

I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder



In shape? Durchgestylt? Voll trainiert? (Un)bewusst messen sie sich Jugendliche an Körperbildern und Schönheitsidealen, die vor allem über soziale Medien transportiert werden. Ein positiver Bezug zum eigenen Körper spielt aber eine wichtige Rolle für die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Selbstwert, Beziehungen zu anderen und Wohlbefinden werden wesentlich davon beeinflusst.

I am good enough. wendet sich an unterschiedliche Zielgruppen und bietet:

- **Schulworkshops (MS und AHS-Unterstufe) für Jugendliche im Alter von 12-14 Jahren**
- **Online-Weiterbildungen für**
 - **Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen**
 - **Pädagog*innen und weitere Akteur*innen im Setting Schule sowie**
 - **Jugendarbeiter*innen und weitere Akteur*innen im Setting Offene Jugendarbeit**
- **Online-Vortragsreihe mit Expert*innen für alle Interessierten**

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos.

Infos und Termine

[@iamgoodenough_project](https://www.wig.or.at/programme/gesunde-jugendliche/i-am-good-enough)



Kontakt

Martina Daim
E-Mail: martina.daim@wig.or.at
Tel.: +43 1 4000 76942
Mobil: +43 676 8118 76942
www.wig.or.at

Elisabeth Mayr
E-Mail: mayr@queraum.org
www.queraum.org

I am good enough ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung - WiG und von queraum. kultur- und sozialforschung und wird aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich gefördert.