

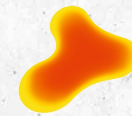
vergiss nia

VERGISS NIA

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah

Fachstelle PEP – www.pepinfo.ch – bodytalk@pepinfo.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

4. April 2022

vergiss nie

KAMPAGNE FÜR SCHULEN UND JUGENDARBEIT

ZUR STÄRKUNG EINES POSITIVEN KÖRPERBILDS
FÖRDERUNG VON LEBENSKOMPETENZEN

vergiss niä

INFORMATIONEN UND MATERIALIEN

ALLE MATERIALIEN UND ANLEITUNG STEHEN ALS DRUCKVORLAGEN KOSTENLOS
ZUR VERFÜGUNG

UNTERLAGEN SOWIE WEITERE INFORMATION FINDEN SIE UNTER FOLGendem [LINK](#) > NACH UNTEN SCROLLEN ZU VERGISS NIÄ KAMPAGNE

DIE FACHSTELLE PEP UNTERSTÜTZT DIE SCHULEN AUF DEREN WUNSCH BEI DER
UMSETZUNG DER KAMPAGNE

KONTAKT: BRIGITTE RYCHEN FACHSTELLE@PEPINFO.CH | + 41 76 368 96 17

vergiss nie

INHALTE DER KAMPAAGNE

vergiss nia

WIR MACHEN NEUGIERIG

Während dieser Zeit werden verschiedene Poster mit Nachrichten mit positiven Statements wie (z. B. "Dein Lachen steckt an"), in den Schulen aufgehängt. Die Poster wecken Neugier und regen die SchülerInnen zum Denken an. Sie fragen sich, was die Botschaften zu bedeuten haben.

vergiss nia

DU
BISCH
EINFACH EN
GEILE
SIECH

vergiss nià

INTROWORKSHOP

INTERAKTIVES REFERAT

Durch ein Referat/ Workshop, das/der darauf abzielt, Jugendlichen bewusst zu machen, wie mit Bildern gearbeitet wird und dass die Medien kein reales Schönheitsbild vermitteln, startet die Kampagne «Vergiss nià».



vergiss nie

AND NOW, LET'S TALK ABOUT YOUR BODY



Workshop, der darauf zielt Jugendlichen innerhalb der Klasse zu einem kritischen und selbstbewussten Umgang mit Schönheitsnormen und einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper- und Selbstbild anzuregen basierend auf den Bausteinen und Materialien von Bodytalk PEP.



vergiss nia

#SOBINICH

In diesem Workshop sprechen die Jugendlichen über ihre Stärken und Fähigkeiten.

vergiss nia

Ich kann mich in andere
einfühlen.

vergiss nia

Ich hab's gerne lustig.

vergiss nia

Ich bin nicht
nachtragend.

vergiss nia

Ich gefalle mir wie ich
bin.

vergiss nia

Ich kann meine Meinung
vertreten.

vergiss nia

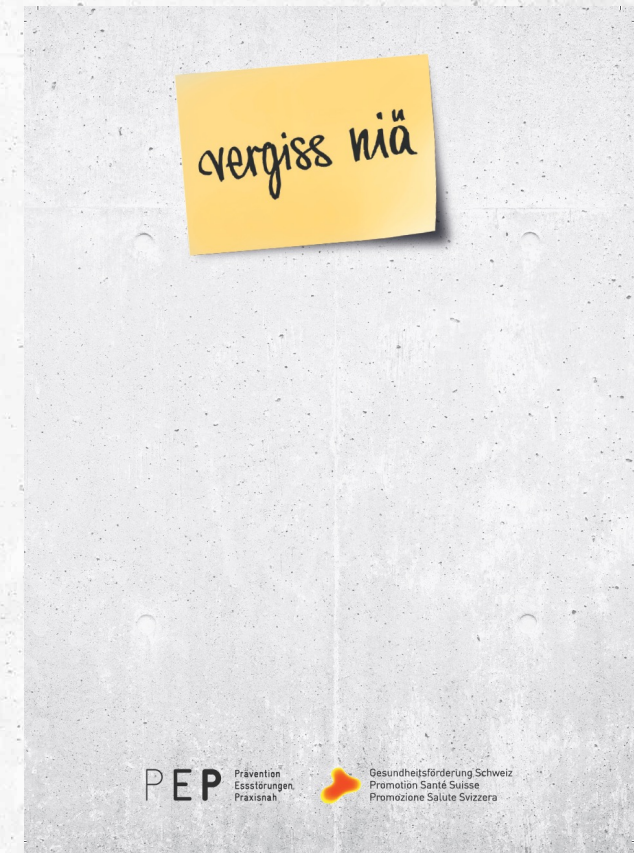
Ich kann gut rennen.

vergiss nie

WIR VERBREITEN GUTE STIMMUNG

Es ist einfacher ein negatives Feedback zu geben, anstelle eines positivem. Für die Jugendlichen ist es häufiger noch wichtiger, was andere von ihnen denken, als was sie selbst über sich denken.

Wir ermutigen die Jugendlichen andern anonym Komplimente und positive Feedbacks zu geben. Dadurch mindern wir die Hemmschwelle und stärken das Selbstwertgefühl (über die Peergroup)



vergiss nia

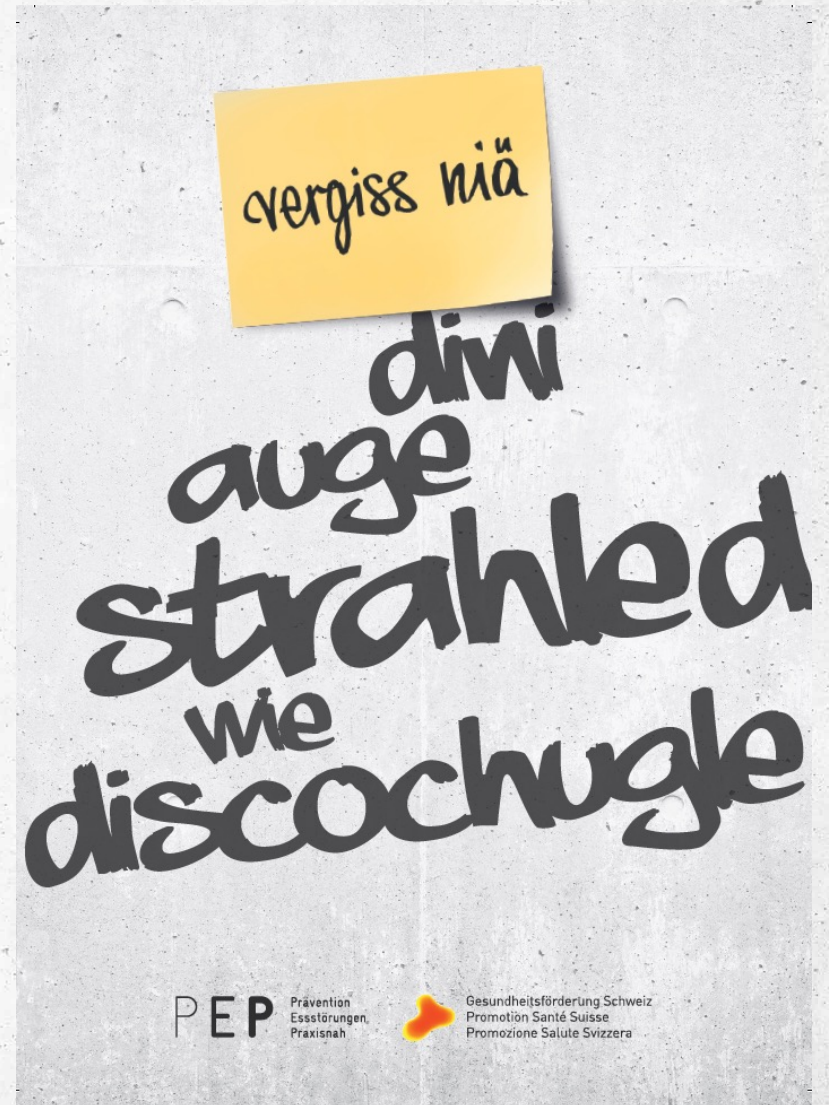
DEIN...IST WIRKLICH WOW

WIR HALTEN DIE BOTSCHAFTEN FEST

Sobald sich die Jugendlichen ihre Stärken bewusst sind, möchten wir ihnen helfen, diese zu schärfen.

Dafür organisieren wir mit den Jugendlichen ein Fotoshooting. Auf den Fotos stellen sie ihre Stärken vor.

Anmerkung: Die Schulen/LP/Jugendlichen sollen nach Möglichkeit selber ein Fotoshooting (nach Anleitung) umsetzen können oder sie finden Fotografen (eventuell auch Schauspieler/innen), die von ihnen finanziert werden.



vergiss nie

FOTOBEISPIELE

vergiss nie



vergiss nie



vergiss nie



vergiss nie



vergiss nie



vergiss nie



vergiss nie





Danke, wenn Ihnen die Kampagne gefällt und Sie diese umsetzen.

vergiss nie

YOU ARE! BEAUTIFUL!

Aktion für ein positives Körperbild
www.pepinfo.ch

QUELLE: FACHSTELLE PEP

Fachstelle PEP – www.pepinfo.ch – bodytalk@pepinfo.ch

4. April 2022

20