

I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder

ARGE Wiener Gesundheitsförderung – WiG &
queraum. kultur- und sozialforschung

Laufzeit Phase I Jänner 2022 – Dezember 2023

Laufzeit Phase II März 2024 – August 2025



Ziele

- Auseinandersetzung mit (medial) vermittelten **Schönheitsidealen** und **Körpernormen**
- Stärkung von Empowerment und Partizipationsmöglichkeiten von jungen Menschen
- **Information und Bewusstseinsbildung** von Bezugspersonen und Akteur*innen im Umfeld der Jugendlichen zum Projektthema

Das Projekt im Überblick

Schulprojekte für
Wiener
Schüler*innen
der
Sekundarstufe 1
(10-14 Jahre)

Ältere
Jugendliche im
Alter 15-19
Jahren
(Mutmacher*
innen)

Begleitende
Sensibilisierungskampagne via
Social Media
(Instagram)

Webinare und
Online-
Vortragsreihe für
Bezugspersonen,
Pädagog*innen,
Jugendarbeiter*
innen

Das Projekt im Überblick

Schulprojekte für
Wiener
Schüler*innen
der
Sekundarstufe 1
(10-14 Jahre)

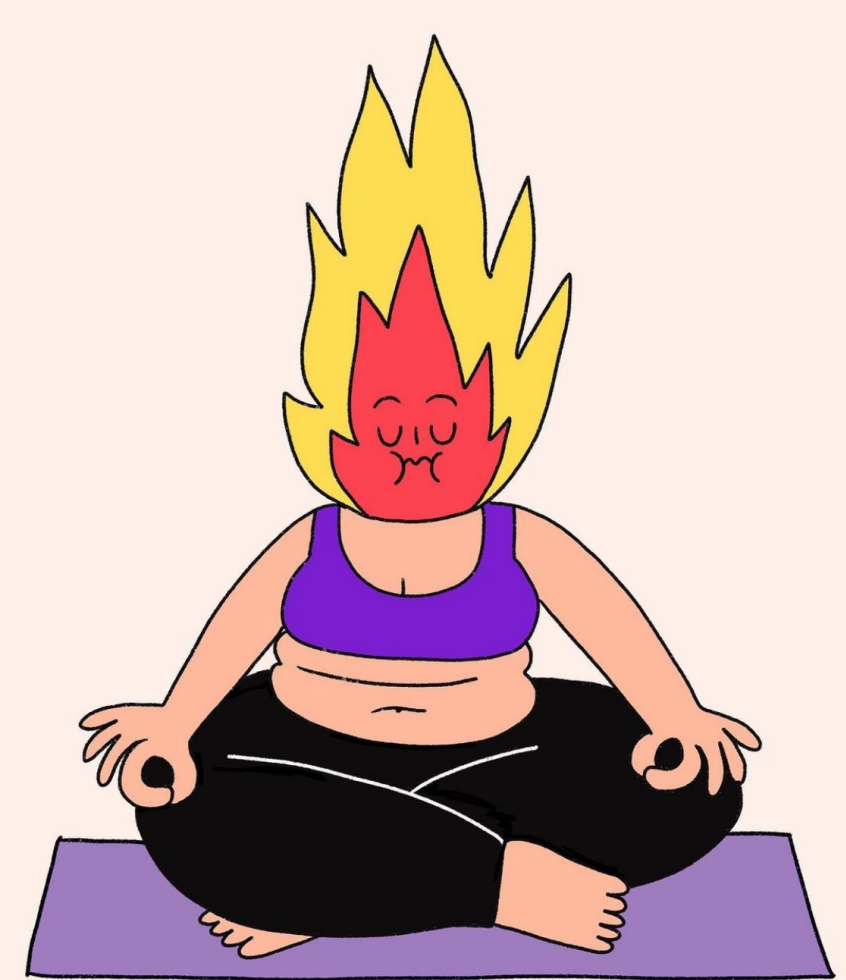
Begleitende
Sensibilisierungskampagne via
Social Media
(Instagram)

Ältere
Jugendliche im
Alter 15-19
Jahren
(Mutmacher*innen)

Webinare und
Online-
Vortragsreihe für
Bezugspersonen,
Pädagog*innen,
Jugendarbeiter*innen

Schulprojekte für jüngere Jugendliche

- Umsetzung in 2-3 Workshops
- Auseinandersetzung mit Gefühlen, Schönheitsidealen, Body Shaming u.v.m.
- Sensibilisierung zu Körperkommentaren
- Body Positivity vs. Body Neutrality
 - Fokus weg vom Aussehen, hin zu Ressourcen
- Zwischen den Workshops kreative Umsetzungsphase



@cecile.dormeau

CÉCILE DORMEAU

Kreative Methoden



Praktische Umsetzung

- Körperkommentare gemeinsam analysieren und diskutieren
 - „So viel wie du, könnte ich nie essen.“
 - „Du bist extrem dünn, isst du eh genug?“
- Indirekte Thematisierung von Ernährung über Beispiele aus Alltag der Jugendlichen

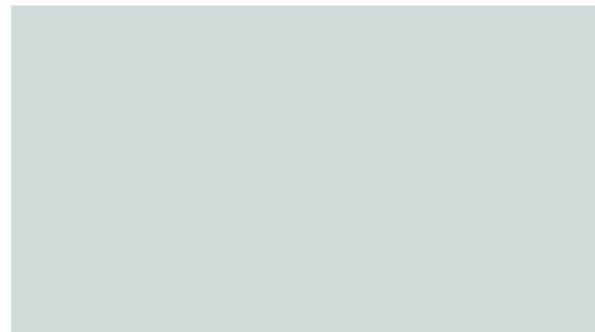
→ Methode: Wer beeinflusst mein Körperbild?

**Familie /
Eltern**

Medien

**Peers /
Gleichaltrige**

I am
good
enough.



Familie / Eltern

Medien

Peers / Gleichaltrige

I am
good
enough.

In Werbungen, auf Insta,
TikTok, Serien und Filmen,
siehst du fast nur dünne,
weiße Körper, ohne
Behinderungen.

Der Bruder von Leyla
bekommt immer eine
größere Portion beim
Abendessen als sie.

„Hast du schon Maries
Outfit heute gesehen? Mit
ihrer Figur würde ich so
einen Rock nie anziehen.“

Familie / Eltern

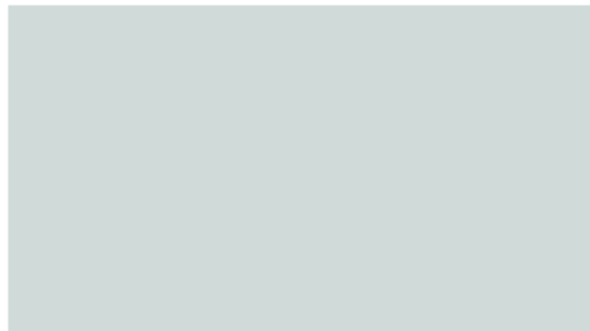


Der Bruder von Leyla bekommt immer eine größere Portion beim Abendessen als sie.



Medien

In Werbungen, auf Insta, TikTok, Serien und Filmen, siehst du fast nur dünne, weiße Körper, ohne Behinderungen.



Peers / Gleichaltrige



„Hast du schon Maries Outfit heute gesehen? Mit ihrer Figur würde ich so einen Rock nie anziehen.“



I am good enough.



Sich werde Zwerg genannt
weil ich klein bin.

Meine Eltern vergleichen mich
ständig mit Hannah weil ich nicht
so klug bin wie sie.

Meine Oma sagt du
~~bist~~ musst mehr weil
sonst bist du ein Lauch

Meine Schwester
sagt das meine
Hosen nicht passen
und der ~~pull~~ pul
lover auch nicht.

Einblicke in die Schulprojekte



© Sophie Augustin



© Sophie Augustin

Einblicke in die Schulprojekte



© Anna Vida

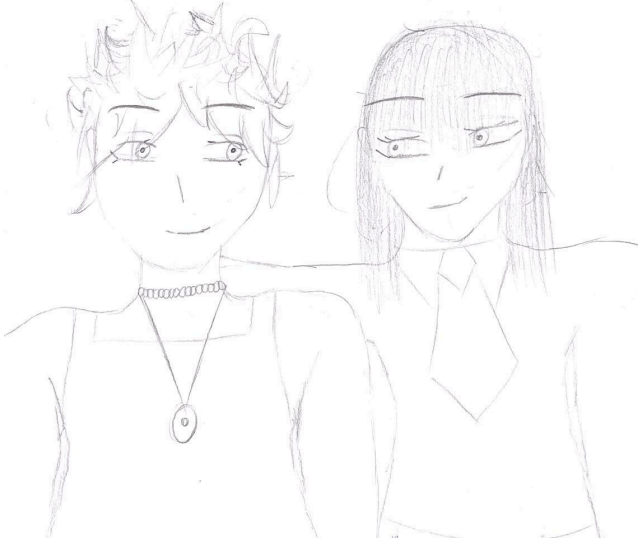


© Sophie Augustin



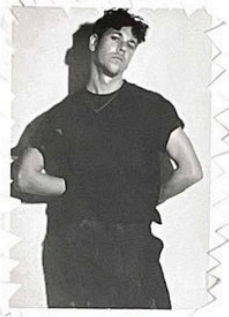
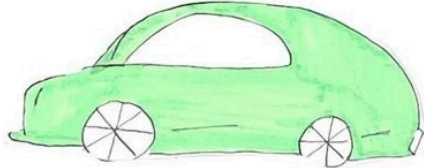
© Sophie Augustin

Hilena, Isabella, Lea
KLEIDUNG
WAT
KEIN
GESCHLECHT



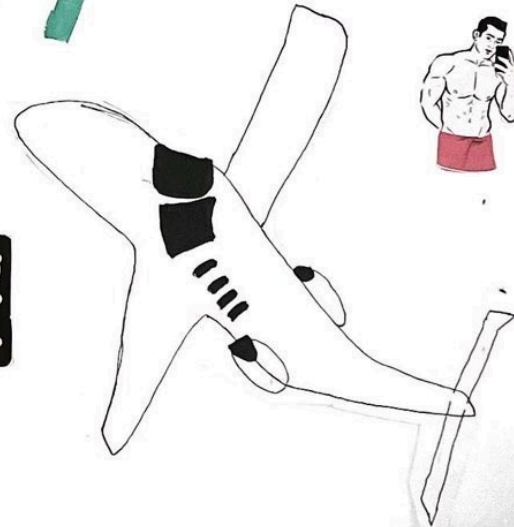
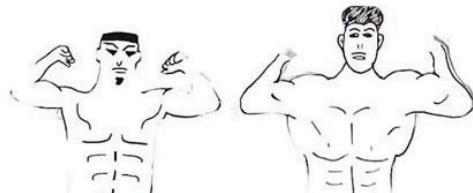
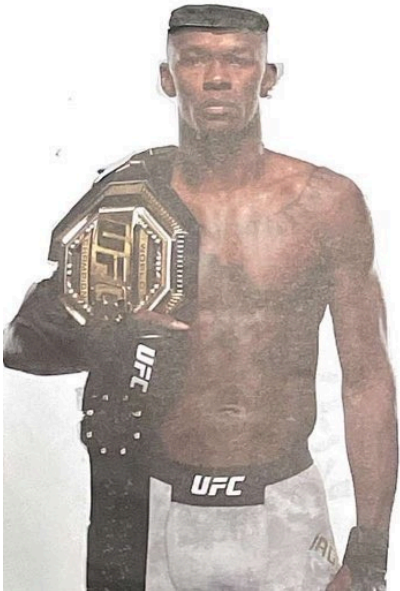
ES GIBT
KEINE REGEL
WIE MAN
SICH
ANZICHERN
SOLLTE





M A N N L I C H K E I T

IN DEN
MEDIEN

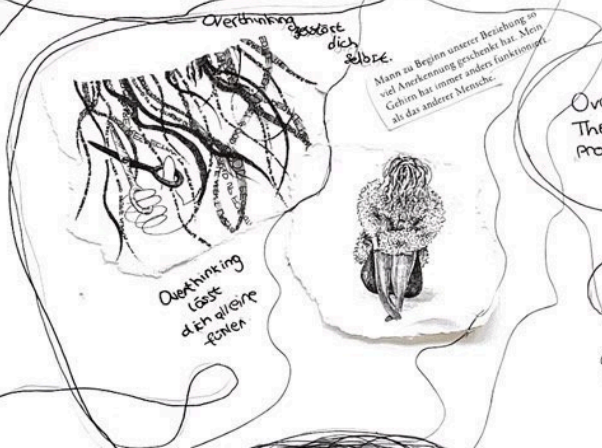
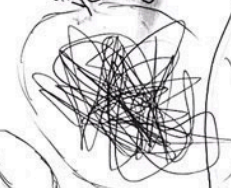


I am good enough.

OVERThinking



Sleeping is so hard when you can't stop thinking



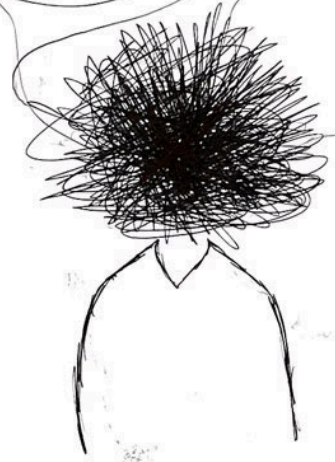
Overthinking gestört dich selbst.

Mann im Beginn unserer Beziehung so viel Aufmerksamkeit geschenkt hat. Mein Gehirn hat immer anders funktioniert als das anderer Menschen.

Overthinking löst dich alleine fern.



Overthinking
The art of creating problems that don't exist.



Alkohol, Drogen, Rauchen bringt nichts. Man vergisst die Sachen, die man solche Sache nimmt.

Learnings

- Orientierung an der Lebenswelt der Jugendlichen ist zentral
- Der Körper als Einstieg, um über verschiedene Themen zu sprechen, wie etwa unangenehme Gefühle, Shaming, Vergleich, Selbstwert
- Bewusstseinsbildung bei Pädagog*innen, Jugendarbeiter*innen, erwachsenen Bezugspersonen ist zentral und passiert im Austausch
- **Je früher, desto besser**

Sensibilisierungskampagne

- Instagram: @iamgoodenough_project
- Website: www.iamgoodenough.at

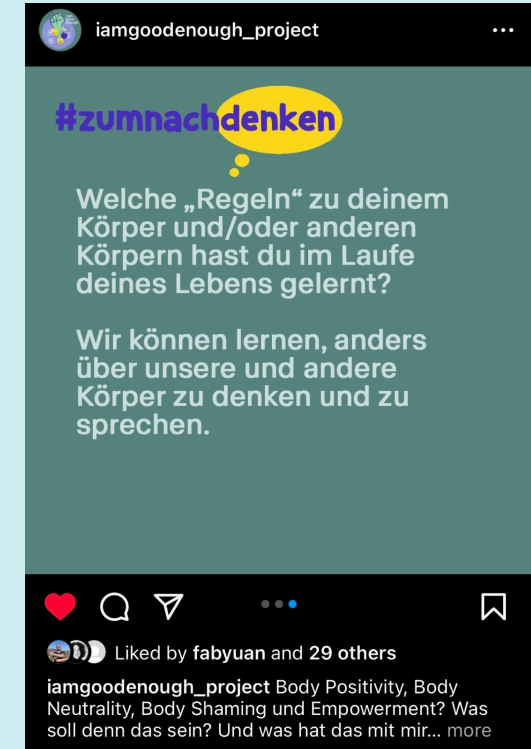
Projekt Insta Jugendliche Erwachsene Materialien Kontakt

Projekt

„I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder“ fördert die kritisch-kreative Auseinandersetzung von jungen Menschen mit (medialen) Körperbildern und Schönheitsidealen und fördert gleichzeitig ihre Medienkompetenz.

In Schulprojekten beschäftigen sich Wiener Jugendliche der Sekundarstufe 1 mit diesen Themen. Erwachsene werden mit einem spezifischen Weiterbildungsangebot bei der kompetenten Begleitung junger Menschen unterstützt. Ältere Jugendliche begleiten das Projekt und machen sich als #Mutmacher*innen für einen entspannten und respektvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen stark.

Auf dem Instagram-Kanal @iamgoodenough_project können Jugendliche und alle anderen Interessierten das Projekt verfolgen.



Neue Publikation

GUT GENUG UND GENAU RICHTIG.

Für vielfältige Körperbilder junger Menschen



Inspirationen aus dem Projekt „I am good enough.“

BODY NEUTRALITY

Body Neutrality oder Körperneutralität geht weg von einer Bewertung von Körpern – auch von einer permanenten Selbstliebe, wie sie die Body Positivity-Bewegung will. Es geht darum, wie man* sich fühlt, nicht wie man* aussieht. Der Körper wird akzeptiert und mit Respekt behandelt, denn er ist die Voraussetzung unseres (Er-)Lebens.³ Dieses Er-Leben umfasst unser gesamtes Sein und Tun – alles, was der Körper uns ermöglicht zu machen oder auch alle unsere Sinne, wie sehen, riechen, fühlen, schmecken, hören...

Ziel der Body Neutrality-Bewegung ist es, dass wir uns alle weniger Gedanken über unser Aussehen machen (müssen). Das kann helfen, ganz bewusst den eigenen Körper oder die Körper anderer nicht ständig (positiv oder negativ) zu bewerten.

#ZumNachdenken

Was kann dein Körper alles? Wofür bist du deinem Körper dankbar? Schreib dir eine Liste oder denke ein paar Minuten in Ruhe darüber nach, was dein Körper alles für dich tut. Stichwort: **Körperakzeptanz!**

#ZumAusprobieren

Hierzu brauchst du eine zweite Person. Beantwortet gegenseitig die Frage, was ihr an der anderen Person mögt und schätzt. Nehmt euch kurz Zeit und schreibt alles auf, was euch einfällt. Lest euch die Liste danach gegenseitig vor. Das Ziel dieser Übung ist es, sich klarzumachen, dass der eigene Wert nicht vom Körper bestimmt wird. Es gibt so viele Dinge, die dich ausmachen und die andere an dir mögen.

Wenn du einer Freundin oder einem Freund ein Kompliment machen willst, dann probiere mal aus, dieses nicht auf den Körper bzw. das Aussehen zu beziehen. Sag statt „Darin siehst du aber schlank aus!“ lieber „Ich mag die Farbe deines Shirts total gerne an dir.“

3 Lusengo, 2020

18

Auch auf unserer Website (www.iamgoodenough.at) als Download verfügbar!



#mutmacher*in:



„Ich würde meinem 13-jährigen Ich gerne raten, mehr zu hinterfragen, warum mir die Meinung mir nicht wichtiger Menschen so wichtig ist.“

Lilli, 16 Jahre

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Fragen zum Projekt gerne an:

Sophie Augustin: augustin@queraum.org

Martina Daim: martina.daim@wig.or.at

Weitere Infos zum Projekt:

www.iamgoodenough.at

Instagram: @iamgoodenough_projekt

