



# PRESSEKONFERENZ

mit

**LH-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander**

Gesundheits- und Bildungslandesrätin

**Mag.<sup>a</sup> Sonja Scheiblhofer, MSc**

Geschäftsfeldleitung Gesundheitsförderung & Prävention bei PROGES

**Susanne Landmann**

Workshopleitung bei PROGES

**Stefanie Ostermann, BA**

Workshopleitung bei PROGES

zum Thema

**„Ungefiltert schön“**

**Präventionsangebot für Mädchen zum Thema Bodyshaming**

**Montag, 24. Februar 2025, 10:30 Uhr**

Presseclub Saal A, 4020 Linz

## Rückfragen-Kontakt

- Michael Riegelnegg, MA, Presse LH-Stv.<sup>in</sup> Haberlander, 0732 7720 17115, [michael.riegelnegg@ooe.gv.at](mailto:michael.riegelnegg@ooe.gv.at)
- MMag.<sup>a</sup> Katrin Parigger, Presse PROGES, 0699/1111-3405, [katrin.parigger@proges.at](mailto:katrin.parigger@proges.at)

## Medieninhaber & Herausgeber

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

## **„Ungefiltert schön“ – Präventionsangebot für Mädchen zum Thema Bodyshaming**

**Mädchen bewerten ihre psychische Gesundheit subjektiv schlechter als Jungen und sind mit ihrem Leben weniger zufrieden. Außerdem empfinden sich 40 Prozent der Mädchen als übergewichtig (Quelle: WHO-HBSC-Survey 2021/22). Selbstwahrnehmung und Körperbild haben in der Pubertät einen starken Einfluss auf psychosoziales Wohlbefinden und Stabilität. Daher ist die Arbeit für ein positives Selbstbild, den Umgang mit und die Akzeptanz von sich selbst und anderen für den oberösterreichischen Gesundheitsdienstleister PROGES ein wesentliches Anliegen in der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.**

*„Junge Mädchen stehen in der heutigen Zeit vor enormen Herausforderungen – sei es durch unrealistische Schönheitsideale, Social Media oder gesellschaftlichen Druck. Präventionsangebote wie ‚Entzauberung‘ helfen dabei, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln und stärken junge Mädchen in ihrer Identität. Es ist unsere Verantwortung, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, sich selbst mit all ihren Stärken und ihrer Individualität anzunehmen“*, sagt **Gesundheits- und Bildungslandesrätin Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander.**

Das präventive Workshopangebot „*Entzauberung*“ wurde vor acht Jahren ins Leben gerufen und beschäftigt sich mit Körperbildern und Schönheitsidealen, Social Media Influencern und Cybermobbing. Die partizipativen Workshops unterstützen und begleiten Mädchen dabei, dem vermittelten Schönheitsideal kritisch und reflektiert zu begegnen. Die Mädchen entwickeln und erlernen Strategien für mehr Selbstsicherheit und tragen so zur Stärkung der eigenen Gesundheit bei.

Der Übergang vom Kindes- bzw. Jugend- ins Erwachsenenalter ist nicht nur von körperlichen, sondern auch von psychosozialen Veränderungen geprägt: Erfahrungen und Erlebnisse mit der Familie, mit Freund\*innen, mit Sexualität und Partnerschaft, aber auch gesellschaftliche Erwartungen, Schönheitsideale sowie die Bedeutung von bzw. der Umgang mit sozialen Medien stellen große Herausforderungen dar. *„Sich ständig abzugrenzen und in Erinnerung zu rufen, dass es nicht die Realität ist, die auf Social Media gezeigt wird, ist anstrengend und braucht sehr viel Selbstsicherheit. In einer neuen Lebensphase wie der Pubertät ist das eine*

umso größere Herausforderung“, bekräftigt **Mag.<sup>a</sup> Sonja Scheiblhofer, MSc, Geschäftsfeldleitung Gesundheitsförderung und Prävention bei PROGES.**

Das Angebot richtet sich an Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren und kann im Rahmen von vier Unterrichtseinheiten an Mittelschulen, polytechnischen Schulen und AHS-Unterstufen in Anspruch genommen werden.

### **Berichte aus der Praxis: Das sagen Workshop-Leitung & TeilnehmerInnen**

Susanne Landmann, Sozialpädagogin sowie Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Sexualpädagogik, hat die Workshops bis Ende 2024 für PROGES umgesetzt. Heuer übergibt sie an Sozialarbeiterin Stefanie Ostermann, BA, die bereits über langjährige Berufspraxis mit Jugendlichen verfügt.

*„Meine Erfahrung hat auch gezeigt, dass das Frauenbild, das Aussehen, die Aufgaben und die Werte der Mädchen massiv von Social Media geprägt sind und sie Schwierigkeiten haben, ihre alltägliche Realität mit den an sich selbst gestellten Normen in Einklang zu bringen“, berichtet **Susanne Landmann.** „Einerseits erkennen sie, dass vieles im Internet bearbeitet bzw. eine Scheinwelt ist, andererseits möchten sie trotzdem auch so schön, erfolgreich, präsent und cool sein wie ihre Vorbilder.“*

In den Workshops konnten und können die Mädchen ihre Individualität und Einzigartigkeit gut erarbeiten und sich dabei auch ein Stück weit besser kennenlernen. Auch die Erkenntnis, dass es bei der Manipulation in Medien meist darum geht, unser Konsumverhalten und dadurch die Umsätze von Schönheits-, Mode-, Sport- und Ernährungsindustrie zu steigern, ist gut verständlich. Viele TeilnehmerInnen haben selbst schon Erfahrungen mit Ausgrenzung, Mobbing oder Abwertung gemacht und die Workshops bieten ihnen einen sicheren Rahmen, sich auszutauschen und gehört zu werden.

*„Am überraschendsten für mich war, dass viele Mädchen einen sehr geringen Wortschatz für Komplimente haben, die nicht nur das Aussehen betreffen. Sie konnten in den Workshops lernen, auch Charaktereigenschaften, innere Werte oder Fähigkeiten zu beschreiben und ihre Mitschülerinnen dadurch aus einem neuen, bereichernden Blickwinkel sehen“, beschreibt **Landmann.***

Die Auswertung der Feedbackbögen zum Workshop „Entzauberung“ ergab, dass die TeilnehmerInnen gestärkt in ihren Alltag und ihr gewohntes Umfeld hinausgehen und das Angebot anderen Mädchen weiterempfehlen würden.



*„Wir haben die Übung genossen, in der wir uns gegenseitig Komplimente gemacht haben. Es war nett und lustig, auch wenn wir nur wenige Teilnehmer waren. Wir würden gerne in Zukunft wieder an einem solchen Workshop teilnehmen, da er sehr lehrreich war. Die Übung ‚ja, nein oder vielleicht‘ war sehr cool und hat uns viel Spaß gemacht. Der Workshop hat uns geholfen und gestärkt, dafür sind wir dankbar.“*

**Selina und Angelina**

*„Wir fanden den Workshop sehr toll, denn wir haben verschiedene Übungen gemacht, durch die wir gelernt haben, dass wir perfekt sind, so wie wir sind. Die beste Übung war die letzte, fanden wir, da wir dort unseren Mitschülern Komplimente gegeben haben und das fühlte sich sehr gut an. Wir haben gelernt, dass wir uns nicht mit anderen vergleichen sollen. In einer Übung haben wir gelernt, dass nicht alles in den Werbungen zum Beispiel gleich aussieht wie in Wirklichkeit, weil die auch viel bearbeiten. Nach diesem Workshop haben wir uns sehr erleichtert und selbstbewusst gefühlt.“*

**Sara und Christina**



### **„Entzauberung“: Workshop-Angebot für Selbstliebe und mehr Selbstwert**

Das Workshopangebot „Entzauberung“ spannt einen Bogen von der Einzigartigkeit jedes Menschen über Mobbing und Internetpräsenz bis zum Selbstwert.

Der Workshop startet mit einer soziometrischen Aufstellung, wodurch Einzigartigkeit, Vielfalt und Gemeinsamkeiten sichtbar gemacht werden. Darauf folgen insgesamt vier Themenblöcke

zu Körperbildern, Schönheit, Bodyshaming und Selbstliebe. Den Abschluss bildet die Methode „*starker Rücken*“, bei der sich die Teilnehmerinnen noch einmal gegenseitig bestärken und gemeinsam ein Give-away gestalten.

*„Das Thema der psychischen Gesundheit wird von Beginn an in den Vordergrund gerückt, sprich: Was sind die Auswirkungen eines positiven bzw. negativen Körperbildes und wie kann der Weg zu einem nachhaltig positiven Körperbild aussehen?“*, erläutert **Stefanie Ostermann**.

In der ersten Einheit geht es darum, den eigenen Körper wahrzunehmen, zu spüren und sich bewusst zu werden, dass wir nur den einen Körper haben – der sich besonders in der Pubertät ständig verändert. Weiters geht es um die Frage, wie man ein gesundes Körperbild entwickeln kann und welche positiven Auswirkungen dieses auf unsere psychische Gesundheit hat.

Laut der aktuellen HBSC-Studie – der größten europäischen Kinder- und Jugendgesundheitsstudie – fühlen sich 31 bis 48 Prozent der befragten Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren zu dick, und das völlig unabhängig von ihrem tatsächlichen Gewicht. Dieses Gefühl nimmt zwischen der 5. und 7. Schulstufe stark zu und bleibt dann relativ konstant (Quelle: WHO-HBSC-Survey 2021/22). *„Ein negatives Körperbild ist ein Nährboden für geringes Selbstwertgefühl und Wohlbefinden, sowie für die Schönheits- und Diätindustrie!“*, unterstreicht **Ostermann**.

Die zweite Einheit befasst sich mit ebendieser Schönheitsindustrie und zeigt den Wandel der Schönheitsideale im Laufe der Zeit und im globalen Vergleich auf. Hierbei liegt ein besonderes Augenmerk auf der Kurzlebigkeit von Idealen und Trends. Außerdem wird in diesem Zusammenhang auch der Umgang mit Bildern in den sozialen Medien thematisiert (Realität versus Fake).

In der dritten Einheit stehen Bodyshaming und Cybermobbing im Fokus. Wie passiert Bewertung und Abwertung auf TikTok, Instagram & Co.? Welche Anlaufstellen und „Erste Hilfe“-Maßnahmen gibt es für die spezielle Gewaltform Cybermobbing? Und welche Auswirkungen haben die Algorithmen und die fehlende Autonomie in den sozialen Medien?

Die vierte Einheit widmet sich der Gegenbewegung zu Bodyshaming: Body Positivity und Body Neutrality. Es werden Wege zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstachtsamkeit aufgezeigt und die eigene Körperwahrnehmung wird gestärkt. *„Bevor man Grenzen aufzeigen und NEIN sagen kann ist es wichtig, dass man weiß, was einem gut tut und wo die eigenen Grenzen*

sind“, erklärt **Stefanie Ostermann**. Die Mädchen werden ermuntert, darüber nachzudenken, was sie an sich selber mögen, worauf sie stolz sind und was andere Personen an ihnen schätzen.

## **Zusätzliches Angebot zu diesem Thema an den öö. Schulen**

### **Unterrichtsprinzip Gesundheitsförderung und Lehrplanverankerung**

- Gesundheitsförderung ist **eines der 8 Unterrichtsprinzipien**, die für österreichische Schulen gelten. Die Förderung von Gesundheitskompetenzen als Lebenskompetenzen ist **als Bildungs- und Erziehungsauftrag in den Lehrplänen** verankert. **§ 2 SchOG definiert als Aufgabe der Schule**, junge Menschen zu gesunden und gesundheitsbewussten Gliedern der Gesellschaft heranzubilden.

- Im **Lehrplan für die Sekundarstufe I** (BGBl. II Nr. 1/2023 - Ausgegeben am 2. Jänner 2023) wird die Gesundheitsförderung als übergreifenden Thema folgendermaßen beschrieben:

- 3.1 Bedeutung des übergreifenden Themas

*Schulische Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess ab, Schülerinnen und Schülern ein höheres Ausmaß an Wissen und Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen (Gesundheitskompetenz) und sie damit zur selbstbewussten Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. (World Health Organisation, Ottawa Charta 1986)*

- 3.2 Kompetenzziele am Ende der Sekundarstufe I

*Die Schülerinnen und Schüler können die Zusammenhänge zwischen Gesundheitsverhalten, Ernährung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit beschreiben.*

Das Thema Schönheit und Schönheitsdruck ist ein fächerübergreifendes Thema, das in verschiedenen Unterrichtsgegenständen wie Bewegung und Sport, Kunst und Gestaltung, Deutsch (Literatur), Psychologie und weiteren behandelt wird.

### **Lehrplan Digitale Grundbildung**

Der Lehrplan für digitale Grundbildung betont, dass die Digitalisierung Selbstbilder, Kommunikation, Kultur, Gesellschaft und Arbeitswelt prägt. Ziel ist es, Medien-, Anwendungs- und Informatikkompetenzen zu fördern, um Orientierung und verantwortungsvolles Handeln

im 21. Jahrhundert zu ermöglichen. Lehrkräfte sollen die Auswirkungen der Digitalisierung auf Wissen und Bildung berücksichtigen und aktuelle Themen kritisch behandeln. Schülerinnen und Schüler lernen, die gesellschaftlichen Aspekte des Medienwandels und der Digitalisierung zu reflektieren.

### **Kooperationspartner und ihre Angebote**

- Das **Institut für Suchtprävention** bietet zahlreiche Programme und Veranstaltungen an, darunter:
  - Vortrag am 7. Mai: Bildschön – Social Media und jugendliche Körperideale
  - Workshop für Pädagog:innen: #wunderschön@anysize – Prävention von Essstörungen im schulischen Kontext
  - Coaching-Programm „Ready4Life“: Unterstützung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den Bereichen Stress- und Sozialkompetenz, Resilienz gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis), Prävention problematischer Social-Media- und Gaming-Nutzung sowie Förderung eines gesunden Körperbilds und Bewegungsmotivation.
- Das **Jugendservice des Landes OÖ** bietet den Workshop „**Grow – Mentale Gesundheit & Resilienz stärken**“ an. In diesem Workshop erlernen Jugendliche praktische, effektive Übungen, um besser mit Emotionen und Stress umzugehen. Der Fokus liegt auf der Aktivierung von Stärken, Ressourcen und Selbstwirksamkeit, um das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu fördern.
- Die **Edugroup** stellt Lehrkräften ein umfassendes **Themendossier** zur Verfügung, das sie bei der Unterrichtsgestaltung zu diesem Thema unterstützt.  
<https://www.schule.at/schulthemen/problematik-schoenheitsdruck>
- Auch die Initiative **Saferinternet** bietet Lehrkräften nützliche Unterrichtsmaterialien zu diesem Thema an.  
[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Safer\\_Internet\\_in\\_der\\_Volksschule.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Safer_Internet_in_der_Volksschule.pdf)  
[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Unterrichtsmaterial\\_Selbstdarstellung.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Unterrichtsmaterial_Selbstdarstellung.pdf)
- Die **Servicestelle für Gesundheitsförderung an österreichischen Schulen** („**GIVE**“) stellt vielfältige Materialien zur Förderung positiver Körperbilder bereit und

bietet wertvolle Anregungen für Schulen: <https://www.give.or.at/material/positive-koerperbilder-foerdern/>

- Der **WohlfühlPOOL** ist eine Plattform des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung, im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie in Zusammenarbeit mit dem Bildungsministerium. Sie bündelt Informationen und bietet hochwertige Ressourcen zur psychosozialen Gesundheit junger Menschen. Ziel ist die Sensibilisierung und Vernetzung zu diesem Thema. Auch für Schulen gibt es eine hilfreiche Publikation. <https://wohlfuehl-pool.at/>
- Es gibt die Initiative **Mental Health Days**. Das Tabu brechen und die psychische Gesundheit junger Menschen stärken, das ist das Ziel der "Mental Health Days". Diese Tage der psychischen Gesundheit fanden 2024 zum dritten Mal an österreichischen Schulen statt. Dabei sprechen Expertinnen und Experten mit Kindern und Jugendlichen über Themen wie Mobbing, Essstörungen, Sucht oder Depression und klären über Prävention und Therapieangeboten auf.

**Weitere Informationen zu „Entzauberung“:**

- <https://www.proges.at/bodyshaming>

**Link zur WHO-HBSC-Survey 2021/22:**

- [https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:a00a696d-6c24-4b75-a853-09cc1be54e95/%C3%96sterr.\\_HBSC-Bericht\\_2022.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:a00a696d-6c24-4b75-a853-09cc1be54e95/%C3%96sterr._HBSC-Bericht_2022.pdf)

**PROGES – Wir schaffen Gesundheit:**

PROGES ist eine innovative Non-Profit-Organisation am österreichischen Gesundheitsmarkt mit 35 Jahren Erfahrung. Mit mehr als 300 Mitarbeiter\*innen bietet PROGES Dienstleistungen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie, sowie Aus- und Weiterbildung für Menschen in allen Lebenslagen und berät und begleitet Institutionen, Gemeinden, Betriebe und andere Einrichtungen bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Programmen.