

Positives Körperbild im Migrationskontext Femmes-Tische / Väter-Forum

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
28. Juni 2017 Dörte Wurst Projektleiterin



Stadt Zürich
Suchtpräventionsstelle



femmesTISCHE
Frauen sprechen über Gesundheit,
Erziehung und Prävention
-
Stadt Zürich



Väter-Forum
Transkulturelle Väterbildung

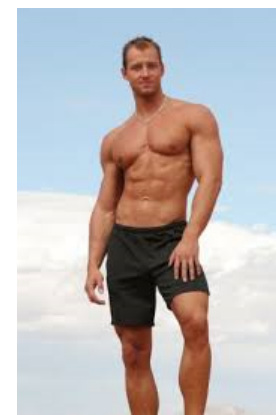
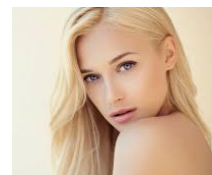
Was passiert an Femmes- Tischen oder am Väter- Forum?

- Gesprächsrunden: Moderator/in, Gastgeber/in, 5-8 Gäste (Peeransatz)
- An den Femmes-Tischen / Väter-Foren sprechen die Frauen / Männer in ihrer Muttersprache über ein Thema zu Kindern, Erziehung und Gesundheit.
- Ablauf: Bilder / Videosequenzen als Einstieg ins Thema, Gespräch über das Thema statt, allenfalls Themenblatt
- Beispiele bereits bestehender Themenmodule:
 - Suchtprävention in der Familie, Gesund sein gesund bleiben, Ernährung und Bewegung, Schutz vor Passivrauchen, Medienkompetenz etc.

Vorgehen Entwicklung Themenkarten

- Austausch mit Moderatoren/-innen Femmes-Tische / Väter-Forum zu Schönheitsidealen und «Körpermanipulationen»
- Auswahl der Themen, welche Migranten/-innen beschäftigen
- Erarbeiten & grafische Umsetzung der Themenkarten
- Pretest mit Moderatoren/-innen (Kernkarten)
- Fertigstellen Themenkarten
- Multiplikation auf nationale Ebene

Schönheitsideale verändern sich



Ergebnisse Moderatoren/-innen-Treffen

- Schönheitsideale verändern sich auf der ganzen Welt → Tendenz zur Vereinheitlichung der Ideale → starker Einfluss der westlichen Schönheitsideale
- Die Eltern haben die Schönheitsideale ihrer Kultur stark verinnerlicht, die Kinder haben die Schönheitsideale der Schweiz angenommen → Reibungspunkte
- Druck auf die Jugendlichen ist heute grösser als der Druck, welchen die Eltern in ihrer Jugend erlebt haben
- Nicht alle Kinder / Erwachsenen sind dem Schönheitsideal «verfallen»
- der Wunsch nach Schönheit soll den TN nicht abgesprochen werden
- Genderaspekt wichtig: Unterschiede Männer / Frauen

Themen, welche Migranten/-innen beschäftigen

Schönheit kostet Geld →
Konfliktsituation mit
Kindern

Familiäres – Genuss
beim Essen

Diäten /
Schönheitsoperationen

Schönheitsideale in
unterschiedlichen
Kulturen

Schönheit & Gesundheit
→ Fitness

Internet, soziale Medien
(Likes, Dislikes)

Haltung der Männer: v.a.
Frauen müssen schön
sein

Kinder stehen unter
Druck z.B. bei
Übergewicht

9 Themenkarten «positives Körperbild»

Ich entscheide,
was schön ist

Geniesse dein
Essen!

Ich werde älter!

Mache dir ein
Bild

Körper-
manipulationen

Wie teuer ist
Schönheit?

sich mit seinem
Aussehen
anfreunden

Kulturen &
Schönheit

Typisch weiblich
Typisch männlich



5 Minuten Austausch in Kleingruppen



Mache dir ein Bild

Wie stelle ich mich auf sozialen Medien dar? Wie stellen sich deine Kinder auf sozialen Medien dar?

Wie wichtig ist es für mich, auf Fotos gut auszusehen?

Wie gehe ich mit Likes und Dislikes um, die ich erhalte? Wie stark beeinflussen sie mein Selbstwertgefühl?

Wie wichtig sind meinen Kindern Likes und Dislikes in den sozialen Medien?



Smartphones und damit auch Selfies sind mitten in unserem Leben. Wir dokumentieren damit manchmal unser Leben und stellen dies auch ins Internet. Das Selfie ist eine Möglichkeit, Freunden und Bekannten das eigene Leben zu zeigen. Selfies können Spass machen. Jedoch können sie auch zu Problemen führen. Im Wettbewerb um das schönste Selfie und die meisten Likes kann Druck entstehen. Aber auch Unzufriedenheit und Enttäuschung, wenn andere tollere Fotos posten und damit mehr Aufmerksamkeit bekommen. Für Kinder und Jugendliche ist es manchmal noch schwieriger, da sie teilweise auch mit verletzenden oder keinen Kommentaren auf ihre Selfies klarkommen müssen.

Reaktionen (z.B. Likes) auf ein Selfie geben gerade jüngeren Menschen das Gefühl, erfolgreich und beliebt zu sein. Das kann süchtig machen, aber auch zu Stress oder Mobbing führen. Sprecht mit euren Kindern! Und versucht zusammen herauszufinden, was genau Stress auslöst und welche Möglichkeiten es gibt, diesen zu reduzieren.

Achtet auch darauf, dass eure Kinder keine gemeinen Nachrichten verbreiten und so Druck auf Andere ausüben.

Baustelle Körper

Ist das Aussehen ein (häufiges) Thema am Familientisch? Möchtest du (oder dein Partner oder dein Kind) schlanker sein? Habt ihr deswegen schon Massnahmen ergriffen (Diät, Sport, Auslassen von Mahlzeiten etc.)?

Ist Fasten ein Thema in eurer Familie? Möchte dein Kind einen muskulöseren Körper und hat schon entsprechende Massnahmen ergriffen?

Wann fühlst du dich wohl in deinem Körper? Was tut dir und deinem Körper gut? Wann fühlen sich deine Kinder wohl in ihrem Körper?



Die meisten Menschen haben schon mal Massnahmen ausprobiert, um ihren Körper zu verändern (z.B. eine Diät, Besuch im Fitnessstudio, Piercing oder Tattoo, Bleaching der Zähne, Nägel/Haare schön machen, Schönheitsoperation, etc.). Wird jedoch Schönheit zum einzigen Lebensinhalt, birgt dies Risiken. Zum einen schädigen viele dieser Massnahmen die Gesundheit. Zum anderen fehlt dann meist die Zeit für Freunde und Familie. Man hat zwar den vermeintlich perfekten Körper, aber oft bleibt man damit alleine.

Vorsicht: Jugendliche müssen in kurzer Zeit viele schwierige Aufgaben lösen. Eine davon ist das Akzeptieren des eigenen Körpers als Mann oder Frau. Unzufriedenheit und der Wunsch sein Aussehen zu verändern, ist deshalb eine häufige «Begleiterscheinung» des Erwachsenwerdens. Setzen die Jugendlichen Massnahmen übertrieben um, kann dies die physische und psychische Gesundheit negativ beeinflussen.

Überlege dir, was deinem Körper und dir gut tut. Woran hast du wirklich Spass? Was machst du ausschliesslich, um schön/cool auszusehen?

Sprich mit deinen Kindern, wenn sie Angst haben, ihr Körper sei nicht schön genug und Massnahmen ergreifen, um schlanker oder muskulöser zu werden. Frage sie warum sie unzufrieden sind. Unterstütze sie dabei einen guten Umgang mit dem Essen, dem Sport und ihrem Körper zu finden.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

