



PRESSEKONFERENZ

mit

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberland
Gesundheits-Landesrätin

Dr. Rainer Schmidbauer
Leiter Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Ines Brunhuber, BSc,
Klassenvorständin an der MS 2 in Marchtrenk

zum Thema

**Miteinander Schule gestalten — für ein positives (Körper)Selbstbild und zur
Reduktion des Gewichtsstigmas**

am

Freitag, 24. Mai 2024

OÖ. Presseclub, Saal A, Linz, Landstraße 31

Rückfragen-Kontakt

- Julian Staltner | Presse LH-Stellvertreterin Haberland | +43 664 600 72 171 24 | julian.staltner@ooe.gv.at

Medieninhaber & Herausgeber

Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Präsidium
Abteilung Kommunikation und Medien
Landhausplatz 1 | 4021 Linz
Tel.: (+43 732) 77 20-114 12
landeskörrespondenz@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

Miteinander Schule gestalten — für ein positives (Körper)Selbstbild und zur Reduktion des Gewichtsstigmas

Gerade in der Pubertät vergleichen Jugendliche ihre Körper und ihr Aussehen vermehrt mit Gleichaltrigen. Dabei kommt es häufig zu Abwertungen. Soziale Netzwerke spielen dabei eine immer größere Rolle. Einen „attraktiven“ Körper zu haben, gilt nicht selten als Voraussetzung für ein gelungenes Leben. Das erzeugt bei vielen jungen Menschen oft Unzufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Körper – auch bei Kindern und Jugendlichen, die medizinisch als normalgewichtig gelten.

„Das Projekt ‚Miteinander Schule gestalten‘ ist ein bedeutender Schritt in die richtige Richtung, um das Selbstbild unserer Jugendlichen zu stärken. In einer Zeit, in der soziale Netzwerke und gesellschaftliche Normen einen enormen Druck auf junge Menschen ausüben, ist es umso wichtiger, dass wir unseren Schülerinnen und Schülern das notwendige Rüstzeug dagegen bereits in der Schule mitgeben. Durch die Kombination von Bewegung, gesunder Ernährung und kritischer Auseinandersetzung mit Körperidealen schaffen wir ein Umfeld, in dem sich Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und sich positiv entwickeln können“, so **Bildungs- und Gesundheitsreferentin LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberland**.

Sich des Themas positives Körper selbstbild und Reduktion des Gewichtsstigmas in der Schule und im Unterricht anzunehmen, ist daher äußerst wichtig und sinnvoll. Die Schule, und vor allem die Klasse, können in diesem Zusammenhang hervorragende Schutzfaktoren darstellen. Das Projekt „Miteinander Schule gestalten“¹ leistet dazu einen wichtigen Beitrag, indem es ein Maßnahmenbündel aus Verhaltens- und Verhältnisprävention bietet, von dem das gesamte „System Schule“ profitieren kann.

Dr. Rainer Schmidbauer, Leiter Institut Suchtprävention, pro mente OÖ und verantwortlich für die Koordination des Projekts „Miteinander Schule gestalten“ in OÖ: *„Bei diesem Projekt geht es nicht nur um die Prävention von Essstörungen im engeren Sinnen, sondern um viel mehr. Es geht um das eigene Selbstbild, es geht darum, Phänomene zu erkennen, die sich negativ auswirken können auf den eigenen Körper und*

¹ Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

auf die eigene Psyche. Es geht um Medienkompetenz und im weiteren Sinne auch um die Prävention von Mobbing und Gewalt, die auch stark mit Körperbildern in Verbindung steht.“

Das Feedback auf die unterschiedlichen Unterrichtseinheiten fiel laut **Ines Brunhuber, BSc, BEd, Klassenvorständin an der MS 2 in Marchtrenk**, sehr positiv aus. *„Die Schülerinnen und Schüler hatten viel Spaß und Freude bei den Bewegungs- und Kocheinheiten und es war schön zu sehen, wie sich gute Gespräche zu den jeweiligen Themenschwerpunkten ergeben haben. Dabei geht es nicht darum, den Schülerinnen und Schülern zu erklären, welche Lebensmittel gesund, welche ungesund sind und wie viele Minuten sie sich pro Tag bewegen müssen, sondern darum, dass sie Freude an der Bewegung und am Kochen entwickeln und beides gerne in ihren Alltag integrieren.“*

Ausgangslage

Laut den 2023 veröffentlichten Zahlen der HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children)² zeigt sich, dass bei den 11- bis 17-jährigen Schülerinnen und Schülern etwa 17 % der Mädchen und 25 % der Burschen als übergewichtig (Basis BMI) einzustufen sind. Etwa 15 % (Mädchen) bzw. 10% (Burschen) gelten als untergewichtig.

Diese Zahlen stimmen jedoch mit der Selbsteinschätzung der Kinder und Jugendlichen, also dem jeweiligen Körperselbstbild, ganz und gar nicht überein. Hier zeigt sich, dass nicht einmal die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler ein positives Körperselbstbild besitzt. Nur 45 % der Mädchen bzw. 46 % der Burschen sind zufrieden mit ihrem Körpergewicht. Bei den Mädchen fühlen sich 15 % zu dünn und 45 % zu dick. Bei den Burschen sehen sich 24 % als zu dünn und 30 % als zu dick. Das Gefühl, (viel) zu dick zu sein, nehme laut der Befragung vor allem zwischen der 5. und 7. Schulstufe stark zu und bleibe bei Mädchen relativ konstant, während es bei Burschen wieder abnehme.

Diesen Trend zeigen nicht nur Zahlen aus Österreich, sondern auch aus Deutschland

² Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK, 2023. In der HBSC-Studie 2023 wurden Daten von 7.099 Schülerinnen und Schülern der Schulstufen 5, 7, 9 und 11, aus allen österreichischen Bundesländern ausgewertet.

und der Schweiz. So beantworteten im Rahmen einer großen Schülerinnen- und Schülerbefragung in der Schweiz (Sekundarstufe 2) die Frage „Wie stark belastet dich zurzeit dein Aussehen?“ im Jahr 2017 noch mehr als die Hälfte der Mädchen 54% mit nein, so waren es 2022 nur mehr 36 %, die nicht belastet waren. Ein Fünftel (21%) der Mädchen gab an, dass sie das Aussehen „stark“ belaste. Bei den Burschen gibt es ähnliche Trends, wenngleich auf niedrigerem Niveau als bei den Mädchen.³ Dabei gelten auch in Deutschland und der Schweiz rund drei Viertel als medizinisch normalgewichtig. Eine negative Körperwahrnehmung und Körperunzufriedenheit sind also auch bei Kindern und Jugendlichen festzustellen, die medizinisch normalgewichtig sind.

Die Folgen dieses Trends hat Dr.ⁱⁿ Dagmar Pauli, Chefärztin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, im Rahmen der Auftaktveranstaltung einer vom Institut Suchtprävention organisierten Fachtagung für Lehrkräfte in Oberösterreich deutlich vor Augen geführt: Gezügeltes Essen, Diät halten, Orientierung an einer Traumfigur und überkritische Körperwahrnehmung. Generell nimmt das Streben nach Schlankheit in jüngerer Generation zu, das Körperbild bei der jüngeren Generation ist schlechter, das Erkrankungsalter für den Beginn der Magersucht nimmt ab und es gibt eine Zunahme von Magersucht bei den 12-17-jährigen.⁴ Auch außerhalb des deutschsprachigen Raums ist belegt, dass ein verzerrtes Körperselbstbild, also sich entweder zu dünn oder zu dick zu fühlen, obwohl man medizinisch normalgewichtig ist, ein starker Risikofaktor ist, um zu einem gestörten Essverhalten zu gelangen.⁵

Die Ursachen für die verzerrten Körperselbstbilder sind vielfältig. Klar ist: Soziale Netzwerke spielen dabei eine immer größere Rolle. Einen „attraktiven“ Körper zu haben, gilt nicht selten als Voraussetzung für ein gelungenes Leben. Körperbilder, die via Social Media als „ideal“ vermittelt werden, sind wichtige Faktoren in der Identitätsentwicklung, vor allem von weiblichen Jugendlichen. So finden v.a. viele Mädchen Bilder, die mit Körperbild-Filtern verändert wurden, schöner und natürlicher als realistische Fotos, selbst wenn sie wissen, dass diese digital verändert wurden. Mittlerweile gibt es auch

³ Befragung 2022 zu Gesundheit und Lebensstil von Jugendlichen der Stadt Zürich Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, N = 2.200, 2. Sek Schülerinnen und Schüler

⁴ Vortrag Dr. Dagmar Pauli im Rahmen der Auftaktveranstaltung „Miteinander Schule gestalten“ am 8. April 2024 in Linz (www.praevention.at/miteinander)

⁵ Shagar P., Harris N., Boddy J., Donovan C. (2017): The Relationship Between Body Image Concerns and Weight-Related Behaviours of Adolescents and Emerging Adults: A Systematic Review. Behaviour Change 34: 208-252. Zitiert in: Fgö

wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zwischen einer vermehrten Instagram-Nutzung und jungen Frauen mit depressiven Symptomen, einem niedrigen Selbstwertgefühl und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die – v.a. in Verbindung mit Influencerinnen – auch Einfluss auf die Entstehung einer Essstörungen hatten.⁶

Für ein positives (Körper)Selbstbild und zur Reduktion des Gewichtsstigmas

Diese besorgniserregenden Tendenzen waren auch Anlass für den Start des Projekts „Miteinander Schule gestalten“⁷, die vom Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, in Oberösterreich derzeit in einer Pilotphase umgesetzt wird. Wichtig zu betonen ist dabei, dass bei diesem Projekt keine neuen „Schulversuche“, sondern langjährig bewährte und evaluierte Methoden der Suchtprävention zum Einsatz kommen. Diese setzen sowohl auf der Verhaltens- als auch auf Verhältnisebene an. Auf diese Weise können nicht nur einzelne Personen von präventiven Maßnahmen profitieren, sondern im Idealfall das gesamte System Schule.

Am Beginn stand eine Situationsanalyse und die damit verbundene Einrichtung eines Expertinnen- und Expertenboards, das vom Institut Suchtprävention koordiniert wurde. Dieses setzt sich u.a. aus Vertreterinnen und Vertretern der Bereiche Jugendpsychiatrie, Ernährungswissenschaft, Pädagogik und Psychologie zusammen und wurde um wichtige Systempartner aus dem Bereich Schule (Bildungsdirektion OÖ, Schulpsychologie, Pädagogische Hochschule, u.a.) ergänzt.

Für die praktische Umsetzung wurden mehrere Unterrichtseinheiten konzipiert, die sich in unterschiedlichen Fächern umsetzen lassen. Gemeinsames Ziel der Einheiten ist die Stärkung des positiven Selbstbildes, eines wesentlichen Schutzfaktors, wenn es um das Thema Essstörungen geht. Lehrkräften werden im Rahmen des Projekts „Miteinander Schule gestalten“ Workshops, Schulungen, Arbeitsmaterialien und Unterrichtseinheiten mit pädagogischen Umsetzungstools zur Verfügung gestellt, die der ganzen Klasse

⁶ Maya Götz, Eva Wunderer, Julia Greithanner, Eva Maslanka, "Warum kann ich nicht so perfekt sein?" DIE BEDEUTUNG VON INFLUENCERINNEN BEI DER ENTWICKLUNG VON ESSSTÖRUNGEN, München, 2019
Die Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram und ihre Bedeutung für Mädchen

⁷ Das von FGÖ und Ministerium unterstützte Projekt

neben wertvollen Infos und Bewegungseinheiten auch den nötigen Spaß bieten. Dazu gehören etwa professionelle Schulungen im Bereich Light-Contact Boxen oder gemeinsame Kochstunden, in denen nicht nur gutes und gesundes Essen zubereitet wird, sondern auch gemeinsam mit Ernährungsexpertinnen- und Experten erstellte Lerninhalte zum Thema Ernährung geboten werden.

Durch ergänzende Maßnahmen wie Elternvorträge, ein Expertinnen- und Expertenboards sowie der Einbindung einer lokalen Kampagne zur Schaffung von kommentarfreien Zonen in Schulen werden verschiedene Zugänge miteinander in Verbindung gesetzt, um dem Thema positives Körper selbstbild bzw. Reduktion des Gewichtsstigmas jene Beachtung zu schenken, die es verdient.

Von Barbie bis Boxen – Praktische Umsetzung im Unterricht im Rahmen des Pilotprojekts an der MS 2 Marchtrenk

Die ersten Praxis-Erfahrungen mit den Unterrichtseinheiten wurden im Rahmen eines Pilotprojekts an der MS 2 in Marchtrenk umgesetzt. Im Fach Digitale Grundbildung wurden beispielsweise Werbevideos für gesunde Lebensmittel produziert, im Fach Technik und Design wurden Barbiepuppen mit einer „menschlichen“ Figur versehen, im Deutschunterricht gab es Erörterungen zu den Themen „Sollten Schönheitsoperationen ab 16 Jahren erlaubt sein, oder nicht?“. Zusätzlich fanden zwei von externen Vortragenden begleitete Projektnachmittage statt (3 Unterrichtseinheiten), an denen jeweils eine Bewegungseinheit im Light-Contact Boxen und eine Einheit im Bereich Ernährung absolviert wurden.

Zudem bietet das Institut Suchtprävention für Schulen in Oberösterreich Workshops und Materialien zur Umsetzung einer kommentarfreien Zone, innerhalb derer es keine Körperkommentare gibt. Jede Schule, jede Klasse aber auch Freizeiträume können eine kommentarfreie Zone werden. Alle Körper dürfen sich dort aufhalten und wohl fühlen.

Neben Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern werden auch Eltern in das Projekt miteinbezogen. Spezielle Elternvorträge, die von Präventionsexpertinnen und Präventionsexperten des Instituts Suchtprävention für Schulen in Oberösterreich angeboten werden, beleuchten das Thema Körper selbstbild näher und runden das

Angebot „Miteinander Schule gestalten“ inhaltlich ab. Durch die Bündelung der unterschiedlichen Maßnahmen soll das System Schule dabei unterstützt werden, eine Kultur und ein Klima zu schaffen, in dem körperfeindliche und abwertende Kommentare keinen Platz haben.

Projektziele von „Miteinander Schule gestalten“:

- Förderung eines positiven (Körper-)Selbstbildes (unter der Prämisse, dass dabei die Unterschiedlichkeit von Mädchen und Burschen besonders berücksichtigt wird)
- Aufklärung zum Thema Übergewicht und Diäten mit dem Ziel der Entstigmatisierung
- Prävention von sozialer Ausgrenzung und Förderung eines positiven Klassenklimas
- Vermeidung kränkender Situationen im Unterricht (z.B. im Turnunterricht)
- Kritische Auseinandersetzung im Unterricht mit der medialen Darstellung von Körperidealen sowie kolportierten Diät- und Bewegungsempfehlungen (z.B. durch Influencerinnen und Influencer)

Umsetzung in der Praxis:

- Die Entwicklung von Arbeitsmaterialien bzw. Unterrichtseinheiten für Lehrkräfte
- Fortbildungsveranstaltung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Tagung am 8.4.24 in Linz)
- Workshops für Schülerinnen und Schüler
- Entwicklung und Durchführung von begleitenden Vorträgen für Eltern
- Umsetzung einer kommentarfreien Zone im Setting Schule (auf Basis der Kampagne „respect-everybody“ (Forum praevention, Südtirol)
- Individuelle Begleitung der Schulen bzw. Schulklassen bei der Umsetzung
- Online-Reflexionstreffen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Aktuelle Informationen und Materialien via Newsletter, sozialer Medien und dem Downloadbereich auf der Institutshomepage

Um die Nachhaltigkeit über den Projektzeitraum (2023-2024) hinaus zu sichern, werden Konzepte zum standardisierten Vorgehen bei Multiplikatorinnen- und Multiplikatorenschulungen sowie für ein oberösterreich-, bzw. österreichweites Roll-Out entwickelt.

Zahlen, Fakten, Impressionen:

- Rund 200 Lehrkräfte aus ganz OÖ nahmen an der Auftaktveranstaltung „Miteinander Schule gestalten“ am 8. April 2024 in Linz teil.



- Im April und Mai 2024 fanden in Kooperation mit dem Forum Prävention (Südtirol) zwei Online-Workshops zu „respect-everybody“ (Kommentarfreie Zone) mit rund 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer statt.

26 Kinder der 4. Klasse der MS Marchtrenk absolvierten im Rahmen des Pilotprojekts folgende Workshops bzw. Übungen:

- **„Light-Contact BOXING“ und „Ernährung“ (je 70 min)**
Während sich die eine Gruppe bewegt (LC-Boxen), bereitet die andere Gruppe für alle eine gemeinsame Jause nach vorgegebenen Rezepten zu. **Nach der Bewegungseinheit wird gemeinsam gegessen und aufgeräumt.** 2 Termine (je eine Gruppe kocht, während die andere den Box-Workshop absolviert) Die Jause besteht aus Aufstrichen, Gemüse, Brot und einer Nachspeise.
- **„Barbie mit menschlicher Figur“ (2 UE)**
- **„Gesunde Produkte attraktiv vermarkten“ (Konzeption und Erstellung eines Kurzvideos, mind. 2 UE)**
- **Diskussion und Verfassen einer Erörterung zum Thema „Schönheitsoperationen“ (2 UE)**

Zudem gab es in der Schule einen Elternvortrag zum Thema positives Körperselbstbild und zwei Lehrkräfte der MS 2 Marchtrenk nahmen an einem Online-Workshop zur Errichtung einer „respect-everybody“ (kommentarfreie) Zone teil.

Weitere Beispiele für Übungen aus dem modularen Angebot „Miteinander Schule gestalten“ (ab der Sekundarstufe 1):

- Erörterungen zu den Themen „Influencerin bzw. Influencer“ oder „Fitness-Studio ab 16?“
- Thema Entstigmatisierung „Was ist normal?!“
- Stigmatisierungserfahrungen #bodyshaming
- Drehbuch verfassen (Analyse eines Werbeclips)

Wie geht es weiter?

- Es werden im laufenden Schuljahr im Rahmen der Pilotphase noch drei weitere Workshops in unterschiedlichen oö. Schulen durchgeführt.
- Im Herbst wird es einen zusätzlichen Online-Workshop „respect-everybody“ (kommentarfreie Zone) geben.
- Im Schuljahr 2024/25 wird die Pilotphase für dieses Projekt fortgesetzt. Es können sich ab sofort Schulen aus ganz OÖ entweder für einzelne Module oder für ein Schulprojekt (Kombination mehrerer Module) beim Institut Suchprävention melden. Übersicht aller Module zum Thema Positives Körper selbstbild, die vom Institut Suchtprävention angeboten werden (wahlweise einzeln oder in Kombination):
 - Coaching für Lehrkräfte und Schule
 - Unterrichtsmaterialien wie z.B. die Handbücher „Körper selbstbild und soziale Netzwerke“ und „x.act Essstörungen“ sowie zahlreiche Übungen zum Thema positives Körper selbstbild
 - Workshops für Schülerinnen und Schüler (u.a. zu den Themen Light Contact Boxing, Ernährung, Körper selbstbild u.v.m.)
 - Elternvorträge mit Schwerpunkt Positives Körper selbstbild
 - „respect-everybody“ - Zonen