

Körperbild, Körperakzeptanz und Essstörungen (1)

Moderation: Claudia Müller (Gesundheitsreferat, Gesundheitsvorsorge, Seelische Gesundheit)

Impuls: Dr. Inga Schumann (Kirinus Health)



Herausforderungen

Social Media:

- Steigende Anzahl und Verbreitung von Bildern
- Emotionaler Einfluss
- Algorithmus



Gesellschaftliche Aspekte:

- Druck zur Selbstdarstellung und Optimierung
- Gesellschaftliche Normbilder
- Wunsch Kontrollierbarkeit in unsicherer Welt herzustellen
- Akzeptanz der Abweichungen vom Schönheitsideal (Gewicht, Behaarung,...)

Individuelle Aspekte:

- Einfluss der Peergruppe, Eltern und deren Erwartungen
- Annehmen von Hilfsangeboten, Hürden zu Fachkräften überwinden

Konkreter Bedarf

- Toleranz und Sichtbarkeit von Unterschiedlichkeit fördern
- Sichtbarkeit von Frauengesundheit in der Öffentlichkeit



Querschnittsthemen

- Umgang mit „Social Media“: kritische Kompetenz der Jugendlichen, ihrer Eltern und Fachkräften
- Förderung der Selbstwirksamkeit von Mädchen und jungen Frauen



Was sich bewährt hat

- Förderung der Medienkompetenz
- Angebote die Körperwahrnehmung fördern (z.B. Sport, Yoga..)
- Positive Vorbilder
- Offenheit bzgl. des Themas
- Austausch mit Betroffenen, Ex-Ins
- Bei Essstörungen: Ansprechen durch Außenstehende
- Vielfältige und spezialisierte Beratungsangebote in München



Handlungsempfehlungen

- Spiel- und Schutzräume für Mädchen und junge Frauen
 - Förderung der Selbstwirksamkeit durch verschiedenste Aktivitäten (z.B. Hobbies, Ehrenamt)
 - Podcasts zu diesem Thema als Kontrast zu bestehenden Medieninhalten
 - Aufklärung und Multiplikator*innen-Schulungen, Umfeld sensibilisieren
 - Ex-In-Angebote fördern
 - Selbsthilfegruppen in verschiedenen Sprachen mit Impulsgeber*innen
- Therapeutische Angebote:
- Mehrsprachige Angebote
 - Liste von spezialisierten Psychotherapeut*innen
 - Mehr Therapieplätze



Körperbild, Körperakzeptanz und Essstörungen (1)

Moderation: Claudia Müller (Gesundheitsreferat, Gesundheitsvorsorge, Seelische Gesundheit)

Impuls: Dr. Inga Schumann (Kirinus Health)

