PEP

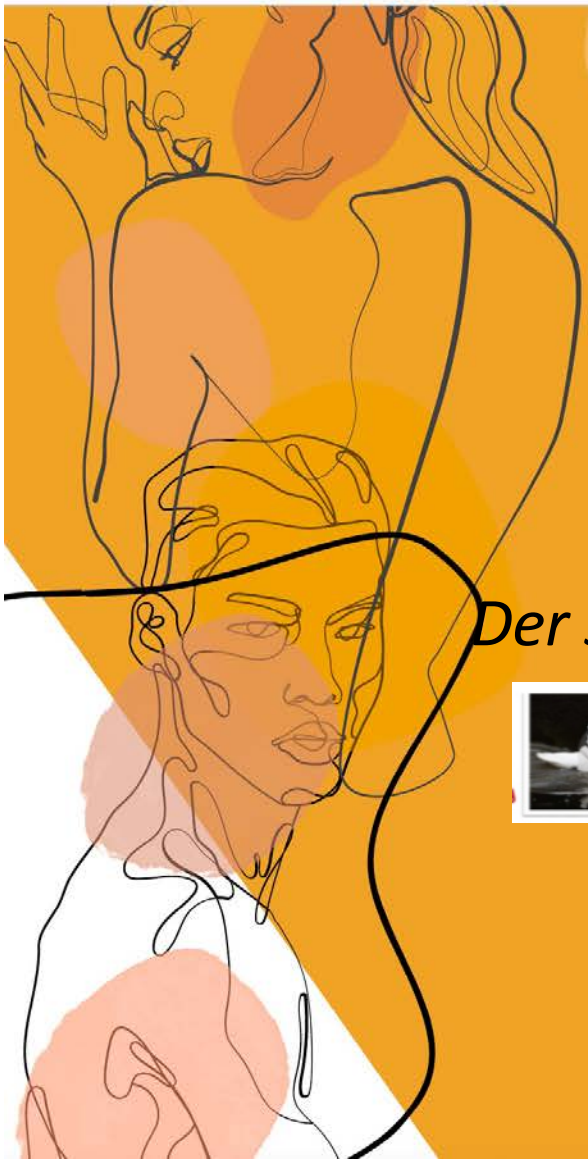
Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Verein Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah
fachstelle@pepinfo.ch I Tel. + 41 76 368 96 17 I www.pepinfo.ch
Am Inselspital Bern

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

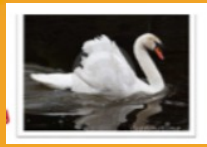
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

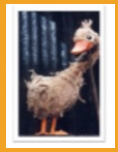
SCHULE SARNEN



POSITIVES KÖRPERBILD

Der schöne Schwan oder das hässliche Entlein?
Wann bin ich schön genug?





Infoanlass für Interessierte
7. März 2024

Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP
MAS Health Promotion&Prevention HSLU

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Am Anfang die Zusammenfassung des Abends

Bleiben Sie in Kontakt und im Gespräch

...und schauen Sie auch bei sich hin.

Wann haben Sie sich zum letzten Mal so richtig wohlgefühlt in Ihrem und mit Ihrem Körper?

Was hat es ausgemacht?

Was meint Körperbild?

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem, was der Körper kann.

Mit dem Körperbild ist die Art- und Weise gemeint

...wie ich über meinen Körper denke

...wie ich mich in meinem Körper fühle

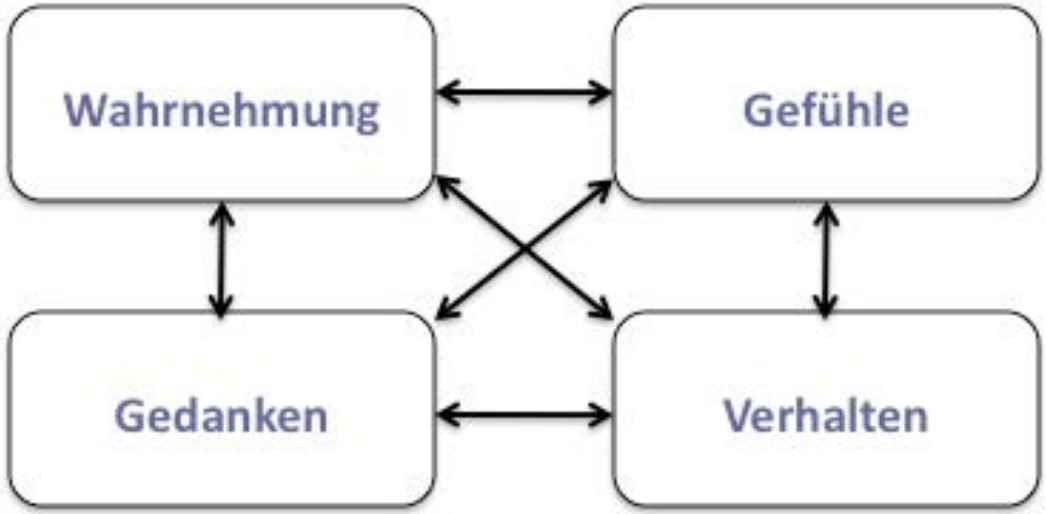
...wie ich meinen Körper selber sehe, spüre und wahrnehme

...wie ich mit meinem Körper umgehe

Das Körperbild ist durch die Person und ihr Umfeld beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens verändern.

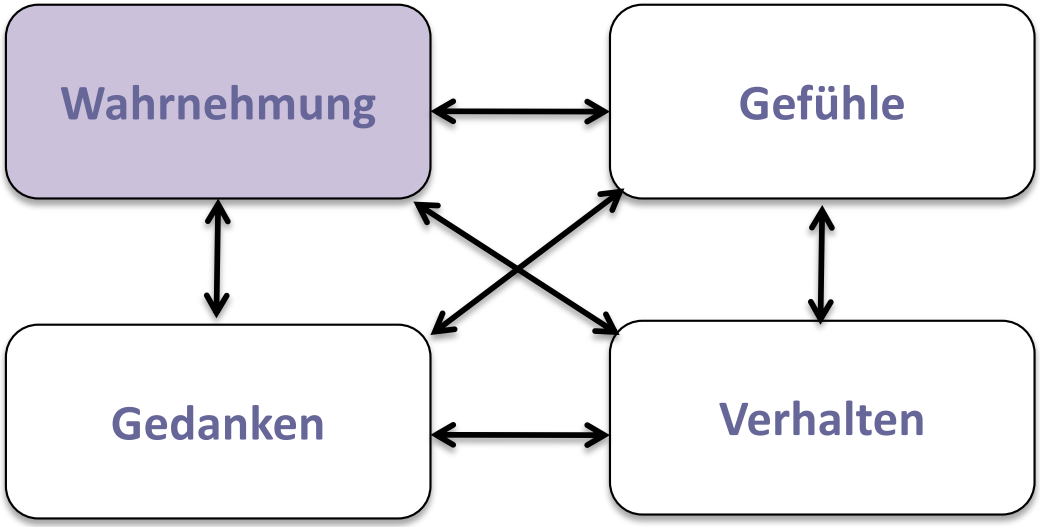
Quelle: Definition ExpertInnengruppe HBI Gesundheitsförderung Schweiz/ Fachstelle PEP, 2017

Diese Faktoren beeinflussen das Körperbild 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 des Körpers

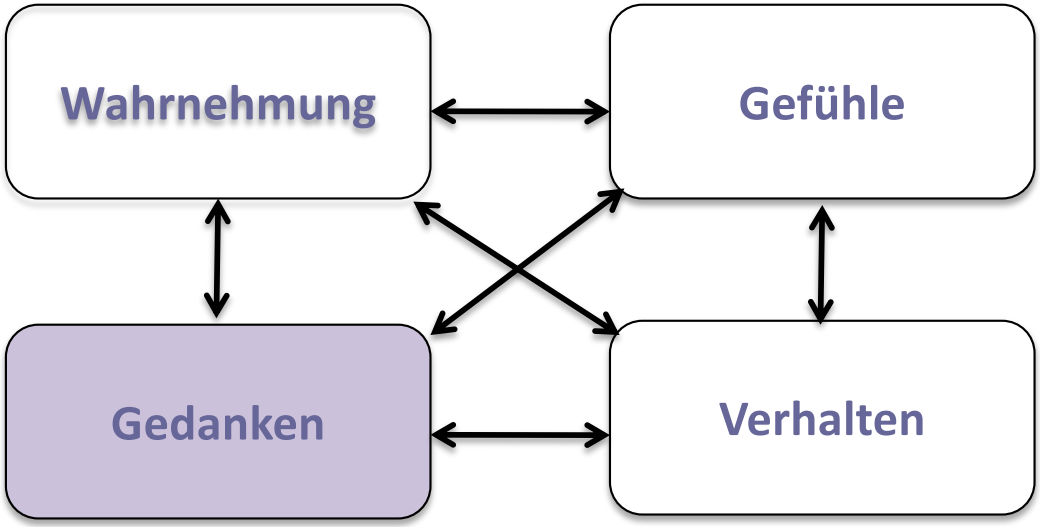


- Art und Weise, wie wir unseren Körper mit den Sinnen wahrnehmen
- Unsere Wahrnehmung entspricht nicht immer der Realität
- z.B. Differenz zw. der eigenen Wahrnehmung des äusseren Erscheinungsbilds und dem tatsächlichen Aussehen

https://www.researchgate.net/figure/Abb-10-Screenshot-aus-dem-Spot-Real-Beauty-Sketches-Quelle-Dove-US-2013_fig2_308136761

Gedanken zum Körper

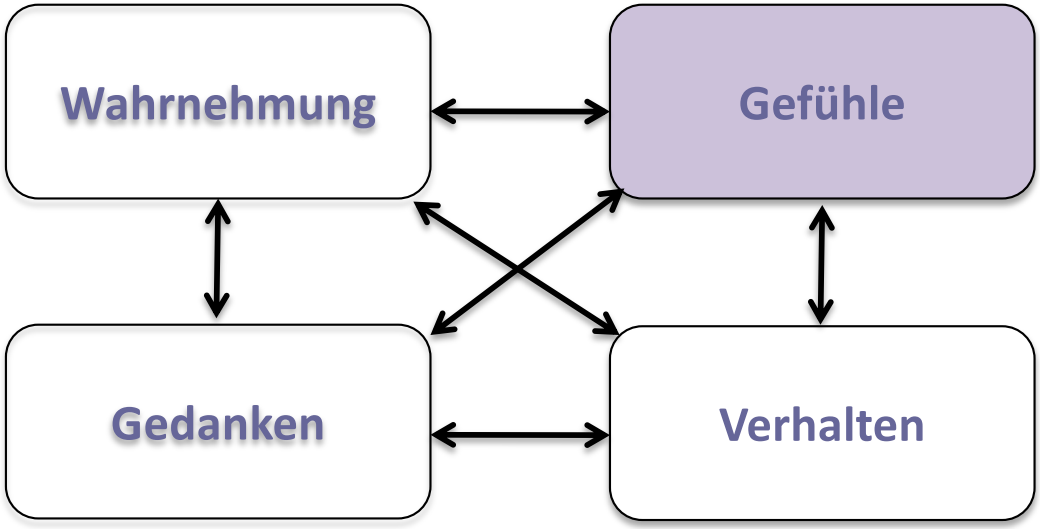
PEP Prävention Essstörungen Praxisnah



- Gedanken und Überzeugungen, die im Bezug auf den Körper vertreten werden
- Die entsprechende Gefühle auslösen

Gefühle zum Körper

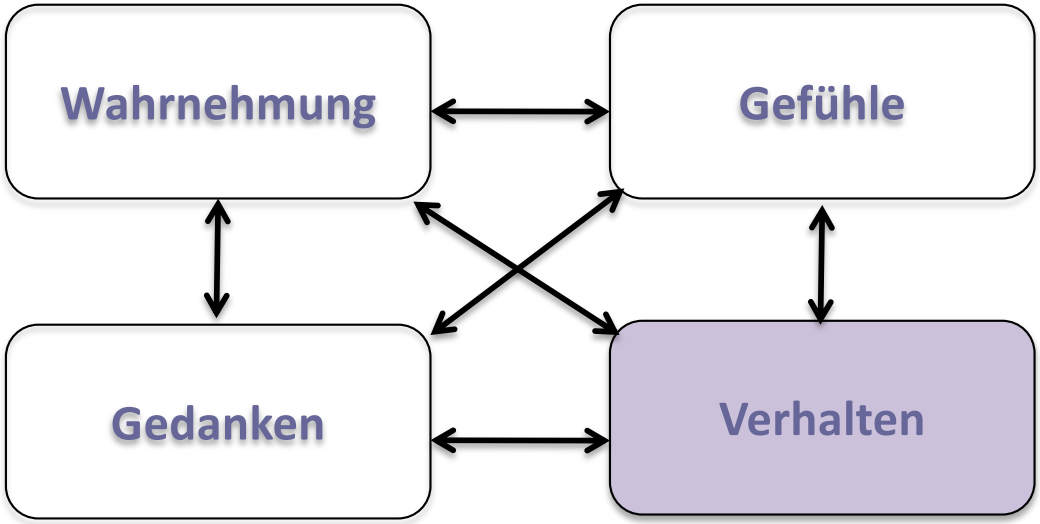
PEP Prävention Essstörungen Praxisnah



- Gefühle, die wir mit dem eigenen Körper verbinden
- Unsere Gefühle verweisen auf Grad der (Un)-Zufriedenheit
- Stehen meist in Bezug zu Gewicht, Körperbau, Muskulatur, einzelnen Körperteilen – oder funktionen

Verhalten im Umgang mit dem Körper

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

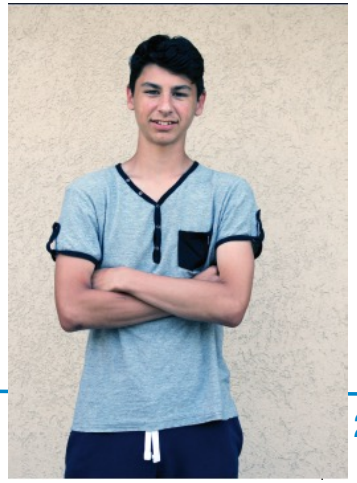


- Art und Weise, wie wir uns unserem Körper gegenüber verhalten
- Unser Verhalten wird beeinflusst durch die (Un-) Zufriedenheit mit dem eigenen Körper/ unserem äusseren Erscheinungsbild und den Aussen-reaktionen darauf

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Das Körperbild ist…

- Teil des Selbstbildes und damit Teil der Identität und des Selbstkonzept
- gesellschaftlicher Integrationsfaktor
- Entwicklungsaufgabe in unterschiedlichen Lebensphasen



Das Selbstbild bestimmt das Selbstwertgefühl

Unser Selbstbild entscheidet über unser Selbstwertgefühl.

- Haben wir ein positives Selbstbild, dann haben wir ein positives Selbstwertgefühl.
- Umgekehrt führt ein negatives Selbstbild dazu, dass wir Minderwertigkeitsgefühle entwickeln und haben.

› Das **Körperbild**, ob positiv oder negativ, ist Teil des Selbstbilds

https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/selbstbild.html

Wie ist das bei Ihnen?

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	vollumfänglich zufrieden

Positives Körperbild

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

nimmt sich insgesamt positiv und realistisch wahr

mag ihre Fähigkeiten und Besonderheiten

kennt ihre Fähigkeiten und Besonderheiten

neigt zu gesundem Verhalten

geht mit sich wohlwollend um

sieht sich, wie sie ist

hat ein gutes Selbstwertgefühl

Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Verhalten werden beeinflusst durch:

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

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

Lernen am Modell

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

- Verhalten wird gelernt
- Individuelles Körperbild kann auf Lernprozessen beruhen
- Eltern, Freunde, Vorbilder sind Verhaltensmodelle
- Mediendarsteller können wie reale Menschen als Verhaltensmodell dienen und körperbezogene Lernprozesse beeinflussen.

In Anlehnung an Langer Michaela; HBI-Forum GFCH ; Bern 2015. Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

Vorbild !?

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Fit als Papa sein? Kinder brauchen gesunde, fitte Väter!

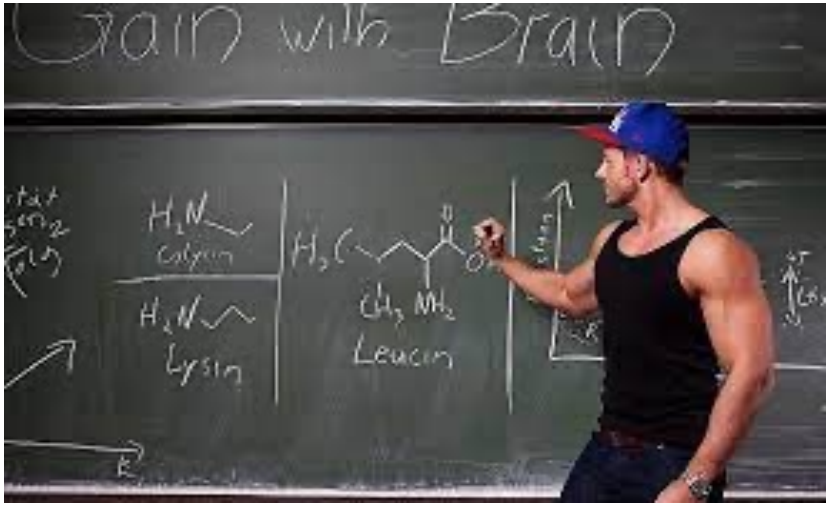
Papafit, Powerdad, Fitdad, wie auch immer - ich mache es!

Promi-Diäten im 10-Wochen-Check: Das ist der Sieger!

Quelle: https://ausstrahlungsimpulse.de/embrace-was-dieser-kommentar-einer-dicken-bei-mir-ausloeste/
https://happystrollers.com/mit-dem-kinderwagen-joggen-oder-skaten/
http://fitfam.coach/fit-und-gesund-als-papa-sein/
https://www.vaeter-seite.com/vater-sein/7-tipps-joggen-mit-kinderwagen/
https://www.t-online.de/unterhaltung/stars/id_81126056/promi-diaeten-im-10-wochen-check-das-ist-der-sieger-.html

Nicht nur Eltern sind Vorbilder

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah



https://www.welt.de/vermischtes/article132938238/Meine-Lehrerin-Oh-Gott-die-kann-ich-nie-vergessen.html

http://www.bodyip.de/article/gain_with_brain_-_bodybuilding_und_intelligenz

Einfluss sozialer Medien allgemein

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Keine Probleme:

- bei moderater Nutzung und achtsamem, kritischem Konsum
- Nutzung nebst alltäglichen Aktivitäten läuft

Positive Einflüsse

- Vernetzung in allen Bereichen mit anderen Betroffenen
- Lernen durch Erfahrungen anderer
- Eigene Identität ausdrücken
- Beziehungen über Distanzen aufrecht erhalten

Quelle: Royal society für public health: „Status of Mind: Social media and young people`s mental health and Wellbeeing, published May 2017

Soziales Vergleichen

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

- Menschen vergleichen sich, um Haltungen, Meinungen, Fähigkeiten zu überprüfen und einzuschätzen.
- Die Wahrscheinlichkeit eines Vergleichs steigt unter anderem:
  - je mehr Bedeutung ein Vergleichsobjekt hat
  - bei zunehmendem sozialem Druck
  - bei persönlicher Unsicherheit

Soziales Vergleichen

Vergleiche mit attraktiven „DarstellerInnen“ sind für fast alle Frauen und Männer **Aufwärtsvergleiche**...

...die mit **negativen Emotionen** und einer **negativen Bewertung** des Körperbildes einhergehen können.

Bildkomposition in Anlehnung und teilweise übernommen von Langer Michaela HBI Forum 2015
Wheeler L & Miyake K; Social comparison in everxday life; 1992. Journal pf Personality an Social Psychology; 62
Tiggemann M & Slater A; Thin ideals in music television; A Source of social comparison and body dissatisfaction; 2004: International Journal of Eating Disorders 3
Morrison T.G; Kalin R & Morrison M.A; Body.image evulation and body-image Investment among adoescents: A test of socialcultural and social comparison theories; Adolescence 39; 2004

Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz: 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe

Einfluss sozialer Medien auf Körperbild

- Förderung unrealistischer Körperbilder und damit Erwartungen wie ein Körper sein „müsste"
- Ständiges Vergleichen führt zu:
  - Vermehrten Selbstzweifeln
  - Unsicherheit bezüglich der „Richtigkeit" des eigenen Körpers
  - Angstgefühlen
  - Geringem Selbstwertgefühl
  - Erhöhter Diätbereitschaft /übermässigem Muskel- und Fitnesstraining
  - Nutzung von Möglichkeiten zur Optimierung des Körpers bzw dessen Erscheinungsbild

Quelle: Royal society für public health: „Status of Mind: Social media and young people`s mental health and Wellbeeing, published May 2017

Schönheitsideale im Internet

Jugendliche unter Druck

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

65 % sehen einen Zusammenhang zwischen Inhalten in Sozialen Netzwerken und dem eigenen Schönheitsempfinden

71 % meinen, dass man sich aufgrund Sozialer Netzwerke mit anderen vergleicht

53 % haben wegen Sozialen Netzwerken schon einmal etwas an ihrem Aussehen verändert

51 % achten auf ihre Figur

33 % finden sich mit Filter schöner

28 % haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht

Reality Check

spazieren gehen und echten Menschen begegnen

Diskrepanz zwischen bearbeiteten Bildern und tatsächlichem Aussehen erkennen

Strategien gegen negative Einflüsse

Selbstreflexion

- **67 %** daran arbeiten, sich so zu akzeptieren, wie man ist
- **55 %** sich aktiv mit den Ursachen von Stress und Druck auseinandersetzen

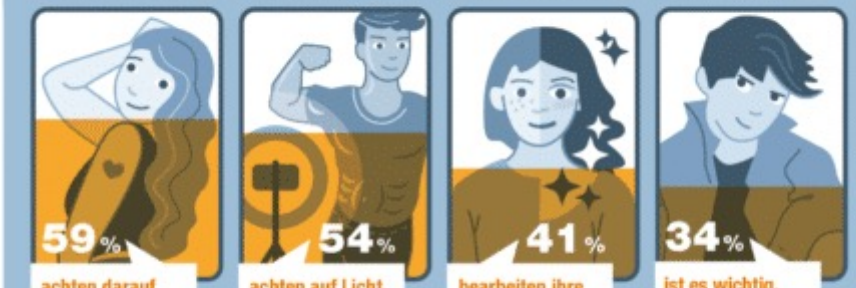
Gegenseitige Unterstützung

- **59 %** Komplimente im Freundeskreis machen
- **38 %** gemeinsam über belastende Inhalte lachen

Guter Umgang mit Sozialen Netzwerken

- **63 %** weniger Zeit in Sozialen Netzwerken verbringen
- **60 %** Pausen von Sozialen Netzwerken einlegen
- **60 %** bewusst nach Inhalten suchen, die gut tun
- **49 %** Inhalte abseits von Beauty & Fitness konsumieren

Gutes Aussehen ist auch online wichtig



- **59 %** achten darauf, auf Bildern gut auszusehen
- **54 %** achten auf Licht, Posen und Handywinkel
- **41 %** bearbeiten ihre Bilder (z. B. mit Filtern)
- **34 %** ist es wichtig, sich sexy darzustellen

51 % finden es wichtig, dass ihr Online-Avatar ihnen ähnlich sieht

Influencer:innen haben Einfluss

auch: Content-Creator:innen

84 % folgen Influencer:innen in Sozialen Netzwerken

74 % glauben, dass Fitness-Influencer:innen einen Einfluss auf Kinder und Jugendliche haben

53 % haben schon einmal von Influencer:innen empfohlene Produkte gekauft

Studie 2024: Online-Befragung
n = 400 (11-17 Jahre)
4 Fokusgruppen / n = 56 (15-19 Jahre)
Nov., Dez. 2023

Co-funded by the European Union

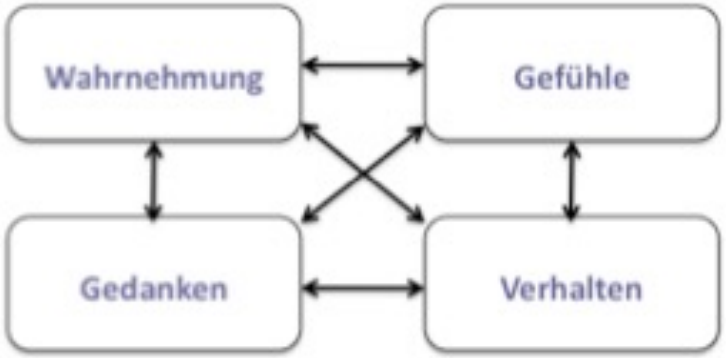
Die alleinige Verantwortung für die Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC Namensnennung (Saferinternet.at, studioback.at) Nicht kommerziell

Schönheitswahn online: Jugend zwischen Ideal und Realität

Verstärkt durch die Omnipräsenz bearbeiteter und künstlich erzeugter Bilder in sozialen Medien erleben junge Menschen eine neue Dimension des Schönheitsideals. Diese Entwicklung hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbstbild.

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

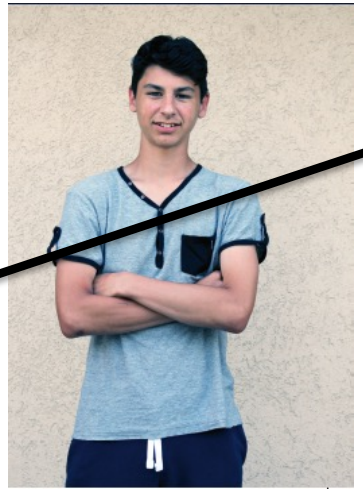
...**vermeide** es in die Badi zu gehen, ich **ziehe** mich **zurück**

Ungünstig für das Körperbild

Persönlichkeit
Charakterzüge ua

+ →

Selbst
bild



Selbstwertgefühl

Körper
(mit Fokus auf
Aussehen)

Inspiriert von Khilstrom, J.F.et al: Perron et al; Seidah et al / Präsentation Équilbre Québec Kanada: 2016.
Rychen Brigitte ; Fachstelle PEP; 2016

Konsequenzen eines negativen Körperbildes

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

Folgen eines negativen Körperbildes

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

- **Massive psychische Belastung**
- 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,
- Depression,
- sexuelle Funktionsstörungen
- Schönheitsoperationen

Was können wir im Alltag tun, um das Körperbild positiv zu beeinflussen 1

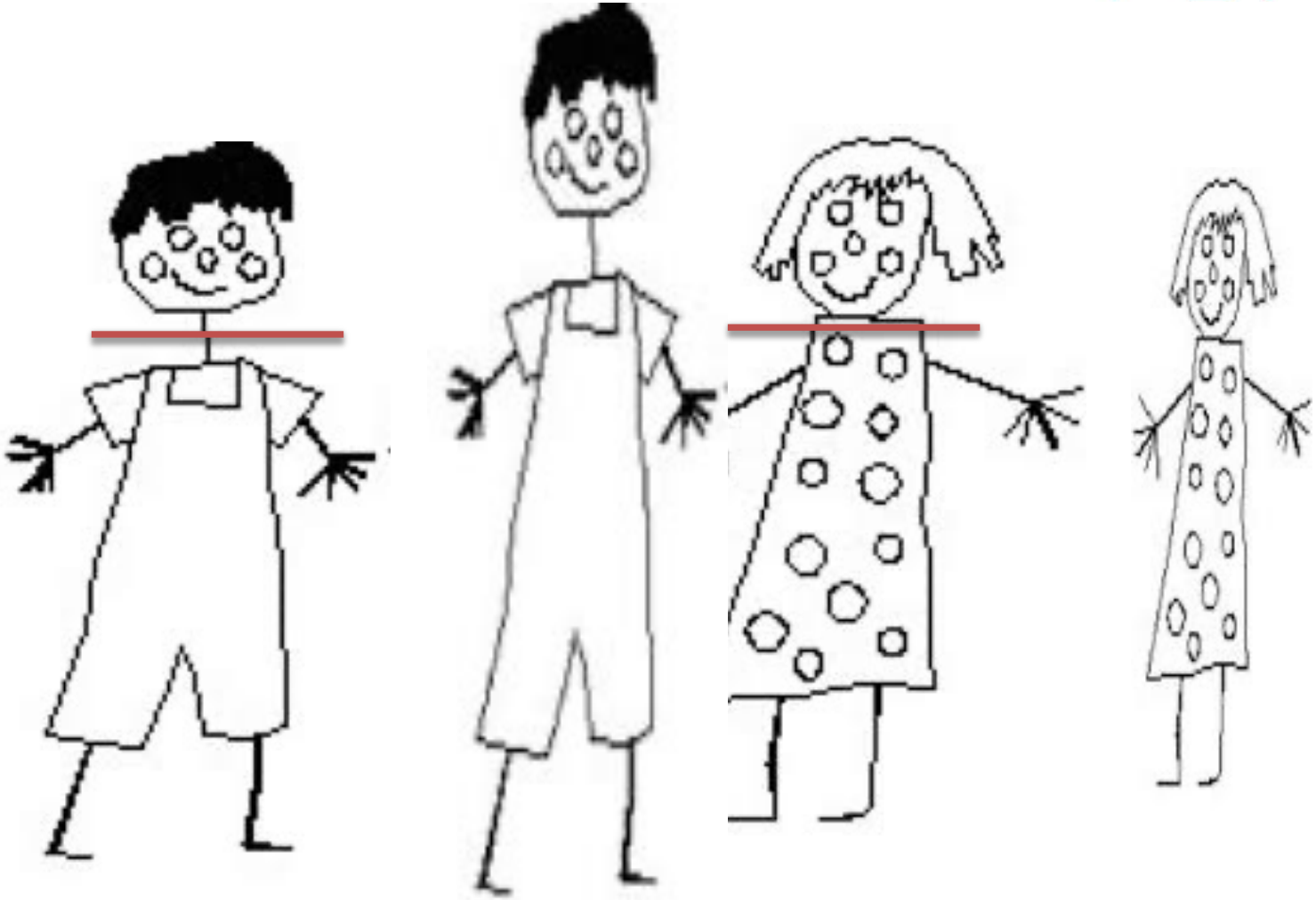
- Sich selber als (Verhaltens-) **Vorbild** wahrnehmen:
  - **Freundlicher** Umgang mit sich und dem eigenen Körper
- **Toleranz und Humor** im Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten. Diese machen einen nicht aus!
- **Keine Konkurrenz mit dem Körper anderer Menschen**
- **Keine Konkurrenz mit dem (jugendlichen Kind) und seinem Körper**
- **Körpervergleiche** mit andern (Kindern, Familien, Freunde) **vermeiden**
- Den Körper (des Kindes) anderer Menschen nicht nach eigenen Wünschen formen

Was können wir im Alltag tun, um das Körperbild positiv zu beeinflussen 2

- **Keine Kommentare** zu Aussehen, Figur, Gewicht untereinander, gegenüber andern
- **Komplimente sollen Menschen als Menschen und in ihrem Verhalten stärken**
- Mein Körper mein Zuhause- einzigartig - ein Wunderwerk, was er alles kann
- **Bewegung und Genuss beim Essen fördern**

Körper ≠ Leistungsobjekt

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah



keine soziale Positionierung über den Körper und sein Erscheinungsbild

Elternbroschüre

Elternbroschüre: Das einzigartige Ich

https://www.pepinfo.ch/de/medien-materialien/Bodytalk-PEP/Medien-und-Materialien-zu-Bodytalk-PEP.php

Informationen zu Materialien über Mail oder Tel

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Essstörungen Wissenschaftliche Erklärung 1

- Multifaktorielles Ätiologiemodell (multifaktorielle Ursachen)
  - Externe Risikofaktoren › gesellschaftlich, familiär, peerbezogen
  - Interne Risikofaktoren › bestimmte Persönlichkeitsmerkmale
- Propagierung von Schlankheit als gesellschaftliches Schönheitsideal und Gleichsetzung mit Leistung, Erfolg, Anerkennung und Attraktivität
- Mangelnde innerfamiliäre Abgrenzung
- Überfürsorglicher Erziehungsstil
- Familiäre emotionale Disharmonie

Essstörungen Wissenschaftliche Erklärung 2

- Psychophysische bzw psychosoziale Faktoren wie Übergewicht oder beginnende Pubertät (komplexe Rollenanforderungen)
- Psychogene Faktoren wie Perfektionismus,Selbstwert, Identitätsprobleme

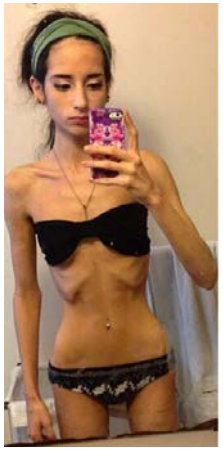
Essstörungen können als fehlgeleitetes Problemlöseverhalten Verstanden werden, bei dem der eigene Körper und dessen Manipulation in den Mittelpunkt gestellt werden

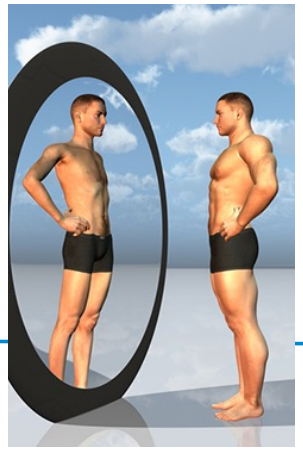
KiGGS Studie Essstörungen im Kinder- und Jugendalter Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendsurvey H Hölling R.Schlack Robert Koch-Institut Berlin Deutschland 2007

Essverhaltensstörungen und Muskel- und Fitnesssucht haben zu tun mit

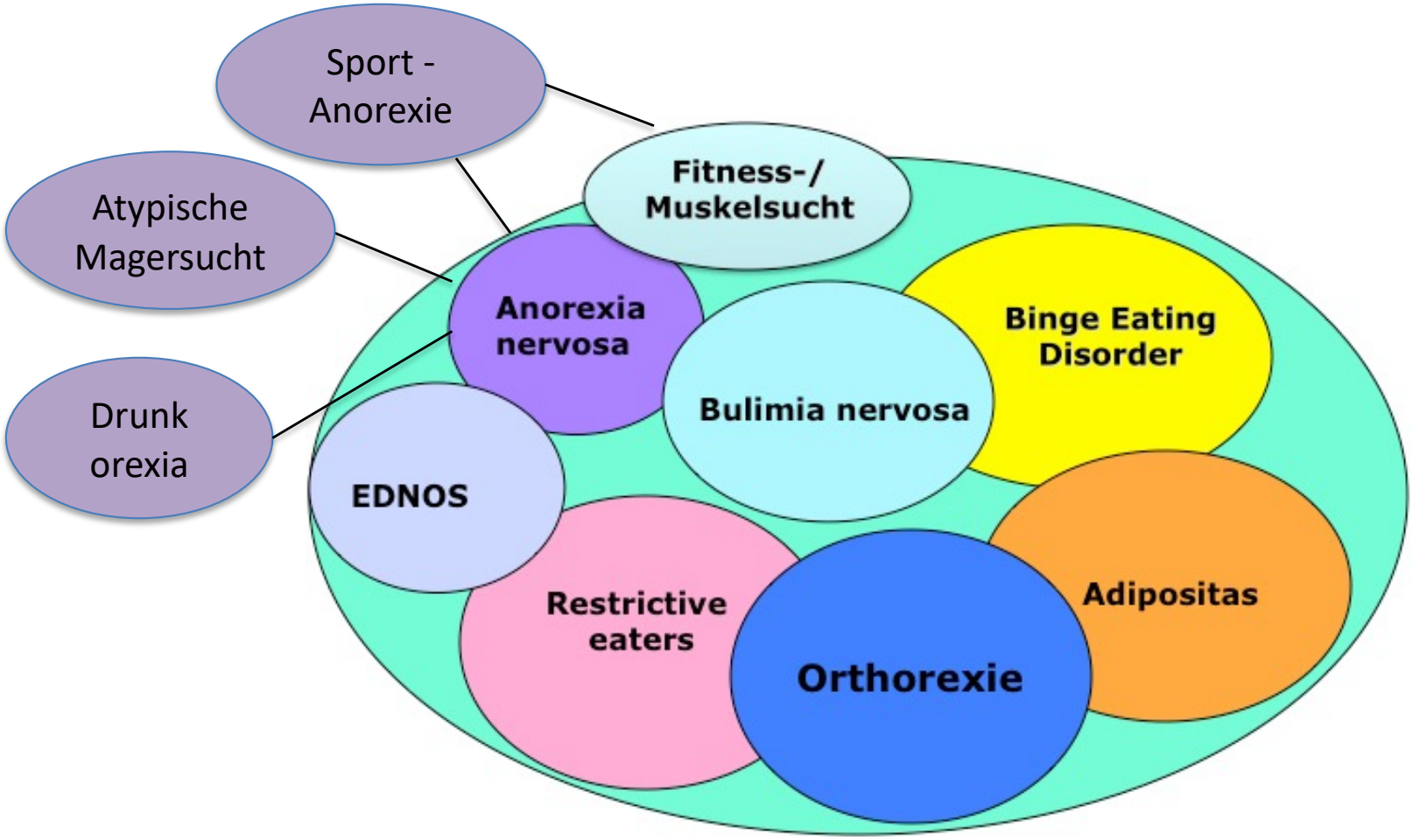
PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

- WUNSCH NACH KONTROLLE
- NICHTS ESSEN - STÄRKER SEIN ALS HUNGERGEFÜHL
- DÜNN SEIN
- MACHT UND AUFMERKSAMKEIT
- BESSER SEIN, BELIEBTER SEIN, SCHÖNER SEIN
- STRESSABBAU/EMOTIONSREGULATION,
- PROBLEME AUSKOTZEN (ERBRECHEN)
- «VERBOTENEN» LEBENSMITTELN (ANGST VOR GEWICHTSZUNAHME)
- «LEERE» STOPFEN
- ANERKENNUNG ÜBER MUSKELMASSE
- PERFEKTION





Essverhaltensstörungen in ihren Erscheinungsformen



Was tun bei Verdacht_Essstörung/ Muskel-/Fitnesssucht 1

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

- Sohn oder Tochter alleine ansprechen. Verständnis zeigen, ohne die Essproblematik/ das Suchtverhalten gut zu heissen.
- Gefühlen Ausdruck geben, ohne zu verletzen.
  ICH-Botschaften!
  Mir ist aufgefallen, dass... ich mache mir Sorgen um dich, ich habe Angst, manchmal macht mich dein Essverhalten wütend...Ich wünsche mir, dass wir zusammen zu einer Fachperson gehen. Soll ich anrufen?
- Keine Verantwortung für das Verhalten des Sohnes/der Tochter übernehmen oder eine Kontroll-Funktion ausüben.
- Nicht ständig sondern gezielt über Thematik sprechen

Was tun bei Verdacht_Essstörung/ Muskel-/Fitnesssucht 2

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

- Kontaktaufnahme mit einer Fachperson zur eigenen Entlastung
- Für jedes Vorgehen sprechen sich Eltern ab (das betroffene Kind braucht die Unterstützung beider Eltern/ Eltern tragen einander und tragen auch gut Sorge zu sich selber)
- Sohn/Tochter darüber informieren, was Eltern unternehmen › Vertrauen erhalten. Sohn/Tochter muss dabei nicht einverstanden sein mit Vorgehen der Eltern
- Die Betroffenen nicht auf die Essstörung/Suchtverhalten reduzieren und keinen künstlichen Schonraum schaffen. Vielmehr die gesunden Anteile stärken.

Hilfe und Unterstützung

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Anlauf- und Kontaktstellen:

- PEP Fachstelle für Prävention und Früherkennung von Essverhaltensstörungen, Muskel- und Fitnesssucht Inselspital Bern www.pepinfo.ch
- Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen www.aes.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen https://sges-ssta-ssda.ch/
- Fachverband Adipositas im Kinder und Jugendalter akj www.akj-ch.ch (bei Übergewicht)

Hilfsmittel:

- Leporello s. www.pepinfo.ch
- Infes Bozen Broschüre für Eltern https://www.forum-p.it/smartedit/documents/inhaltelements/_published/ueber-den-tellerrand-zusammengefuegt.pdf › Eltern/ES bei Jungs
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga-essstoerungen.de

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

Kontakt

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Kontaktperson: Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP
+41 76 368 96 17
fachstelle@pepinfo.ch
www.pepinfo.ch

Wir freuen uns über jede Spende:
Berner Kantonalbank IBAN:
CH89 0079 0016 5819 3261 8
Spendengelder werden ausschliesslich in die Weiterentwicklung und Umsetzung unserer Angebote investiert