Positives Körperbild

Neues aus der Praxis: Notruf für Kinder- und Jugendliche

Sophie vom Baur, Msc &
Jacqueline Saha, Msc

Agenda

1

Kurze Körperübung +Vorstellungsrunde

15:30 - 15:40

2

RAT AUF DRAHT

15:40 - 15:55

3

Vorstellung unseres Themenpools+Auswahl

15:55 - 16:15

4

PRAXISTEIL

Rollenspiel, Welt-Café & Tank-Übung

16:15 - 17:00

5

Tipps aus der Beratung + Fragen

17:00 - 17:10

6

Abschlussrunde

17:10 - 17:30

Kurze Körperübung + Vorstellungsrunde

“Ich bin (Name) und arbeite als (Beruf)…”

“**Ich schätze an meinem Körper, dass…**er es mir ermöglicht mit meinen Händen Dinge zu schaffen…”

Rat auf Draht - wer sind wir?

Telefon
147, rund um die Uhr;
österreichweit, kostenlos, anonym

Webpage
www.rataufdraht.at

Online
MO-FR jeweils 3 Stunden

Facebook

Chat
MO bis FR jeweils von 18-20 Uhr
+ Peer Beratung

Instagram

Leistungen

Aufklärung und Prävention

Suizidprävention, Krisenintervention und Stabilisierung

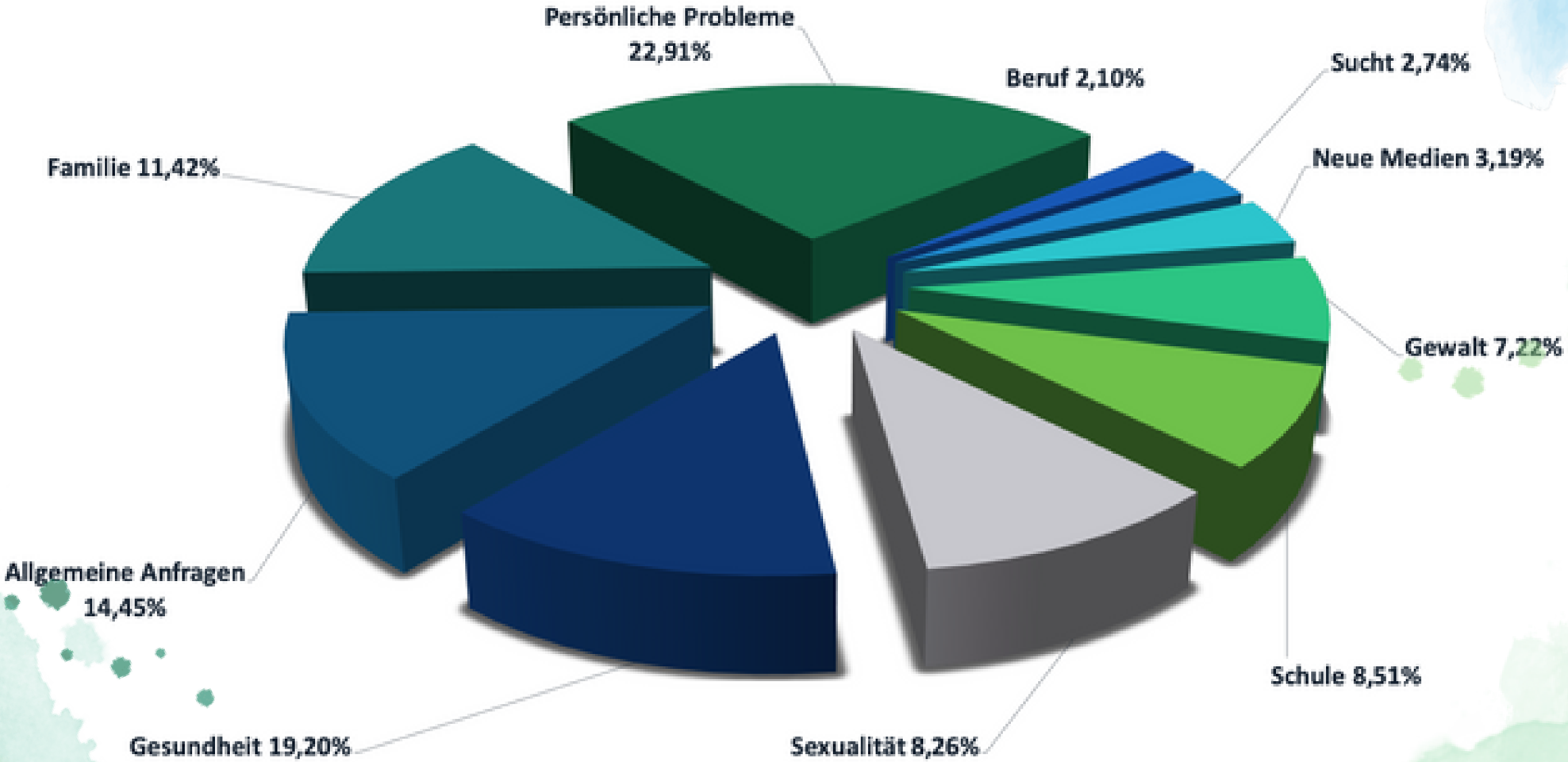
psychologische Beratung, Unterstützung und Begleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen

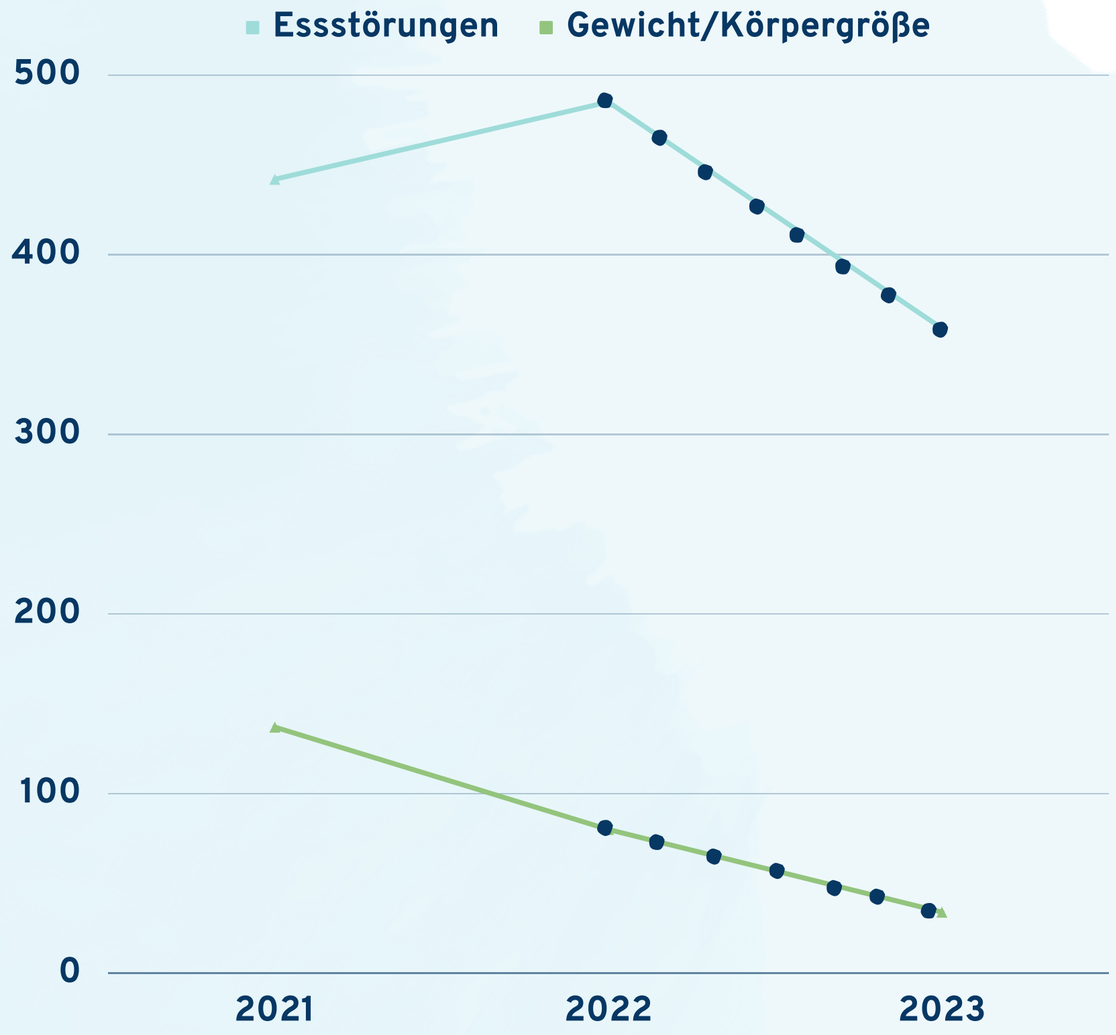
Vorbereitung weiterführender therapeutischer Maßnahmen

Aufzeigen von alternativen Handlungsoptionen, Förderung der Ressourcen, Kompetenzen und Fähigkeiten der Ratsuchenden

Rat auf Draht Themenbereiche

Themenbereiche 2022

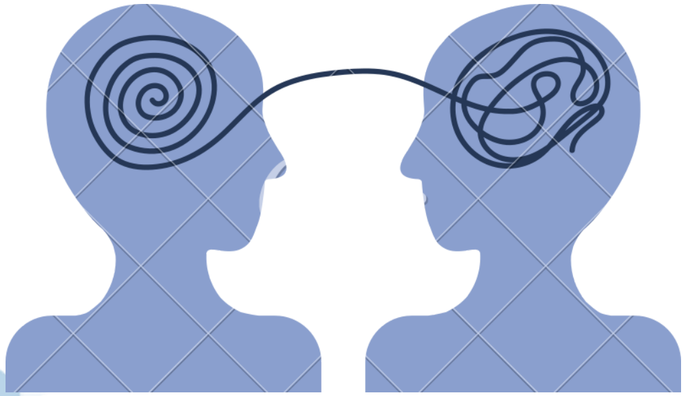




Aktuelle Entwicklungen in Bezug auf Körperbild

Im Vergleich 2022 zu 2023 gibt es eine Reduktion der Beratungen zu diesen beiden Kategorien. Wenn sich dieser Trend so fortsetzt und man die Zahlen von Jänner bis Mai 2023 auf das gesamte Jahr 2023 hochrechnet, wären das bei den Essstörungen eine Reduktion um ca. 26% und bei Gewicht/Körpergröße eine Reduktion um rund 58%.

Veränderungen in der Beratung



- Seit der Corona-Pandemie Zunahme an Beratungen zu den Themen psychische Erkrankung, Gesundheit und Suizid
- Längere und intensivere Beratungsgespräche aufgrund komplexerer Themen

Themenpool

- Negatives Körperbild & Essstörungen
- Trans*Identität & Körperbild
- Selbstverletzung (SVV)
- (Cyber-) Mobbing
- Cyber-Crime
- Psychohygiene: Wie kann ich mich selbst schützen?

Themenwahl

Mentimeter

Go to

www.menti.com

Enter the code

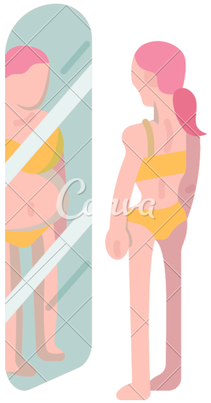
11 80 48 7

Or use QR code

Ca. 5 Minuten!

Negatives Körperbild & Esstörungen

- Junge Menschen entwickeln oft negative Körperbilder, wenn sie in die Pubertät kommen
- Veränderungen im sozialen Leben, im Körper und emotionalem Empfinden müssen ins Körperbild integriert werden
- Großen Einfluss haben dabei gesellschaftliche Vorstellungen von Schönheitsidealen, die oft durch Social Media (z.B. Tiktok, Instagram) verstärkt werden



Marie* (16) merkt in letzter Zeit immer mehr, dass sie mit dem Essen Schwierigkeiten hat und sie sich den Kopf darüber zerbricht, was sie zu sich nimmt. Angefangen hat dies zu Beginn der Corona-Zeit, wo sie sich öfters im Spiegel angesehen hat und vermeintliche Problemzonen zu entdecken glaubte. Der Berater klärt psychoedukativ zum Thema Essstörungen auf und die beiden kommen am Ende zu der Überlegung, dass es gut wäre, wenn sich Marie* ihrer Mutter anvertrauen würde. Es wird auch gemeinsam überlegt, wie sie am besten in das Gespräch einsteigen und Hemmschwellen abbauen kann.

Negatives Körperbild & Esstörungen

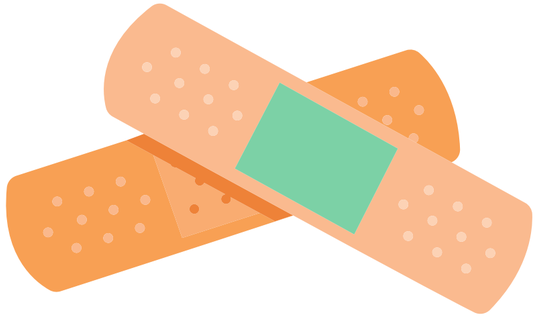
- Essstörungen sind kein Ernährungsproblem, sondern Lösungsversuche für tiefer liegende psychische Probleme
- Essstörungen steht für den Versuch, Probleme zu lösen, für Protest, Ablehnung oder Ersatz für verdrängte Gefühle, Bedürfnisse und Kontrolle
- Typisch sind restriktives Essverhalten (Hungern), Essanfälle und gegensteuerndes Verhalten (z.B. Erbrechen, Sport, Appetitzügler usw.)
- Essstörungen sind vielfältig: Magersucht, Bulimie und Binge Eating können auch vorhanden sein, wenn sie äußerlich nicht sichtbar sind

Anna* (15) hatte selbst eine Esstörung, die sie mittlerweile gut im Griff hat. Durch eine Diät der besten Freundin hat sie nun Angst wieder rückfällig zu werden. In der Beratung wird den Gefühlen Platz gegeben und überlegt, wie sich die Anruferin schützen kann. Es wird ihr vorgeschlagen, klare Grenzen zu setzen und das Thema in der Psychotherapie anzusprechen.

Trans*Identität & Körperbild

- Oft ein Gefühl im "falschen" Körper stecken, dass der Körper nicht zu einem passt
- Körperlich entwickelt man sich zum Beispiel zu einem Mädchen, innerlich fühlt man sich jedoch als ein Junge (oder auch umgekehrt)
- Weiß man, dass man z. B. ein Mädchen ist, erlebt man aber den eigenen Körper als nicht passend und wird von anderen Menschen als Junge wahrgenommen, erzeugt das einen (inneren) Widerspruch, der auch sehr belastend sein kann!

Lukas* (13) ist sich unsicher, ob er im richtigen Körper geboren wurde und fühlt sich als Mädchen zunehmend unwohl. Es ist für ihn eine große Belastung von seinem Umfeld als Mädchen wahrgenommen und angesprochen zu werden. Ihm ist es wichtig seine Eltern einzuweihen und sie darüber aufzuklären, dass er ein Bursche ist. In der Beratung wird seinen Gefühlen Raum gegeben, überlegt wie das Gespräch mit den Eltern ablaufen könnte und bei welchen Beratungsstellen er weitere Unterstützung bekommen kann.



Selbstverletzung (SVV)

- Verhaltensweisen, bei denen sich Kinder- und Jugendliche selbst weh tun und sich auf verschiedene Art und Weise Schmerzen zufügen
- In vielen Fällen kommt es dabei zu Verletzungen der Haut, die sich der*die Betroffene selbst zufügt, beispielsweise in Form von Ritzen, Schneiden, Verbrennen, Kratzen oder auch Verletzungen durch Nadelstiche oder extremes Nägelbeißen
- Es gibt aber auch andere Formen des selbstverletzenden Verhaltens, z. B. kann auch exzessives Sport-Treiben oder die Verweigerung von Nahrung selbstverletzend sein

Lena* (17) erzählt von Belastungen durch ihr Elternhaus und viel Schulstress. Vor kurzem kam dann noch ein heftiger Streit mit einer Freundin, hinzu, die ihr normalerweise eine große Stütze ist. Wenn alles zu viel wird verletzt sie sich selbst. In der Beratung wird geschaut welche Gefühle hinter der Selbstverletzung stehen und welche weiteren Möglichkeiten es gibt diesen Raum zu geben und mit belastenden Situationen umzugehen.

(Cyber-) Mobbing

- Mobbing beinhaltet herabsetzende und ausgrenzende Handlungen, die systematisch und dauerhaft gegen einzelne SchülerInnen in einer Schulklasse gerichtet sind
- Mobbing hat viele Gesichter und kann von Ignorieren, über Ausgrenzen, bis hin zu Drohungen und körperlicher Gewalt reichen
- Mobbing erfolgt über einen längeren Zeitraum und löst Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Schuld in den Betroffenen aus & wird von Auslösenden oft verharmlost
- Da Mobbing auch nach der Schule oder auf Social Media weitergehen kann, ist das Gesamtausmaß im Unterricht nicht immer erkennbar!

Lukas* (16) erzählt, dass er in der Schule fertig gemacht wird. Mitschüler*innen erzählen Lügen über ihn, beschimpfen ihn und stellen beleidigende Postings über ihn online. Unterstützung bekommt er aktuell bei einem Vertrauenslehrer. In dem Gespräch geht es vor allem um die Frage nach Gründen für Mobbing.

Cyber-Crime

- Vor allem Beratungen rund um Nacktbildern und Sextortion
- Sextortion beschreibt eine Erpressungsmethode in der gegen Geld das Veröffentlichen privater Nacktfotots verhindert werden soll
- Die Erpresser nehmen meist über Snapchat Kontakt auf. Sie zeigen romantisches Interesse am Gegenüber und verleiten Betroffene dazu Nacktbilder von sich zu schicken. Kurz danach drohen sie damit die Bilder auf Social Media zu veröffentlichen z.B. in dem sie die Bilder an alle Follower senden.
- Betroffene kämpfen mit einer großen Unsicherheit, sowie Scham- und Schuldgefühlen

Miriam* (14) hat mit einem Jungen auf Snapchat Kontakt, der Nacktbilder von ihr möchte. In der Beratung wird ihr vermittelt, dass sie sich nicht zu solchen Fotos drängen lassen soll und solche Kontakte blockieren kann. Sie wird auch über die rechtliche Lage aufgeklärt.

Psychohygiene: Wie kann ich mich selbst schützen?

- Psychohygiene dient dem Schutz und Erhalt der psychischen Gesundheit und kann herangezogen werden, um einer Überbelastung vorzubeugen oder entgegen zu steuern
- Basiert auf der Beobachtung eigener psychischer und körperlicher Belastungsfaktoren
- Strategien sollten individuell gewählt werden, in Abhängigkeit eigener Ressourcen und Präferenzen
- Bsp.: Entspannung- und Akitvierungsverfahren, Achtsamkeit, kreative Übungen, Selbstbelohnung

Praxis

Rollenspiel (15 min)

Beschreibung: Es bilden sich Dreier-Gruppen. Eine Person spielt die*den Betroffene*n einer Essstörung, eine Person spielt den*die Berater*in, eine Person beobachtet/notiert

Auswertungsfragen:

- Wie schwer ist es mir gefallen, meine Rolle zu spielen?
- Was hat gut funktioniert, was ist ausbaufähig?

Übung 2:

Welt-Café

ca. 30 min

1 **4 Teilnehmende um einen Tisch**

2 **Bestimmung eines Hosts/ einer Hostesse**

Diese*r bleibt nach der Bearbeitung der Fragen am Tisch sitzen!

3 **10min Bearbeitung der Fragen**

Werdet kreativ!

4 **Nach Bearbeitung der Fragen:**
Alle Gäst*innen verteilen sich auf die restlichen Tische

5 **Hosts und Hostessen präsentieren die Ergebnisse der Gruppenarbeit**

Tankmodell-Übung

Beschreibung: Man stellt sich einen Tank vor, der gefüllt ist mit positiven Aspekten wie Liebe, Sicherheit, Ruhe, Geborgenheit, Spaß, Vertrauen, Energie,...

- Was sind mögliche Tankstellen? (Hobbies, Familie,...)
- Was wirkt sich leerend auf meinen Tank aus? (Konflikte, Misserfolge, Stress,...)
- Kurzfristige Ersatzbefriedigung, auf Dauer krankmachend (rauchen, Essanfälle, übermäßiger Konsum...)

Auswertungsfrage:

- Habe ich genügend Tankstellen in meinem Leben?
- Welche Qualität haben die Tankstellen?
- Wo finde ich neue Tankstellen oder wie pflege ich meine Tankstellen gut?

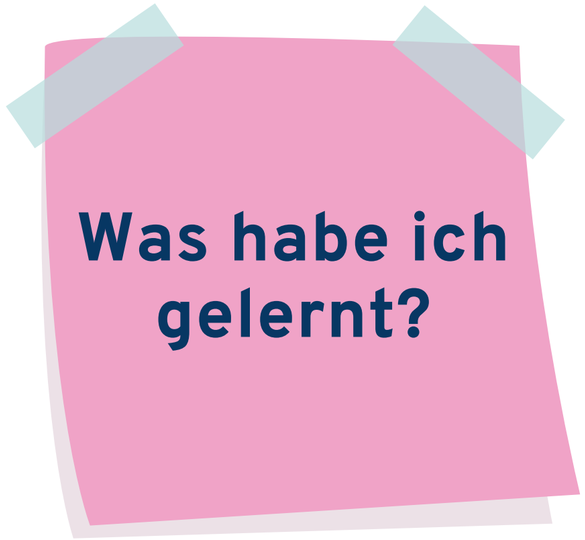
Erfahrungsmöglichkeiten: Tank muss nicht immer voll sein; Krisen und unangenehme Gefühle sind genauso Teil unseres Lebens wie Erfolg und Freude

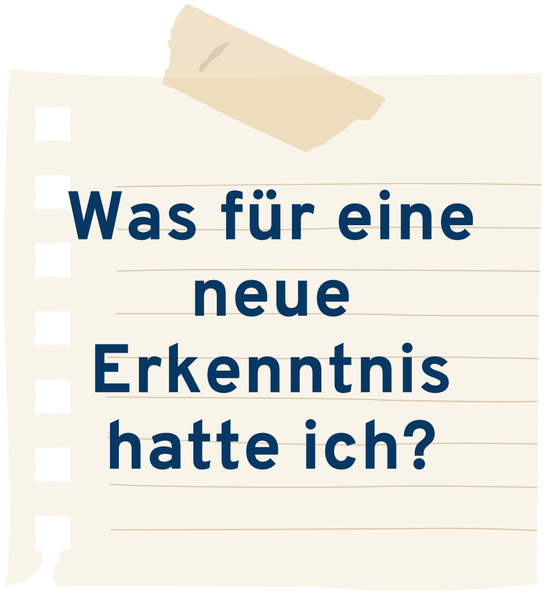
Unsere Tipps aus der Beratung

- Themen und Gefühle ernst nehmen
- Beratungshaltung einnehmen und auf Augenhöhe mit Kinder und Jugendlichen sprechen
- Entlastung bieten: es hilft auch schon “nur” für die Person da zu sein, um eine schwierige Situation gemeinsam aushalten zu können
- Kindern und Jugendlichen Emotionen anbieten, wenn sie sich nicht ausdrücken können
- Ich-Botschaften verwenden
- Authentisch bleiben
- Auf eigene Gefühle hören und eigene Grenzen wahren: ansprechen, wenn sich etwas komisch anfühlt

Fragen

Abschluss: Was nehme ich mit?





DANKE!
:–)