

**voja**

# Issue Körperkult

**Verband offene Kinder- und Jugendarbeit  
Kanton Bern (voja)**

# Inhalt

1. Thematische Einführung	3
2. Betroffene Politikbereiche	7
3. Potential und Herausforderungen	8
4. Werte / Haltungen / Forderungen	10
5. Relevanz gem. Ziele FKJV	10
6. Leistungen der OKJA	11
7. Konkreter Nutzen	12
8. Good Practice	13
Quellenverzeichnis	15



## Kontakt

Verband offene Kinder- und  
Jugendarbeit Kanton Bern (voja)  
Spitalgasse 28  
3011 Bern

076 830 10 92

[info@voja.ch](mailto:info@voja.ch)

[www.voja.ch](http://www.voja.ch)

## Impressum

Veröffentlicht: Dezember 2022  
Version: 1

Tea-Vanja Radovanac (toj Bern),  
Nicole Graf (Gesundheitsförderung  
Schweiz), Melissa L'Eplattenier (toj  
Bern), Brigitte Rychen (Fachstelle  
PEP)

## Issues und Issue-Management

Der Verband voja versteht unter «Issue» ein konkretes Thema oder eine Herausforderung, welche/s für die offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) im Kanton Bern bedeutend ist.

Mit dem Aufbau eines Issue-Managements (Themen-Managements) hat der Verband voja ein Instrument geschaffen, welches wichtige Themen aus und rund um die OKJA im Kanton Bern zum Vorschein bringen und die Mitwirkung auf allen Verbandsebenen fördern soll. Weiter sollen Issues die Fachpersonen der OKJA sowie die strategisch Verantwortlichen in den Gemeinden dabei unterstützen, möglichst frühzeitig auf gesellschaftliche Herausforderungen eingehen zu können und rasch beste Lösungen mit Umsetzungsbeispielen aus der Praxis zu finden.

Wichtiger Hinweis: Ein Issue versteht sich in einem stetigen Wandel. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Interessierte Personen mit Know-how zum vorliegenden Issue sind eingeladen, sich einzubringen und dabei mitzuwirken, dieses aktuell zu halten.

# Thematische Einführung

«Körperkult» ist eng mit der menschlichen Suche nach Identität, Anerkennung und Sicherheit verbunden. Wenn der Körper als Gegenstand benutzt wird, um Anerkennung und Bewunderung zu erhalten und die Arbeit am Körper exzessive Züge annimmt, kann dies (schwere) gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, welche sich noch in der Entwicklung befinden, besteht die Gefahr der Entwicklung eines negativen Körperbildes und eines ungesunden Körperkults. Das Ziel dieses Issues ist, die Zusammenhänge zwischen Körperkult, (positivem und negativem) Körperbild und (psychischer und physischer) Gesundheit zu erläutern sowie die Leistungen und Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und Prävention durch Angebote der OKJA aufzuzeigen.

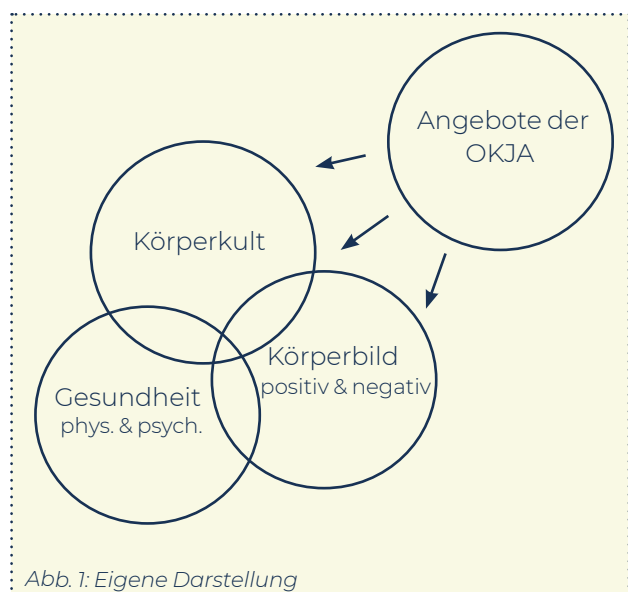


Abb. 1: Eigene Darstellung

## Körperkult

Der Begriff «Körperkult» signalisiert, dass Menschen den Körper ins Zentrum ihres Da-Seins stellen, ihm sinn- und identitätsstiftenden Charakter zuschreiben, und ihn zum Objekt eines fremd- oder selbstgesteuerten «Kults» machen (Belwe 2007). «Körperkult» kann in dieser Hinsicht als Ausdruck der Suche nach Identität, Halt, Sicherheit sowie Orientierung verstanden werden und ist eng mit emotionalen Bedürfnissen verknüpft. Durch die Investition in den eigenen Körper können spür- und sichtbare Erfolge erreicht werden, welche durch soziale Anerkennung belohnt werden und somit dem Individuum Selbstgewissheit vermitteln (Gugutzer 2007).

Sichtbar wird «Körperkult» bspw. in allen Formen exzessiver Sportbetätigung, Diäten, Ernährungskuren, Tätowierungen und Piercings sowie Körpermodifikationen in Form von Schönheits-Operationen (vgl. ebd.). Die Arbeit am Körper oder Schönheitshandeln sind keineswegs neue Phänomene; alle historischen Epochen kannten gesellschaftliche Körperkonzepte. In der modernen Gesellschaft setzt jedoch v.a. der Markt die Massstäbe. Damit einher geht die Gefahr, dass der Körper zum Gegenstand wird, der nach Belieben manipuliert werden kann (Belwe 2007). Ein übertriebener Körperkult kann dazu führen, dass Menschen ihren eigenen Körper als mangelhaft wahrnehmen. Dies hat nicht nur negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, sondern kann auch krankhaftes Ess-Verhalten auslösen und verstärken (Schau Hin o.J.).

Aufgrund dieser Auswirkungen ist der Begriff «Körperkult» nicht wertfrei und durchaus negativ konnotiert. Alltagssprachlich wird er meist in Zusammenhang mit dem Begriff des «Schönheitswahns» verwendet, welcher die Kritik an der durch Werbung und Medien repräsentierten Konsum- und Mediengesellschaft aufzeigt (Belwe 2007). Die Kritik, so Belwe (2007), richtet sich dabei in erster Linie an die Gesellschaft und nicht an das körperkultpraktizierende Individuum. Dies, weil die Gesellschaft kulturelle Normen erzeugt und pflegt, die in weiterer Folge zu negativen Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen führen können (ebd.).

Dieser Gefahr setzen u.a. Gesundheitsförderung Schweiz und die Fachstelle PEP Massnahmen zur Förderung eines positiven Körperbildes bei Kindern und Jugendlichen entgegen. Die Kinder- und Jugendarbeit wird in diesem Zusammenhang als Partnerin verstanden, die im Freizeitbereich entsprechende Massnahmen umsetzt.



## Körperbild

Um «Körperkult» und seine Auswirkungen auf den Menschen zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, was mit dem «Körperbild» gemeint ist und in welchem Zusammenhang es zum Körperkult steht. 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). Eine modernere Definition berücksichtigt zusätzlich Verhaltensweisen und -impulse (Vocks et al. 2018):

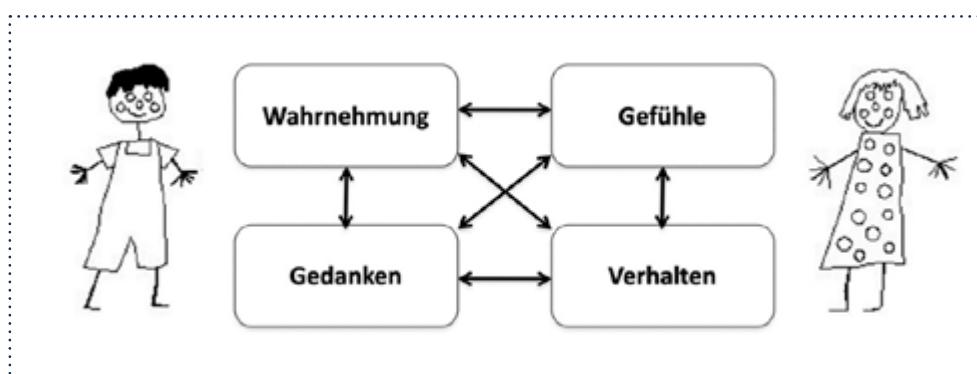


Abb. 2: Vier-Komponenten Modell des Körperbilds

Die Expert\*innengruppe HBI (Healthy Body Image) von Gesundheitsförderung Schweiz hat «Körperbild» wie folgt definiert: «Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem, was der Körper kann. Das Körperbild ist, wie ich über meinen Körper denke, wie ich mich in meinem Körper fühle, wie ich meinen Körper sehe / spüre / wahrnehme und wie ich mit meinem Körper umgehe. Das Körperbild ist durch die Person und ihr Umfeld beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens verändern» (PEP o.J.).

Eine Person mit einem positiven Körperbild kann sich demnach realistisch wahrnehmen, denkt und bewertet in positiven Kategorien über sich, sieht eigene Stärken, schätzt Schwächen als Potential für die eigene Weiterentwicklung, fühlt sich insgesamt in ihrem Körper wohl und verhält sich in Bezug auf den Körper tendenziell gesundheitsförderlich (Gesundheitsförderung Schweiz 2016). Eine Person mit einem negativ geprägten Körperbild weist hingegen eine hohe Wahrnehmungsverzerrung bezüglich des Körpers auf, denkt negativ und abwertend über sich, ist mental auf Schwächen und Unzulänglichkeiten (welche auf ihrer subjektiven Sicht basieren) fokussiert, fühlt sich im Körper unwohl und verhält sich in vielen Momenten der Gesundheit nicht förderlich (ebd.). Ein negativ ausgeprägtes Körperbild kann zu einer exzessiven mentalen und verhaltensmässigen Beschäftigung mit dem eigenen Aussehen führen (im Volksmund allgemein oft als «Körperkult» beschrieben) und ist ursächlich für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Essverhaltensstörungen (ebd.) bei Mädchen und Jungen. Eine kritische Grenze ist dabei erreicht, wenn ein Individuum seinen Selbstwert ausschliesslich aus der Körperoptik ableitet und andere Aspekte der eigenen Person praktisch gänzlich ausblendet (ebd.).

## Körperbild bei jungen Menschen

Fundamentale Kognitionen und Erfahrungen der körperbildbezogenen Selbstwahrnehmung werden vornehmlich in der Kindheit und Jugend ausgebildet. Das Körperbild ist ein wichtiger Bestandteil der Identität und des Selbstkonzepts und bildet eine Grundlage der Integration in die Gesellschaft. Die Pubertät ist generell eine kritische Phase in der Festigung des Körperbildschemas in allen seinen Aspekten. Jugendliche erfahren heutzutage jedoch einen wachsenden äusseren Druck auf ihr Körperbild. So nimmt mittlerweile die Körperunzufriedenheit bei Mädchen wie Jungen während der Pubertät rapide zu und erreicht, laut einer jüngeren Untersuchung aus den USA, in der späten Pubertät ein Maximum von bis zu 52.3% bei Mädchen und 27.5% bei Jungs. Im jungen Erwachsenenalter flachen diese Werte wieder leicht ab (Neumark-Sztainer et al. 2018). Eine Untersuchung von Teenagern aus der Schweiz aus den Jahren 2015 und 2016 untermauert diesen Befund, in dem rund die Hälfte der befragten Jungen und zwei Drittel der befragten Mädchen Unzufriedenheit mit dem Körperbild angeben (Gesundheitsförderung Schweiz 2017). Während die unzufriedenen Mädchen eher dünner sein wollen, möchten die Jungen mehr Muskelmasse und / oder sichtbarere Muskeln aufbauen (ebd.). Daraus können sich unterschiedliche Formen von Essstörungen entwickeln.

### **Anorexia nervosa (Magersucht):**

Bei Anorexia nervosa handelt es sich um eine Essstörung, die durch ein verzerrtes Körperbild, Schlankheitswahn, eine extreme Angst vor Fettleibigkeit sowie die Einschränkung der Nahrungsaufnahme gekennzeichnet ist.

Es bestehen zwei Typen von Anorexia nervosa:

Restriktiver Typus: Die Nahrungsaufnahme wird eingeschränkt. Dabei kommt es nicht zu regelmässigen Essattacken oder Purging (Abführen). Einige Betroffene treiben exzessiv Sport.

Binge-Eating / Purging-Typus: Die Nahrungsaufnahme wird auch hier eingeschränkt, jedoch kommt es zu regelmässigen Essattacken und / oder Purging (Attia & Walsh 2022).

### **Binge-Eating (deutsch: Essanfälle)-Störung:**

Eine Binge-Eating Störung zeichnet sich durch wiederholte Episoden unkontrollierten Essens aus. Innere Anspannung, unangenehme Stimmungen, zwischenmenschliche Probleme und / oder Hunger nach einer Phase des «kontrollierten» Essens sind Auslöser für die unkontrollierte Nahrungseinnahme. Die Menge an Nahrungsmitteln, die Betroffene dabei zu sich nehmen, kann ganz unterschiedlich sein (sges o. J.).

### **Bulimia nervosa (Bulimie):**

Die Bulimie bzw. Bulimia nervosa ist eine Essstörung, die sich durch wiederholten, raschen Verzehr von grossen Mengen an Nahrungsmitteln (Essattacken) auszeichnet. Das Übermass verzehrter Nahrungsmittel wird durch beispielsweise Erbrechen, Abführen, Fasten und / oder Sport zu kompensieren versucht (Attia & Walsh 2022).

### **Muskeldysmorphie (Fitness- und Muskelsucht):**

Betroffene der Muskeldysmorphie empfinden ihren eigenen Körper, trotz stark ausgeprägter Muskulatur, als zu wenig muskulös und trainiert. Gedanken und (Ess-)Verhalten sind bei dieser Störung sehr stark darauf ausgerichtet, Muskelmasse aufzubauen (Strobel et al. 2020).

Mädchen und junge Frauen sind eher von Anorexie («Magersucht»), Bulimie oder einer Störung mit Essanfällen betroffen (Qian et al. 2013). Jungen und junge Männer zeigen hingegen häufiger Symptome einer Muskeldysmorphie (Murray et al. 2015). Letztere weist eine starke Überlappung mit anderen Essstörungen auf, insbesondere Bulimie und Binge-Eating, wobei meist eine hohe Wahrnehmungsverzerrung des Körpers dominiert. Im Gegensatz zu Mädchen und Frauen sehen sich Jungen und Männer mit einer nach wie vor hohen Stigmatisierung bzgl. ihrer Sorgen zu Aussehen und Essstörungspathologien konfrontiert (ebd.). Dieser Umstand rührt vor allem aus der früheren Forschung und Diagnostik, die nur auf Mädchen und Frauen ausgerichtet war und Männer praktisch komplett ausblendete (ebd.). Eine Folge ist, dass Behandlungsangebote deutlich weniger auf Jungen und Männer ausgerichtet sind und der Gang in eine professionelle Behandlung für sie mit viel Scham und Schwierigkeiten verbunden ist. Dennoch werden mittlerweile im englischsprachigen Raum auch deutlich mehr männliche Essstörungspatienten behandelt (ebd.).

Es gibt verschiedene Einflussfaktoren, die das Körperbild von jungen Menschen – sowohl positiv als auch negativ – prägen können. Neben den eigenen Eltern haben auch die Peers sowie die öffentlichen Medien (v.a. Internet und Social Media) grossen Einfluss auf die Entwicklung des Körperbilds von Kindern und Jugendlichen. Letztere prägen durch Werbung mit digital bearbeiteten Bildern und starken optischen sowie emotionalen Botschaften bezüglich Aussehens, Perfektion und der Erreichung dieser die Wahrnehmung von jungen Menschen (Murray et al. 2015, Pila et al. 2017).

Das Kindes- und Jugendalter ist dementsprechend eine wichtige Phase, um das positive Körperbild zu stärken und zu schützen. Auf diese Weise können junge Menschen davor bewahrt werden, dass sie unrealistischen Vorbildern nacheifern und einem Körperkult huldigen, der sie körperlich und psychisch krank machen kann. Insbesondere selbstwertsteigernde Interventionen und die Stärkung der mentalen Beweglichkeit (Pellizzer et al. 2018) sind wichtige Bausteine eines positiv ausgeprägten Körperbilds im Jugendalter.

# Betroffene Politikbereiche

Weltweit gibt es bereits viele Bemühungen der Politik, Behörden oder Branchenverbände, die Verbreitung eines positiven Körperbildes zu fördern. Nur in wenigen Ländern existieren jedoch verbindliche Richtlinien oder Gesetze, die den Umgang mit diesem Thema regeln (z.B. Israel, Frankreich oder Österreich). In der Schweiz gibt es keine Gesetze, welche explizit Massnahmen zur Förderung eines positiven Körperbildes vorsehen. Die existierenden Massnahmen sind insbesondere im Gesundheitsbereich zu verorten. Angesichts der Vielschichtigkeit des Themas finden sich Teilaspekte davon aber auch in der Gesellschaftspolitik, der Bildungspolitik sowie in der Wirtschaftspolitik.

## Gesundheitspolitik

In der Schweiz ist das Thema, wenn auch implizit, in der [Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten](#) (NCD-Strategie) eingebettet, welche gemeinsam von Bund, Kantonen und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt wird. Aufgrund der engen Verknüpfung von HBI (Healthy Body Image, d.h. gesundes Körperbild) mit der psychischen Gesundheit werden entsprechende Massnahmen zur Förderung kombiniert. Diese Massnahmen werden mit der NCD-Strategie des Bundes koordiniert und im Rahmen der Kantonalen Aktionsprogramme (KAP) von den Kantonen, gemeinsam mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, umgesetzt. In den [KAP](#) wird das positive Körperbild hauptsächlich in den Modulen «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen» und «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» thematisiert und mit verschiedenen Begleitmassnahmen unterstützt. Dazu gehören z.B. Projekte der Fachstelle Prävention Essstörungen praxisnah (PEP), die sich spezifisch an Kinder und Jugendliche richten und zur Stärkung eines gesunden Verhältnisses zum eigenen Körper beitragen (z. B. Workshops in Schulen zu selbstbewusstem und kritischem Umgang mit Schönheitsnormen und körperorientierten Leistungsideal).

## Gesellschaftspolitik

Im Bereich der Gesellschaftspolitik können beispielsweise Massnahmen zum Umgang von Kindern und Jugendlichen mit (digitalen) Medien erwähnt werden. [«Jugend und Medien»](#) ist die nationale Plattform des Bundesamts für Sozialversi-

cherungen (BSV) zur Förderung von Medienkompetenzen. Sie verfolgt im Auftrag des Bundesrats das Ziel, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen. Das Thema «Körperbild» wird in diesem Rahmen explizit behandelt.

## Bildungspolitik

Im Bereich der Bildung, welche in den Zuständigkeitsbereich der Kantone fällt, wird die HBI-Thematik in den sprachregionalen Lehrplänen in unterschiedlichen Fachbereichen wie auch im Rahmen der überfachlichen Kompetenzen aufgegriffen. Ziel ist hierbei grundsätzlich die Stärkung der Ressourcen und Lebenskompetenzen der Kinder.

## Wirtschaftspolitik

Aufgrund der grossen Reichweite und der verbreiteten (Werbe-)Botschaften kommt dem Privatsektor – namentlich den Unternehmen und Verbänden – eine wichtige Rolle bei der Vermittlung eines positiven Körperbildes zu. Beispielsweise sind die rechtlichen Grundlagen für die Werbebestimmungen für Kosmetika in der Schweiz im Bundesgesetz über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände (LMG), der Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV) sowie der Verordnung über kosmetische Mittel (VKos) geregelt. Die Lauterkeitskommission ist die neutrale, unabhängige Institution der kommerziellen Kommunikationsbranche zum Zweck der werblichen Selbstkontrolle. Die Kommission erlässt die Grundsätze «Lauterkeit in der kommerziellen Kommunikation» und sieht sich in dieser Rolle als Beschwerdeinstanz.

# Potential und Herausforderungen

Die OKJA verfügt über ein grosses Potenzial, Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung eines positiven Körperbildes und bei einem gesunden Umgang mit dem Thema «Körperkult» zu unterstützen. Dieses Potenzial liegt sowohl bei der generellen als auch bei der individuellen Gesundheitsförderung vor.

## Generelle Gesundheitsförderung

Die OKJA arbeitet in allen Bereichen unter dem Aspekt einer generellen Gesundheitsförderung. Dies bringt eine grosse Verantwortung und gleichzeitig Chancen mit sich.

- OKJA als Vorbild: Wie sprechen Jugendarbeitende über (ihre) Körper und über Essen? Wie sprechen sie mit Jugendlichen über (deren) Körper?
- OKJA mit Fokus Erleben und Erfahren: Gemeinsame Erlebnisse (soziokulturelle Angebote) können die positive Erfahrung des eigenen Körpers und der eigenen Person fördern. Dies stärkt wiederum die Selbstwirksamkeit der Kinder und Jugendlichen.
- OKJA als Wissensvermittlerin: Die Jugendlichen finden in der OKJA Informationen zu Fragen rund um das Thema Körper (Sensibilisierung, Aufklärung, Erkennen und Aufnehmen von Trends).
- OKJA als wertfreier Raum: Die OKJA setzt sich gegen Diskriminierung aufgrund des Körpers ein. Angebote, die sich um Gesundheit drehen, werden wertfrei gehalten und keine Stereotypen und Verallgemeinerungen reproduziert.
- Förderung einer positiven Esskultur: Gemeinsames Kochen orientiert sich an den Grundsätzen einer gesunden Ernährung unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Lebenswelt der Jugendlichen (Genuss und Einfachheit stehen im Zentrum).
- OKJA als Ort für mehr Sichtbarkeit: In den Treffs werden vielfältige Körper gezeigt, sowohl in Bildern als auch in Worten / Texten (Plakate, Flyer, Informationsmaterial etc.).
- OKJA fördert das kritische Denken: Jugendarbeitende fördern eine kritische Auseinandersetzung mit geltenden Normen, hinterfragen diese und zeigen Zusammenhänge und Auswirkungen auf.
- OKJA und Antidiskriminierung: Im Diskurs um das Thema «Körperkult» müssen sämtliche Diskriminierungsformen und -prozesse mitgedacht werden. Die OKJA kann hier aufklären (welche Formen und Überschneidungen von Diskriminierung existieren) und Safer Spaces schaffen (keine Toleranz für Diskriminierung in Jugendtreffs).



## Individuelle Gesundheitsförderung

- Die Beziehungsarbeit in der OKJA ermöglicht eine kontinuierliche Beobachtung der Kinder und Jugendlichen und so auch die Erkennung von Veränderungen in ihrer Erscheinung und ihrem Verhalten.
- Werden bedeutende Veränderungen bei Adressat\*innen der OKJA festgestellt, können Fachpersonen der OKJA in Form von niederschwelliger Beratung intervenieren. Fachpersonen der OKJA verfügen in der Regel über keine therapeutische Ausbildung und sind hinsichtlich des Auftrages der OKJA in ihrem Handeln begrenzt. Dementsprechend sind sie mit anderen Fachpersonen (z.B: Therapeut\*innen, Ärzt\*innen usw.) vernetzt und können ihre Adressat\*innen bei Bedarf zu spezialisierten Angeboten oder Personen begleiten / weitervermitteln (Triage).

Dabei ist die OKJA vor folgende Herausforderungen gestellt:

- Die OKJA und ihre Institutionen sind nur partiell Teil der Lebenswelt der Jugendlichen, was ihre Handlungsmöglichkeiten einschränkt.
- Gesellschaftliche Faktoren wie geltende Schönheitsnormen und die Repräsentation von Körpern in den Medien haben einen starken (negativen) Einfluss auf die eigene Körperwahrnehmung. Weil diese allgegenwärtig sind, ist es schwierig ihnen entgegenzuwirken.
- Die Grenze zwischen einer gesunden und ungesunden Beschäftigung mit dem eigenen Körper ist nicht immer klar zu erkennen.
- Fachpersonen der OKJA haben meist keine therapeutische Ausbildung, weshalb ihre Unterstützung ab einem gewissen Punkt an therapeutisches Fachpersonal triagiert werden muss.
- Zu gewissen Teilbereichen der Thematik gibt es noch wenig Studien und Literatur, wie z. B. zum Zusammenhang zwischen Diskriminierung und Gesundheit oder zwischen Armut und Gesundheit.
- Diskriminierung aufgrund des Körpers ist grundsätzlich zu wenig erforscht und damit noch nicht (gänzlich) in Theorie und Praxis der OKJA angekommen.

# Werte / Haltungen / Forderungen

- Die Grundlagen für ein gesundes Körperbild werden in der Kindheit und Jugend gelegt (Gesundheitsförderung Schweiz 2013: 26). Aus diesem Grund vertritt die OKJA in Bezug zum Thema «Körperkult» eine gesundheitsfördernde Haltung, die die Selbstwirksamkeit der Kinder und Jugendlichen fördert.
- Fachpersonen der OKJA sind auf das Thema Körperkult sensibilisiert. Sie bilden sich zu diesem Thema weiter und informieren sich stets über Aktualitäten (z.B. Trends, Handlungsmethoden).
- Fachpersonen der OKJA reflektieren ihre Haltung in Hinblick auf das Thema «Körperkult» und erarbeiten ein Bewusstsein dafür, welche Botschaften sie damit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vermitteln.
- Mobbing, Kommentare und sonstige Diskriminierungen bezüglich des Körpers werden in Angeboten und Räumlichkeiten der OKJA nicht geduldet. Die OKJA hat den Auftrag gute Aufwuchsbedingungen für Kinder und Jugendliche zu schaffen und ihnen einen Ort zu bieten, wo sie so sein dürfen wie sie sind (voja 2021: 6f).
- Fachpersonen der OKJA zeigen Kindern und Jugendlichen die Vielfalt von Körperformen auf. Dabei achten sie beispielsweise darauf, dass in den von Kindern und Jugendlichen genutzten Räumlichkeiten nicht nur Bilder von Personen verwendet werden, die dem «Schönheitsideal» entsprechen, sondern auch andere Körperformen präsentiert werden.
- Die OKJA greift das Thema «Körperkult» in den von Kindern und Jugendlichen genutzten Sozialen Medien auf. Fachpersonen der OKJA achten dabei auf Trends bezüglich Körperkult (z.B. Diäten, FaceApp, Fotoshop usw.).
- Die OKJA kennt die geschlechterspezifischen Unterschiede in Bezug auf die Themen «Körperbild» und «Körperkult» und bezieht diese in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ein.

## Relevanz gem. Ziele FKJV

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Körperkult wird:

Die **soziale** sowie **kulturelle Integration** der Kinder und Jugendlichen gefördert, da ihnen eine Vielfalt von Körperformen und Bewegungs- bzw. Ausdrucksformen aufgezeigt werden. Die offene Kinder- und Jugendarbeit ermöglicht ihnen, anhand eigener Aktivitäten bestehende gesellschaftliche Normen und Werte kritisch zu hinterfragen. Sie bietet ihnen dafür Plattformen, Lernfelder **und Vernetzungsmöglichkeiten**, um eigene Werte zu entwickeln.

Die offene Kinder- und Jugendarbeit fördert mit niederschweligen Angeboten und Beratung die **Gesundheit und Prävention** bei Kindern und Jugendlichen. Dabei wird zwischen der personenbezogenen und der bedingungsbezogenen Gesundheitsförderung / Prävention unterschieden. Die personenbezogene Gesundheitsförderung / Prävention hat das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen im Fokus und sieht die Selbstbestimmung als zentralen Link zur Aneignung persönlicher Kompetenzen und Fähigkeiten. Dafür vermittelt die OKJA durch spezifische Projekte gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und soziale Fertigkeiten. Die bedingungsbezogene Gesundheitsförderung / Prävention der OKJA fokussiert die Schaffung und den Erhalt gesundheitsfördernder Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen. In Bezug darauf steht die gemeinschaftliche Gestaltung der Lebenswelt im Umfeld des Lernens, der Arbeit und der Freizeit im Zentrum.

# Leistungen der OKJA

## Gesundheitsförderung

Die OKJA orientiert sich an gesundheitsfördernden Angeboten. Sie ermöglicht Kindern und Jugendlichen mit spezifischen Angeboten einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper zu pflegen. Dieser kann wie folgt gefördert werden:

- Körperliche Bewegung mit Fokus Funktionalität des Körpers,
- körperliche Bewegung verbunden mit Spass,
- breiteres Verständnis von Ernährung (z.B. gemeinsames Kochen, neue Nahrungsmittel / Gerichte ausprobieren),
- achtsames und bewusstes Essen.

## Genderkompetenz

Die OKJA ist sich bewusst, dass Jungs und Mädchen ihre Körper unterschiedlich wahrnehmen und über verschiedene Vorstellungen vom «Idealkörper» verfügen (Gesundheitsförderung Schweiz 2013: 18). Bei der Gestaltung von Angeboten sowie auch in Beratungen wird dies beachtet.

## Prävention und Intervention

- Die OKJA erweitert den Wahrnehmungs- und Handlungsspielraum von Kindern und Jugendlichen. Ihnen wird die Möglichkeit angeboten, Neues auszuprobieren (z.B. das eigene Körpererleben über alle Sinne entdecken).
- Die OKJA fördert durch partizipative Angebote und Projekte das Erleben der Selbstwirksamkeit von Kindern und Jugendlichen, welche sich positiv auf die Körperwahrnehmung / das Selbstbild auswirkt.
- Die OKJA informiert Kinder und Jugendliche über riskante Verhaltens- und Konsummuster (z.B. gefährliche Trends / Diäten, Fitness-Supplements usw.) mittels Sozialer Medien sowie durch Informationsbroschüren oder persönliche Gespräche im Jugendtreff.
- Die Themen «Körperbild» und «Körperkult» werden von den OKJA-Fachpersonen in den Alltag integriert, unabhängig von akuten Fällen.

## Vernetzung

- Die OKJA fördert die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Schulen, Ernährungsberater\*innen sowie weiteren relevanten Vernetzungspartner\*innen, welche Kinder und Jugendliche in einem gesunden Umgang mit dem Körper fördern und unterstützen.
- Die OKJA spricht Verhaltensstrategien an, bietet Hand bei Fragen und Unklarheiten in Bezug auf Körperkult und vermittelt an weiterführende Fachstellen (z.B. Fachstelle PEP).

## Öffentlichkeitsarbeit

- Die OKJA nimmt auch im virtuellen Raum Bezug auf die Themen «Körperbild» und «Körperkult». Sie korrigiert diesbezüglich über soziale Netzwerke Fehlinformationen und vermittelt Gegenbilder zu unrealistischen Idealbildern. Die Inhalte im virtuellen Raum sind authentisch und widerspiegeln die Realität der Zielgruppe.
- Die OKJA sensibilisiert die Öffentlichkeit rund um die Themen «Körperbild» und «Körperkult» bei Kindern und Jugendlichen. Sie fördert eine kritische Auseinandersetzung mit diesen Themen und zeigt Zusammenhänge sowie Auswirkungen auf.

# Konkreter Nutzen

## für Kinder / Jugendliche

- Können eigene Erfahrungen, Gedanken und Unsicherheiten in Bezug zu den Themen «Körperbild» und «Körperkult» ansprechen.
- Erlernen einen bewussteren und achtsameren Umgang mit dem eigenen Körper.
- Lernen die Funktionalität des eigenen Körpers wertzuschätzen und erkennen die Einzigartigkeit der eigenen Person.
- Verfügen über einen breiteren Definitionsbegriff von Schönheit und Gesundheit.
- Werden bei Bedarf zu spezialisierten Angeboten oder Fachpersonen begleitet.
- Erleben die Räumlichkeiten sowie die Angebote der OKJA als sicheren bzw. wertfreien Raum, in dem sie sich nicht für ihren Körper rechtfertigen müssen. Kinder und Jugendliche werden in ihrer Einzigartigkeit wertgeschätzt und respektiert.

## für Gemeinden / die Gesellschaft

- Fachpersonen der OKJA bieten Raum für Fachberatungen (z.B. für Eltern, Lehrpersonen) bzgl. der Themen «Körperbild» und «Körperkult» an.
- Früherkennung und Prävention: gesunder Umgang mit dem eigenen Körper wird in der Gemeinde gefördert.
- Das allgemeine körperliche Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen wird in der Gemeinde / Gesellschaft gestärkt.
- Eventuell weniger Interventionen bezüglich Essstörungen nötig.

# Good Practice

## Papperla PEP, Bodytalk PEP und PEP Junior

*Papperla PEP* ist ein Angebot zur Förderung von Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung für 4- bis 8-jährige Kinder. Die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Selbstwertgefühl von Kindern werden durch spielerische Angebote und durch eine dialogische Haltung der Bezugsperson gestärkt.

*Bodytalk PEP* ist ein Angebot zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen (ab 12 Jahren) und jungen Erwachsenen durch die Stärkung eines positiven Selbstwert- und Körpergefühls. *Bodytalk PEP Junior* verfolgt dasselbe Ziel und richtet sich an Kinder im Alter von 8-12 Jahren (zusammen mit ihrer Lehrperson und unter Anleitung einer Fachperson).

### Fachstelle PEP

Fellerstrasse 15c

3604 Thun

(in Bern: Inselspital, Brigitte Rychen)

Tel.: 076 368 96 17

[fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch)

[Homepage](#)

## FunFood – choche und sy

Dieses Angebot richtet sich an 5.-6. Klässler\*innen. Während der Nutzung der mobilen Angebote wird gemeinsam ein Abendessen gekocht, wobei die Teilnehmenden von den Jugendarbeitenden zu Eigeninitiative, Verantwortung und Selbstständigkeit ermutigt werden. Sie erleben mit dem Kochangebot einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln, werden motiviert Neues auszuprobieren und machen dabei positive Erlebnisse.

### Kinder- und Jugendfachstelle

Niesenstrasse 7

3510 Konolfingen

Tel.: 079 743 27 35

[ki-ju@konolfingen.ch](mailto:ki-ju@konolfingen.ch)

[Homepage](#)

## Food Factory

Einmal pro Monat findet die Food Factory für 3. – 7. Klässler\*innen statt. Zu einem Oberthema können die Kinder und Jugendlichen eine Vor-, Haupt-, und Nachspeise auswählen. Anschliessend wird gemeinsam eingekauft, gekocht und aufgeräumt. Dieses Angebot hat das positive Erlebnis in Bezug auf Essen und Kochen im Fokus.

### OK-JA Langnau

Mooseggstrasse 32

3550 Langnau i. E.

Tel.: 034 402 18 41 / 077 461 13 01

[ok-ja@langnau-ie.ch](mailto:ok-ja@langnau-ie.ch)

[Homepage](#)



## KochBox

Einmal pro Woche haben Jugendliche die Möglichkeit, sich spontan für das Mitmachen bei KochBox zu entscheiden. Das stets neu zusammengesetzte Kochteam erhält ein Motto, zu dem es sich ein Menü ausdenkt und das Rezept notiert. Ziel dieses Angebotes ist es, Jugendlichen einen anderen und oftmals neuen Bezug zum Essen sowie Kochen zu ermöglichen.

## Kebab+

Das Gesundheitsförderungsprogramm Kebab+ animiert Kinder und Jugendliche zur Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung, abwechslungsreicher Bewegung und wertvollen Begegnungen. Zudem unterstützt Kebab+ Projekte von Fachpersonen und Jugendgruppen mit finanziellen Beiträgen.

## Roundabout Schweiz

Roundabout ist ein nationales niederschwelliges, mädchen-spezifisches Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot im Kinder- und Jugendbereich mit Fokus auf Tanz. Zusammen mit der Fachstelle PEP (s.o.) lanciert roundabout verschiedene Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit (Selbst- & Körperbild).

## Projekt «Gorilla»

Ziel des Projekts «Gorilla» ist es, dass Jugendliche Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen sowie in ihren Ressourcen gestärkt werden. Es werden Freude an Bewegung und gesunder Ernährung vermittelt und für einen nachhaltigen Lebensstil sensibilisiert.

## Stiftung und Projekt «Fit4future»

Die Stiftung bietet kostenlose Programme für Gesundheitsförderung an Primarschulen an. Ihre Angebote richten sich an Kinder, Lehrpersonen und Eltern und haben die Förderung eines nachhaltigen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens im Fokus.

### Kinder- und Jugendfachstelle Region Gantrisch

Sandgrubenweg 11  
3132 Riggisberg  
Tel.: 031 802 13 70 / 079 619 81 78  
[fachstelle@kjfa-gantrisch.ch](mailto:fachstelle@kjfa-gantrisch.ch)  
[Homepage](#)

### Dachverband offene Kinder- & Jugendarbeit Schweiz

Pavillonweg 3  
3012 Bern  
Tel.: 031 300 20 55  
Programmverantwortliche: Sarah Stidwill  
[sarah.stidwill@kebabplus.ch](mailto:sarah.stidwill@kebabplus.ch)  
[www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)

### Roundabout Schweiz

Lindenrain 5  
3012 Bern  
Tel. 031 300 58 60  
[info@roundabout-network.org](mailto:info@roundabout-network.org)  
[www.roundabout-network.org](http://www.roundabout-network.org)

### Schtifti Foundation

Hegarstrasse 11  
8032 Zürich  
Tel.: 043 543 20 02  
[info@schtifti.ch](mailto:info@schtifti.ch)  
[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

### «fit4future»

Ruessenstrasse 6  
6341 Baar  
Tel.: 041 766 63 83  
[info@fit-4-future.ch](mailto:info@fit-4-future.ch)  
[www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)

# Quellenverzeichnis

*Attia, Evelyn und Walsh, B. Timothy (2022).* Anorexia nervosa. Webdokument. <https://www.msdmannuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/essst%C3%B6rungen/anorexia-nervosa> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Attia, Evelyn und Walsh, B. Timothy (2022).* Bulimia nervosa. Webdokument. <https://www.msdmannuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/essst%C3%B6rungen/bulimia-nervosa> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Belwe, Katharina (2007).* Körperkult und Schönheitswahn. Editorial. Webdokument. <https://www.bpb.de/apuz/30502/editorial> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) (o.J.).* Definitionen Körperbild. Webdokument. <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/healthy-body-image.php> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Gesundheitsförderung Schweiz (2013).* Gesundes Körperbild – Healthy Body Image. Bern.

*Gesundheitsförderung Schweiz (2016).* Themenblatt Positives Körperbild. Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen. Webdokument. [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt\\_Positives\\_Koerperbild.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt_Positives_Koerperbild.pdf) (zuletzt heruntergeladen am: 14.11.2022).

*Gesundheitsförderung Schweiz (2017).* Positives Körperbild bei Jugendlichen in der Schweiz. Ein Vergleich zwischen der Deutschschweiz (2015) und der Romandie (2016). Webdokument. [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/faktenblaetter/Faktenblatt\\_025\\_GFCH\\_2017-10\\_-\\_Positives\\_Koerperbild\\_bei\\_Jugendlichen\\_in\\_der\\_Schweiz.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/faktenblaetter/Faktenblatt_025_GFCH_2017-10_-_Positives_Koerperbild_bei_Jugendlichen_in_der_Schweiz.pdf) (zuletzt heruntergeladen am: 14.11.2022).

*Grogan, Sarah (1999).* Body Image – Understanding in Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. London: Routledge.

*Gugutzer, Robert (2007).* Körperkult und Schönheitswahn – Wider den Zeitgeist – Essay. Webdokument. <http://www.bpb.de/apuz/30504/koerperkult-und-schoenheitswahn-wider-den-zeitgeist-essay> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Murray, Stuart B.; Griffiths, Scott & Touyz, Stephen (2015).* Extending the masculinity hypothesis: An investigation of gender role conformity, body dissatisfaction, and disordered eating in young heterosexual men. Webdokument. <https://psycnet.apa.org/buy/2014-09545-001> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Neumark-Sztainer, Dianne et al. (2018).* The relative importance of dissatisfaction, overvaluation and preoccupation with weight and shape for predicting onset of disordered eating behaviors and depressive symptoms over 15 years. Webdokument. <https://doi.org/10.1002/eat.22936> (zuletzt geöffnet am 14.11.2022).

*Pellizzer, Mia L.; Waller, Glenn & Wade, Tracey D. (2018).* Body image flexibility: A predictor and moderator of outcome in transdiagnostic outpatient eating disorder treatment. Webdokument. <https://doi.org/10.1002/eat.22842> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Pila, Eva et al. (2017).* A thematic content analysis of #cheatmeal images on social media: Characterizing an emerging dietary trend. Webdokument. <https://doi.org/10.1002/eat.22671> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Qian, Jie et al. (2013).* Prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review. Webdokument. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-0829.2013.04.003> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Schau Hin (o. J.).* Medialer Körperkult – gefährliche Ideale. Webdokument. <https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/medialer-koerperkult-gefaehrliche-ideale> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Schweizer Gesellschaft für Essstörungen (sges) (o. J.).* Binge-Eating-Störung. Webdokument. <https://sges-ssta-ssda.ch/essstoerungen/binge-eating-stoerung/> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Strobel, Christian et al. (2020).* Muskeldysmorphie: zwanghaftes Streben nach einem muskulösen Körper. Webdokument. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/14-12-2020-muskeldysmorphie-zwanghaftes-streben-nach-einem-muskuloesen-koerper/> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Thompson, J. K.; Heinberg, L. J.; Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1999).* Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Webdokument. <https://doi.org/10.1037/10312-000> (zuletzt geöffnet am: 14.11.2022).

*Verband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (voja) (2021).* Grundlagen der offenen Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern. Webdokument. <https://www.voja.ch/Downloadcenter?category=17> (zuletzt heruntergeladen am: 14.11.2022).

*Vocks, S.; Bauer, A. & Legenbauer, T. (2018).* Körperbildtherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm. 3. Auflage. Göttingen: Hogrefe.



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**

Der Verband voja wird finanziell von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern (GSI) unterstützt.

Verband offene  
Kinder- und Jugendarbeit  
**Kanton Bern**

**voja**

