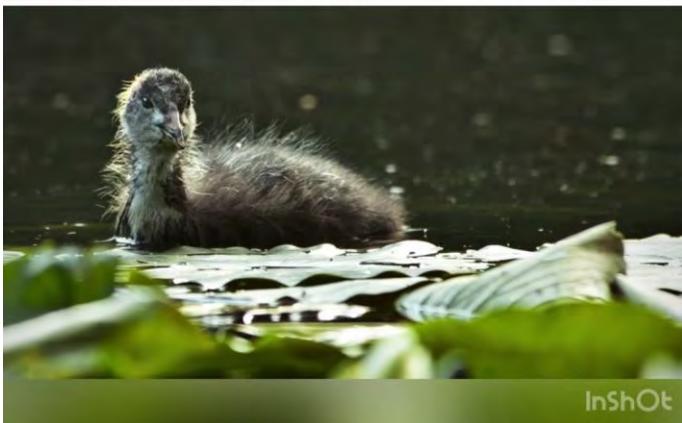


Vielfalt und Unterschiedlichkeit



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



Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

16. SEPT. 2021

Stakeholderkonferenz
Strategie Sucht und Netzwerktagung
Psychische Gesundheit Schweiz

Körperbild und Selbstbild bei Jugendlichen



Stakehold

2021

Fachstelle PEP, pepinfo.ch



3

Körper

- Der Mensch **hat** einen Körper und **ist** sein Körper.

(nach Helmut Plessner 1892 – 1985; Zitat)

- Der Mensch ist bis zu seinem Tode unzertrennbar mit seinem Körper verbunden.

(Daszkowski Alexandra,2003)

Wann haben Sie sich zum letzten
Mal so richtig wohlgeföhlt in
Ihrem und mit Ihrem Körper?
Was hat es ausgemacht?

Körperbild als Teil des Selbstbildes

Das Körperbild ist ein wichtiger Teil des Selbstbildes
(Bild, das ich von mir selbst habe)

Es ist Bestandteil der Identität und des Selbstkonzepts
(kognitives Wissen über sich)

Es bildet die Grundlage der Integration in die Gesellschaft

Was meint Körperbild

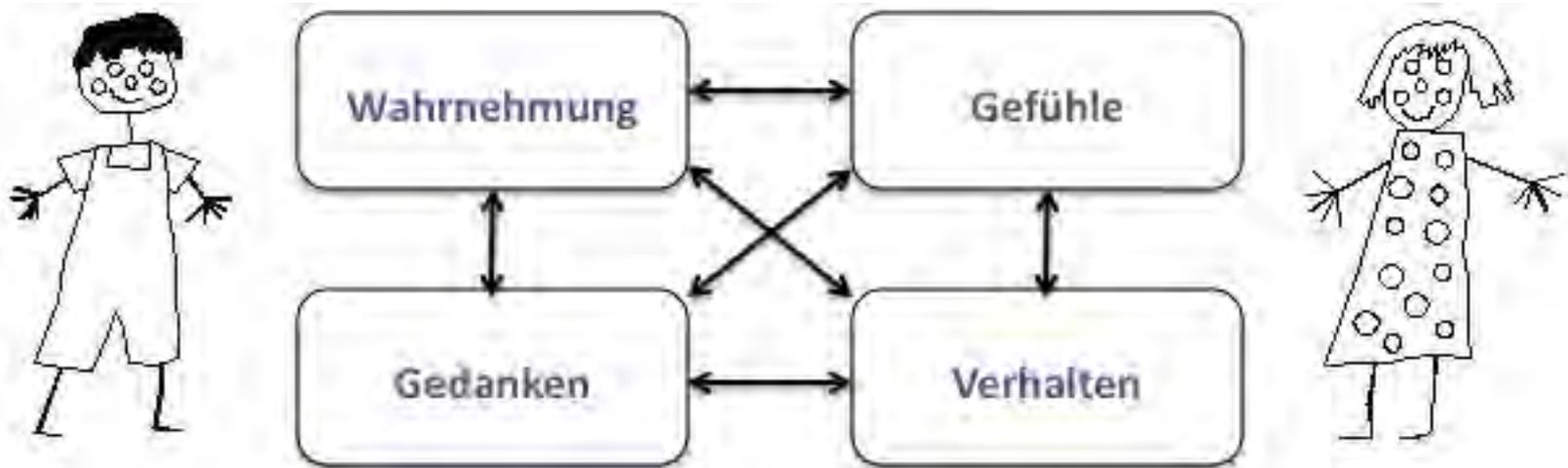
Das Körperbild ist nicht nur eine mentale Repräsentation der eigenen äusseren Erscheinung (Thompson et al. 1999), sondern stellt die Gesamtheit der Einstellungen dem eigenen Körper gegenüber dar, die aus Wahrnehmungen, Kognitionen und Emotionen gebildet werden (Grogan, 1999).

Im praktischen Kontext wird diese Definition um eine Verhaltensdimension erweitert (Vocks et al. 2018).

Körperbild – Definition ExpertInnengruppe HBI 2017

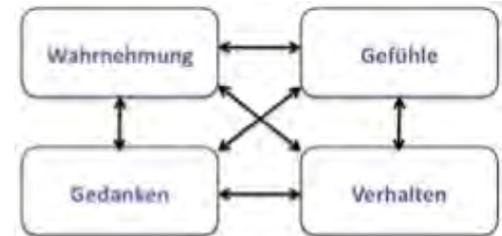
- Bild, das sich eine Person von ihrem und zu ihrem Körper macht.
- Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und was der eigene Körper kann.
- Mit Körperbild ist die Art und Weise gemeint:
 - Wie ich über meinen Körper denke
 - Wie ich mich in und mit meinem Körper fühle
 - Wie ich meinen Körper sehe und wahrnehme
 - Wie ich mit meinem Körper umgehe
- Gedankliche, gefühlsmässige, visuelle Vorstellung des eigenen Körpers und Vorstellung wie der eigene Körper von andern gesehen wird.

Die 4 Ebenen beeinflussen sich immer gegenseitig



Quelle: Vier_Komponenten-Modell nach Legenbauer/Vocks

Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivit%C3%A4ten/mein-k%C3%B6rper-geh%C3%B6rt-mir/>

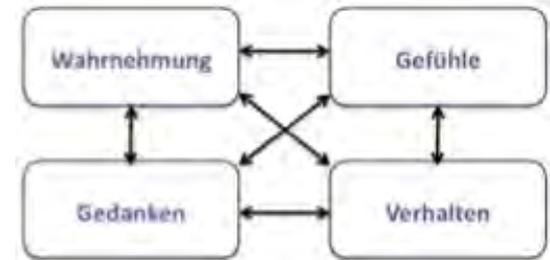


- **Wahrnehmung**

- Art und Weise wie Körper über Sinne wahrgenommen wird
- Wahrnehmung entspricht nicht immer der Realität

- **Gedanken**

und Überzeugungen, die im Bezug auf den Körper vertreten werden



- ***Gefühle***

- Verbunden mit Körper
- Verweisen auf Grad der (Un-)Zufriedenheit
- stehen in Bezug zu Gewicht, Körperbau, Muskulatur, einzelnen Körperteilen oder –funktionen

- ***Verhalten***

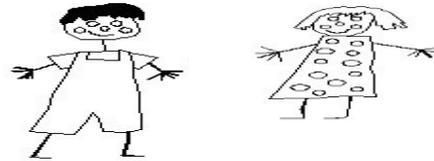
- Arten und Weise , des Verhalten im Umgang mit dem eigenen Körper
- Unser Verhalten wird beeinflusst durch die (Un-) Zufriedenheit mit dem eigenen Körper/ unserem äusseren Erscheinungsbild und den Aussenreaktionen darauf

Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Verhalten werden beeinflusst durch

- Verinnerlichung von Normen
- Rollenbilder und Vorbilder
- Visuelle Wahrnehmung
 - Unrealistische/ manipulierte/ idealisierte Bilder
 - Medien und Werbung
 - Körper- und Schönheitsideale
 - Social Medias
- Lernen am Modell
- Vergleichen

Wer ein positives Körperbild hat

nimmt sich insgesamt
positiv und realistisch
wahr



geht mit sich
wohlwollend um

kennt eigene Fähigkeiten
und Besonderheiten



*neigt zu gesundem
Verhalten*



mag eigene Fähigkeiten
und Besonderheiten

sieht sich, wie sie ist

hat ein gutes
Selbstwertgefühl

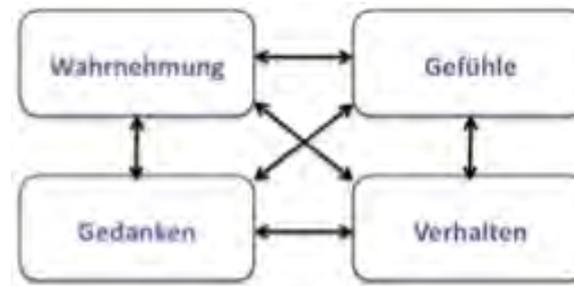
Wie ist das bei Ihnen?

Ganz allgemein gefragt: Wie zufrieden sind Sie mit sich und Ihrem Körper?

*Der Wert 0 bedeutet "gar nicht zufrieden" und der Wert 10 "vollumfänglich zufrieden".
Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Einschätzung abstufen.*

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
gar nicht zufrieden	<input type="checkbox"/>	vollumfänglich zufrieden										

Negatives Körperbild



ICH

...**nehme** meinen Körper **wahr** als zu dick, zu dünn, zu wenig

muskulös

...**denke** ich bin zu dick, hässlich

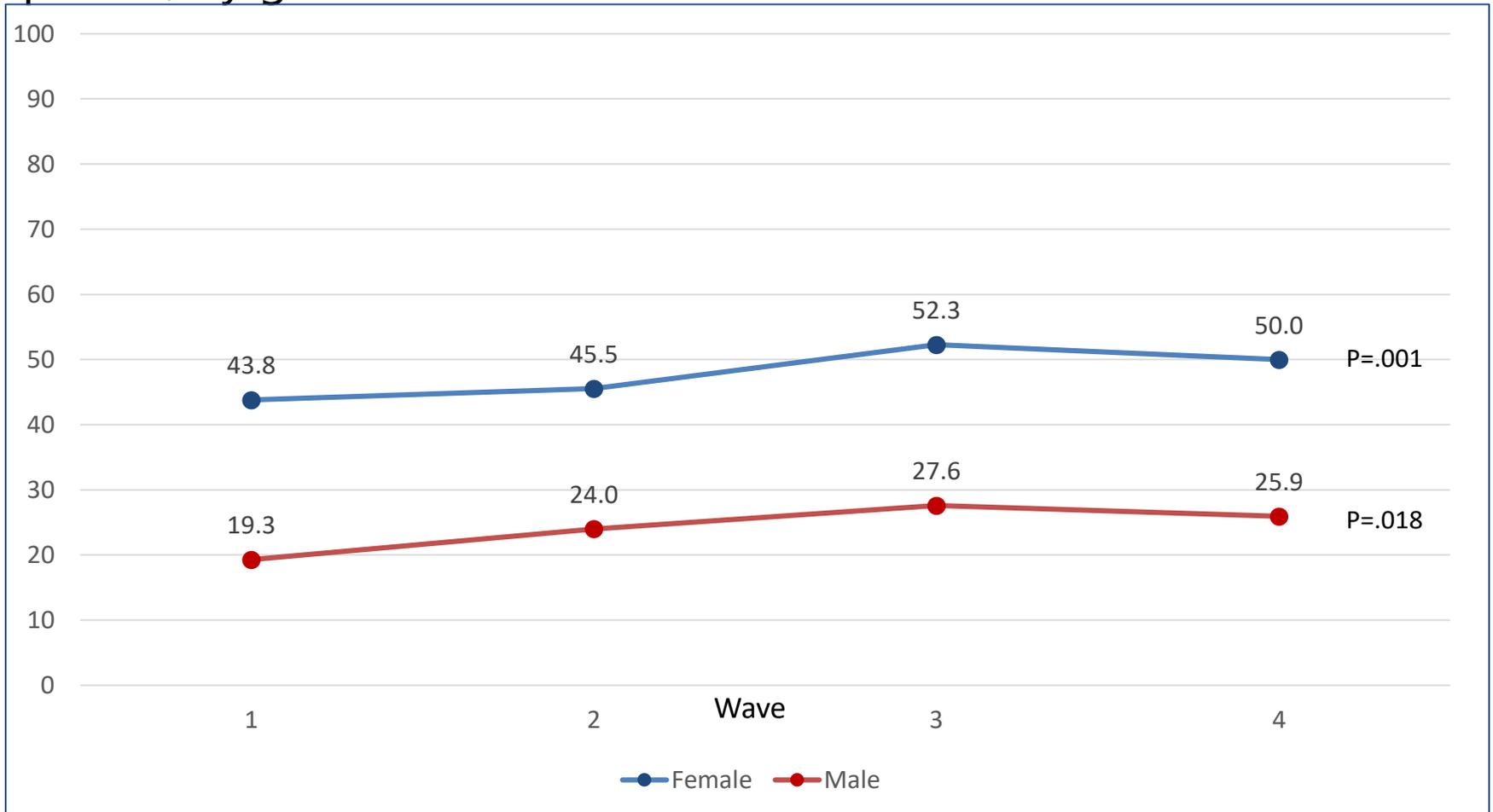
...**schäme** mich, bin **verzweifelt**, **hasse** meinen Körper

...**vermeide** es in die Badi zu gehen, ich **ziehe** mich **zurück**

Einige Zahlen

- Rapide Zunahme der Körperunzufriedenheit in Pubertät
Maximum bis zu zu 52.3% bei Mädchen und 27.5% bei Jungs, bevor diese Zahlen im jungen Erwachsenenalter wieder leicht abflachen (USA:Neumark-Sztainer et al, 2018).

Trends in body dissatisfaction (%) from adolescence (Wave 1) to young adulthood (Wave 4) at 5-year intervals over a 15-year period, by gender



Neumark-Sztainer, Wall, Chen, Larson, Christoph, Sherwood. *American Journal of Preventive Medicine*. 2018;55 (2):133-141. Dianne Neumark- Sztainer(Minnesota,USA)_HBI Forum Bern 2019

Einige Zahlen

- **Sorgen um das Körperbild stand an 1. Stelle** von 15 Bedenken wie Stress, Schule oder Familie
- 31% der Mädchen und Jungs sorgten sich um das Körperbild

(**Ergebnis aus:** National survey of young Australians 2010 mit 50`012 Befragten zwischen 11 und 24 Jahren)

- Zu einem ähnlichen Ergebnis kam 2013 eine unveröffentlichte Studie aus Wien

Einige Zahlen HBSC

- Rund 50% der Mädchen und **39% der Jungs** in der Schweiz sind mit ihrem Körper nicht zufrieden (HBSC 2014)
- Zunahme der Unzufriedenheit bei Jungs, Mädchen stabil (HBSC 2018),

Einige Zahlen ZHAW 2015

- 65% der befragten Mädchen und 44% der befragten Jungs sind mit ihrem Körper unzufrieden
- Davon möchten 60% der Mädchen schlanker sein (gleichviele haben bereits mind. eine Diät gemacht)
- Mit 77% möchte ein Grossteil der Jungs mehr Muskeln, 54% gaben an, wirklich dafür etwas zu tun
- Ca 1/5 der befragten Jugendlichen hat ein negatives Körperbild und kann sich schlecht von unrealistischen Körperbildern abgrenzen. Sie sind überzeugt davon, dass sie selbstbewusster und glücklicher wären, wenn sie ihren Körper verändern könnten.

(Das gesunde Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz /Studie ZHAW 2015 im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz)

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

Konsequenzen

- Scham und Angst bezüglich des eigenen Körpers und dessen Erscheinung
- Schlechte Stimmung
- Sinkendes Selbstwertgefühl

Folgen

- **Massive psychische Belastung (Unzufriedenheit, Depression, sozialer Rückzug ua)**
 - Diätverhalten, gezügeltes Essverhalten, auslassen von Mahlzeiten, Missbrauch von Diätpillen und Abführmittel, übermässige und belastende Beschäftigung mit dem eigenen Körper (körperdysmorphe Störungen)
- **als Folge davon häufig allerdings Gewichtszunahme**
 - Essstörungen, Muskel- und Fitnesssucht, sexuelle Funktionsstörungen
 - Schönheitsoperationen

Zusammenfassung

- Körperliche Unzufriedenheit ist nicht nur eine "jugendliche Sache", sondern ist auch bis ins Erwachsenenalter hinein hoch im Kurs.
- Die Unzufriedenheit des Körpers nimmt mit der Zeit zu, wenn der BMI steigt.
- Frühe Unzufriedenheit mit dem Körper schafft die Voraussetzungen für eine spätere Unzufriedenheit.
- Die Langfristigkeit der Unzufriedenheit mit dem Körper deutet auf einen Handlungsbedarf hin.
- Die Stabilität im Laufe der Zeit legt nahe, dass die Adoleszenz (oder früher) ein kritischer Zeitpunkt für eine Intervention ist.

Dianne Neumark- Sztainer(Minnesota,USA)_HBI Forum Bern 2019

Kontakt

Kontaktperson: Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP

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

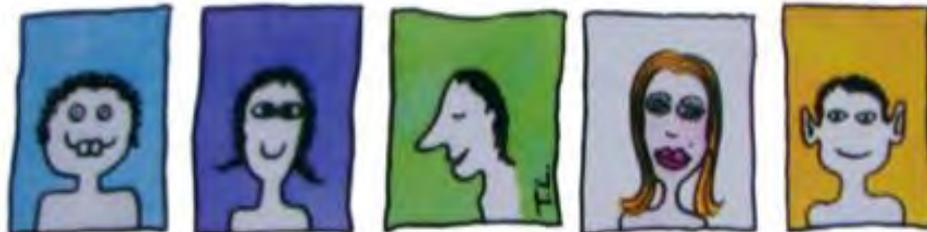
Mail: fachstelle@pepinfo.ch

Tel: +41 76 368 96 17

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