



# SPIEGELBILDER

Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen\*

Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion

Alle Infos hier:



# SPIEGELBILDER

Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen\*

## Frausein & Körperbild

Je nachdem, in welcher Stimmung du bist, löst ein Blick in den Spiegel andere Gefühle bei dir aus. Mal bist du kritisch mit dir selbst, fühlst dich unsicher und unzufrieden, mal bist du selbstbewusst, fühlst dich stark oder stolz, und der Blick auf dich stimmt dich positiv. Ein positives Körperbild bedeutet, dass man sich in seinem Körper wohlfühlt, unabhängig von der Form, dem Gewicht oder anderen Merkmalen. Dabei gehören Tage dazu, an denen du dein Spiegelbild einfach nicht magst. Dein Körper verändert sich, und es ist normal, dass du manchmal selbstkritisch bist und dich erst an die Veränderungen gewöhnen musst. Es gibt so viele verschiedene Frauenkörper, wie es Frauen gibt. Alle sind wir einzigartig. Auch du!

«Mit sich und dem eigenen Körper zufrieden zu sein, ist ein Prozess, der nie abgeschlossen ist.»

## Soziale Medien

Soziale Medien können einen grossen Einfluss auf deine psychische und physische Gesundheit haben. Sie können dich stärken und inspirieren, du kannst dich mit Gleichgesinnten austauschen, Freundschaften pflegen oder dich über Dinge informieren, die dich interessieren. Sie können dich aber auch verunsichern, dich herunterziehen und negative Gefühle auslösen. Wir alle müssen immer wieder lernen, wie wir uns abgrenzen, uns selbst vor Inhalten schützen, die uns nicht guttun, und uns kritisch mit Informationen auseinandersetzen. Pausen oder Social Media Detox können kleine Wunder bewirken.

## Sexualität

Egal, ob du bereits Sex hast oder haben willst oder nicht. Es ist total okay. Du gehst deinen Weg und machst das, worauf du Lust hast. Und wenn du keine Lust hast, dann machst du es eben nicht. Du hast das Recht, dich selbst zu erkunden, herauszufinden, was du magst und was nicht, und dies auch zu kommunizieren. Dein Körper gehört dir, und nur du entscheidest, wie du deine Sexualität lebst und erlebst. Wichtig dabei ist, dass du andere respektierst und dich und andere schützt.

## Ernährung & Bewegung

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung und genug Bewegung sind wichtig für dein Wohlbefinden und deine Entwicklung. Es ist gut, wenn du dich für gesunde Lebensmittel interessierst und dich darüber informierst. Es ist aber wichtig, zu erkennen, dass alle Lebensmittel erlaubt sind, Hauptsache abwechslungsreich und genug. Und auch der Genuss sollte nicht fehlen.

Denn Essen ist in unserer Kultur oft auch mit sozialem Austausch verbunden. Auch sportliche Aktivitäten geben dir die Möglichkeit, dich mit anderen auszutauschen oder neue Freunde zu finden. Und ganz nebenbei ist genug Bewegung ein guter Ausgleich zu Stress, kann Glücksgefühle auslösen und hält deinen Körper und Geist gesund.

«Wir sollten unser Umfeld öfter mal fragen: «Wie geht es dir heute?»»

## Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit beschreibt unseren seelischen Zustand. Sind wir psychisch gesund, fühlen wir uns wohl und stark und können Herausforderungen bewältigen. Aber das Leben kann dich immer wieder in schwierige Situationen bringen, in denen du dich überfordert, gestresst, schwach, ausgeliefert, müde, ängstlich und niedergeschlagen fühlst. Diese unangenehmen Gefühle gehören dazu, genauso wie die positiven Gefühle. Du kannst dich stärken, indem du möglichst viele Dinge tust, die dir guttun, um ein gutes seelisches Gleichgewicht zu erreichen. Psychische Gesundheit kannst du aber auch erlernen. Selbst wenn du nicht alles an dir magst, kannst du dich trotzdem wertschätzen und stolz auf das sein, was du in deinem Leben schon alles geschafft hast.

## Beziehungen & Dialog

Beziehungen verändern sich ein Leben lang, sei es die Beziehung zu deinen Eltern und Geschwistern, zu Freundinnen und Freunden, deine Liebesbeziehungen oder auch die Beziehung zu dir selbst. Damit du gleichberechtigte Beziehungen aufbauen kannst, musst du deine eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Vorstellungen wahrnehmen und sie deinem Gegenüber mitteilen. Ein respektvoller Umgang miteinander und eine offene Kommunikation sind dabei sehr wichtig. Der Dialog mit anderen Menschen kann Nähe schaffen, die Beziehung stärken und dir Halt geben.

### Das Projekt

Ein positives Selbstbild, eine gute Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz helfen, einen guten Umgang mit sich selbst und seinem Körper zu finden. Das Sensibilisierungsprojekt SPIEGELBILDER richtet sich an junge Frauen\* zwischen 14 und 24 Jahren und soll das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit als Lebenskompetenz stärken. Das Projekt fördert den Dialog mit und zwischen jungen Frauen\* und regt dazu an, sich über Herausforderungen, Tabus, Normen, Vorurteile und Unsicherheiten im Zusammenhang mit dem Frauwerden und Frausein auszutauschen.

Den Dokumentarfilm (38 min), den Flyer und informative Links sowie eine Übersicht zu Unterstützungsangeboten bei Fragen und Krisen findest du unter:

[spiegelbilder.ch](https://spiegelbilder.ch)

### Hol dir Hilfe

Es kann Situationen in deinem Leben geben, in denen du nicht mehr weiterweisst und dein negatives Gedankenkarussell sich einfach immer weiterdreht. Dann ist es wichtig, dass du dir Unterstützung holst und Hilfe annimmst. Dafür brauchst du dich nicht zu schämen. Wir alle brauchen manchmal Hilfe von anderen. Unterstützung anzunehmen, braucht Mut. Gehöre auch du zu den Mutigen. Auf unserer Website findest du eine Übersicht über Unterstützungs- und Hilfsangebote.

Ein Projekt der Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion mit der finanziellen Unterstützung von

- Albert Koechlin Stiftung
- Ernst Göhner Stiftung
- Fondation Sana
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Migros Kulturprozent
- Nationale Plattform Jugend und Medien, Bundesamt für Sozialversicherungen
- Stiftung Kinder & Gewalt

- Swisslos-Fonds des Kantons Aargau
- Kanton Appenzell Ausserrhoden
- Swisslos-Fonds des Kantons Appenzell I.RH.
- Swisslos-Fonds des Kantons Basel-Landschaft
- Swisslos-Fonds des Kantons Basel-Stadt
- Kanton Bern
- Gesundheitsamt Graubünden

- Kanton Luzern, Gesundheits- und Sozialdepartement
- Gesundheitsförderung Nidwalden
- Kanton Obwalden, Swisslos
- Kanton Schaffhausen
- Lotteriefonds des Kantons Schwyz
- Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich

- Swisslos-Fonds des Kantons Solothurn
- Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen
- Amt für Gesundheit Kanton Thurgau, Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht
- Gesundheitsförderung Kanton Uri
- Swisslos-Fonds des Kantons Zug