

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah

SCHULE SPIEGEL



HEALTHY BODY IMAGE Positives Körperbild

INPUTREFERAT FÜR
ELTERN, LEHRPERSONEN UND WEITERE
INTERESSIERTE ERWACHSENE

27. Februar 2025

*Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP
MAS Health Promotion&Prevention HSLU*

Am Anfang die Zusammenfassung des Abends

In Kontakt und im Dialog sein und bleiben, Fragen stellen



Auch bei sich selber hinschauen

Keine Kommentare zum Körper

Komplimente sollen das Kind als Menschen und in seinem Verhalten stärken *Du bist genau so richtig, wie du bist. Das war mutig von dir.*

<https://blog.lebensbruecke.de/start/saetze-fuer-kinder>





Wann haben Sie sich das letzte Mal so
richtig wohlgefühlt mit und in Ihrem
Körper...

Was hat es ausgemacht?

Was macht es aus?

Was meint Körperbild

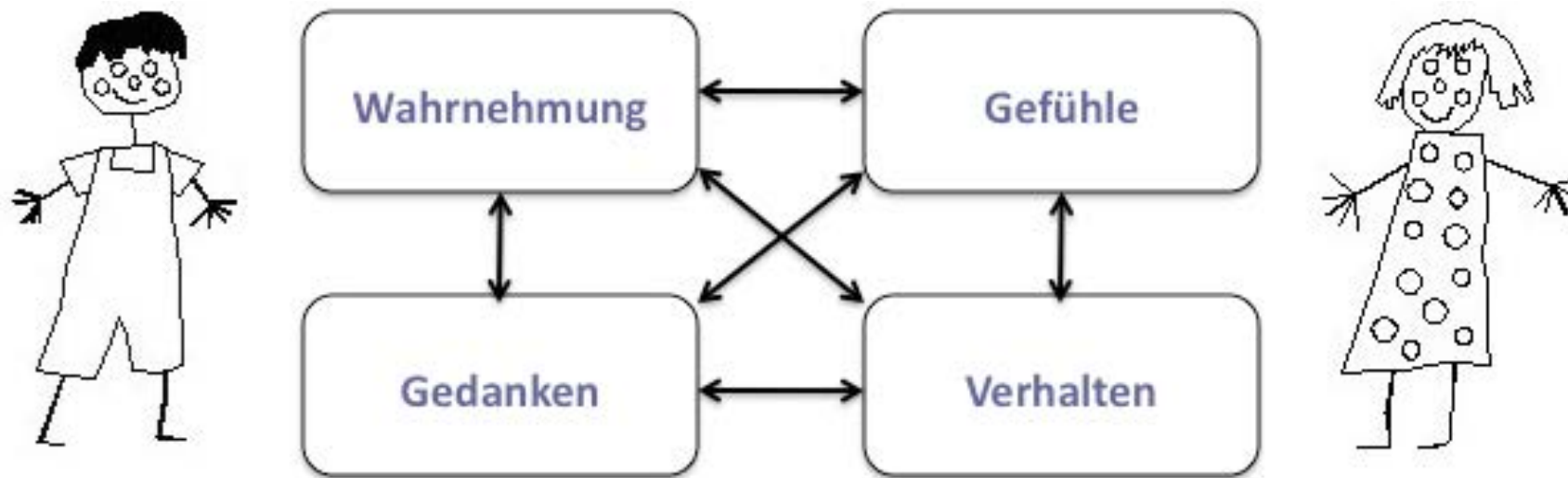
Mit Körperbild ist die Art und Weise gemeint...

- wie ich über meinen Körper und damit über mich selber denke
- wie ich mich in meinem Körper und mit ihm fühle
- wie ich meinen Körper selber sehe, wahrnehme und spüre
- wie ich mit meinem Körper und damit mit mir selber umgehe

...und gedankliche, gefühlsmässige und visuelle Vorstellungen, wie der eigene Körper **von andern** gesehen wird

Quelle: Definition ExpertInnengruppe HBI 2017 Gesundheitsförderung Schweiz

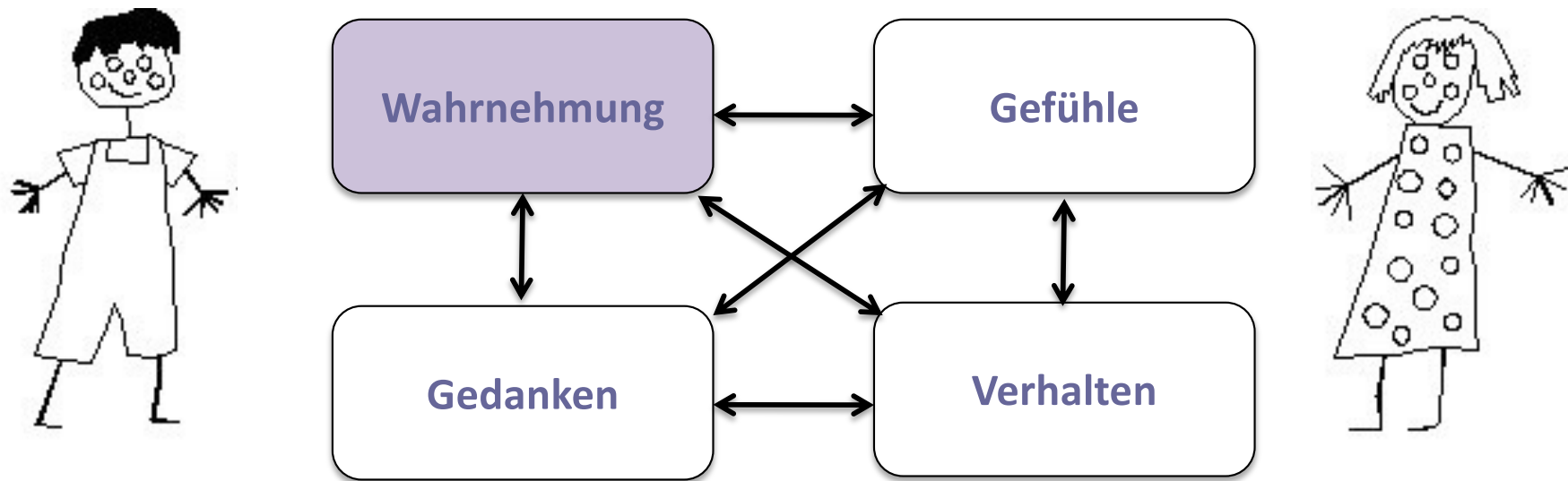
Das Körperbild wird beeinflusst durch



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

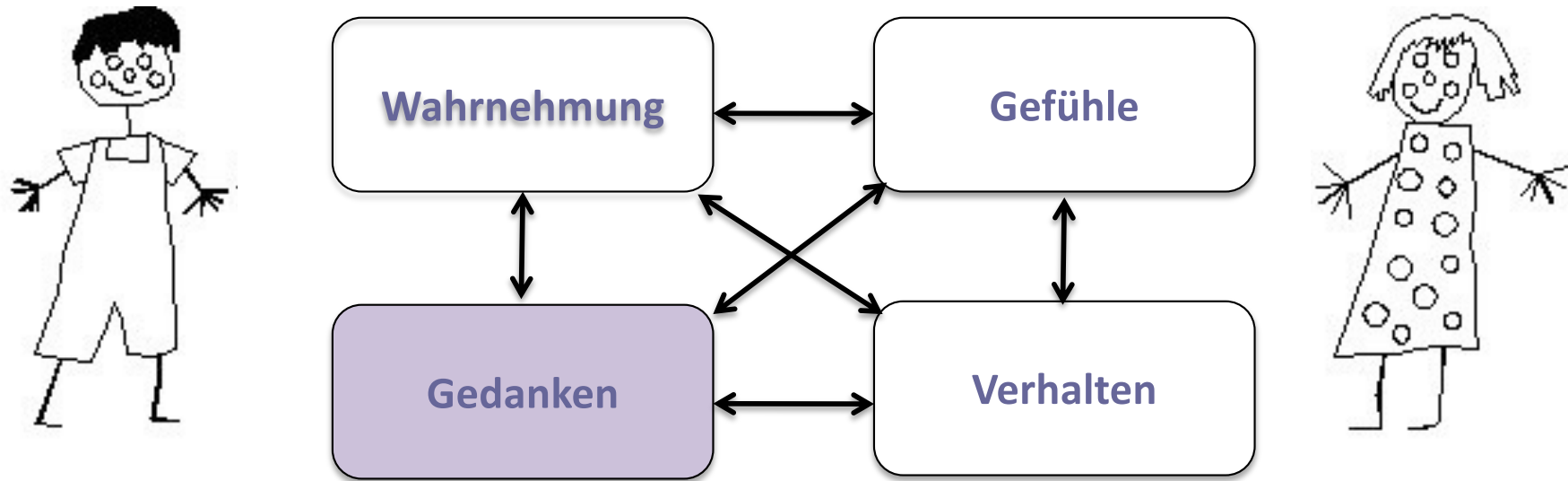


- Art und Weise wie wir unseren Körper mit den Sinnen wahrnehmen
- Wahrnehmung entspricht nicht immer der Realität
- Differenz zw. der eigenen Wahrnehmung des äusseren Erscheinungsbilds und dem tatsächlichen Aussehen



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

Gedanken zum Körper

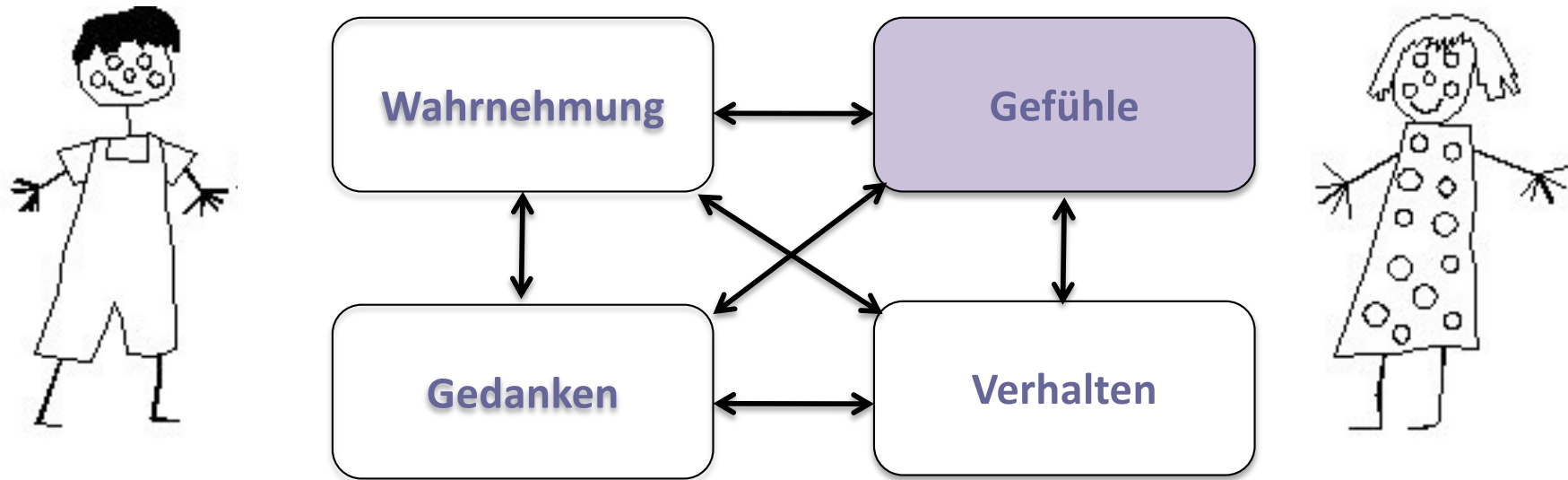


- Gedanken und Überzeugungen, die im Bezug auf den Körper vertreten werden
- Die entsprechende Gefühle auslösen



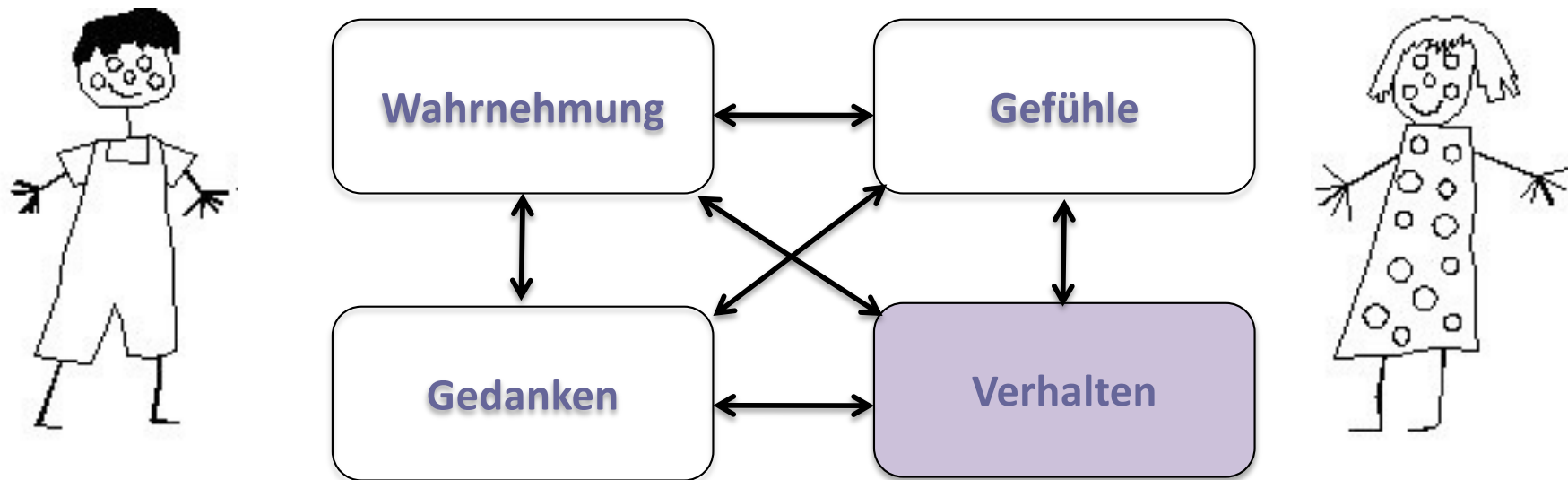
Denkst du manchmal ich bin zu dick, zu dünn, zu gross. zu klein.
Welche Gefühle lösen solche Gedanken bei dir aus?

Gefühle zum Körper



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

Verhalten im Umgang mit dem Körper



- 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 Aussenreaktionen darauf

Wie ist das bei Ihnen?

Auf einer Skala von 1-10...wie beurteilen Sie Ihr Körperbild?

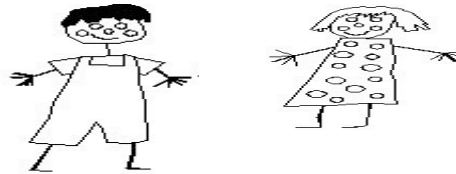
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
negativ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	positiv

Positives Körperbild

nimmt sich insgesamt
positiv und realistisch wahr

kennt ihre Fähigkeiten und
Besonderheiten

geht mit sich wohlwollend
um



mag ihre Fähigkeiten und
Besonderheiten

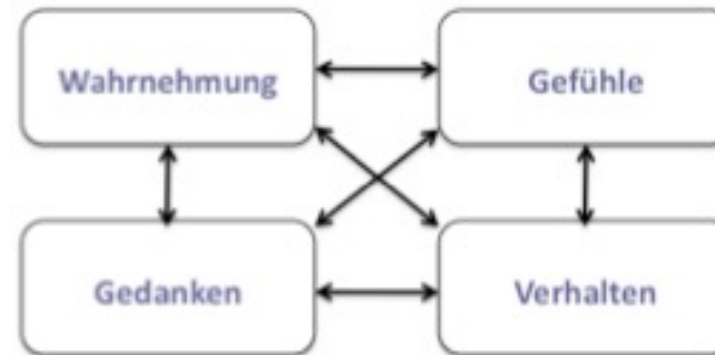


neigt zu gesundem
Verhalten

sieht sich, wie sie ist

hat ein gutes
Selbstwertgefühl

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**

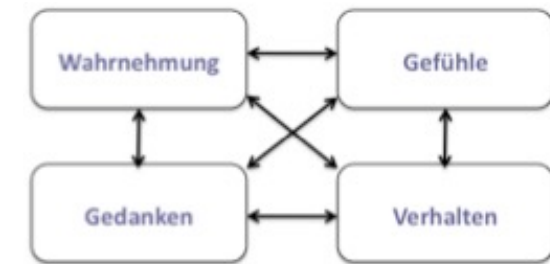
Ungünstig für das Körperbild



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

Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Verhalten werden beeinflusst durch:

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



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



Bildquelle: <https://www.nachhilfe-team.net/lernen-leicht-gemacht/lernen-am-modell/>

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

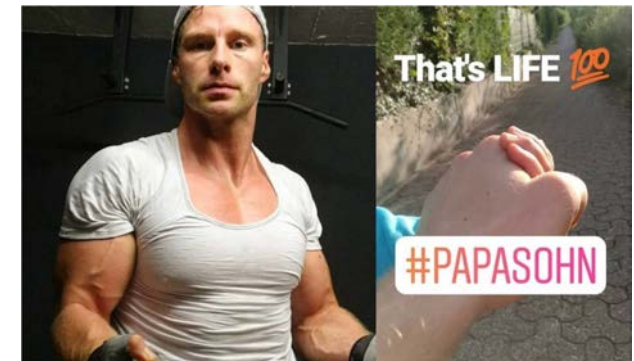
Vorbild !?



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



<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

Verinnerlichung von Normen

- Vorgegebene Normen werden zu eigenen Normen
- Akzeptanz von Normen führt zu Einhaltung von Norm
 > z.B. aktuelles Körperleitbild in Medien
- Die Einhaltung der Norm dient der Selbstbestätigung und schützt vor Ausgrenzung



- Abweichungen > Schuld- und Schamgefühlen/ Versuch das beschädigte Selbstbild wieder annehmbar zu machen

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

Der soziale Vergleich

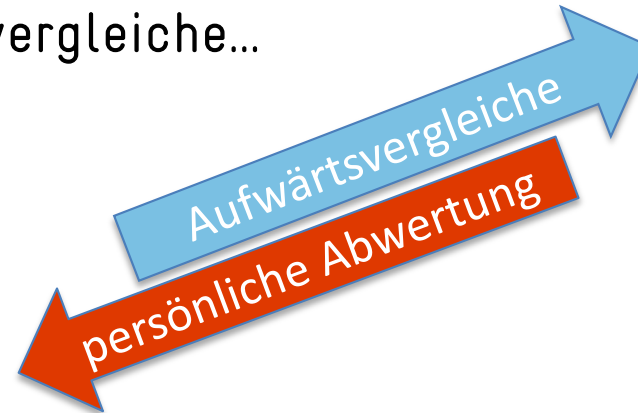
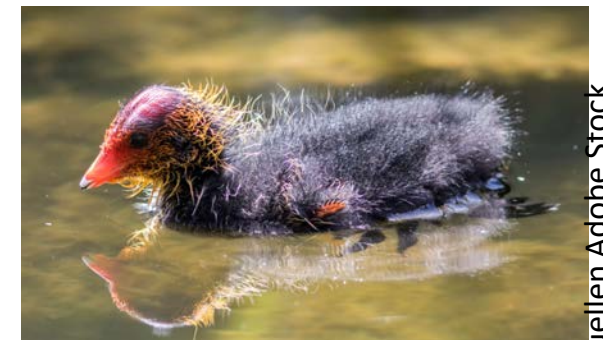


- Menschen vergleichen sich, um Haltungen, Meinungen, Fähigkeiten zu überprüfen und einzuschätzen.
- Die Wahrscheinlichkeit eines Vergleichs steigt u.a.:
 - je mehr Bedeutung ein Vergleichsobjekt hat
 - bei zunehmendem sozialen Druck
 - bei persönlicher Unsicherheit



Soziales Vergleichen

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



...welche mit **negativen Emotionen** und
einer **negativen Bewertung** des Körperbildes
einhergehen können (persönliche Abwertung).

Bildkomposition in Anlehnung und teilweise übernommen von Langer Michaela HBI Forum 2015

Wheeler L & Miyake K; Social comparison in everyday life; 1992. Journal of Personality and 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 evaluation and body-image investment among adolescents: 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

Baustein



Vergleichst du dich manchmal mit
anderen Menschen?
Wann, wie, warum?

Einfluss sozialer Medien auf Körperbild

- Förderung unrealistischer Körperbilder und damit Erwartungen wie ein Körper sein „müsste“ gerade bei selbstunsicheren Menschen
- 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 Wellbeing, published May 2017

Schönheitsideale Jugendliche unter

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

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

28 % haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht

51 % achten auf ihre Figur

33 % finden sich mit Filter schöner

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



Online-Avatar ihnen ähnlich sieht

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

financed by the European Union

Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Creative Commons-Lizenz BY-NC Namensnennung (Saferinternet.at, studioback.at)
Nicht kommerziell

Omnipräsent@digitale Medien

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 Wellbeing, published May 2017

Was Eltern tun können@

Umgang mit Einfluss von sozialen Medien

- Die gute Nachricht voraus:
Der grössere Teil der Jugendlichen lässt sich nicht allzu sehr negativ von deren Inhalten negativ beeinflussen
- Interesse zeigen, teilhaben, Apps zeigen lassen › In Kontakt mit Fragen nächste Folie
- Zeitbeschränkungen bei Kinder bis 10 (z.B. 9-10 max 100 Minuten/Tag)
- Ab 10 Zeitkontingente aushandeln

Quelle: <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/bildschirmzeit>



In Kontakt @ Fragen



Im Dialog sein
Nicht urteilen

Was magst du an dieser Person?

Was findest du gut an ihr?

Erzähl mir.

Glaubst du, diese Person ist wirklich so, wie sie sich zeigt?

Denkst du, sie ist im echten Leben genauso?

Erzähl mir, warum du das denkst.

Diese Personen sind im Internet.

Aber warum sind sie dort?

Hast du eine Idee?



Hier wirbt Pamela Reif auf ihrem Instagram-Account @pamela_rf für einen Concealer. Welches Körperbild kommt rüber?

Im Dialog mit der



Bildquelle: <https://meineinkauf.ch/einkaufen/beautywelt-schweiz/>

Was denken Sie dazu?

Kinder folgen wegen Social media schon Beauty-Trends



Spa-Kindergeburtstag



Junge Influencerinnen geben Kosmetiktipp.
Doch die Haut von Kindern und Jugendlichen
benötigen keine Schönheitscremen.

Quelle: <https://www.tagesanzeiger.ch/kosmetik-kinder-folgen-wegen-social-media-schon-beauty-trends-249748797852> Fotos: Getty Images dem Artikel entnommen zur Illustration



Was sich dazu sagen lässt

- neuer und lukrativer Markt > Kinder als Zielgruppe
- Hautschäden durch ungeeignete Kosmetik.
<https://www.ardmediathek.de/video/markt/schminke-und-kosmetik-fuer-kinder-oft-schaedlich-fuer-diehaut/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS8zNmQ5MjQwZi05NGY2LTQxOGQtYWQwZi0wY2VLZmVjOTFmZTU>
- Kinderhaut benötigt in der Regel keine spezielle Pflege oder Anti-Aging-Produkte.
- Veränderung Selbst-/Körperbild
- falsche Rollenvorstellungen
- Kinder werden schon früh zu «kleinen» Erwachsenen gemacht

Was denken Sie dazu?

8-jähriger trainiert zum Bodybuilder



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=BHjQm8g4dtc>

Was sich dazu sagen lässt

«Natürlich trainieren die Kinder nicht wie kleine Erwachsene an kleinen Geräten und Hanteln – sie sollen einfach ihre Freude an Bewegung ausleben und nach Lust und Laune herumtoben.» Susi Kriemler. Pädiatrische Sportmedizinerin



Für Kinder im Primarschulalter etwa ist es wichtig ausreichend Kraft aufzubauen um die Grundlage für das Sporttreiben zu legen.

<https://www.sportunterricht.ch/lektion/lehrplan21.php#K-BKK>

Quelle: <https://www.nzz.ch/sport/freizeitsport/krafttraining-bei-kindern-vom-schlechten-ruf-zur-empfehlung-id.1851752> Foto: Simon Tanner / NZZ . Dem Artikel zu Illustration entnommen

Was denken Sie@Selbstdarstellung?



Vorher- nachher



Was sich dazu sagen lässt

- Selbstdarstellungen gab es schon immer. Die Frage ist. Was wollen wir damit?

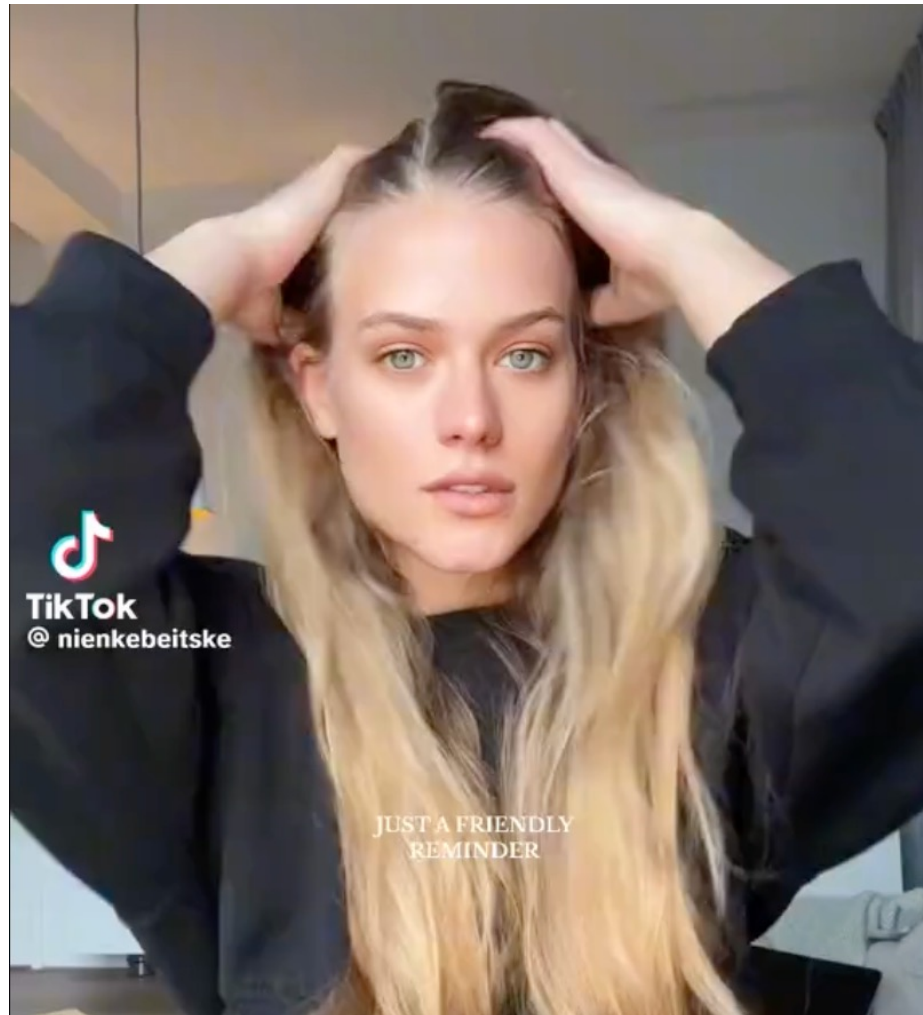


**Catharina van Hemessen,
Selbstbildnis an der Staffelei, 1548:
Das erste weibliche Selbstbildnis**

Quelle: <https://www.artmajeur.com/de/magazine/5-kunstgeschichte/die-8-beruhmtesten-selbstportrats-der-kunstgeschichte/330248>



**Vincent van Gogh, Selbstporträt
mit dem verbundenen
Ohr, 1889: Das Ungewöhnlichste**



Quelle: <https://www.tiktok.com/@boldglamour/video/7382365347501870378? r=1& t=8rgQvgtU91q>

- InfluencerInnen (to influence=beeinflussen)
 - Über digitale Präsenz Einfluss in sozialen Netzwerken
 - oft ökonomische Interessen
 - „gesamtes“ leben online teilen
 - Erwecken bei Followern den Eindruck Vorbild privat zu kennen > verstärkt Wirkung und Einfluss
 - Vermarkten Produkte und Dienstleistungen
- überprüfen des Wahrheitsgehalts von Botschaften schwierig
- digital versus Realität > versteckte Werbung

<https://www.klicksafe.de/influencer> <https://www.familiii.at/influencerinnen-wie-gefaehrliche-koerperbilder-fuer-kinder-entstehen/>

Verzernte Wahrnehmung@snapchat

- Fotofilter erzeugen Scheinrealitäten
- Auswirkung auf Selbstwahrnehmung
- Können Selbstzweifel auslösen
- Nachfrage von Schönheitsoperationen steigt
„Bei der ‚Snapchat Dysmorphie‘ wollen die Menschen so aussehen, wie die gefilterten Versionen ihrer selbst“
- KEIN eigenständiges Krankheitsbild
› Phänomen unserer Zeit

Quelle: <https://magazin.med-specialists.com/lifestyle/verzernte-selbstwahrnehmung-die-auf-das-selbstbewusstsein/>



Schönheitswahn online: Jugend zwischen Ideal und Realität



Mindestalter für die Registrierung beträgt **13 Jahre**. Das Alter wird bei der Anmeldung abgefragt, die Richtigkeit der Angaben jedoch nicht überprüft.

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.

Baustein



Wie fühlst du dich, wenn jemand
deinen Körper kommentiert?

Konsequenzen eines negativen Körperbildes und von Kommentaren (Bodyshaming)

- Scham und Angst bezüglich des eigenen Körpers und dessen Erscheinung
- Schlechte Stimmung
- Sinkendes Selbstwertgefühl
- Verankerung im Innern der Betroffenen (tiefgehende Verletzungen)
- Wörter, die eigentlich den Körper beschreiben sind zur Beschreibung von Persönlichkeitseigenschaften geworden:
 - › dick wird assoziiert mit unkontrolliert, faul, bequem, ungepflegt, disziplinos oder hässlich

Folgen

- Massive psychische Belastung (Unzufriedenheit, Depression, sozialer Rückzug ua)
 - Diätverhalten (z.B. Crash-Diäten), gezügeltes Essverhalten, (z.B. Intervall-Fasten), auslassen von Mahlzeiten, Missbrauch von Diätpillen/Abführmittel, übermässige und belastende Beschäftigung mit dem eigenen Körper (körperdysmorphe Störungen)
- als Folge davon häufig allerdings Gewichtszunahme
- **Essstörungen**, Muskel- und Fitnesssucht, sexuelle Funktionsstörungen
- Schönheitsoperationen

Ess-(verhaltens-)störungen

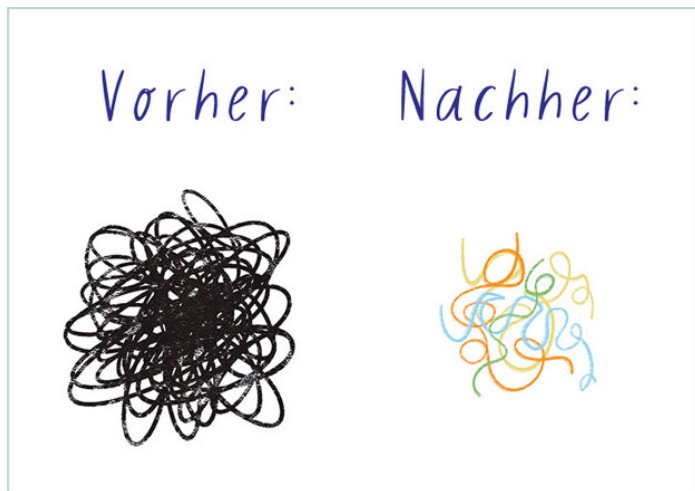
- Die Ursachen für die Entwicklung von Essstörungen sind vielschichtig (multifaktorielles Ätiologiemodell)
- Ess(verhaltens-)störungen können alle Menschengruppen betreffen
- Mädchen in der Pubertät und junge Frauen sind drei- bis sechsfach häufiger betroffen als Jungen und Männer
- Ess(verhaltens-)störungen treten auch bei vorpubertären Kindern auf (hier scheint Geschlechterunterschied nicht signifikant)
- Ein negatives Körperbild ist ein langanhaltender Risikofaktor



Quelle: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Jungs-haben-vor-der-Pubertaet-so-oft-Esstorerungen-wie-Maedchen-225294.html>

Was tun bei Verdacht_Esstörung

- Hilfe holen



Hilfe holen ist eine Stärke!

- Schuldgefühle und Scham helfen dem Kind und Ihnen nicht.

Hilfe und Unterstützung

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/smaredit/documents/inhaltelements/_published/ueber-den-tellerrand-zusammengefuegt.pdf > Eltern/ES bei Jungs
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga-essstoerungen.de

Was können Eltern und das Umfeld 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 Kind und seinem Körper**
- **Vergleichen** mit andern (Kindern, Familien) **vermeiden**
- Den Körper des Kindes nicht nach eigenen Wünschen formen.
- Diätverhalten nicht belohnen (Allfällige Diäten bei Kindern und Jugendlichen sollen durch eine Fachperson begleitet werden)

Was können Eltern und das Umfeld tun, um das Körperbild positiv zu beeinflussen 2

- Keine Kommentare zu Aussehen, Figur, Gewicht des Kindes
- Komplimente sollen das Kind als Menschen und in seinem Verhalten stärken
- Mein Körper mein Zuhause- einzigartig – ein Wunderwerk, was er alles kann
- Bewegung und Genuss beim Essen fördern



Baustein



Würdest du sagen: „Ich habe ein
gutes Selbstwertgefühl?“
Wenn ja/wenn nein,
was macht es aus?

Das einzigartige Ich



Das einzigartige Ich

Ein Elternleitfaden zur Stärkung eines positiven Körpergefühls bei Kindern und Jugendlichen

Dove
projekt für mehr
selbstwert-
gefühl



Mehr Selbstwertgefühl – ist auch für Jungs ein Thema

Die Inhalte und Ideen dieser Broschüre wurden ursprünglich speziell für Mädchen entwickelt, lassen sich aber auch gut für Jungs anwenden. Eltern und Kinder setzen sich in diesen Materialien mit Schönheitsidealen und anderen Konzepten im Kontext ihrer eigenen Erfahrungen auseinander – deshalb funktioniert dieser Leitfaden in den unterschiedlichsten kulturellen und sozialen Gegebenheiten und somit auch für Jungs und Mädchen gleichermaßen. Für Eltern ist das Wichtigste, eine offene und sichere Atmosphäre zu schaffen, in der sich ihre Kinder mit diesen Themen beschäftigen können.

eines positiven Körpergefühls an. Diese Session wurde für den Einsatz in Schulklassen entwickelt und eignet sich deshalb für gemischte Gruppen im Alter von 11-14 Jahren.

Die Materialien stehen kostenlos zum Download zur Verfügung unter <https://www.dove.com/de/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>

Das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl bietet außerdem auch einen Kurzworkshop zur Entwicklung



Das einzigartige Ich / Verhältnis zur Ernährung

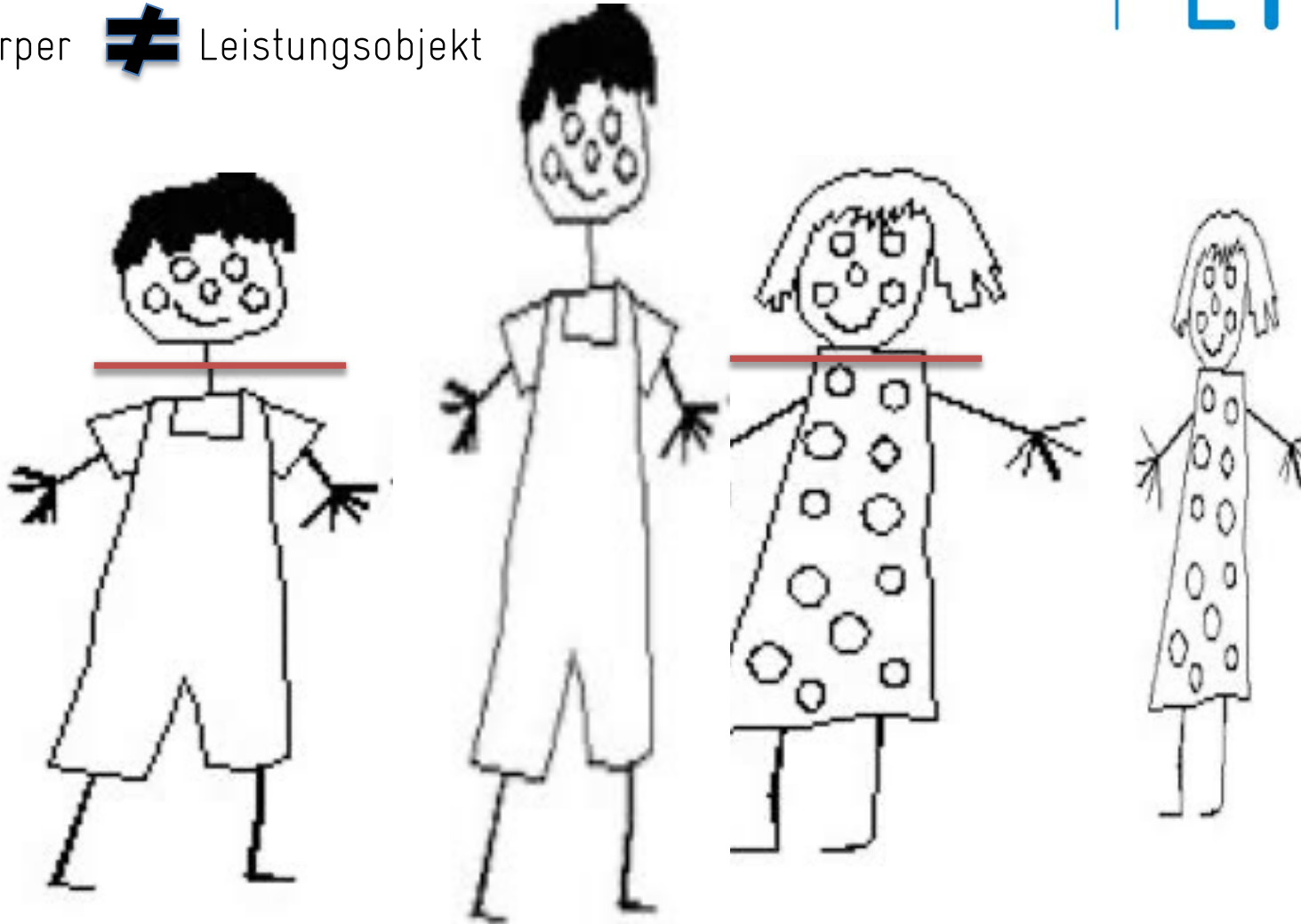
Der Zusammenhang von Essen und Gemütszustand

Erkläre deinem Kind, dass eine Diät sich nicht nur auf das Gewicht auswirkt. Eine gesunde Ernährungsweise hat nach außen hin positive Auswirkungen auf den Körper, z. B. auf Haut und Haare. Untersuchungen, die das British Journal of Psychiatry veröffentlicht hat, belegen aber zudem, dass sich eine hochwertige Ernährung positiv auf unser Innenleben auswirken kann, etwa auf unser Energieniveau. So erhöht der Genuss hauptsächlich industriell verarbeiteter Lebensmittel beispielsweise die Wahrscheinlichkeit von Depressionen. Personen, die sich vollwertiger ernähren, sind dagegen seltener depressiv.

Geh mit gutem Beispiel voran

Überprüfe deine eigenen Essgewohnheiten und deine Einstellung zum Essen. Dadurch erleichterst du auch deinem Kind, ein Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung zu entwickeln. Wenn dein Kind an deinem Beispiel sieht, wie gesund eine gesunde und ausgewogene Ernährung sein kann und wie positiv diese sich auf dein Aussehen und dein Befinden auswirken, wird es sich auch in Bezug auf sein eigenes Essverhalten eher für eine solche Herangehensweise entscheiden.

Körper $\neq$ Leistungsobjekt



keine soziale Positionierung über den Körper und sein Erscheinungsbild

Alltagstipps für Eltern zur Förderung eines positiven Körperbilds bei Kindern

in Zusammenarbeit mit:

Alltagstipps für Eltern zur Förderung eines positiven Körperbildes bei Kindern

Du möchtest, dass dein Kind ein positives Körperbild und Körperzufriedenheit entwickelt – dann ist das Wichtigste, was du tun kannst:
Liebe dich selbst. Akzeptiere und respektiere dich selbst.
Damit bist du ein tolles Vorbild für dein Kind.





Kontakt

Kontaktperson: Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP

Mail: fachstelle@pepinfo.ch

Tel: +41 76 368 96 17

[www. pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) > Angebote > Bodytalk PEP
Image

Elternbroschüre: Das einzigartige Ich

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



Haben Sie noch Fragen?



Ich bin gerne noch für Sie da

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