

# Wie Sie über Mehrgewicht und Körperbild sprechen – Praxistipps von Jugendlichen für Fachpersonen

Diese Praxistipps wurden von Jugendlichen für Fachpersonen entwickelt, um die Kommunikation rund um Mehrgewicht und Körperbild zu verbessern. Sie sind das Ergebnis des partizipativen Projekts „#body\_! Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung“, das Beobachtungen, Interviews und Workshops mit Jugendlichen, Fachpersonen und Eltern kombiniert. Ziel ist es, Jugendliche in ihrer physischen und mentalen Gesundheit zu stärken und ein positives Körperbild zu fördern. Das Projekt „#body\_! Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung“ wird von der aks gesundheit GmbH geleitet und durch den Fonds Gesundes Österreich und andere Partner gefördert.

## Body Empowerment



Sprich über das Körperselbstbild und frage nach Gefühlen. Unterstütze das Wohlfühlen im eigenen Körper.

## Listen to me



Biete einen offenen Raum für Gespräche über Lebenswelten der Jugendlichen. Besprich Sorgen und Unsicherheiten offen.

## Make it smart



Ziele sollten realistisch und individuell angepasst sein.

## Safe Setting



Respektiere die Jugendlichen, indem du einen geschützten Raum mit einem „Privat“-Schild schaffst. Nimm dir ausreichend Zeit, bleib offen und flexibel. Lass dich nicht ablenken.

## Drop the Jargon



Kommuniziere klar und einfach. Wende dich im Gespräch direkt an die Jugendlichen. Verzichte auf unverständliche Fachwörter.

## Real-Talk



Führe separate Gespräche mit den Eltern, da diese einen Einfluss haben. Nutze Alltagsmaterialien, um Gespräche anschaulich zu gestalten.

Weitere Informationen und Kontakt: [gabriele.schaermer@aks.at](mailto:gabriele.schaermer@aks.at) | [kristin.ganahl@aks.or.at](mailto:kristin.ganahl@aks.or.at). Referenzen:

