

I am good enough.

Stark durch vielfältige Körperbilder

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

Laufzeit Jänner 2022 – Dezember 2023



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
(12-14 Jahre)

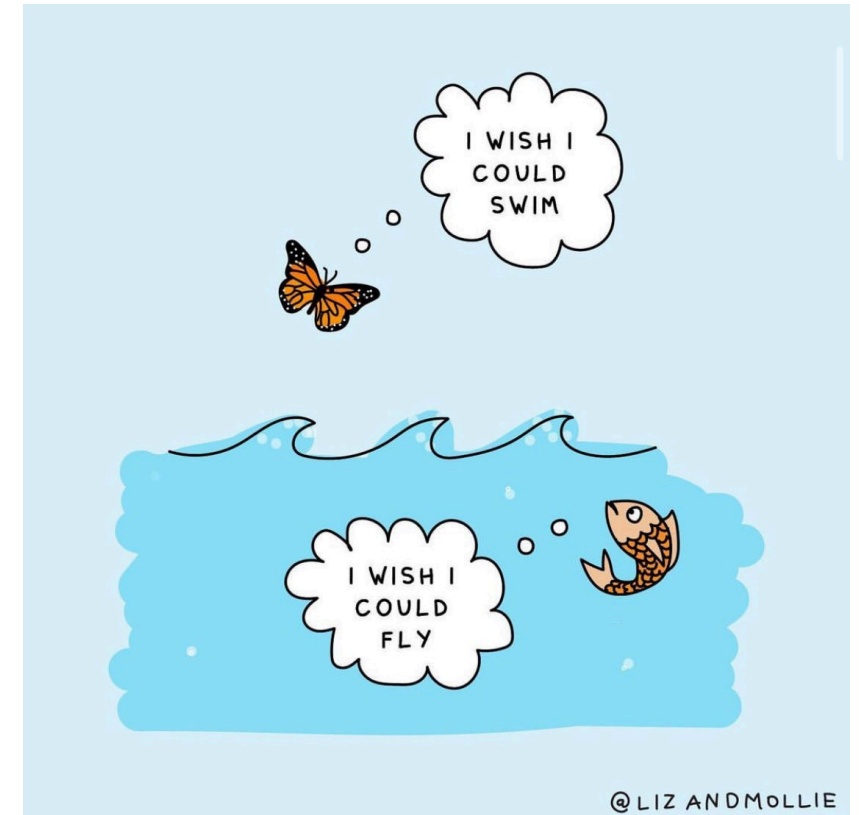
Begleitende
Sensibilisierungskampagne via
Social Media
(Instagram)

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.
- Body Positivity vs. Body Neutrality
- Fokus weg vom Aussehen, hin zu Ressourcen
- Zwischen den Workshops kreative Umsetzungsphase



Kreative Methoden



Einblicke in die Schulprojekte

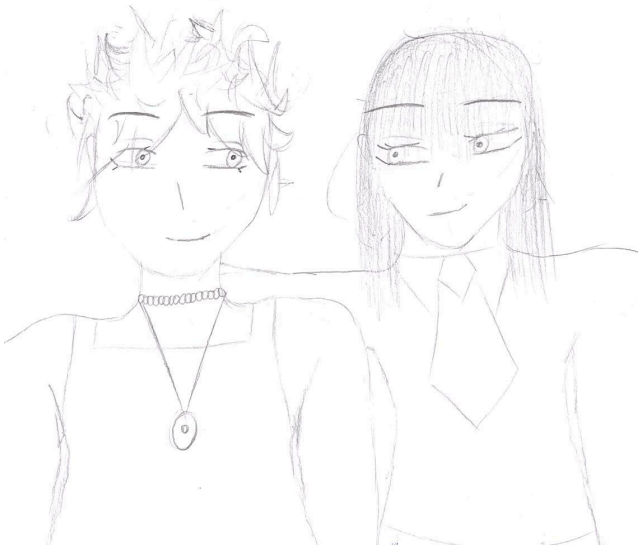


Einblicke in die Schulprojekte





Helen, Isabella, Lea
KLEIDUNG
WAT
KEIN
GESCHLECHT



ES GIBT
KEINE REGEL
WIE MAN
SICH
ANZIEHEN
SOLLTE



I am good enough.



Mutmacher*innen

- Ältere Jugendliche ab 15 Jahre
- Kritische Auseinandersetzung mit Körperbildern
- Partizipative Entwicklung Sujet & Projektname
- Feedback zu Workshop-Inhalten, Impulse für das Projekt
- Ältere Jugendliche teilen mit jüngeren Jugendlichen ihre Erfahrung

→ Botschaften „Ich würde meinem 13-jährigen Ich gerne sagen...“

#mutmacher*in:

„Ich würde meinem
13-jährigen Ich gerne
sagen, dass es schön,
liebenswürdig und
richtig ist, wie es ist!“

Lena*, 16 Jahre

#mutmacher*in:

„Ich würde meinem
13-jährigen Ich sagen, dass
du nicht so alleine bist, wie
du glaubst und sich die
meisten deiner Freunde und
Klassenkameraden
vermutlich genauso
verloren und unsicher
fühlen wie du.“

Finn, 15 Jahre

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](https://www.instagram.com/iamgoodenough_project) können Jugendliche und alle anderen Interessierten das Projekt verfolgen.







iamgoodenough_project

#zumnachdenken

Welche „Regeln“ zu deinem Körper und/oder anderen Körpern hast du im Laufe deines Lebens gelernt?

Wir können lernen, anders über unsere und andere Körper zu denken und zu sprechen.

Liked by fabyuan and 29 others

iamgoodenough_project Body Positivity, Body Neutrality, Body Shaming und Empowerment? Was soll denn das sein? Und was hat das mit mir... more

Webinare & Online-Vortragsreihe

- Grundlegendes und praxisorientiertes Wissen zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen
- Diskussion der Bedeutung von (medialen) Körperbildern

Online-Vortrag

**Wenn's ums Gewicht geht –
Ausgrenzung und Abwertung bei
Hochgewicht und Adipositas**

Referentin:
Mag.a Daniela Thurner

Donnerstag, 21.09.2023
17:00 bis 18:00 Uhr

Online, über Zoom

I am
good
enough.

Online-Vortrag

**Komplexer Adonis –
Schönheitsideale in der
Burschenarbeit**

Referent:
Mag. Romeo Bissuti

Mittwoch, 19.04.2023
17:00 bis 18:00 Uhr

Online, über Zoom

I am
good
enough.

Online-Vortrag

**Mein Freund, der unperfekte
Körper?! Körperbilder und
Schönheitsideale**

Referentin:
Mag.a Kristina Hametner

Dienstag, 14.03.2023
17:00 bis 18:00 Uhr

Online, über Zoom

I am
good
enough.

Learnings

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

Gedankenexperiment



„Du schaust heute so gut aus! Hast du abgenommen?“

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

