



Social- Media- Empowerment im Kontext Gesundheit für Jugendliche

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

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes
Österreich**

 **Kompetenzzentrum
Zukunft
Gesundheitsförderung**
Agenda
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Styria
vitalis



Gesundheit für die Steiermark!

FH | JOANNEUM
Diätologie



LOGO!

JUGENDMANAGEMENT



FH | JOANNEUM
Journalismus
und Public Relations (PR)

Body Positivity versus Body Neutrality

	Body Positivity	Body Neutrality
Innere Haltung	Ich fühle mich wohl in meiner Haut, weil ich weiß, dass ich schön bin.	Wie ich mich selbst fühle, hat nichts mit meinem Aussehen zu tun.
zugrundeliegende Annahme	Sich attraktiv zu fühlen, ist eine Voraussetzung zum Glücklichsein.	Sich mit dem zu beschäftigen, was man im Spiegel sieht, führt zum Unglücklichsein.
Strategie	Verstehe, dass dein Körper schön ist, mit all seinen Fehlern.	Verstehe, dass deine äußere Hülle nur ein einzelner, nicht besonders interessanter Teil von dir ist.

Zielgruppen

Peers in Mädchenzentrum
Mafalda, Graz

Personen in der offenen
Jugendarbeit, österreichweit





Social-Media-Empowerment im Kontext Gesundheit für Jugendliche

interdisziplinäres Projekt: Diätologie & Journalismus und Digitale Medien



FOKUSGRUPPE



Workshops

Di, 03. Mai, 15-17 Uhr

Ernährung: Diäten im Check: Go oder No-Go?

Do, 12. Mai, 15-17 Uhr

Ernährung: Zwischen Ess-Genuss und Ess-Störung

Di, 17. Mai, 15-17 Uhr

Social Media: Was ist fake? „Schöne“ Körper auf Instagram & Co.

Di, 31. Mai, 15-17 Uhr

Social Media: Hass & Bodyshaming - wie gehen wir damit um?







Podcast

NA LOGO!

LOGO Jugendinfo

A promotional banner for the 'NA LOGO!' podcast. It features a blue background with a white text area. On the left, there is a small thumbnail image showing two women sitting at a table with a microphone, representing the podcast content. The text 'Podcast' is positioned above the main title 'NA LOGO!', and 'LOGO Jugendinfo' is below it.

INSIDE

Podcast



Social Media, mein Körper und ich

Folge 1: Selbstbewusstsein

SCAN ME

- Was ist Selbstbewusstsein?
- Wie kann ich es aufbauen?
- Wobei hilft es mir?



Folge 2: Body Positivity und Body Neutrality

SCAN ME

- Was gilt auf Social Media als schön?
- Was ist Body Positivity & Body Neutrality?
- Wie kann ich liebevoll zu meinem Körper sein?



Hör rein!





Aktion
Weltmädchen*tag
in der Grazer
Innenstadt



**BEDARFS- UND
BEDÜRFNISANALYSE mit
Offener Jugendarbeit**

Themen Social Media

- Schönheitsempfinden (gewisse wiederkehrende Posen auf Social Media, Darstellung des eigenen Körpers auf Social Media – ewige Selbstopтимierung)
- Manipulation technischer Natur
- Beziehungsarbeit- reflektierter Medienkonsum

Themen Ernährung

- Kreative Bewusstseinsbildung
- Inhalte rund um Ernährung und „Diäten“

Online Kurs auf Moodle

- 2 mal 1, 5 Stunden Aufwand
- Erlaubt flexibles lernen durch Teilnehmende
- Gehostet über LOGOVERSITY, Logo Jugendmanagement
- Kostenlos zugänglich
- Seit März 23 online verfügbar
- Mischung aus Übungen, Videos und Selbstreflexion, Skript inkl. Übungen für die Arbeit mit Jugendlichen



Kurs für Personen aus der Offenen Jugendarbeit




The screenshot shows the top section of a website. The header is light blue and contains the logo for 'DIGITALE GESELLSCHAFT' on the left, the 'Das Land Steiermark' logo in the center, and a 'BEREICHE' dropdown menu on the right. Below the header, the main content area is white and features the title 'LOGOVERSITY - ONLINE WEITERBILDUNGEN FÜR JUGENDARBEITER:INNEN' in large, bold, black letters. At the bottom of this section, there is a breadcrumb trail: 'Startseite / Bereiche / Jugend / Online Schulungen / LOGOvercity / Einschreibeoptionen'.

Was haben wir gelernt?

- Arbeit als permanenter partizipativer Prozess
- Erreichbarkeit und Volatilität der Zielgruppe der Mädchen*
- Inhalte (zumindest) mittelfristig *aktuell* gestalten
- Incentives vorab gut planen
- Kooperation mit Institut für Journalismus und dig. Medien professionalisierte unsere Disseminationsaktivitäten



Zu guter Letzt...

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

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes Österreich**

 **Kompetenzzentrum**
Zukunft
Gesundheitsförderung
Agenda
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich



JPR FH JOANNEUM Journalismus und Public Relations
22. März

Lust auf eine kostenlose und zeitlich flexible Weiterbildung zum Thema Body Positivity?
Der Online-Kurs zu den Themen Social Media und Ernährung entstand im Projekt „INSIDE Social-Media-Empowerment im Kontext Gesundheit für Jugendliche“ in Kooperation mit dem Institut für Diätologie. Die Inhalte wurden von unseren Lehrenden Sonja Radkohl und Eva Goldgruber gestaltet. Es freut uns sehr, dass das Projekt nun auch beim Diäteward der 1. Platz in der Kategorie „Innovative Praxis...“ mehr anzeigen



Neues aus aller Welt

Achtung, Schmurfotos!

Keine Pickel, keine Zahnpflege, die perfekte Frisur: So präsentieren sich viele Leute im Netz. Dabei wird allerdings oft gradlos getrickelt.

Interview: LEONIE ANGERER

Viele Menschen in den sozialen Medien bearbeiten ihre Fotos (siehe Kästchen rechts). Was denken Sie darüber?

MANUELA KONRAD: Sicher ist, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen hoch ist. Diese Unzufriedenheit wird durch die Nutzung sozialer Medien stark beeinflusst. Schauen sich Menschen auf Facebook (sprich: fläsbükk) Fotos an, sind sie danach unzufriedener als zuvor. Unaufgedas sind ein gutes Beispiel, ich bekomme das Gefühl, die

anderen sind unterwegs, ich sitze daheim. Mein Leben ist also langweilig, alle anderen haben viel Spaß.

Was macht es mit dem Selbstbewusstsein junger Menschen, wenn ich überall nur noch perfekte Leute sehe?

MANUELA KONRAD: Das ist ein großes Thema. Gerade junge Menschen vergleichen sich mit Stars im Internet. Diese Stars geben uns das Gefühl, dass wir sie kennen. Wir haben ein gewisses Vertrauen zu ihnen. Gleichzeitig haben wir oft das

Gefühl, nicht so toll zu sein wie diese Person aus dem Internet. Was natürlich nicht stimmt, weil wir immer nur die Dinge sehen, die sie uns auch zeigen wollen. Man sieht immer nur einen kleinen Ausschnitt aus dem Leben dieser Personen.

Was kann man gegen Schönheitsdruck tun? Brauchen wir mehr Bildung in den Schulen?

MANUELA KONRAD: Was ganz wichtig ist: Jeder findet andere Dinge schön. Das hat zum einen mit unserer Herkunft zu tun. In Indien gilt es etwa nicht als erstrebenswert, wenn man besonders schlank ist. Zum anderen hat das auch mit der Geschichte zu tun. Früher fand man andere Dinge

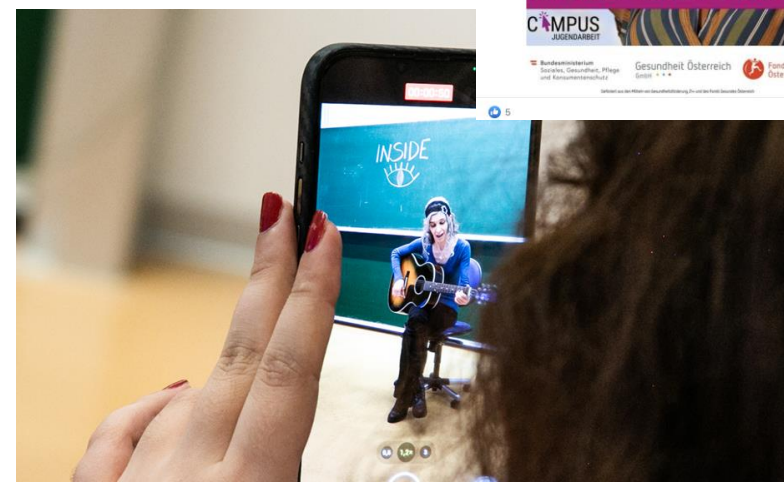
schön als heute. Und: Schönheit kommt auch von innen, wenn jemand zum Beispiel sehr freundlich ist. Ob die Schule für all diese Fragen zuständig sein soll, weiß ich nicht. Wichtig ist jedenfalls, dass man auch selbst ins Handeln kommt und Personen entfolgt, die einem nicht guttun. Man sollte sich immer genau überlegen: Wem schenke ich meine wertvolle Zeit?

Mehr unter kinderezeitung.at

WENN FOTOS BEARBEITET WERDEN

Glatte Haut, weiße Zähne, lange Haare: So perfekt sehen viele Leute auf Ihren Fotos im Internet aus. Wie sie das schaffen? Oft wird getrickelt. Manche Fotos werden nämlich mit speziellen Programmen bearbeitet, um sich in einem besseren Licht darzustellen. Das Problem: Solche Bilder führen dazu, dass sich andere Menschen in ihrer Haut nicht mehr wohlfühlen

Manuela Konrad ist Expertin für Körperbilder im Internet. Sie arbeitet an der FH JOANNEUM in Graz



4 Mal geteilt

Das war unsere Aktion am Weltmädchentag

EVERY BODY IS A GOOD BODY