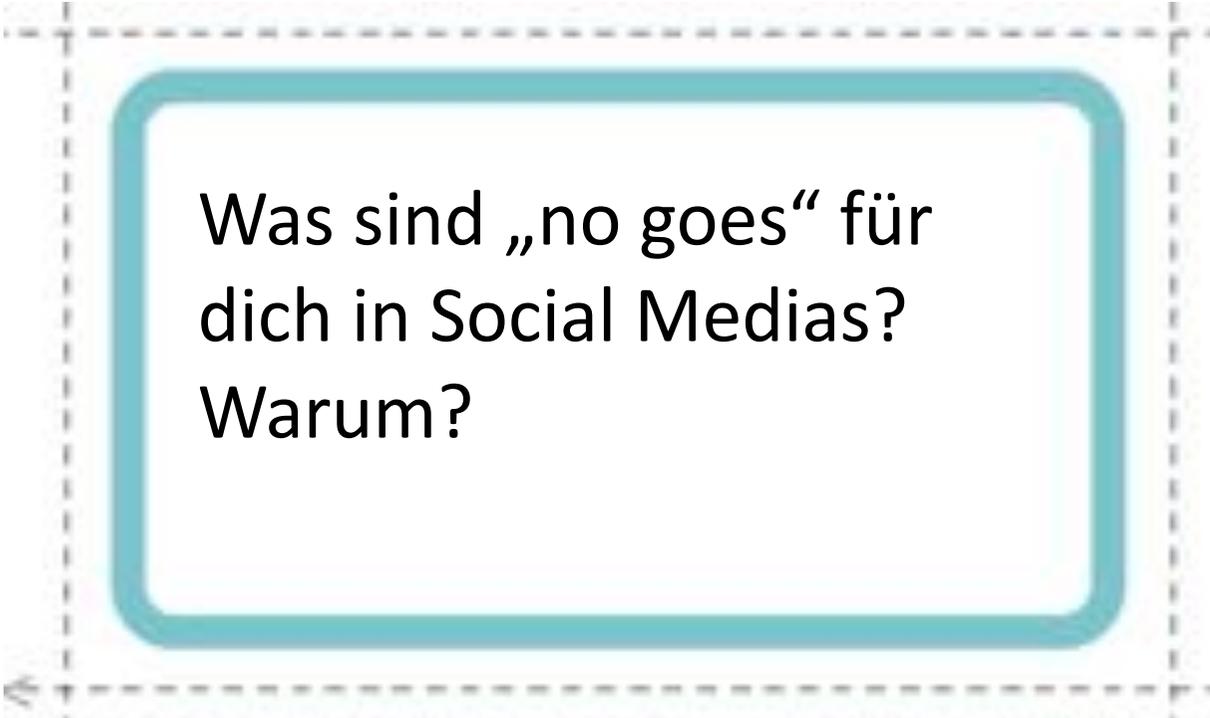
Vergleichst du dich manchmal mit Bildern von anderen Menschen im Netz?

Im Dialog sein – mit Fragekarten



Wie fühlst du dich, wenn du
Dich mit Körperbildern von
andern Menschen im Netz
vergleichst?

Im Dialog sein – mit Fragekarten



Was sind „no goes“ für
dich in Social Medias?
Warum?

Gestalten – statt posieren

WAS SCHÖN IST,
BESTIMME

ICH.

NICHT PERFEKT
ABER

COOL.

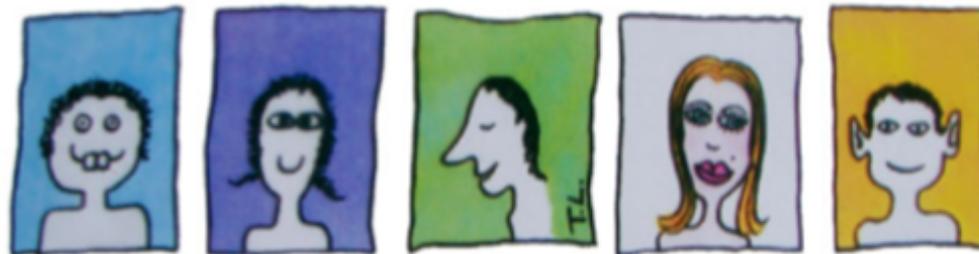




Ein kleiner Ausschnitt aus einem grossen Thema.

Es sind oft die kleinen Dinge im Alltag, die eine Welt verändern.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse



NO BODY IS PERFECT

Kontakt

Kontaktperson: Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP

Web: [www. pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) > Angebote > Bodytalk PEP und Healthy Body Image

Mail: fachstelle@pepinfo.ch

Tel: +41 76 368 96 17

Informationen zu Materialien über Mail oder Tel