Ich bin schön

Ein gesunder Selbstwert durch ein positives Körperbild

03/2021 – 12/2025

Fördergeber*in
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Ausgangsituation und Ziele

Das Projekt „Ich bin schön – Ein gesunder Selbstwert durch ein positives Körperselbstbild“ wurde von Jänner 2023 bis Dezember 2025 im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) von queraum in Kooperation mit dem WIENXTRA-Medienzentrum umgesetzt. Ziel des Projekts war es, Jugendlichen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie sich mit Körperbildern, Schönheitsidealen, Geschlechterrollen sowie mit Fragen des eigenen Selbstwerts und Wohlbefindens auseinandersetzen können. Dabei stand insbesondere die kritische Reflexion gesellschaftlicher und medialer Körpernormen im Mittelpunkt. Ein zentraler methodischer Zugang des Projekts war die Verbindung von gesundheitsförderlicher Reflexionsarbeit mit partizipativer Medienarbeit.

Die Zielgruppe des Projekts waren vor allem sozioökonomisch benachteiligte Jugendliche im Alter von etwa 14 bis 19 Jahren, insbesondere junge Menschen in der dualen Berufsausbildung oder in Berufsqualifizierungsmaßnahmen.

Umsetzung

Das Herzstück des Projekts bildeten jährlich durchgeführte Workshopreihen, die jeweils vier intensive Workshoptage sowie einen zusätzlichen Termin für Reflexion und Abschluss umfassten. Die Workshops wurden von interdisziplinären Trainer*innen-Teams aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Medienpädagogik begleitet. Inhaltlich beschäftigten sich die Jugendlichen mit Themen wie Schönheitsidealen, gesellschaftlichen Körpernormen, medialen Darstellungen von Körpern, Geschlechterrollen sowie dem Zusammenhang zwischen Selbstbild und Wohlbefinden. Durch Diskussionen, Gruppenübungen und kreative Methoden konnten die Jugendlichen ihre eigenen Erfahrungen reflektieren und gesellschaftliche Erwartungen kritisch hinterfragen.

Ein zentraler Bestandteil des Projekts war die Entwicklung eigener Medienprodukte durch die Jugendlichen. In Kleingruppen erarbeiteten sie kreative Beiträge, in denen sie ihre Perspektiven und Erfahrungen zum Thema Körperbilder und Selbstwert filmisch zum Ausdruck brachten. Die partizipative Medienarbeit erwies sich als besonders motivierend und bot den Jugendlichen eine Möglichkeit, ihre Themen sichtbar zu machen und ihre eigenen Botschaften zu

Den Abschluss jedes Projektjahres bildete eine halböffentliche Präsentationsveranstaltung, bei der die Jugendlichen ihre Medienprodukte vor Vertreter*innen der Wiener Gesundheitsförderung, Fachkräften aus den beteiligten Einrichtungen sowie weiteren Jugendlichen präsentierten.

Ihr*e Ansprechpartner*in

Elisabeth Mayr, E-Mail: mayr@queraum.org, Tel.: +43-1-958 09 11
Roman Weber, E-Mail: weber@queraum.org, Tel: +43-1-958 09 11