

Von #body_! zu myBody

Ein Roadmap von partizipativer Aktionsforschung zu einem im Regelbetrieb finanzierten Programm
Eine Geschichte flexibler Strukturen und Lernerfahrungen – vom klassischen Programm für übergewichtige Kinder hin zu einem gewichtsneutralen Jugendprogramm, das ein positives Körperbild stärkt und sich weiterentwickelt.

Ausgangspunkt: X-Team (bis 2022)

- Programm für übergewichtige Kinder - Klassisches Setting – Fokus auf Gewicht, Ernährung & Bewegung
- Bewegungsgruppen, Kochworkshops, Ernährungsberatung, psychosoziale Workshops



2. Partizipative Forschung

(#body_! | 01/2023 – 02/2025) als Innovationsboost

Gefördert von FGÖ & VGFF

- Zusammenarbeit mit Jugendlichen als Co- und Peer-Researchers
- **Methoden:** Photovoice-Studie, Interviews, kreative Beteiligungsformate
- **Starker Austausch mit Partner:innen:** Verein Amazone; FHV, aha Jugend info
- **Ergebnis:** Neue Sichtweisen auf Körperbild, Stigmatisierung & körperbezogenen Gesundheitskompetenz
- Entstehung technischer Prototypen, Social Media Kampagne
- Entwicklung des myBody-Programms als neuartige Gesundheitsintervention
- Mehr Infos aus: <https://www.aks.or.at/body>

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit
Österreich GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Kompetenzzentrum
Evidenzbasierte
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

Gefördert aus Mitteln des

Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

3. myBody - Coachingprogramm für mehrgewichtige Jugendliche

myBody ist ein **partizipatives Gruppen-Coaching**. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild, gesellschaftlichen Einflüssen und dem persönlichen Gesundheitsverhalten – wertschätzend, auf Augenhöhe und ohne Druck.

Das Programm fördert einen gesunden, selbstbewussten und selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Körper und stärkt sowohl die psychische als auch physische Gesundheit.

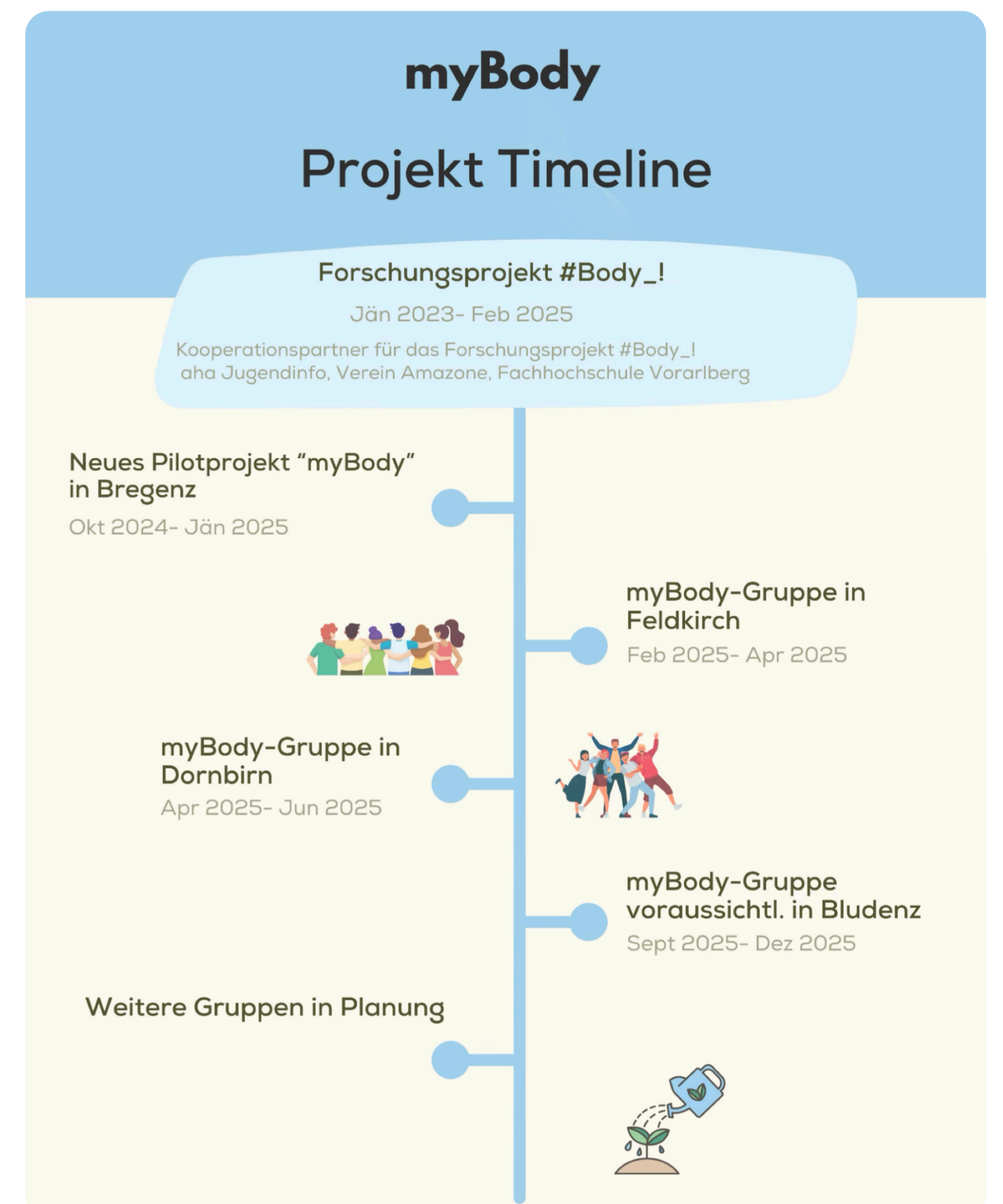
Ziele:

- **Stärken, was uns ausmacht – positives Körperselbstbild entwickeln**
- **Reden, was uns bewegt – Gespräche über Körper, Gefühle & Rollenbilder**
- **Gestalten, was uns wichtig ist – Ideen sichtbar machen für mehr Respekt & Vielfalt**

Zielgruppe: Jugendliche (15–20 J.), die medizinisch als übergewichtig/adipös gelten. Wir verwenden den Begriff „Mehrgewicht“ bewusst, um respektvolle Sprache zu fördern.

Haltung: Partizipation als echte Mitgestaltung. Stärkung von Selbstbewusstsein, sozialen Kompetenzen, Verantwortungsbewusstsein & Motivation – ohne Diätmentalität.

Auszeichnung: ÖPGK-Maßnahme zur Stärkung der Gesundheitskompetenz



4. Erfahrungen, Herausforderungen & Ausblick

- Stigmatisierung erschwert Anmeldung
- Flexibilität als Prinzip:
 - > Entwicklung zum gewichtsneutralen Programm
 - > Öffnung für Schulprojekte zu Körperbild & Social Media und Chatberatung (KI und Fachperson)

Fazit: Vom klassischen Therapieprogramm zum partizipativen Jugendprogramm. Fokus auf positives & gesundes Körperbild statt Gewichtsreduktion.

myBody bleibt flexibel – im Dialog mit Jugendlichen und Multiplikator:innen.

„Ich sage ganz ehrlich, ich dachte niemand interessiert sich dafür, für übergewichtige Menschen. Ich war ja auch beim Arzt und so, aber die hat nur gesagt, ich soll halt abnehmen.“

myBody
Teilnehmer:in

Kontakt:
Gabriele Schärmer – gabriele.schaermer@aks.or.at
Lilith Knauf - Lilith.Knauf@aks.or.at
Kristin Ganahl – kristin.ganahl@aks.or.at

Weitere Infos: www.mybody.or.at | Instagram: @aks_mybody

myBody wird finanziert durch: