

Angebote der Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen praxisnah) für kantonale Aktionsprogramme (KAP)

 <h1 style="color: red; margin: 0;">BODYTALK PEP</h1> <p style="font-size: small; margin: 0;">Ein Projekt der Gesundheits- und Fürsorgedirektion Bern, Dove und Suisse Balance – Die nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz</p>	<p>Bodytalk PEP ist ein Plädoyer für mehr Respekt – sich selbst und andern gegenüber</p> <p>Kontakt www.pepinfo.ch > Prävention > Rubrik Bodytalk bodytalk@pepinfo.ch oder Brigitte Rychen 076 368 96 17</p>
--	--

<p>Bodytalk PEP Workshops – 2 h für Jugendliche 13-20 Jahre für Kinder 9-12 Jahre für Lehrpersonen für Eltern</p>	<p>Informationen zu den Workshopinhalten auf der Rückseite</p> <p>max. 1 Klasse pro WS max. 1 Klasse pro WS (ab 2012) TN unbeschränkt TN unbeschränkt</p>
Kosten	15 Workshops für CHF 15'000.– (Vollkosten, detaillierte Aufschlüsselung der Kosten auf Anfrage, Einzelanfragen sind nicht möglich)
Leistungen PEP	<ul style="list-style-type: none"> - administrativer Aufwand PEP (Vereinbarung mit KAP, Terminabsprache, Kontakt mit Lehrpersonen etc.) - Durchführung der Workshops durch 1 ReferentIn, inkl. Evaluation (Fragebogen), Kursunterlagen, Spesen (Fahrspesen etc.) - Auf Wunsch stellt PEP den Kantonen einen Zerrspiegel (siehe www.pepinfo.ch > <i>Bodytalk PEP</i> > <i>Zerrspiegel</i>) in Kombination mit den Workshops unentgeltlich zur Verfügung
Pflichten KAP	<ul style="list-style-type: none"> - KAP nimmt Kontakt mit Projektleitung Bodytalk PEP auf - KAP ist Veranstalter, schreibt Schulen und Elternvereine an, legt die Verteilung der Workshops gemäss Zielpublikum und/ oder Nachfrage fest und informiert die Projektleitung Bodytalk PEP - KAP legt Kosten für Schulen, Vereine oder weitere Institutionen fest - KAP organisiert und übernimmt Raummiete (falls nötig)
<p>Bodytalk PEP Weiterbildung – 4 h Weiterbildung zu Inhalten und zur Haltung von Bodytalk PEP für (künftige) Fachpersonen in pädagogischen oder sozialen Kontexten oder zur Integration in bestehende Ernährungs- und Bewegungsprojekte (max. 20 TN)</p>	
Kosten	CHF 1000.– (Vollkosten, detaillierte Aufschlüsselung der Kosten auf Anfrage)
Leistungen PEP	<ul style="list-style-type: none"> - administrativer Aufwand PEP (Vereinbarung, Terminabsprache, Kontakt mit Lehrpersonen etc.) - Durchführung der Workshops durch 1 ReferentIn, inkl. Evaluation (Fragebogen), Kursunterlagen, Spesen (Fahrspesen etc.)
Pflichten KAP	<ul style="list-style-type: none"> - KAP nimmt Kontakt mit Projektleitung Bodytalk PEP auf - KAP vermittelt den Kontakt zu den Weiterbildungs-, Ausbildungs- oder Projektverantwortlichen und übernimmt die Kostendifferenz

Bodytalk PEP Workshops für Jugendliche (13-20 Jährige)



Bodytalk PEP regt an, Medienbilder und kulturelle Normen kritisch zu betrachten. Selbstzufriedenheit wird als Fähigkeit und Vertrauen verstanden, mit ganz unterschiedlichen emotionalen Zuständen und Lebenssituationen umzugehen: Wer mal unsicher ist, muss nicht unattraktiv sein - wer sich dick fühlt, ist vielleicht in Wirklichkeit schlank - und wer sich schön fühlt, tut dies möglicherweise vor allem, weil er oder sie gute FreundInnen hat und sich verstanden fühlt.

Die Workshops regen an, ständiges Gedankenkreisen um Figur, Gewicht und Essen zu hinterfragen und zu erkennen, dass ein solches Verhalten keine Probleme löst, sondern das Leben lustlos und eng macht. Lange waren vor allem Mädchen und junge Frauen im Körperkult gefangen, zunehmend zeigen nun auch männliche Jugendliche ungünstiges Diät- und Fitnessverhalten und pendeln zwischen zu viel Kontrolle und Masslosigkeit. Bodytalk PEP fragt Workshop Teilnehmende, ob privater und beruflicher Erfolg voraussetzt, dünn zu sein und ob nur dünne, muskulöse Körper attraktiv sind. Workshop-Teilnehmende lernen, dass Selbstbewusstsein kein statischer Wert ist und immer wieder von der eigenen momentanen Befindlichkeit in Bezug auf unterschiedliche emotionale Zustände und unterschiedliche Lebenssituationen abhängig ist.

Bodytalk PEP Workshops für Kinder (9-12 Jährige)



Für Kinder werden die Workshopinhalte der Jugendlichen (siehe oben) der Altersgruppe entsprechend angepasst und mit Inhalten aus Papperla PEP ergänzt: Die Kinder lernen Gefühle in ihrem Körper wahrzunehmen, sie zu lokalisieren und zu beobachten. Sie nehmen Gefühlsveränderungen wahr und tauschen sich untereinander über ihre Wahrnehmungen und deren Bedeutung für sich und andere aus. Die Gefühle werden im Kontext mit Ess- und Bewegungsverhalten reflektiert.

Die Workshops für diese Altersgruppe stehen **ab 2012** zur Verfügung.

Bodytalk PEP Workshops für Lehrpersonen



Die Lehrpersonen lernen Bodytalk PEP als Projekt zur Integration von psychosozialer Gesundheit im Bereich Ernährung und Bewegung kennen. Die Bedeutung der Inhalte wird aufgezeigt und die damit verbundene Haltung für die eigene Person wird reflektiert. Mögliche weiterführende Handelsschritte werden aufgezeigt und Unterrichtsmaterialien vorgestellt. Die Lehrpersonen werden über den Umgang mit allenfalls auftretenden Essverhaltensproblemen einzelner Schülerinnen und Schüler, über mögliche Vorgehensweisen und über die Grenzen ihres Handlungsspielraums informiert. Sie kennen Anlaufstellen und weisen die Schülerinnen und Schüler im Bedarfsfall auf Unterstützungsmöglichkeiten hin.

Bodytalk PEP Workshops für Eltern



In den Eltern Workshops wird die Bedeutung der Bodytalk PEP Inhalte für die eigene Person (hier als Mutter/Vater) reflektiert. Das Essverhalten ihrer Kinder wird thematisiert und mit Anregungen für den Alltag ergänzt. Eltern erhalten Informationen zu Essverhaltensstörungen. Sie lernen Anlaufstellen kennen und wissen, wo sie im Bedarfsfall Unterstützung erhalten.