

Selbstwert stärken: Workshops gegen den Druck durch Social Media!

Ein Workshop in Österreich stärkt das Selbstwertgefühl junger Mädchen, indem er den Einfluss von Social Media auf Körperbilder thematisiert.

Österreich - In einer Welt, in der Schönheitsideale unaufhörlich auf junge Menschen einprasseln, setzt ein neuer Workshop in Österreich an, um das Selbstwertgefühl von Mädchen zu stärken. Laut **ORF OÖ** zeigt Trainerin Susanne Landmann, dass viele Mädchen oft nur einen begrenzten Wortschatz für Eigenschaften haben, die über äußere Merkmale hinausgehen. Der Workshop soll ihnen helfen, ein positives Gefühl für ihren eigenen Körper zu entwickeln und ihre inneren Werte zu erkennen. Die stellvertretende Landeshauptfrau Christine Haberlander berichtete von ihren eigenen schmerzhaften Erfahrungen mit Schönheitskommentaren und unterstrich die Bedeutung solcher Projekte.

Aufklärung über soziale Medien

Gleichzeitig bietet die Initiative #ME Workshops an, die sich kritisch mit dem Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild von Jugendlichen auseinandersetzen. Diese Workshops, die sich an Teilnehmer ab 13 Jahren richten, dauern drei Stunden und finden geschlechtshomogen statt. Teilnehmer können unter Anleitung einer Trainerin ihre eigenen Schönheitsbegriffe hinterfragen und lernen, wie Medien ihre Selbstwahrnehmung beeinflussen. Wie **digitale Jugendbildung** beschreibt, reflektieren die Jugendlichen, was „schön“, „normal“ und „gesund“ für sie bedeutet. Übungen wie das Zeichnen eines

Selbstporträts helfen, das Selbst- und Fremdbild zu vergleichen.

Die Workshops sind nicht nur eine Diskussion über Äußerlichkeiten, sondern auch eine Einladung an die Jugendlichen, sich mit Themen wie Essverhalten und dem Umgang mit sozialen Medien auseinanderzusetzen. Teilnehmer berichten von positiven Erlebnissen während der Workshops und betonen die Wichtigkeit, in einem unterstützenden Umfeld über solche Themen sprechen zu können. Diese Initiative spielt eine wesentliche Rolle in der Aufklärung und Stärkung von Jugendlichen in einer Zeit, in der sie besonders verletzlich sind.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Österreich
Quellen	• ooe.orf.at • digitalyouthwork.eu

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at