

Verzerrtes Körperbild durch sozialen Vergleich

Zufriedenheit der Jugendlichen hat sich verschlechtert



Nicole Heuberger vom Verein Fachstelle PEP sprach an der Mitgliederversammlung des Samowar.

Foto: zvg



Die Befragung zur Gesundheit von Schülerinnen und Schülern der Stadt Zürich im Schuljahr 22/23 hat ergeben, dass sich die Zufriedenheit der Mädchen in fast allen Lebensbereichen gegenüber dem Schuljahr 17/18 weiter verschlechtert hat.

Die gefühlte Belastung durch Druck in der Schule, Prüfungen und Noten ist von 38% auf 52% gestiegen, und das «eigene Gewicht» bzw. die «eigene Körperform» ist im Belastungsranking vom fünften auf den dritten Platz vorgerückt. Bei den Jungen ist die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper insgesamt etwas grösser, aber auch bei ihnen lässt sich ein leichter Rückgang feststellen.

Das hat der Samowar Meilen zum Anlass genommen, zur diesjährigen Vereinsversammlung eine Expertin in der Prävention von Essstörungen einzuladen. Nicole Heuberger, Angebotsleiterin Bodytalk vom Verein Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen praxisnah) hat in ihrem Referat eindrücklich den Zusammenhang zwi-

schen Störungen des Körperbildes und der Nutzung sozialer Medien aufgezeigt.

Den Vergleich mit anderen auf TikTok und Co. können die Jugendlichen kaum gewinnen, denn was, von dem was sie sehen, ist echt, und was ist durch Bildbearbeitung geschönt? Wissen können sie es nicht, und so bleibt nach stundenlangem Scrollen durchs Internet häufig nur ein Gefühl des nicht Genügens und der Leere. Nicht selten brauchen Jugendliche Unterstützung durch Fachpersonen, um wieder zu sich zu finden und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Umso wichtiger, dass die spezifischen Angebote bekannt sind und die Zusammenarbeit an den Schnittstellen funktioniert. Dafür sorgt eine gute Vernetzung.

Wie und auf welchen Ebenen der Samowar Vernetzung befördert, wird im Jahresbericht 2023 unter die Lupe genommen. Daneben haben die Mitarbeitenden aus Jugendberatung und Suchtprävention an der Vereinsversammlung einen kleinen Einblick in ihre Arbeit geben können. Sichtbar wurde ein stark nachgefragtes, breites Angebotspektrum, orientiert am konkreten Bedarf sowie am Puls der Zeit.