

#body_!

Von Positivity über Neutrality
zu Selbstbestimmung –
Konzepte von Körper und
Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von
Jugendlichen



WHY?



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Projektcall: Gesundheitsförderungsprojekte zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Inhalt

1 FINI FITTING

(Körper-) Selbstbilder und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen (Thema 2):

Übergewicht ist bei österreichischen Kindern und Jugendlichen sehr häufig, laut aktuellem Bericht der Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)⁷ sind in Österreich beispielsweise insgesamt 25,6% der 8-jährigen Burschen als übergewichtig (17,1%), adipös (5,7%) oder extrem adipös (2,8%) einzustufen. Bei den 8-jährigen Mädchen trifft dies auf insgesamt 24,8% (17,4% übergewichtig, 4,6 % adipös, 2,8% extrem adipös) zu. Fast jedes zweite Mädchen in Österreich hält sich laut österreichischem Ernährungsbericht⁸ für zu dick. Wie beispiels-

WHO?



aha.or.at



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 



Gefördert aus Mitteln des

Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

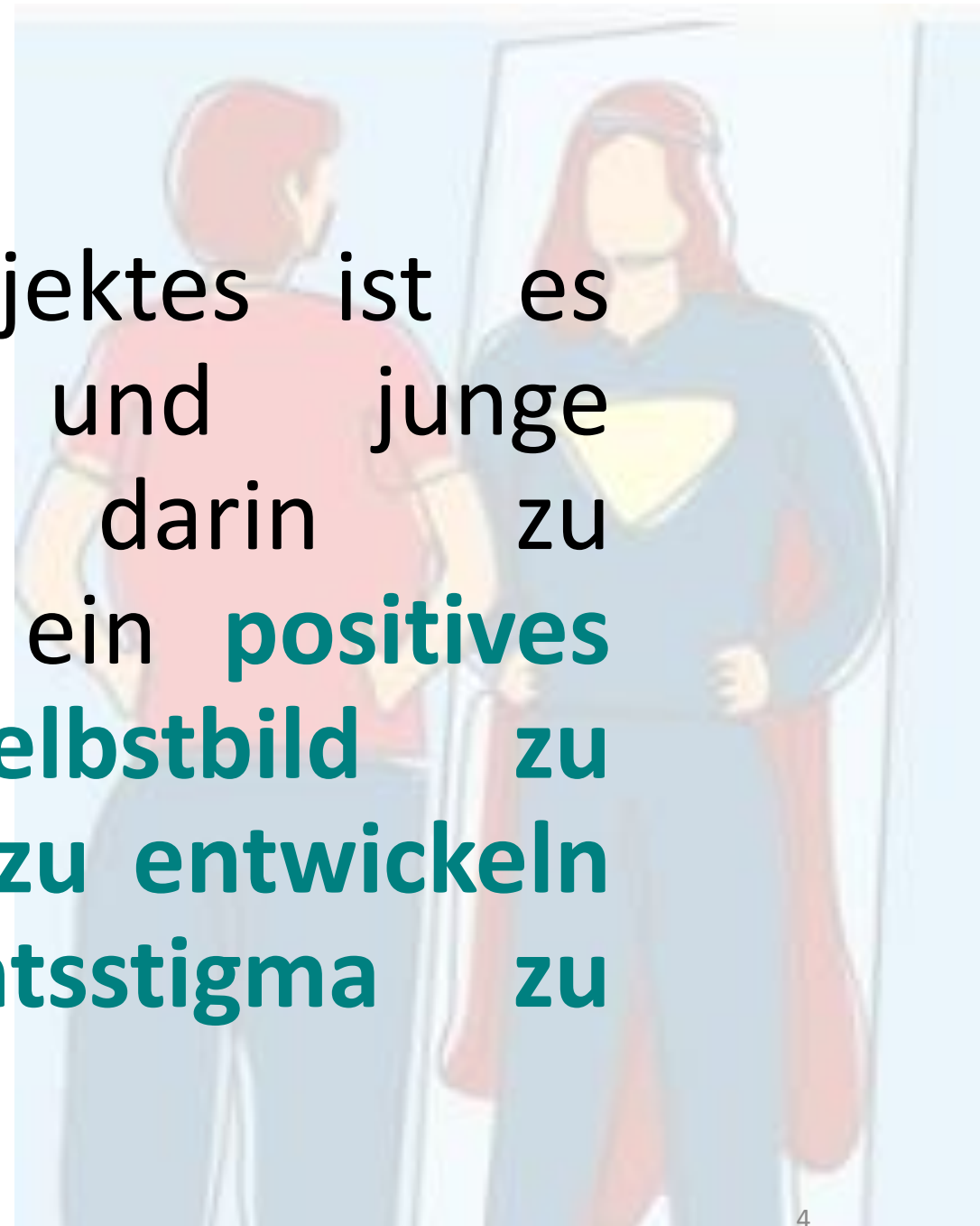
Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

WHAT?



Foto von [JOSHUA COLEMAN](#) auf [Unsplash](#)

Ziel des Projektes ist es Jugendliche und junge Erwachsene darin zu unterstützen, ein **positives (Körper-) Selbstbild zu stärken bzw. zu entwickeln** und **Gewichtsstigma zu reduzieren**



WHAT? & HOW?

Phase 1: Research

Qualitative Studie =

Photovoice-Studie & Triadengespräche

Phase 2: Umsetzung

- Entwicklung eines Body Positivity-Moduls für mehrgewichtige Jugendliche (aks)
- Online-Kampagne zur Sensibilisierung in sozialen Medien (Verein amazone)
- Digitales Tool zur Erkennung von Gesundheitsrisiken (FHV)

METHODEN

Photovoice: Visuelle Dokumentation und Reflexion von Körperbildern durch Jugendliche

Triadengespräche: Kommunikationsanalyse zwischen Fachpersonen, Jugendlichen und Eltern

Co-Creative Workshops: Entwicklung und Anpassung von Prototypen und Entwicklung einer online Kampagne mit aktiver Beteiligung von Jugendlichen

Externe Beratung: Unterstützung durch Experten bei der Umsetzung und Reflexion

PARTIZIPATION: Jugendliche werden aktiv als Co-Researcher eingebunden, um ihre Perspektiven zu integrieren und eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

PHOTOVOICE





#body_?

Welchen Einfluss haben
Körperdarstellungen in Sozialen
Medien auf das Körperselbstbild
Jugendlicher?



Photovoice – Bildern eine Stimme geben



Mapping der Photovoice-Ergebnisse

Einflussfaktoren von Körperdarstellungen in Social Media auf das Körper selbstbild

Stärkende Faktoren

- Inspiration für Ernährung und Bewegung für einen gesunden Lebensstil
 - Inspiration für den Style zur Steigerung des Wohlfühlens und der sozialen Akzeptanz
 - Inspiration durch Vorbilder für Werthaltungen und Lebenskonzepte
- ▶ Unterstützung in der Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung

Schwächende Faktoren

- Perfektionsdruck durch unrealistische Schönheits- und Lifestyle-Ideale
 - Realitätsverlust durch intensive Nutzung – Fear of Missing out (FOMO) – führt zu fehlender kritischer Distanz gegenüber den Inhalten.
 - Kontrollverlust durch Algorithmen und Fakes bedeutet fehlende Selbstbestimmung in Bezug auf konsumierte Inhalte.
- ▶ Gesundheitsrisiken auf körperlicher und mentaler Ebene

Unterstützende Haltungen

- Body Positivity hilft, „Insecurities“ (Unsicherheiten) zu integrieren
 - Body Neutrality nimmt durch Perspektivenwechsel den Druck des Vergleichs mit Schönheitsidealen und -normen. Diese Haltung erfordert Kompetenzen im Bereich der Selbstreflexion.
- ▶ Body Positivity und noch stärker Body Neutrality unterstützen auf dem Weg zur Selbstbestimmung über das eigene Körper selbstbild.



aha.or.at

Body Positive und Body Neutrality



aha.or.at

Ergebnis:
Viele Ideen für Maßnahmen



PRAXISTIPPS



Motivation und Ansätze

- Gewichtsstigmatisierung „Weight Stigma“ – schiefe Blicke, abfällige Kommentare, nicht hilfreiche Ratschläge - Wer etwas mehr wiegt, wird von Fachpersonen oft darauf angesprochen – häufig in ziemlich diskriminierender Weise

Ziele:

- Die Kommunikation zwischen Fachpersonen und Jugendlichen in Bezug auf die Stärkung eines positiven und gesunden Körperbildes soll verbessert werden.
- Sensibilisierung der Fachpersonen.
- Positive Gesprächserfahrung bei Jugendlichen beim Thema Gewicht.



Prozess

Praxistipps für Fachpersonen

Exploration

- Qualitative Studie
- Beobachtungen und Interviews von Fachpersonen, Eltern und Jugendlichen

Juni-Oktober 2023

Beteiligung

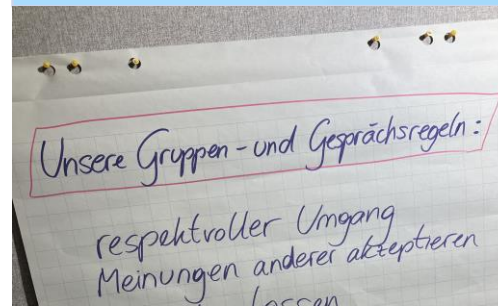
- Partizipative Erarbeitung der Praxistipps
- 1 Workshop mit jugendlichen Co-Researchern
- 1 World Café mit mehrgewichtigen Jugendlichen

März-Oktober 2024

Finalisieren

- Überarbeitung und Abschluss der Handlungsempfehlungen basierend auf den Ergebnissen aus Workshop und World Café.

November 2024



Wie Sie über Mehrgewicht und Körperbild sprechen
Praxistipps von Jugendlichen für Fachpersonen

Diese Praxistipps wurden von Jugendlichen für Fachpersonen entwickelt, um die Kommunikation rund um Mehrgewicht zu erleichtern. Sie sind das Ergebnis des partizipativen Projekts „#body_1 Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung und Workshops mit Jugendlichen, Fachpersonen und Eltern kombiniert. Ziel ist es, Jugendliche in ihrer physischen und psychischen Gesundheit zu unterstützen und ein positives Körperbild zu fördern. Das Projekt „#body_1 Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung“ wird von der AKH Wien geleitet und durch den Fonds Gesundes Österreich und andere Partner gefördert.

Body Empowerment



Sprich über das Körper selbstbild und frage nach Gefühlen. Unterstütze das Wohlfühlen im eigenen Körper.

Listen to me



Biete Unterstützung für Gesunden. Bspw. durch Gespräche über Unsicherheiten.

Ergebnisse

Praxistipps von Jugendlichen für Fachpersonen -Wie Sie über Mehrgewicht und Körperbild sprechen

Wie Sie über Mehrgewicht und Körperbild sprechen – Praxistipps von Jugendlichen für Fachpersonen



Diese Praxistipps wurden von Jugendlichen für Fachpersonen entwickelt, um die Kommunikation rund um Mehrgewicht und Körperbild zu verbessern. Sie sind das Ergebnis des partizipativen Projekts „#body_! Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung“, das Beobachtungen, Interviews und Workshops mit Jugendlichen, Fachpersonen und Eltern kombiniert. Ziel ist es, Jugendliche in ihrer physischen und mentalen Gesundheit zu stärken und ein positives Körperbild zu fördern. Das Projekt „#body_! Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung“ wird von der aks gesundheit GmbH geleitet und durch den Fonds Gesundes Österreich und andere Partner gefördert.

Body Empowerment



Sprich über das Körperselbstbild und frage nach Gefühlen. Unterstütze das Wohlfühlen im eigenen Körper.

Listen to me



Biete einen offenen Raum für Gespräche über Lebenswelten der Jugendlichen. Besprich Sorgen und Unsicherheiten offen.

Make it smart



Ziele sollten realistisch und individuell angepasst sein.

Safe Setting



Respektiere die Jugendlichen, indem du einen geschützten Raum mit einem „Privat“-Schild schaffst. Nimm dir ausreichend Zeit, bleib offen und flexibel. Lass dich nicht ablenken.

Drop the Jargon



Kommuniziere klar und einfach. Wende dich im Gespräch direkt an die Jugendlichen. Verzichte auf unverständliche Fachwörter.

Real-Talk



Führe separate Gespräche mit den Eltern, da diese einen Einfluss haben. Nutze Alltagsmaterialien, um Gespräche anschaulich zu gestalten.



Ergebnisse - Praxistipps



DROP THE JARGON

Kommuniziere klar und einfach.
Wende dich im Gespräch direkt an die Jugendlichen.
Verzichte auf unverständliche Fachwörter.



SAFE SETTING

Respektiere die Jugendlichen, indem du einen geschützten Raum mit einem „Privat“-Schild schaffst.
Nimm dir ausreichend Zeit, bleib offen und flexibel. Lass dich nicht ablenken.

Ergebnisse - Praxistipps



BODY-EMPOWERMENT

Sprich über das Körperesbstbild und frage nach Gefühlen.
Unterstütze das Wohlfühlen im eigenen Körper.



REAL TALK

Führe separate Gespräche mit den Eltern, da diese einen Einfluss haben.
Nutze Alltagsmaterialien, um Gespräche anschaulich zu gestalten.

Ergebnisse - Praxistipps



MAKE IT SMART

Ziele sollten realistisch und individuell angepasst sein



LISTEN TO ME

Biete einen offenen Raum für Gespräche über Lebenswelten der Jugendlichen. Besprich Sorgen und Unsicherheiten offen.

Ausblick

Praxistipps von Jugendlichen für Fachpersonen -Wie Sie über Mehrgewicht und Körperbild sprechen

- Erstellung eines Erklärvideos
- Fortbildung (online/Präsenz)
- Flyer/one Pager



<https://pixabay.com/de/illustrations/fernglas-suchen-sehen-finden-1015265/>

myBody

Programm für junge
Menschen
mit Mehrgewicht zur
Stärkung des Körperbilds



Dialoggruppe:

junge Menschen im Alter von 15–20 Jahren mit Mehrgewicht

Pilotprogramm:

Start am 08. Oktober 2024 / Ende 28. Jänner 2025

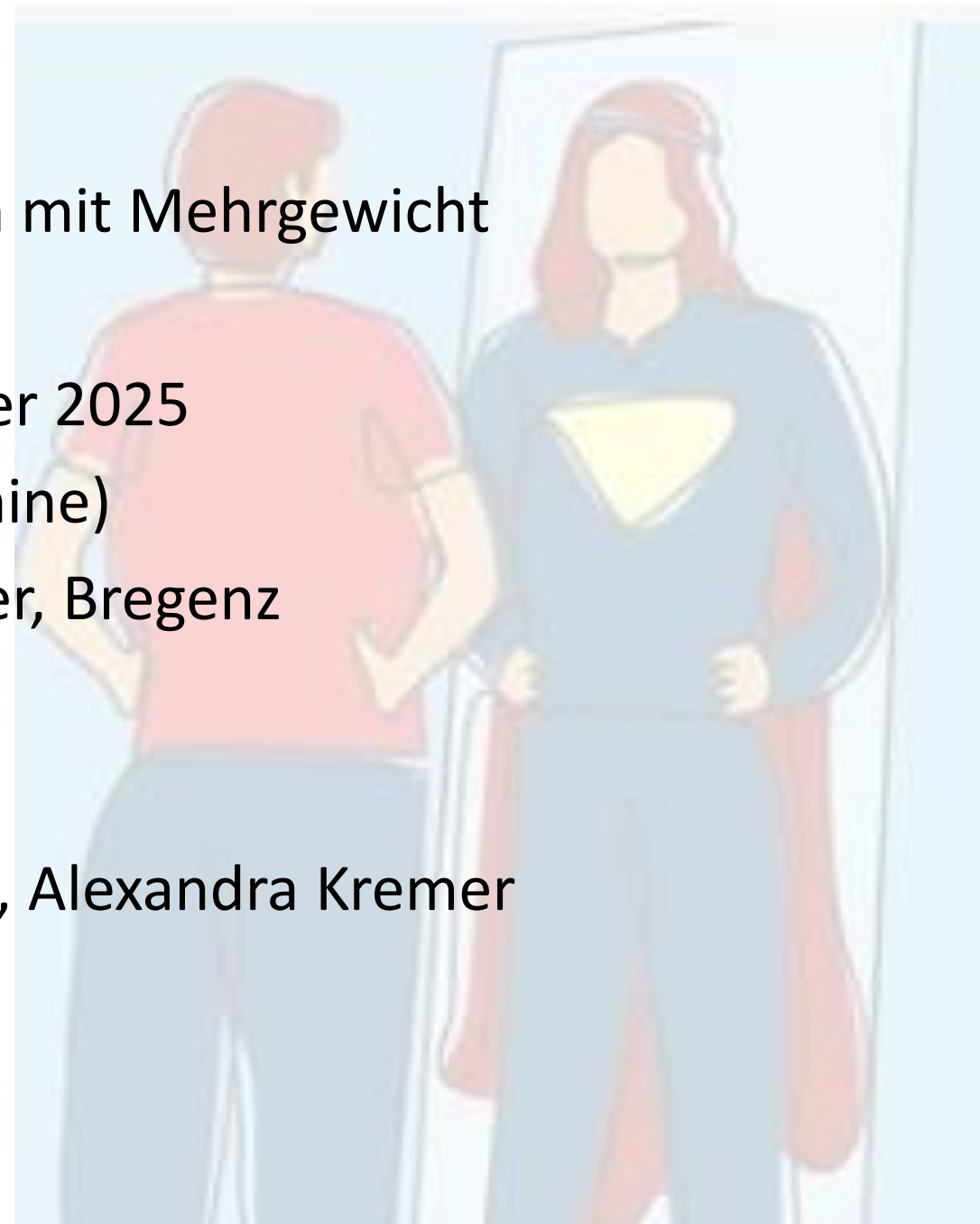
Dienstags von 18.00 bis 20.15 Uhr (16 Termine)

Ort: JUB (Jugendstelle Bregenz) in Vorkloster, Bregenz

8 Jugendliche

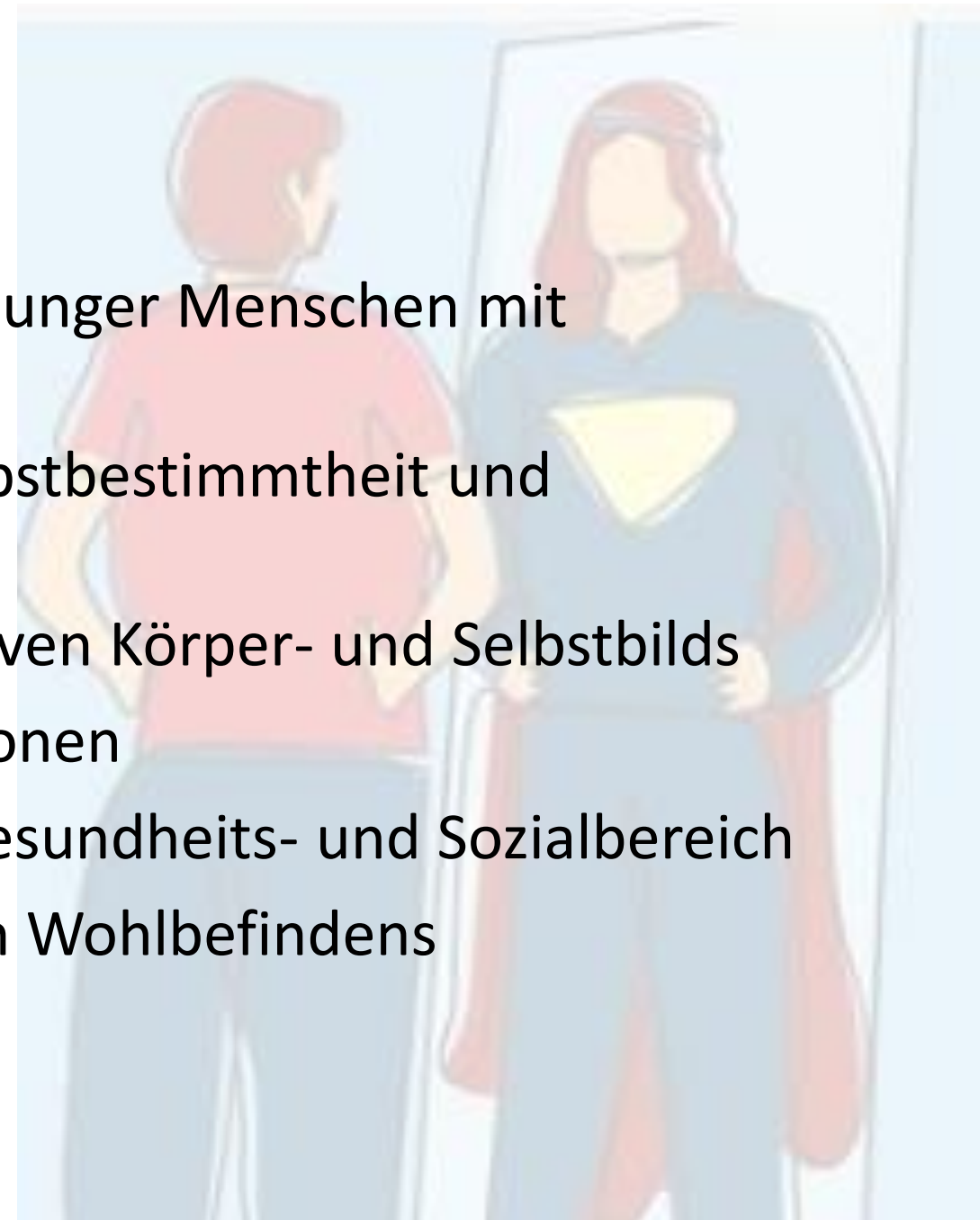
Team:

Lilith Knauf (Projektleitung), Gabi Schärmer, Alexandra Kremer



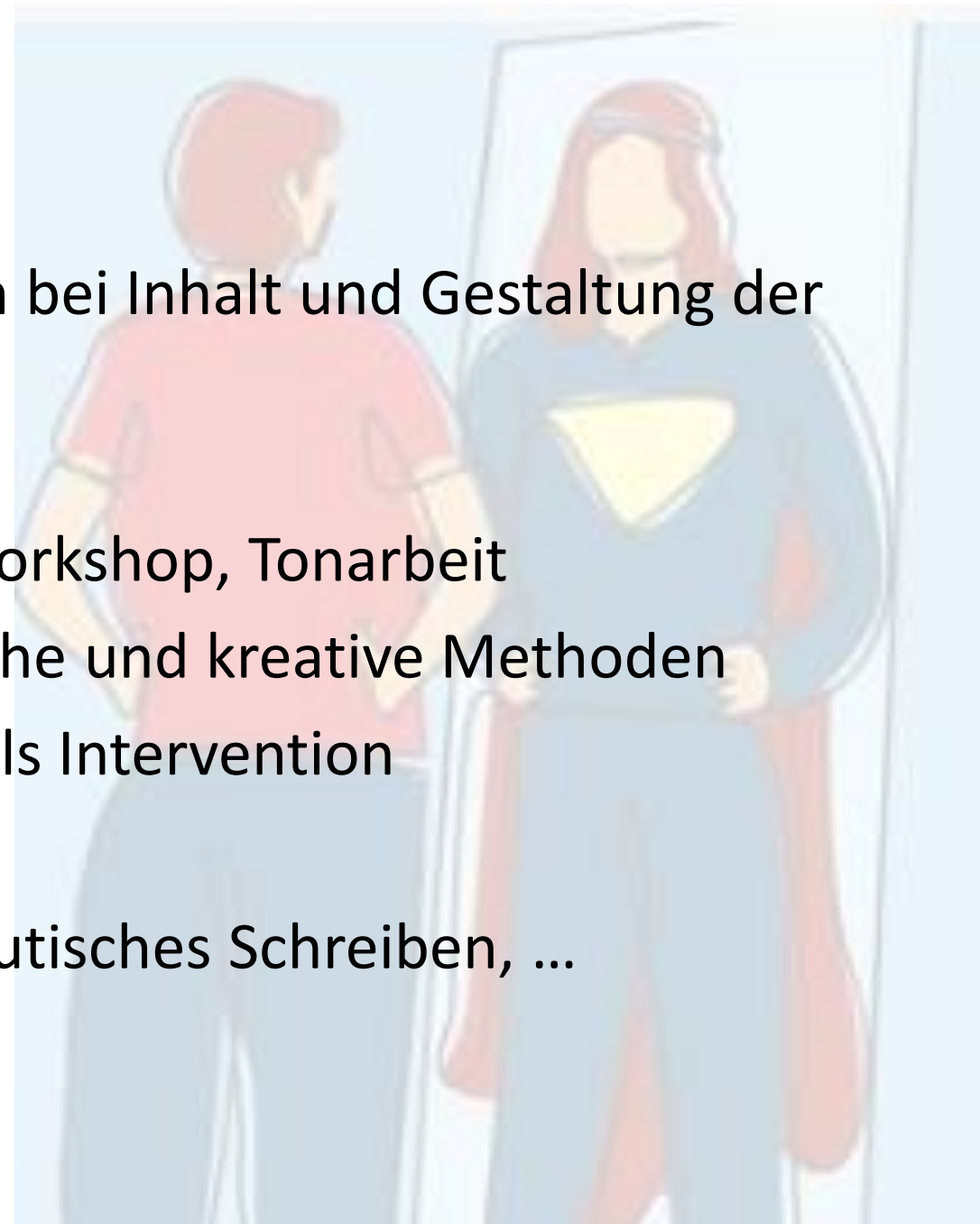
Ziele

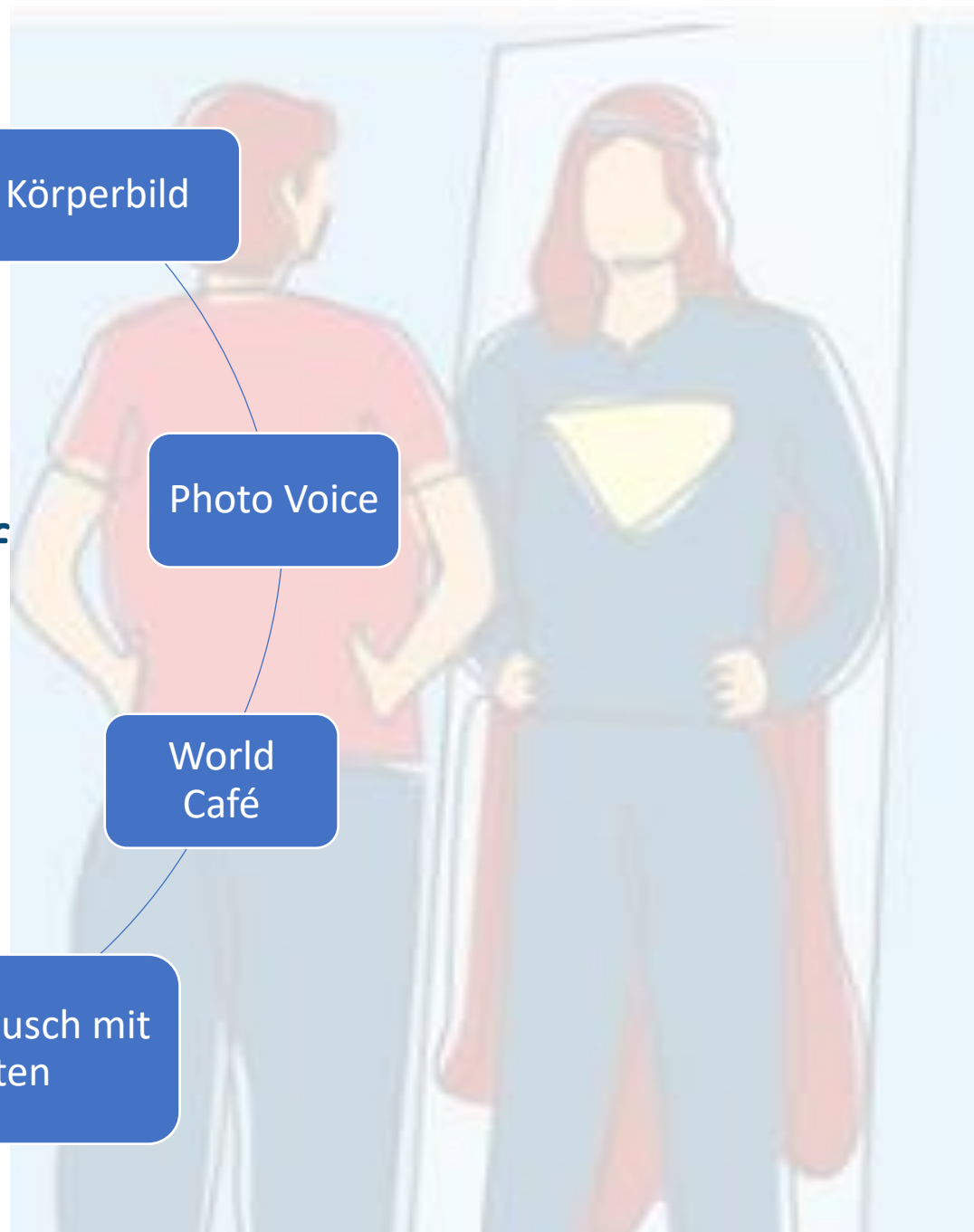
- ✓ Stärkung der Gesundheitskompetenz junger Menschen mit Mehrgewicht
- ✓ Förderung von Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmtheit und Selbstbewusstsein
- ✓ Stärkung und Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstbilds
- ✓ Verständnis für Gesundheitsinformationen
- ✓ Sensibilisierung von Fachkräften im Gesundheits- und Sozialbereich
- ✓ nachhaltige Verbesserung des eigenen Wohlbefindens



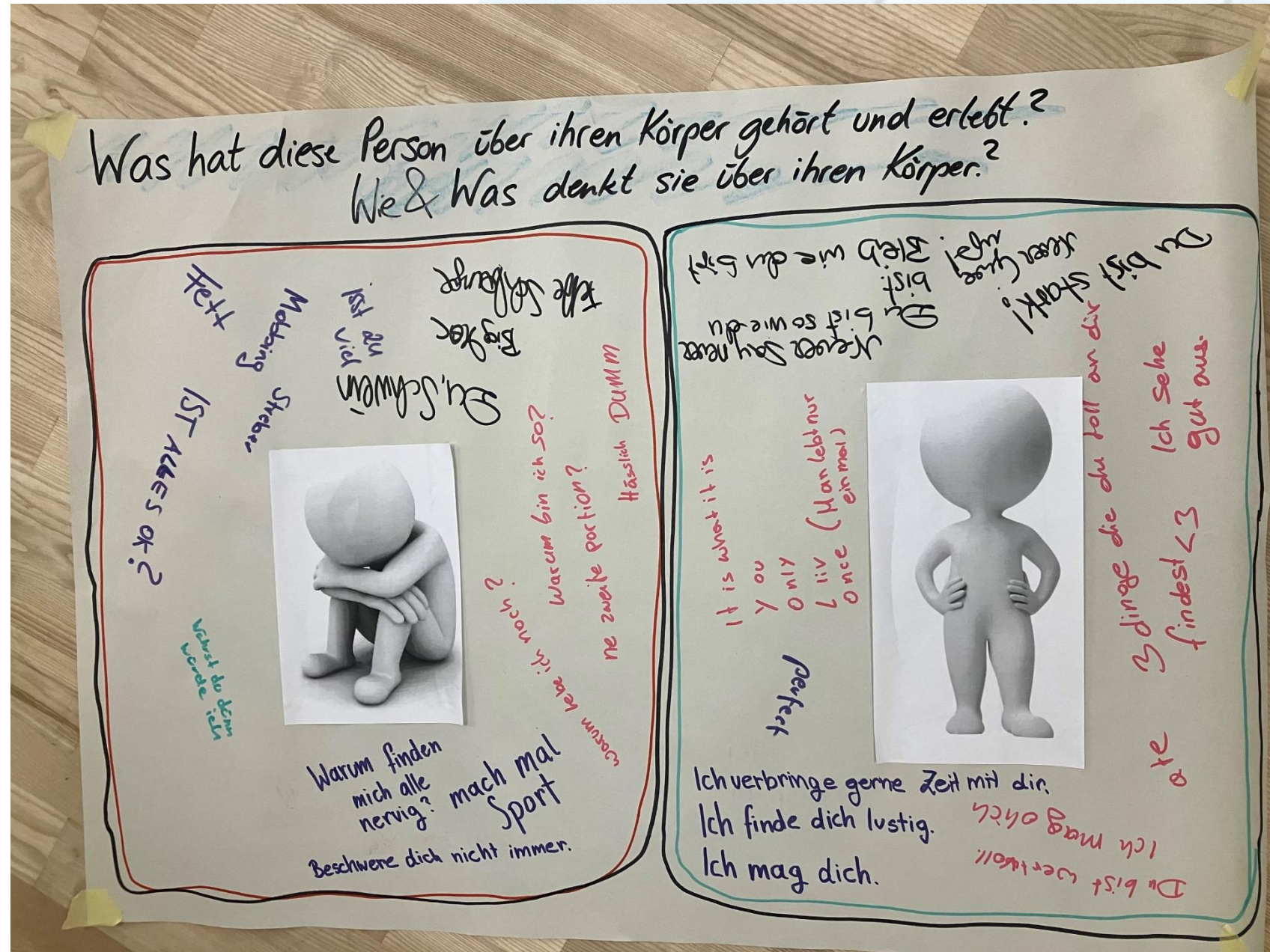
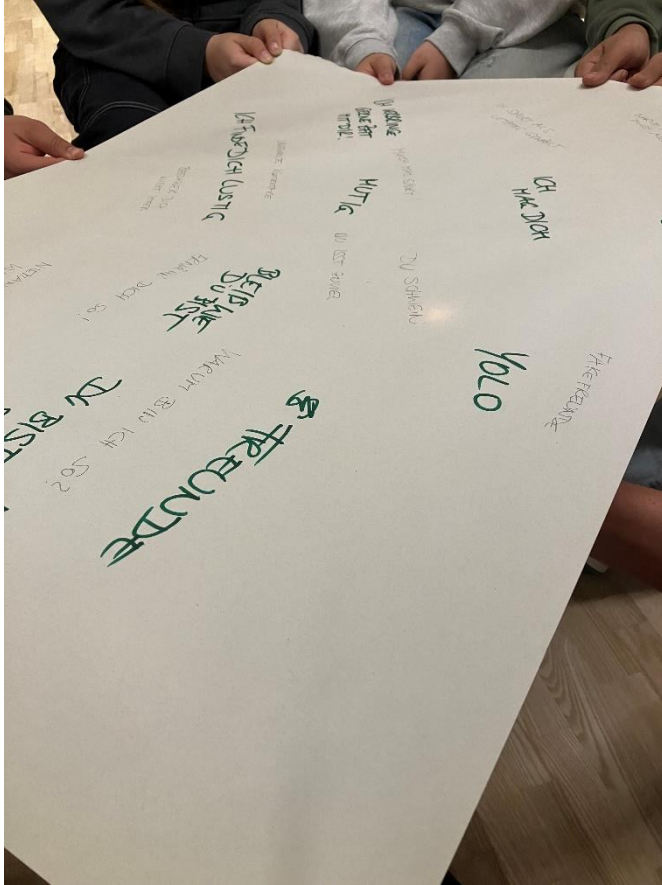
Methodik

- Partizipation der jungen Menschen bei Inhalt und Gestaltung der Einheiten
- regelmäßige Reflexionsschleifen
- kreative Workshops, z.B. Sticker Workshop, Tonarbeit
- Psychoedukation, Gruppengespräche und kreative Methoden
- Photo Voice Forschungsmethode als Intervention
- Einbindung externer Expertise
- World Café, Visionboards, therapeutisches Schreiben, ...





Impressionen Körperbild



Impressionen Photo Voice

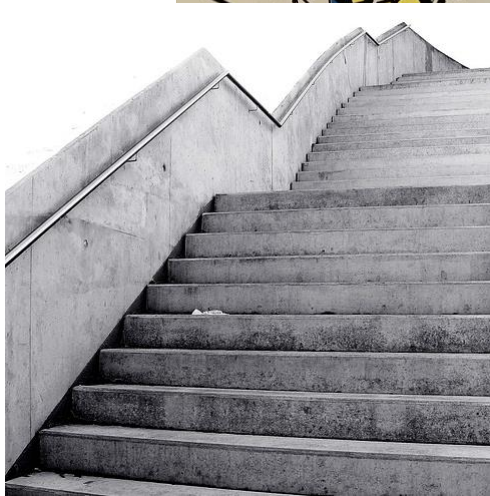


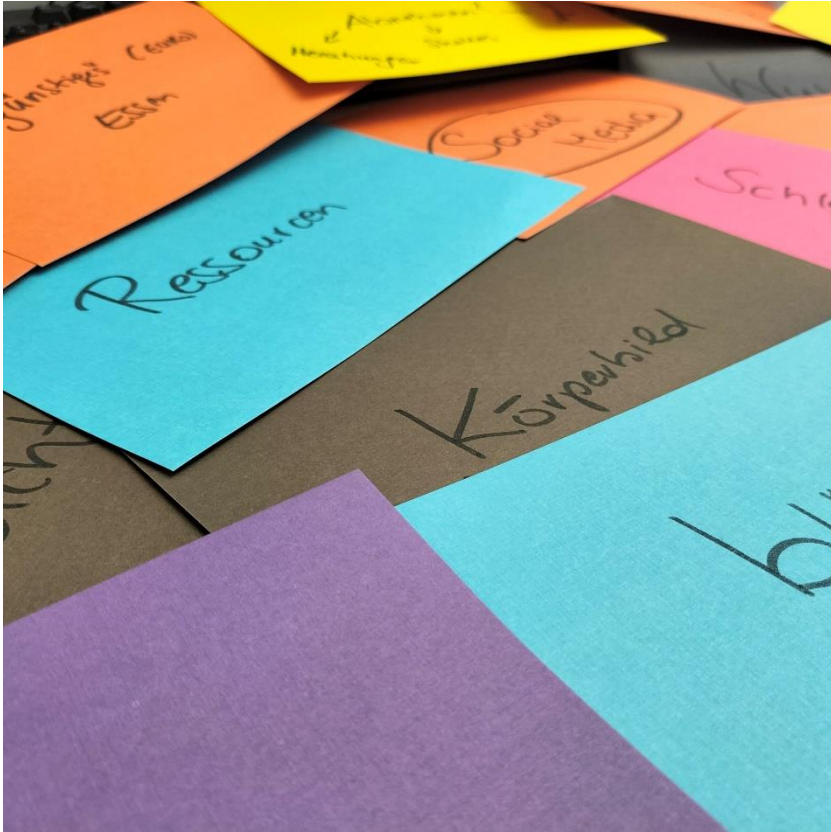
Bild von [Thomas Ulrich](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [huoadg5888](#) auf [Pixabay](#)



World Café & Einbinden von Fachkräften



Wie kann man Menschen unterstützen, die es unangenehm finden, vor anderen zu essen?

Welche einfachen Fitnessübungen für zu Hause ohne teure Ausrüstung eignen sich besonders für Einsteiger oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und/oder Übergewicht?

Wie können Betroffene von Mobbing Unterstützung finden und welche Strategien können helfen sich davor zu schützen? Wie erkenne ich Cybermobbing?

Wie kann man mit Suizidgedanken oder dem Wunsch, nicht mehr leben zu wollen, umgehen und welche Ressourcen oder Anlaufstellen gibt es in solchen Situationen?

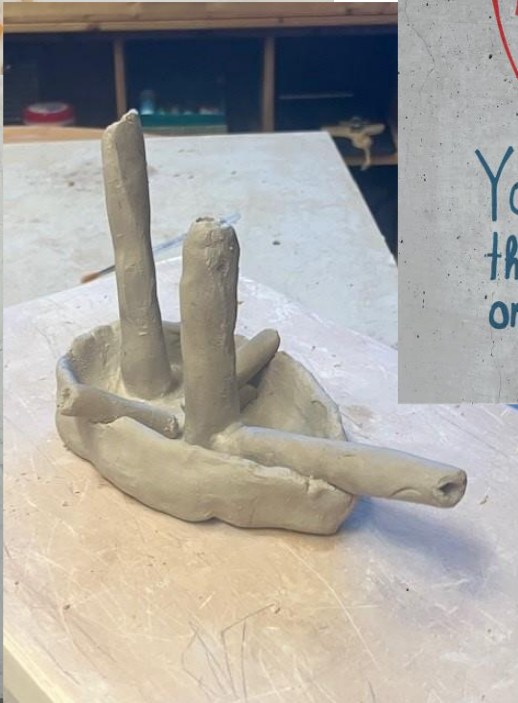
Ernährung

Bewegung

Social Media

Psychologie

Impressionen Kreative Workshops



Werbung über:

- ✓ Schulen
- ✓ Jugendtreffs
- ✓ Social Media
- ✓ Kontakte über ehemalige Teilnehmende bei aks Projekten
- ✓ Schulärzt:innen
- ✓ Kinderärzt:innen

Nächster Start: 04. Februar 2025 – Dienstags 18.00-20.15 Uhr, 10 Einheiten

Ort: Graf Hugo – Offene Jugendarbeit Feldkirch



Social Media Kampagne

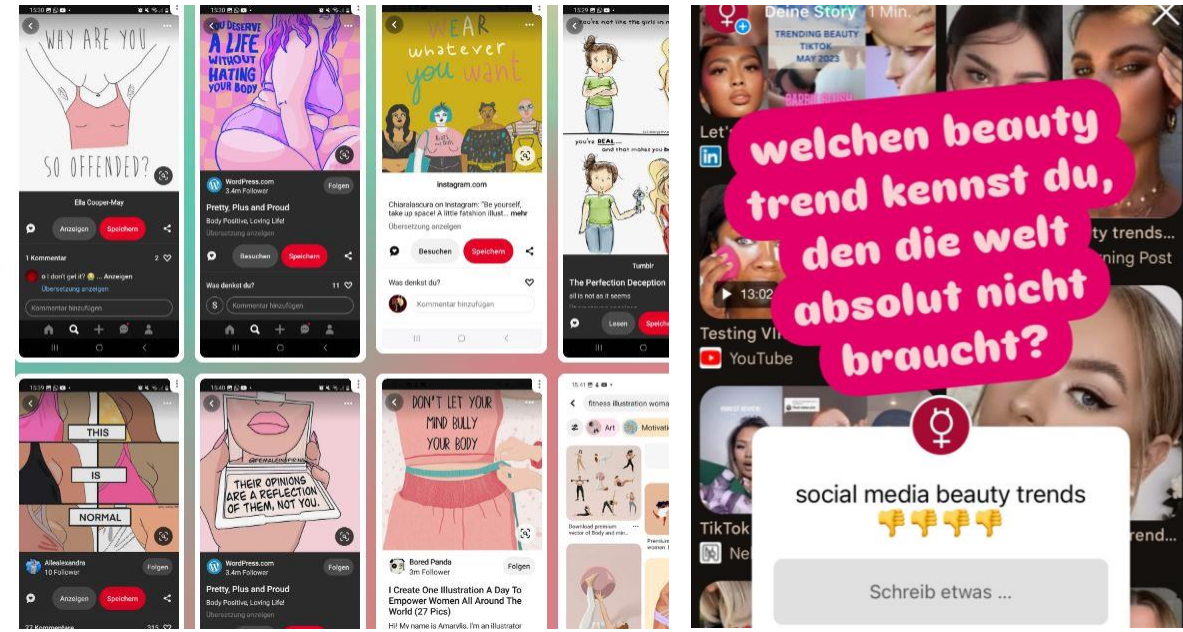
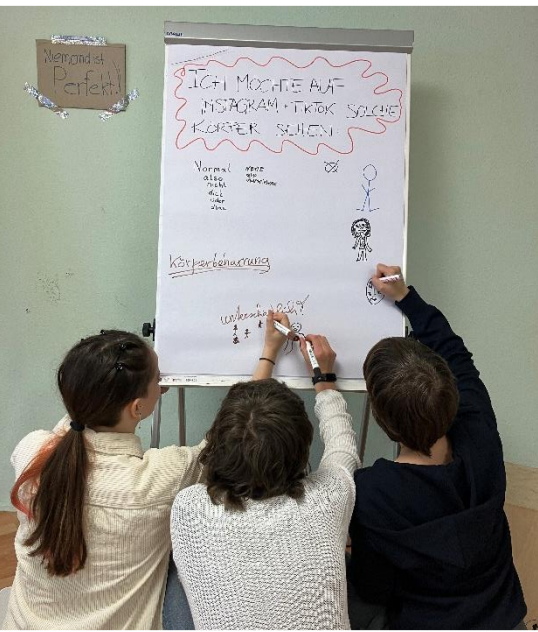


Motivation, Ansätze

- **Entwicklungen der letzten Jahre:** Geschlechtsspezifische Körper- und Schönheitsnormen in Sozialen Medien, drastischer Anstieg Essstörungen bei Mädchen* und jungen Frauen*
- **Ziel:** Online-Kampagne, die für Darstellungen von Körper und „Schönheit“ in Sozialen Medien sensibilisiert und insbesondere Perspektiven von Mädchen* und jungen Frauen* in den Fokus nimmt
- **Zielgruppe:** Jugendliche aller Geschlechter, mit Jugendlichen Arbeitende unterschiedlicher Kontexte
- **Arbeitsweise:** Erarbeitung gemeinsam mit Mädchen* und jungen Frauen*, Miteinbeziehung Perspektiven aus Beratung und Mädchenarbeit

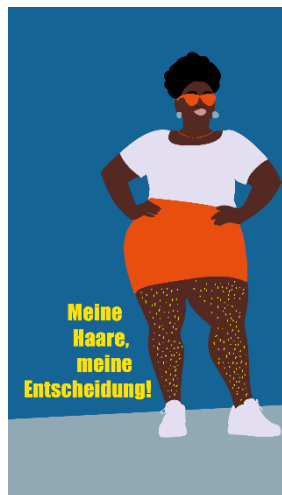
Prozess

- Workshop 1: Themen und Inhalte
- Workshop 2: Format und Gestaltung
- Online-Befragung
- Feedbackschleife



Ergebnisse

- **Themen:** Gewicht, Essverhalten, Körperbehaarung, „Makel“, Menstruation, Trends, Schönheitsideale, Kleidung
- **Anliegen:**
 - Körper zeigen, wie sie sind (Vielfalt!)
 - Empowernder Charakter
 - Gesellschaftskritische Impulse



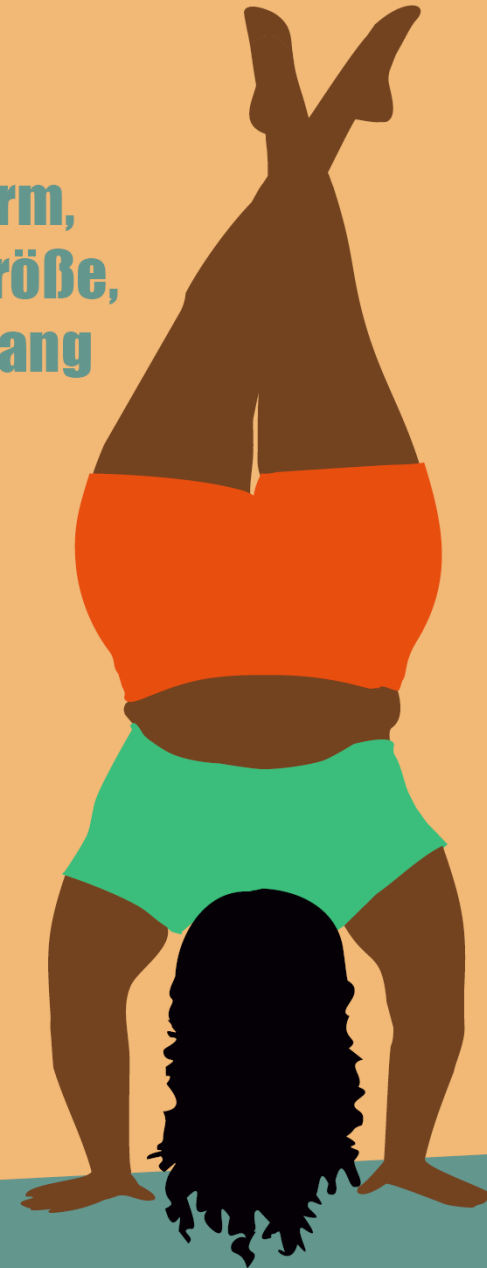
Thema Gewicht, Mehrgewicht, Bodyshaming

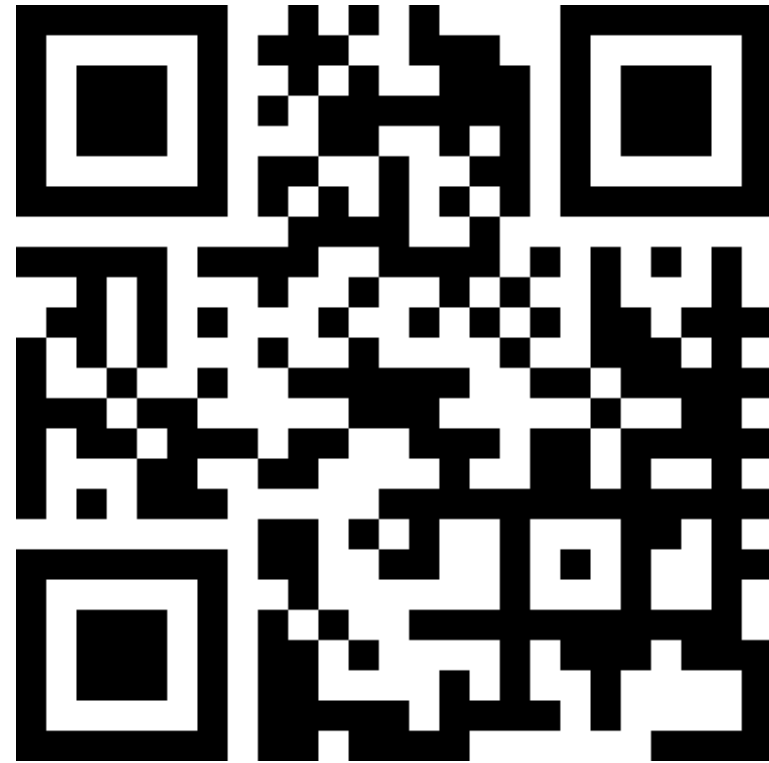
- Für alle Teilnehmerinnen* (10- bis 18-Jährige) wichtig
- Kommentare zu Körper und Aussehen – sowohl analog als auch virtuell – sind Teil der Lebensrealitäten
- Thema Mehrgewichtigkeit weniger mit Gesundheit verknüpft, zentraler: Anerkennung und Ablehnung, Mobbing, Ausgrenzung
- Text zum Posting: Groß, klein, dick, dünn und alles dazwischen – egal, jeder Körper ist anders! Kommentare zu deinem Körper sind nicht okay, denn du bist so viel mehr als nur dein Aussehen, also lass dich nicht verunsichern. Wir sind perfekt so, wie wir sind!

**Dein Gewicht,
deine Körperform,
deine Kleidergröße,
dein Bauchumfang**

⋮

**sagen nichts
über deine
Persönlichkeit
aus!**





www.amazone.or.at/projekte/body

Digitales Tool





Insta-
Unterbrecher

ARBEITSPAKET

Digitales Tool

Erarbeitung von **Unterstützungsfunktionalitäten**, die bei der Nutzung sozialer Medien eingesetzt werden können (Prototypen)

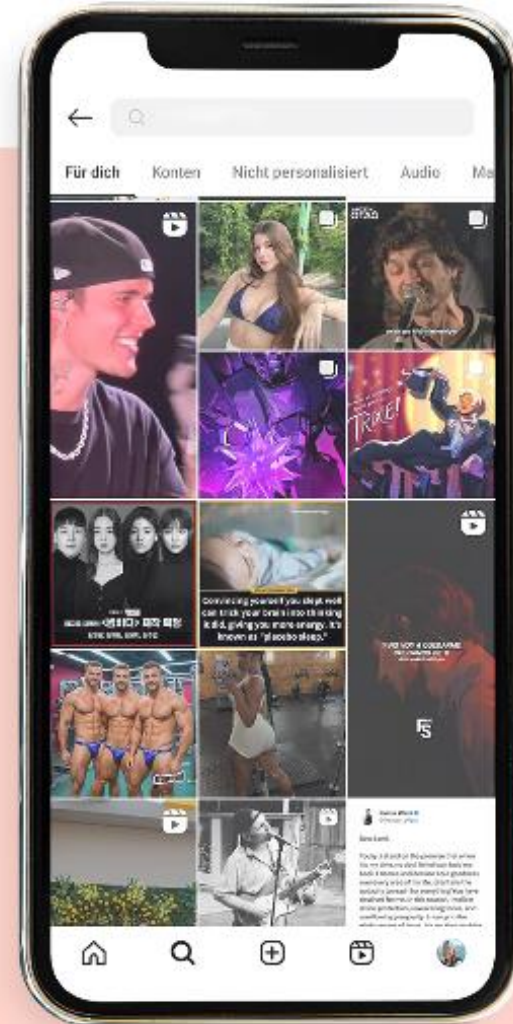


FHV
Vorarlberg University
of Applied Sciences

22.01.2024 / *Forschungszentrum Human-Centred Technologies*

PROBLEM

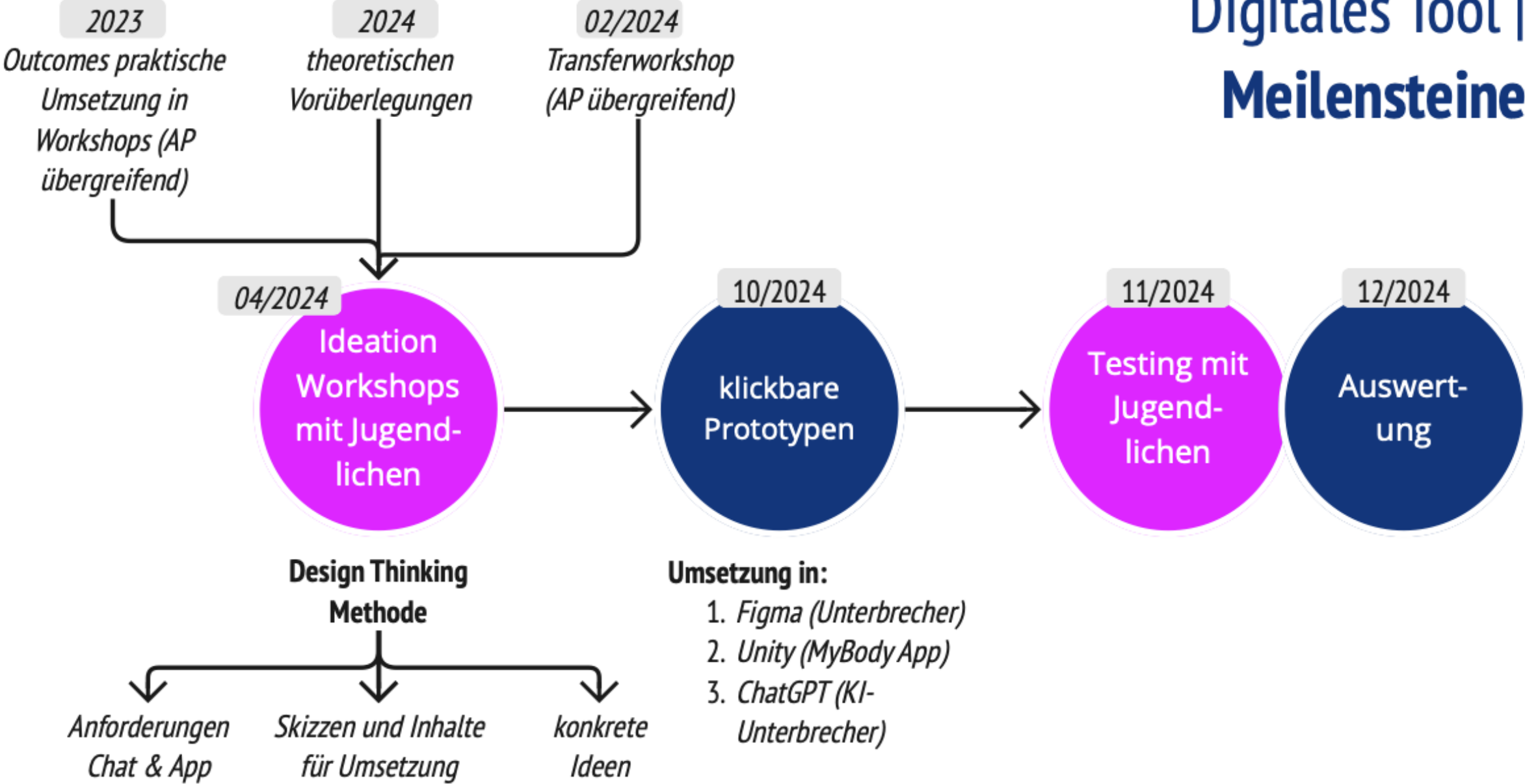
Je öfter unrealistische Fotos von schönen und perfekten Menschen gesehen werden *je mehr* wird das als Realität verstanden. Obwohl bewusst ist, dass das Gesehene oft gefaket ist.



Scrollen,
Scrollen,
Scrollen



Digitales Tool | Meilensteine



Digitales Tool | Workshop



Wie stellt ihr euch den **Insta-Unterbrecher** vor, damit Jugendliche motiviert sind Insta zu unterbrechen?

PROFIL 01 KI Bot

Name KI-Bot

Janey G

Wie sieht der KI-Bot aus? Skizziert, malt und beschreibe ihn.

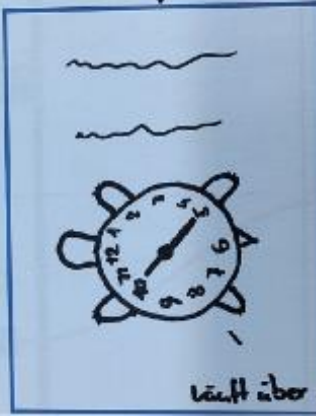


Wie soll es sich anfühlen, wenn man mit dem KI-Bot kommuniziert?

informativ	sachlich	distanziert
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
witzig	emotional	persönlich
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

PROFIL Insta-Unterbrecher 02

1 Wie sieht der Insta-Unterbrecher aus. Skizziert, malt oder beschreibe ihn.



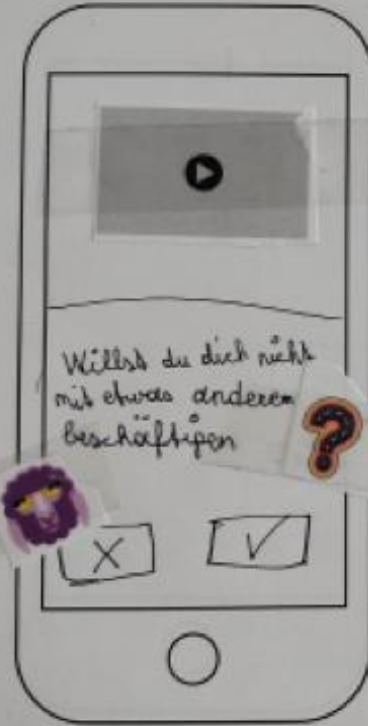
Wie fühlt es sich an, wenn man mit dem Insta-Unterbrecher etwas macht/kommuniziert?

sachlich	sachlich	distanziert
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
witzig	emotional	persönlich
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Digitales Tool | Workshop Ergebnisse

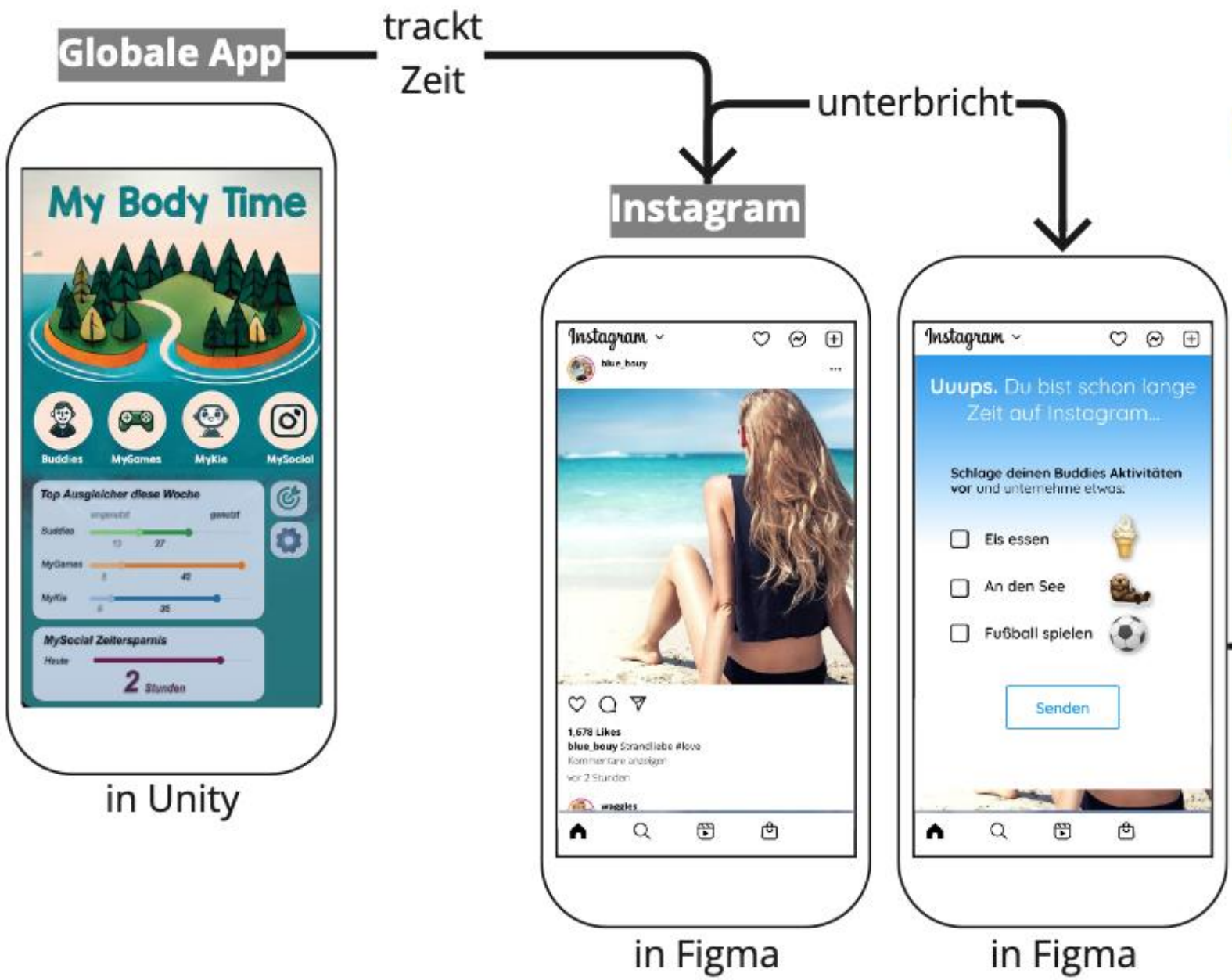
PROTOTYP Mini-Game

Skizziert / malt und beschreibt eure Idee vom Mini-Game in den Vorlagen.



Tipp: Ihr könnt Komponenten nutzen, ausschneiden und aufkleben.

Digitales Tool | Umsetzung Prototypen



Unterbrecher-Varianten

Mini-Game

in Unity

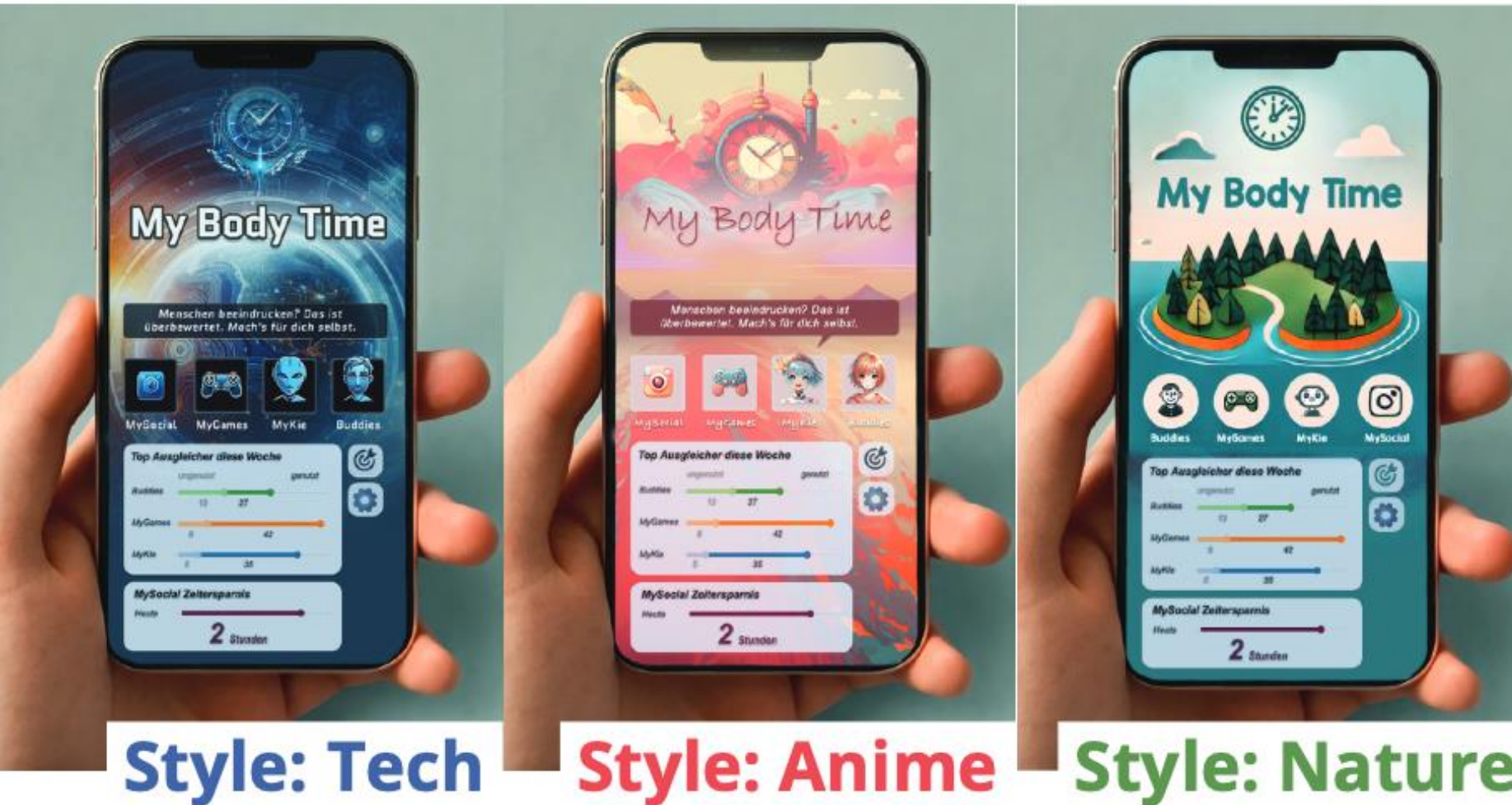
KI-Assistent

ChatGPT + Schnittstelle

Buddy

real Life Activity

Digitales Tool | Umsetzung Prototypen



...→ personalisierbar

...→ mit Übersicht

Style und Charakter können ausgewählt werden (sachlich, sarkastisch, verständnisvoll...)



Möglichkeit selbst zu tippen

Digitales Tool | KI-Assistent Prototyp

.....→ KI-Assistent mit ausgewählten Wissensgrundlage gefüttert (Körper- und Gesundheitsbezug)

.....→ Handlungsempfehlungen für gesunde Alternative

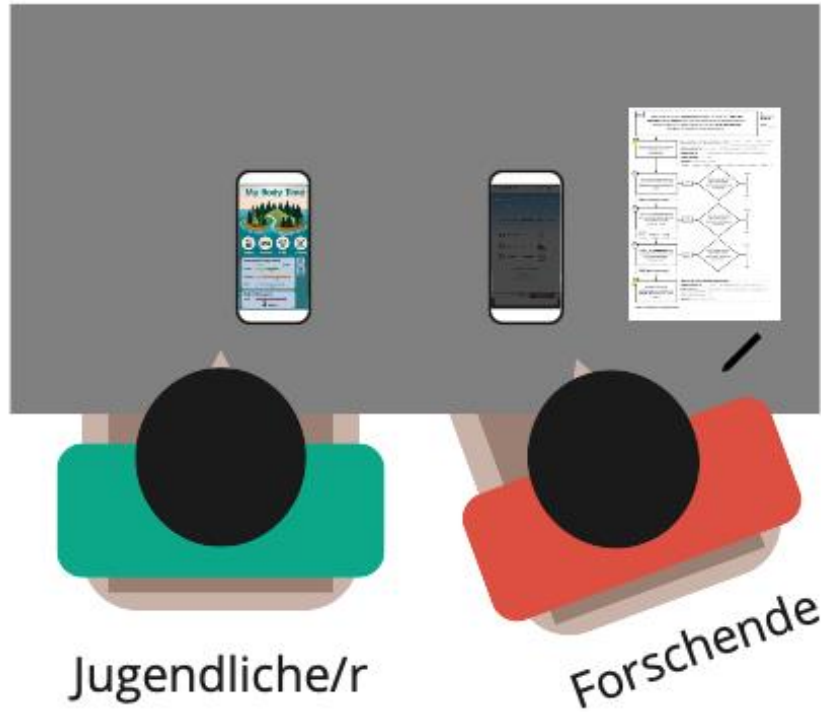
Digitales Tool | Rewarding Prototyp

Belohnung

visuelles Rewarding,
animiert mit Stil, der
ausgewählt wurde



kein Punktesystem, damit kein
Anreiz für eine Mehrnutzung
entsteht



Teilnehmende: 40 Jugendliche

Alter: 14 bis 18 Jahre alt

Forschende: 2 parallel



Digitales Tool | Ergebnisse

GENDER



30 % weiblich
70 % männlich

MAX ZEIT AUF INSTA

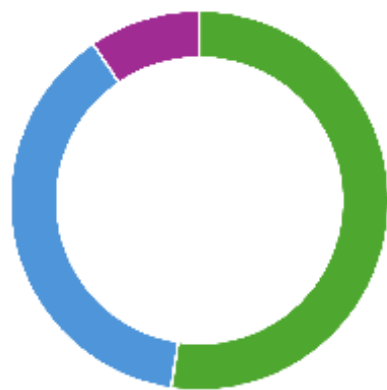
1 bis 2 Stunden

APP-STYLE

■ Nature

■ Tech

■ Anime



ABSTÄNDE DER UNTERBRECHUNG

~ 55 % alle 20 - 40 Minuten

~ 25 % alle 40 - 60 Minuten

~ 20 % alle 10 - 20 Minuten

Digitales Tool | Ergebnisse

Mini-Game

Frage nach erneut unterbrechen lassen

Ja: 83 %

Nein: 17 %

Game-Vorlieben

- ~ 40 % Sportspiele
- ~ 30 % Gelegenheitsgames
- ~ 25 % Vitalspiele

40 %

KI-Assistent

Frage nach erneut unterbrechen lassen

Ja: 78 %

Nein: 22 %

KI-Assistent Vorlieben

- 33 % sarkastisch
- 29 % bestimmend
- 21 % sachlich
- 17 % verständnisvoll

~ 25 %

Buddy

Frage nach erneut unterbrechen lassen

Ja: 78 %

Nein: 22 %

~ 35 %

Digitales Tool | Feedback

App super/ würde ich nutzen/ cool/ macht Spaß

App ist sehr gut; Erwartung übertroffen!! Anm! Es ist schwer aus **Social Media rauszukommen**, wenn man nicht rausgeholt wird.

Gute Idee, weil man merkt wieviel Zeit auf **Social Media** und hat keinen **Mehrwert**

Idee ist gut, weil Social Media vielen Leuten schadet... **Aufmerksamkeitsspanne, Zeit** etc.

Es ist wichtig aus dem Fluss von Insta rauszukommen, aber **Spiele** wären keine bessere/ sinnvolle Option (kein guter Unterbrecher)

gute App; Pause sinnvoll; **Games** waren die beste Ablenkung

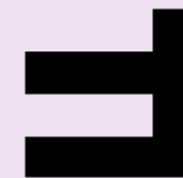
(+) **Motivation** was anderes zu machen gut und Unterbrecher aus, (-) **lieber mit Menschen chatten** statt mit Chatbot, (+) **Spiele** cool

Chatbot cool und nett

Chatbot sinnhaft durch **Reflexion/** vielseitige Meinungen und Antworten

Digitales Tool

**Die Prototypen können
bei uns getestet werden.
Danke fürs Zuhören!**



FHV
Vorarlberg University
of Applied Sciences



aha.or.at



FHV
Vorarlberg University
of Applied Sciences