

body
talk

pep

SUISSE

Prävention Essstörungen Praxisnah



**Fühl Dich wohl in
Deinem Körper**

Warum Body Talk?

Tagtäglich lernen Kinder und Jugendliche, wie sie auszusehen haben. Wobei diese Lektion in keinem Lehrbuch zu finden ist!

Vielmehr zeigen Fernsehsender und Zeitschriften, was schön ist. Dabei führen die Bilder der Mode-, Musik- und Kosmetik-Branche ein extrem einseitiges Schönheitsideal vor Augen. Und das mit enormer Überzeugungskraft.

Gerade Kinder und Jugendliche sprechen besonders auf Markenbotschaften an und orientieren sich an dem vermittelten stereotypen Schönheitsideal. Sie sind dadurch einem hohen sozialen und medialen Druck ausgesetzt. Entspricht der eigene Körper nicht dem gängigen Idealbild, so kann dies zu einer erheblichen Verunsicherung und Selbstwertproblematik führen. Häufige Diäten als Folge dieser Entwicklung bilden ein Risiko für die Entstehung von Essstörungen.

Deshalb haben pep SUISS (Prävention Essstörungen Praxisnah) und die Körperpflegemarke Dove jetzt ein Präventionsprogramm ins Leben gerufen: **Body Talk**



Body Talk will im Sinne einer lebensbejahenden und alltagsnahen Gesundheitsförderung zur Stärkung der Lebenskompetenzen von Jugendlichen beitragen. In Übungen, die sich an den Lebensthemen von Jugendlichen orientieren, wird das Selbstwertgefühl der jungen Menschen gestärkt.

Body Talk unterstützt die Entwicklung eines positiven Körpergefühls und fördert einen kritischen Umgang mit Schönheitsnormen. Hierzu zählt auch die Auseinandersetzung mit dem stereotypen Schönheitsideal in den Medien. Anhand von Film- und Fotomaterial werden Klischees aufgedeckt und die Manipulierbarkeit von Aussehen aufgezeigt.

Body Talk möchte jungen Menschen einen selbstbewussten Umgang mit sich und der eigenen Schönheit vermitteln. Schönheit bedeutet, sich wohl zu fühlen im eigenen Körper.



Was leistet Body Talk?

Das Projekt Body Talk bietet kostenlose Workshops für Klassen mit Kindern und Jugendlichen von 12 - 16 Jahren an.

Die Inhalte der Workshops dienen der Prävention von Essstörungen und eignen sich für die pädagogische Arbeit an Schulen. Die Inhalte können nachhaltig angewendet und langfristig in den Lehrplan integriert werden.

Body Talk für Schulklassen

- Altersgerechte Präventionseinheiten zu Körperbild und Rollenidentität
- Übungen zur Selbstwertstärkung
- Auseinandersetzungen mit Mediendarstellungen anhand von Foto- und Filmmaterial
- Diskussionsrunden zum Umgang mit gesellschaftlichen Normen

Zeitraumen: 2 Schulstunden

Die Kosten für die Workshops und die Anreise der Spezialistinnen von pep SUISSSE trägt Dove. Weitere Details können nach persönlicher Rücksprache geklärt werden.

Sie möchten Body Talk an Ihrer Schule durchführen?
Dann melden Sie sich jetzt an:

Kontakt

Anmeldeformular unter:

www.pepinfo.ch/bodytalk

Für Rückfragen:

pep SUISSE

Prävention Essstörungen Praxisnah

Ansprechpartnerin: Thea Rytz

Inselspital

3010 Bern

Email / Helpline für Jugendliche:

bodytalk@pep.ch

Über pep SUISSE für Essstörungen

Die Body Talk Workshops werden in Zusammenarbeit mit PEP unter dem Patronat von pep SUISSE realisiert.

pep SUISSE unterstützt die Prävention von Essstörungen und fördert kantonal und regional die Aus- und Weiterbildung von Lehr- und Fachpersonen und die niederschwellige Beratung von Betroffenen, Gefährdeten, Interessierten und ihren Bezugspersonen. Der gemeinnützige Verein wird fachlich von PEP und AES getragen. Die beiden Fachorganisationen sind seit Jahren in der Prävention, Früherkennung und praxisnahen Beratung von Essstörungen tätig.

Als interessierte Lehrperson nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter www.pepinfo.ch oder via E-Mail bodytalk@pepsuisse.ch.

Weitere Informationen:

www.pepsuisse.ch | www.aes.ch | www.pepinfo.ch