

"Fühl dich wohl in deiner Haut!"

Mit Voilà zu einem gesunden Körpergefühl!

Mit dem neuen Zweijahresthema möchte Voilà ein Projekt zum zur nachhaltigen Ernährung und zum positiven Körperbild durchführen. Schönheitsideale in den Medien, körperliche Veränderungen oder Vergleiche mit Freunden – Im Alltag von Jugendlichen gibt es viele Situationen die bei Kindern Unsicherheiten in Bezug auf ihr Körperbild auslösen können. Diese Gefühle können für Kinder und Leitungspersonen Herausforderung und Chance sein. Mit dem neuen Zweijahresthema möchte Voilà den Fokus auf ein gesundes Körpergefühl in den Vordergrund stellen und Möglichkeiten aufzeigen, wie dieses Thema in Gruppen spielerisch aufgenommen werden kann.

Hintergrund

Das Thema des positiven Körperbildes (Healthy Body Image) ist im Fachbereich von Gesundheitsförderung und Prävention zurzeit hoch aktuell und, laut den Stimmen an der Vollversammlung von Voilà, auch in der Welt der Jugendverbände. Dies findet Ausdruck in nationalen, regionalen und lokalen Programmen und Projekten.

Da das Thema relativ komplex und für Jugendliche/Kinder schwer fassbar ist, wurde anhand einer Definition eine klare Eingrenzung des Themas vorgenommen:

Laut Avalos et al.(2005)¹ zeichnet sich ein positives Körperbild durch folgende Elemente aus:

- *„Eine positive Auffassung über den Körper, unabhängig von der tatsächlichen physischen Erscheinung*
- *Akzeptanz des Körpers, unabhängig von Gewicht, Körperform und Unvollkommenheiten*
- *Respekt dem Körper gegenüber durch das Beachten der körperlichen Bedürfnisse und das Zeigen von gesunden Verhaltensweisen (z.B. ein gesundes Mass an Bewegung, gesundes Essverhalten, Körperpflege)*
- *Schützen des Körpers durch das Ablehnen von unrealistischen Körperidealen, wie sie in den Medien dargestellt werden“*

Demnach umfasst der Begriff eines gesunden Körperbildes neben „objektiven Gesundheitskriterien“ auch die Gefühle gegenüber dem eigenen Körper, die Wahrnehmung

und die Einschätzung des Körpers, welche schlussendlich immer subjektive Empfindungen sind. Menschen mit einem gesunden Körperbild sind zufrieden mit ihrem Körper, können Schönheitsideale kritisch reflektieren und entsprechend sorgsam mit ihrem Körper umgehen.

Folglich benötigen die Menschen für die Entwicklung und Erhaltung eines gesunden Körperbildes notwendige Handlungskompetenzen. Auf dieser persönlichen Ebene möchte Voilà ansetzen und die Handlungskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen stärken. Sie sollen darin unterstützt werden, ihren Körper positiv wahrzunehmen, Empfindungen und Bedürfnisse im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie ihr Körper sich verändert.

Voilà kann so das umfassende Thema nachhaltige Ernährung und gesundes Körpergefühl in etwas Fassbares und Umsetzbares verwandeln, so dass es für Leitenden möglich sein wird, dieses Thema kinder- und jugendgerecht umzusetzen.