

Factsheet – Bodytalk PEP

Förderung eines positiven Körperbilds bei Jugendlichen

Version 02/2025

Viele Jugendliche sind mit ihrem Körper und dessen Aussehen unzufrieden. «Bodytalk PEP» regt Jugendliche im Dialog zu einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrem Körper, gängigen Schönheits- und Leistungsnormen und dem Umgang damit an, und ermuntert sie zu einem selbstbewussteren Umgang mit sich und dem eigenen Körper.

Die Bodytalk PEP **Materialien** unterstützen Lehrpersonen dabei, ein positives Körperbild bei Jugendlichen zu fördern (überfachliche Kompetenzen gemäss LP21). Auf Anfrage bieten wir Bodytalk PEP **Workshops** an. Diese dauern 2 Lektionen und werden durch eine Fachperson angeleitet.

Warum ist Bodytalk PEP wichtig?

Medien, Werbung, Modewelt und Industrie vermitteln Idealbilder zu Aussehen und Körper, welche jenseits der Realität sind. Viele Jugendliche eifern diesen unerreichbaren Schönheitsidealen nach. Das kostet viel Energie und führt dazu, dass sie sich und ihren Körper schlechter wahrnehmen. Ihr Selbstwertgefühl leidet darunter.

Einige Zahlen:

HBSC Studie 2022

Insgesamt ist die Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht (~51%) bei den Mädchen (~56%) grösser als bei den Jungen (~46%). Im Vergleich zu 2018 (48%) ist sie bei den Mädchen gestiegen und bei den Jungen stabil.

*Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich – Resultate Befragung SJ 2022/2023*

In der Stadt Zürich geben zwei Drittel der Mädchen (64%) und ein Drittel der Knaben (34%) an, dass sie ihr Aussehen stark oder zumindest ein bisschen belaste. Das entspricht gegenüber dem Schuljahr 2017/18 einer markanten Zunahme von 18 Prozentpunkten bei den Mädchen und von 14 Prozentpunkten bei den Knaben.

Ziele und Inhalt des Workshops

Die Jugendlichen lernen:

- kritisch über Schönheitsideale, Medien und Leistungsdruck nachzudenken.
- abwertende Gedanken über sich selbst zu hinterfragen.
- zufriedener mit ihrem Körper zu sein.
- ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Im Workshop sprechen die Jugendlichen über Themen wie:

- Aussehen, Schönheit und Figur.
- Muskulatur, Gewicht und Essen.
- Bewegung, Gefühle und Wohlbefinden.

Nachhaltigkeit

Um ein positives Körperbild nachhaltig zu fördern, ist die Einbettung der Bodytalk PEP Themen im Schulalltag empfehlenswert. Wir begrüssen es, wenn Lehrpersonen am Workshop teilnehmen. Mit Bodytalk PEP Materialien können Inhalte ohne grossen Vorbereitungs- und Zeitaufwand in den Unterricht integriert werden. Werden Bodytalk PEP-Inhalte in einem Workshop durch eine Fachperson umgesetzt, ist eine Vorbereitung bzw. Nachbereitung im Sinne der nachhaltigen Wirkung wünschenswert. Entsprechende Materialien stehen zur freien Verfügung (siehe dazu die FAQ).

Kampagne PEP «Vergiss niä»

Bodytalk PEP kann auch integriert in die Kampagne «Vergiss niä» umgesetzt werden. Ziel der Kampagne ist eine vertiefte Auseinandersetzung der Jugendlichen mit sich und dem eigenen Körper über eine längere Zeit, über unterschiedliche inhaltliche Zugänge und verschiedene methodische Herangehensweisen. Die Kampagne wird mehrheitlich durch die Schule/Lehrpersonen umgesetzt (auf Wunsch unterstützen Fachpersonen von PEP). Für die Vorbereitung (minimaler Zeitaufwand) und Umsetzung der Kampagne werden alle Materialien und Vorlagen kostenlos zur Verfügung gestellt. Kontakt: Brigitte Rychen, Fachstellenleiterin fachstelle@pepinfo.ch Tel. +41 76 368 96 17

Kosten

Der schuleigene Kostenanteil für die Umsetzung eines Bodytalk PEP Workshops ist abhängig von kantonalen Vereinbarungen und beträgt je nach Kanton zwischen 0 – 300 CHF.

Weitere Fragen?

Einige Antworten sind in den FAQ zusammengetragen (siehe Seite 2).
Bei weiteren Fragen gibt Nicole Heuberger Auskunft (siehe Kontakt).

Kontakt

Nicole Heuberger, Angebotsleitung Bodytalk PEP
nicole.heuberger@pepinfo.ch
Tel. +41 79 793 67 62

Anmeldung Bodytalk PEP Workshop: [Formular](#) oder per Mail an nicole.heuberger@pepinfo.ch

FAQ – Häufig gestellte Fragen zum Bodytalk Workshop (BT WS)

Version 02/2025

Wie lange dauert ein BT WS?

Ein BT WS dauert 2 Lektionen, d.h. insgesamt 1.5 Stunden inkl. einer kurzen Pause.

Was kostet ein BT WS?

Der schuleigene Kostenanteil für die Umsetzung eines Workshops ist abhängig von kantonalen Vereinbarungen und beträgt je nach Kanton zwischen 0 – 300 CHF. Genaue Auskunft über die Kosten erhalten Sie bei der Angebotsleitung (siehe Kontakt).

Gibt es Annullationskosten?

Muss der bestätigte BT WS seitens der Schule annulliert oder verschoben werden, wird der Schule folgende Aufwand-, resp. Ausfallentschädigung verrechnet:

- 50 CHF: nach Bestätigung bis 30 Tage vor Workshopdatum
- 100 CHF: nach Bestätigung 7 bis 29 Tage vor Workshopdatum
- 250 CHF: nach Bestätigung 0 bis 6 Tage vor Workshopdatum

Wie werden die Kosten abgerechnet?

Nach dem BT WS erhalten Sie von uns eine Rechnung (abhängig von kantonalen Vereinbarungen).

Wie viele SuS können minimal oder maximal an einem Workshop teilnehmen?

Minimum 8 SuS / Maximum 25 SuS (bei grösseren Klassen wird die Gruppe evtl. halbiert).

Sollten die SuS in geschlechtergetrennte Gruppen aufgeteilt werden?

Üblicherweise profitiert der BT WS von einer geschlechterdurchmischten Zusammensetzung der SuS.

Ist die Anwesenheit der Klassenlehrperson erwünscht?

Ja, wir empfehlen die Teilnahme der Klassenlehrperson aus Gründen der Nachhaltigkeit.

Was braucht es an Technik/Hilfsmittel/Material?

- Stuhlkreis ohne Tische in der Mitte
- Beamer und Ton (falls verfügbar mit angeschlossenem Laptop/PC)
- Zugang zu WLAN (falls verfügbar)
- SuS brauchen ihr Handy oder Tablet (sofern erlaubt seitens Schule)
- Informations-Blatt „Eltern-Info“ verteilen (erhalten Sie mit der Bestätigung)

Gibt es Anforderungen an die SuS?

- Gute bis sehr gute Deutschkenntnisse
- Handy oder Tablet mitnehmen (sofern erlaubt seitens Schule)

Müssen sich die SuS auf den Workshop vorbereiten?

Nein. Eine Einstimmung auf das Thema ist aber sinnvoll. Idealerweise wissen die SuS um was es im BT WS geht (siehe dazu Factsheet). Falls gewünscht, kann vorab auch eine vertiefte Vorbereitung angeleitet werden. Kontaktieren Sie bei Bedarf die Angebotsleitung.

Wo finde ich Material für die Vorbereitung und/oder Nachbereitung?

Sämtliche Materialien sind auf der Webseite frei verfügbar ([Link](#)) oder Sie fragen direkt bei der Angebotsleitung nach (siehe Kontakt). Neu sind zudem im [Padlet Tool-Kit für Lehrpersonen](#) weiterführende Links und Materialien für die Nachbereitung und Vertiefung von BT WS gesammelt.

In unserer Klasse gibt es akut Essstörungenbetroffene. Eignen sich die BT WS dann auch?

Nein, eher nicht. In diesem Fall ist meist eine Klassenintervention sinnvoller. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, um die Situation vorgängig zu besprechen und Sie ggf. über die Möglichkeit einer Klassenintervention informieren zu können.