

# I am good enough.

## Stark durch vielfältige Körperbilder

01/2022 – 12/2023

### Auftraggeber\*in

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und des Fonds Gesundes Österreich

### Ziele

queraum und die Wiener Gesundheitsförderung setzen gemeinsam das Projekt „I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder“ um. Außerdem sind das Wiener Programm für Frauengesundheit (MA 24), sowie die Magistratsabteilung Bildung und Jugend (MA 13) in ausgewählte Meilensteine involviert. Das Projekt soll maßgeblich dazu beitragen, dass Problemfelder in Zusammenhang mit Bodyshaming, Diskriminierung, negativen Körper(selbst)bildern etc. keinen Platz in verschiedenen jugendrelevanten Settings haben. „I am good enough.“ greift diese Themen entlang eines ressourcenorientierten Ansatzes mit den Jugendlichen auf und fokussiert dabei die Vielfalt unserer Körper. Dabei werden mehrere Projektziele verfolgt:

- Jugendliche setzen sich kritisch und selbstbestimmt-kreativ mit medial vermittelten Schönheitsidealen und Körnernormen auseinander.
- Jugendliche reflektieren die Bedeutung von (Selbst-)Akzeptanz in aller Vielfalt und werden für den Zusammenhang zwischen (Körper-)Selbstbild und Wohlbefinden sensibilisiert (Gesundheitskompetenz).
- Jugendliche verstehen das Konzept von Body Positivity und Body Neutrality und können es für ihre Lebenswelt übersetzen.
- Ältere Jugendliche gestalten als Projektbegleiter\*innen wesentlich das Projekt mit (Partizipation) und setzen sich auf diese Weise nicht nur mit dem Thema Körperbilder konstruktiv auseinander, sondern erleben sich dabei als kompetent und selbstwirksam (Empowerment).
- Erwachsene Bezugspersonen sowie Multiplikator\*innen werden für die Bedeutung von (medialen) Körperbildern für die psychische Gesundheit von jungen Menschen informiert und sensibilisiert (Capacity Building).
- Über die aktiven Projektteilnehmer\*innen hinaus, erreicht das Projekt durch eine Informations- und Sensibilisierungskampagne weitere Jugendliche und Erwachsene, die auf diese Weise für die Projektthemen sensibilisiert werden.

### Umsetzung

queraum setzt das Projekt gemeinsam mit der Wiener Gesundheitsförderung um. In partizipativ mit älteren Jugendlichen (15-19 Jahre) entwickelten Workshops setzen sich jüngere Jugendliche (12-14 Jahre) mit dem Thema Körper(selbst)bild kritisch auseinander und entwickeln dabei ein Kreativprodukt. Darüber hinaus wird ein Weiterbildungsangebot für erwachsene Bezugspersonen (z.B. Eltern) und Multiplikator\*innen (z.B. Pädagog\*innen, Jugendarbeiter\*innen) entwickelt und weitere Dialoggruppen werden durch eine Informations- und Sensibilisierungskampagne

zum Thema erreicht.

**Ihr\*e Ansprechpartner\*in**

Elisabeth Mayr, E-Mail: [mayr@queraum.org](mailto:mayr@queraum.org), Tel.: +43-1-958 09 11



<https://iamgoodenough.at>