

**Körperbewusstsein verbessern &  
Selbstwertgefühl stärken**



# Free Being Me - Einfach Ich!



Arbeitshilfe für  
Gruppenleiterinnen und  
Gruppenleiter



# Free Being Me – Einfach ich!

Aussehen, Schönheitsideale, betrifft das Thema auch uns bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern? Auf jeden Fall!

Im Idealfall schafft die eigene Gruppe den Raum, dass jede und jeder Einzelne so angenommen wird, wie sie bzw. er ist, egal wie sie oder er aussieht. Doch wir alle sind auch Teil anderer Gemeinschaften und Teil unseres gesellschaftlichen Umfelds. So sehen wir ständig Werbung, Musikspots, digital veränderte Filme und Fotos - und merken oft nicht bewusst, wie einseitig oder teilweise auch unnatürlich die Menschen auf den Bildern und in den Filmen aussehen. Wir vergleichen uns und andere und werden selbst verglichen – bewusst oder unbewusst. Verletzungen im Schulumfeld oder anderen sozialen Netzwerken finden regelmäßig statt und hindern Kinder und Jugendliche daran, sich in jeder Situation wohl und selbstbewusst zu fühlen, wenn sie nicht dem gesellschaftlichen „Ideal“ entsprechen.

Gruppenstunden und andere Treffen der Pfadfinderinnen und Pfadfinder sind ein guter Ort, um über diese Themen zu sprechen und den Selbstwert jeder und jedes Einzelnen zu stärken. Es geht darum, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken, damit sie sich trauen, ihren eigenen Weg zu gehen. Es geht um Körper, Geist und Seele.

Free Being Me – Einfach Ich! ist eine Kampagne von WAGGGS, die weltweit von Pfadfinderinnen und Pfadfindern umgesetzt wird. Nutzt die Gelegenheit und tauscht eure Erfahrungen mit Pfadfinderinnen und Pfadfindern in der Schweiz, Indien, Brasilien, Rwanda oder einem ganz anderen Land aus.

Die deutschen Arbeitshilfen sind in Zusammenarbeit mit dem Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V. (BdP) und der Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) entstanden. Einige Wörter und Bezeichnungen mögen beim ersten Lesen vielleicht fremd erscheinen. Wir haben jedoch darauf geachtet, dass der Wortlaut im BdP, in der PSG wie auch in anderen deutschsprachigen Verbänden verstanden werden kann, auch wenn einige Begriffe nicht in jedem Verband üblich sind.

2013 auf der Europakonferenz in Berlin haben wir das erste Mal von diesem neuen Aktionsthema unseres Weltverbands WAGGGS gehört. Und nun, ein Jahr später, gibt es die Arbeitsmaterialien auch auf Deutsch. Viel Spaß mit Free Being Me- Einfach Ich!

Eure Arbeitsgruppe vom BdP und der PSG  
Vini, Paula, Ostara und Maike  
Lea, Kristina und Carolin





# Inhalt

<b>Willkommen bei Free Being Me - Einfach Ich!</b>	Seite 03
<b>Gemeinsam setzen sich Dove und die World Association of Girl Guides and Girl Scouts für die Stärkung junger Menschen ein</b>	Seite 05
<b>Körperbewusstsein</b>	Seite 06
<b>Free Being Me - Einfach Ich! - Was ist das?</b>	Seite 07
<b>Wie funktioniert Free being Me - Einfach Ich!?</b>	Seite 08
<b>Die Arbeitshilfen</b>	Seite 10
<b>Praktische Hinweise</b>	Seite 13
<b>Was ist zu beachten, wenn ihr Free Being Me - Einfach Ich! durchführt?</b>	Seite 14
<b>Fragen &amp; Antworten</b>	Seite 17
<b>Wie Free Being Me - Einfach Ich! die padfinderische Methode nutzt</b>	Seite 19
<b>Glossar</b>	Seite 20
<b>Elternbrief</b>	Seite 21
<b>Persönliche Aufgabe Version für 11- bis 14-Jährige</b>	Seite 22
<b>Persönliche Aufgabe Version für 7- bis 10-Jährige</b>	Seite 23

Diese Arbeitshilfe wird dir und deiner Gruppe dabei helfen, so viel wie möglich aus *Free Being Me – Einfach Ich!* herauszuholen. Sie fasst den Hintergrund des Programms zusammen und bietet dir das Handwerkszeug, um es erfolgreich durchzuführen. Gebt diese Anleitung allen, die *Free Being Me – Einfach Ich!* selbst mit einer Gruppe durchführen werden, damit sie das Programm selbstbewusst anleiten können.



# Willkommen bei *Free Being Me* – Einfach Ich!

Ich freue mich sehr, dass ihr bei diesem aufregenden neuen Aktionsthema mit dabei seid - herzlich Willkommen!

Ein gutes, gesundes Körperbewusstsein ist ein wichtiger Schritt, unsere Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter von morgen zu stärken.

In Gesellschaften auf der ganzen Welt sagen Kinder und junge Menschen, dass ihr Aussehen eine ihrer größten Sorgen ist. Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, ihr Aussehen zu ändern, um in die häufig eng definierte und perfektionierte Schönheitsvorstellung der Gesellschaft zu passen, die in Medien vertreten und von Gleichaltrigen idealisiert wird.

Weltweite Forschungen zeigen, dass ein niedriges Körperbewusstsein junge Menschen an der Erreichung ihres vollen Potenzials hindert. Über 60 Prozent der Mädchen vermeiden Aktivitäten, die sie gerne tun, weil sie sich wegen ihres Aussehens schlecht fühlen<sup>1</sup>. Dazu gehören wichtige Aktivitäten des Lebens, wie zum Beispiel in Teams und Mannschaften mit zu machen, sich im Klassenzimmer zu melden, Tanzen und Schwimmen, zu Partys zu gehen oder sogar die eigene Meinung zu äußern. Wenn Mädchen und Jungen sich dagegen entscheiden, sich vollständig am Leben zu beteiligen, verpassen sie Gelegenheiten, ihre Fähigkeiten in verschiedenen Umfeldern und Arten weiter zu entwickeln. Und wir als Gesellschaft verpassen auch etwas.

*Free Being Me* – Einfach Ich! beschäftigt sich genau mit diesem Problem und hilft dir dabei, deine Gruppe dabei zu unterstützen, ein stärkeres Selbstwertgefühl zu bekommen. Sie sollen in Zukunft nicht zulassen, dass, dass, Bedenken über ihr Aussehen sie davon abhalten, aktive, verantwortliche und selbstbewusste Weltbürgerinnen und -bürger zu sein. Ein positives Körperbewusstsein hilft Kindern und jungen Menschen beim Aufbau jener Grundlagen, die sie dazu benötigen, zu Vorbildern zu werden und Führungspositionen einzunehmen.

Junge Menschen auf der ganzen Welt haben uns erzählt, dass sie sich dafür begeistern, über Körperbewusstsein zu sprechen. Sie haben Lust darauf, mehr über dieses Thema, das eine direkte Wirkung auf sie und ihre Freunde hat, zu erfahren und darüber zu diskutieren. Dieses Programm wurde durch die World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS, der Weltverband der Pfadfinderinnen), dem Dove Selbstbewusstseinsprojekt und Expert\_innen im Bereich Körperbewusstsein speziell für euch entwickelt. Weltweit führende Expert\_innen im Bereich Körperbewusstsein haben ihr Wissen für die Aktivitäten zur Verfügung gestellt. Du kannst dir also sicher sein, dass dieses Aktionsthema einen echten und lang anhaltenden Nutzen hat. Programme, die Methoden aus *Free Being Me* – Einfach Ich! nutzen, haben gezeigt, dass sich 60 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer drei Jahre später deutlich selbstbewusster hinsichtlich ihres Körpers fühlen. Diese Anleitung wird dir alle Tools zur Durchführung des Programms bereitstellen.

Wenn du mit deiner Gruppe das *Free Being Me* – Einfach Ich! Programm durchführst, unterstützt du Mädchen und Jungen dabei, ihr Körperbewusstsein zu stärken, ihr Selbstbewusstsein aufzubauen und jede Gelegenheit zu nutzen, ihr volles Potenzial im Leben umzusetzen. Du führst eine Bewegung an, die eine Generation verändern wird.

Vielen Dank.

Nicola Grinstead  
World Board Chair

Steve Miles  
Senior Vice President, Dove

<sup>1</sup> An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects, 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw, and Jeff Gau



# Dove und die World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS) arbeiten zusammen, um junge Menschen zu stärken

## Was ist Dove?

Dove ist eine führende Pflegemarke mit langjährigem Engagement zur Verbesserung des Körperbewusstseins und Selbstbewusstseins von Frauen. Das Selbstbewusstseinsprojekt von Dove wurde mit dem Ziel entwickelt, einen echten Wandel herbeizuführen, wie Mädchen, also die nächste Generation von Frauen, Schönheit wahrnehmen und annehmen. Ihr Selbstbewusstsein soll gestärkt werden, damit sie ihr volles Potenzial im Leben ausschöpfen können. Im Rahmen des Projekts wurde eine umfassende Studie zum Thema Selbstbewusstsein und Selbstwert durchgeführt, mit der das Selbstbewusstseinsprojekt bereits mehr als zwölf Millionen junger Menschen erreicht hat.



## Was ist die World Association of Girl Guides and Girl Scouts?

Mit zehn Millionen Mitgliedern in 145 Ländern ist der Weltverband die größte freiwillige Bewegung für Mädchen und junge Frauen. Unsere Mission ist es, Mädchen und jungen Frauen die Entwicklung ihres vollsten Potenzials als verantwortliche Weltbürgerinnen zu ermöglichen. Durch alle Mitgliedsorganisationen von WAGGGS und die direkte Arbeit mit jungen Menschen bieten wir nichtformale Bildung höchster Qualität sowie internationale Möglichkeiten. Dies ermöglicht dynamisches, wertebasiertes Lernen und Entwickeln von Fähigkeiten für das Leben, für Leitungsfunktionen und für engagierte Bürgerschaft.



## Unsere Zusammenarbeit

Der Weltverband WAGGGS und Dove arbeiten zusammen, weil wir die Vision einer Welt teilen, die frei ist von Ängsten, die sich auf Äußerlichkeiten beziehen. Wir möchten Mädchen und Jungen stärken, damit sie ihr volles Potenzial erreichen und nicht auf Grund eines schwachen Körperbewusstseins klein gehalten werden. Das ist nicht neu! Dove und nationale Pfadfinderinnen- und Pfadfinderorganisationen arbeiten seit über einem Jahrzehnt zusammen, um beim Aufbau des Selbstbewusstseins von Mädchen zu helfen. Diese langjährige Zusammenarbeit hilft uns nun, die gemeinsame Arbeit auf das nächste Level zu heben.

*Free Being Me – Einfach Ich!* wurde entwickelt, um uns bei der Verwirklichung unserer Vision zu helfen. Es basiert auf der neuesten Forschung, wie das Körperbewusstsein von jungen Menschen mithilfe von lustigen, nichtformalen Bildungsaktivitäten gestärkt werden kann. Unser Ziel ist es, bis 2016 3,5 Millionen Kinder und Jugendliche zu erreichen. Es ist sowohl für reine Mädchengruppen als auch für Gruppen mit Mädchen und Jungen gedacht. Indem du dieses Programm mit deiner Gruppe durchführst und mithilfe des Action-Projekts andere erreichst, wirst du Teil einer weltweiten Bewegung. Diese hat sich zum Ziel gesetzt, eine positive und dauerhafte Veränderung im Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein einer Generation zu bewirken.

Alle in deiner Gruppe, die die Aktivitäten und ihr Action-Projekt abgeschlossen haben, können ein Abzeichen/Badge erhalten. Die Verleihung des Abzeichens ist eine Möglichkeit zur Anerkennung von erreichten Zielen und hilft zu zeigen, wie viele Menschen auf der ganzen Welt an *Free Being Me – Einfach Ich!* teilgenommen haben! Die Abzeichen erhaltet ihr über euren Verband oder auch über [www.wagggs-shop.org](http://www.wagggs-shop.org).



### Nicht vergessen!

Nutzt unseren Fragebogen auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) und erzählt uns von eurer *Free Being Me- Einfach Ich!* Erfahrung.



# Körperbewusstsein

## Was ist das?

Wenn wir ein gesundes Körperbewusstsein haben, sind wir glücklich mit unseren Körpern. Wir akzeptieren unser Aussehen und uns ist bewusst, was unsere Körper alles tun und leisten können.

## Welche Auswirkung hat dies auf Kinder und junge Menschen?

Menschen mit einem guten und starken Körperbewusstsein denken im Allgemeinen nicht allzu viel über ihr Aussehen nach. Sie sind stattdessen damit beschäftigt, ihren Körper für Dinge zu nutzen, die sie glücklich machen, wie zum Beispiel Sport, mit Freunden zusammen zu sein oder sich bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern zu engagieren. Ein gutes und gesundes Körperbewusstsein ist auch mit einem hohen Selbstbewusstsein verbunden. Junge Menschen, die im positiven Sinn körperbewusst sind, haben bessere Beziehungen zu ihren Freunden und ihrer Familie. Sie sind selbstbewusster in der Schule und bei der Äußerung ihrer eigenen Meinung.

Kinder mit schwachem Körperbewusstsein machen sich viele Sorgen über ihr Aussehen. Dies kann sie davon abhalten, Kleidung zu tragen, die ihnen gefällt oder etwas zu tun, z.B. dem sie ihren Körper öffentlich zeigen müssten (schwimmen, tanzen usw.) – auch dann, wenn ihnen die Aktivitäten Spaß machen würden. Es hält einige sogar von so wichtigen Aktivitäten, wie dem Besuch des Schulunterrichts oder einem Termin beim Arzt ab. Auch vermeiden es einige, ihre Meinung laut zu äußern und sich zu beteiligen, weil sie sich Sorgen um ihr Äußeres machen und nicht im Mittelpunkt stehen möchten. In einer Studie von WAGGGS über Frauen und Mädchen aus 70 Ländern sagten 45 Prozent der Teilnehmenden, dass sie denken, Mädchen würden von der Übernahme von Führungspositionen abgehalten, weil sie nicht selbstbewusst genug sind, was ihr Aussehen angeht.

## Ein globales Problem

Mangelndes Körperbewusstsein ist ein globales Problem. Trotz einer fantastischen Vielfalt von Aussehen und Kulturen rund um die Welt, fühlen sich viele Mädchen und Jungen wegen ihres Körpers unsicher und haben ein mangelhaftes Körperbewusstsein. Nur elf Prozent der Mädchen weltweit nutzen das Wort „schön“ um sich zu beschreiben.

Eine wachsende Globalisierung bedeutet, dass die weltweite Vielfalt an Schönheitsnormen abnimmt. Gleichzeitig wird Schönheit sowie die eigene Perfektionierung als wichtig empfunden und Technologien, wie zum Beispiel die Bildbearbeitung, fördern unrealistische Schönheitsideale.

Durch die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Führungsqualitäten stärkt *Free Being Me* – Einfach Ich! Kinder und junge Menschen soweit, dass sie diesen weltweiten Schönheitsdruck erkennen, infrage stellen und positiv körperbewusster werden. Wenn ihr das Programm *Free Being Me* – Einfach Ich! durchführt, tragen du und deine Gruppe dazu bei, eine Revolution zum Körperbewusstsein auszulösen, die das Leben von 3,5 Millionen Mädchen und Jungen weltweit verbessern wird.

## Körperbewusstsein und Führungskompetenzen



Die Entwicklung von Führungskompetenzen ist auch ein wichtiger Teil davon, Pfadfinderin oder Pfadfinder zu sein – ein gutes Körperbewusstsein ist ein wichtiger Schritt dazu, eine gute Leiterin oder ein guter Leiter zu werden. Um andere Menschen zu stärken, musst du dich selbst gestärkt fühlen! Damit du deine Vision teilen kannst und das Risiko eingehst, deine Meinung mit anderen Menschen offen zu teilen, brauchst du Selbstbewusstsein, dich zu melden und deine Ideen auszudrücken. Mit Selbstbewusstsein und einem guten Körperbewusstsein fühlt sich eine werdende Gruppenleiterin oder ein werdender Gruppenleiter wohler, selbstbewusst aufzutreten und die eigene Meinung zu äußern. Damit ist sie/er auf dem Weg, einen echten Wandel in der Welt anzustoßen.

Weitere Informationen zum Thema Körperbewusstsein findest du unter:



[www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)  
[selfesteem.dove.com](http://selfesteem.dove.com)

<sup>2</sup> World Association of Girl Guides and Girl Scouts - Befragung am internationalen Tag der Mädchen, Oktober 2013, [www.wagggs.org/en/grab/24566/2/2idg-survey-2013-en-web.pdf](http://www.wagggs.org/en/grab/24566/2/2idg-survey-2013-en-web.pdf)

<sup>3</sup> Dove, The Real Truth About Beauty: Überarbeitet, 2011



# Was ist *Free Being Me* – Einfach Ich?

## Einzigartig und mit viel Spaß

*Free Being Me* – Einfach Ich! ist ein einzigartiges Programm! Mit lustigen und interaktiven Übungen zeigt *Free Being Me* – Einfach Ich! Kindern und Jugendlichen, dass ein gutes und gesundes Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein dadurch entsteht, dass wir den eigenen Körper wertschätzen, uns sozialem Druck entgegen stellen und andere dabei unterstützen, selbst ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln! Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von *Free Being Me* – Einfach Ich! bekommen Führungskompetenzen und fühlen sich darin gestärkt, sich selbst für einen Wandel in ihren lokalen und globalen Gemeinschaften einzusetzen.

## Speziell für Pfadfinderinnen und Pfadfinder

Um sicherzustellen, dass *Free Being Me* – Einfach Ich! Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern sowie den Gruppen selbst gefällt und eine größtmögliche Wirkung auf das Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein von Kindern und jungen Menschen weltweit hat, wurde es vom Weltverband WAGGGS, dem Dove Selbstbewusstseinsprojekt und Expertinnen im Bereich Körperbewusstsein speziell für die Pfadfinderinnen- und Pfadfinder-Bewegung entwickelt. Es nutzt non-formale Bildungsmethoden und spiegelt die Werte unseres Weltverbands WAGGGS wider: Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber, Eigenverantwortung, Teamarbeit und sich dafür ein zu setzen, seine Gemeinschaft und damit die Welt ein bisschen besser zu machen. Siehe Seite 19, wenn du mehr darüber wissen möchtest, wie pfadfinderische Elemente im Rahmen von *Free Being Me* – Einfach Ich! genutzt werden.

## Auf Basis weltweit führender Forschung und aktuellen Fachwissens

Wir haben eng mit weltweit führenden Expertinnen und Experten im Bereich Körperbewusstsein zusammengearbeitet, um sicherzustellen, dass *Free Being Me* – Einfach Ich! eine echte und dauerhafte Wirkung auf das Körperbewusstsein von Mädchen und Jungen hat. Dies umfasst die Arbeit mit The Body Project Collaborative, einem Team aus Forscherinnen und Forschern sowie Psychologinnen und Psychologen unter der Führung von Dr. Eric Stice, Prof. Carolyn Becker und der führenden Forscherin im Bereich Körperwahrnehmung Dr. Philippa Diedrichs, als Vertreterin des weltweiten Beratergremiums des Dove Selbstbewusstseinsprojekts. *Free Being Me* – Einfach Ich! basiert auf über zehn Jahren Forschung und der Erfahrung in der Stärkung des Körperbewusstseins von Mädchen durch interaktive Methoden, die Spaß machen. Basierend auf den Erfahrungen des Weltverbands WAGGGS, wie sich junge Menschen entwickeln sowie der Forschung zum Körperbewusstsein haben wir zwei Versionen des Programms entwickelt: eine für 7-10-jährige und eine für 11-14-jährige Kinder und Jugendliche. Lies mehr über die Unterschiede

zwischen den beiden Versionen auf Seite 13. Die beiden Programme bauen aufeinander auf, um das Körperbewusstsein von jungen Menschen im Verlauf ihres Pfadfinderinnen- und Pfadfinderseins aufzubauen.

## Aktivitäten, die einen dauerhaften Unterschied machen

Studien des The Body Project und anderer Forscherinnen und Forscher haben gezeigt, dass die Teilnahme an Aktivitäten, wie jenen im Rahmen von *Free Being Me* – Einfach Ich! eine dauerhafte Wirkung auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen hat. Eine Studie dazu, wie sich Jugendliche drei Jahre nach Teilnahme am Programm entwickelt haben, ergab Folgendes:

- 60 Prozent der Mädchen haben ein deutlich verbessertes Körperbewusstsein.
- 78 Prozent der Mädchen fühlen sich selbstbewusster und leistungsfähiger in der Schule.
- 71 Prozent der Mädchen haben bessere Beziehungen zu Gleichaltrigen.
- 53 Prozent der Mädchen kommen besser mit ihren Familien aus.

## Auf der Basis von Fähigkeiten

Im Verlauf von *Free Being Me* – Einfach Ich! entwickeln die Mädchen und Jungen Fähigkeiten, die sie benötigen, um sich dem gesellschaftlichen Druck im Zusammenhang mit dem eigenen Aussehen entgegen zu stellen. Sie finden kreative Wege, um Botschaften zum positiven Körperbewusstsein in ihrer Gemeinschaft zu verbreiten. Am Anfang jeder Gruppenstunde steht ein Plan, der jene Fähigkeiten zeigt, die die Teilnehmenden bei den Aktivitäten der Gruppenstunde entwickeln werden.

## Ein Abzeichen-/Badge-Programm

Um das *Free Being Me* – Einfach Ich! Abzeichen/Badge zu bekommen, sollte jedes Mitglied deiner Gruppe Folgendes tun:

- Das Programm mit den fünf Einheiten, einschließlich der persönlichen Aufgaben zwischen den Gruppenstunden, abschließen.
- Ein Action-Projekt planen und leiten, um einen Wandel bei anderen zu erreichen. Mindestens zwei weitere Kinder oder Jugendliche sollten im Rahmen einer mindestens einstündigen oder längeren Aktivität erreicht werden. Dabei sollen die Botschaften zum guten Körperbewusstsein und die gelernten Fähigkeiten weitervermittelt werden.



Abzeichen/Badges bekommt ihr über euren Verband oder über:

[www.wagggs-shop.org](http://www.wagggs-shop.org)



<sup>4</sup> An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects, 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw and Jeff Gau.



# Wie funktioniert *Free Being Me* – Einfach Ich?

## Die wesentlichen Botschaften

*Free Being Me* – Einfach Ich! arbeitet mit dem Ziel, das Körperbewusstsein zu verbessern, indem ein sicherer Raum geschaffen wird. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer übernehmen selbst die Führung, sie stellen die spezifische Vorstellung von Schönheit und Attraktivität der Gesellschaft in Frage. Im Rahmen von *Free Being Me* – Einfach Ich! nennen wir dieses eingeschränkt definierte Ideal des perfekten Aussehens den ‚Imagemythos‘.

Die Reise mit *Free Being Me* – Einfach Ich! führt deine Gruppe zu diesen drei wesentlichen Punkten:

- Die aktuelle gesellschaftliche Schönheitsnorm ist eingeschränkt definiert (es gibt eine lange und spezifische Liste mit Merkmalen, durch die sich ein perfektes Aussehen auszeichnen sollte). Diese Norm ist unmöglich zu erreichen, deswegen nennen wir sie den Imagemythos.
- Es ist nicht lohnenswert, zu versuchen dem Mythos des perfekten Aussehens, dem Imagemythos, zu entsprechen. Es gibt viele negative Folgen für jede und jeden Einzelnen und die Gemeinschaft, einschließlich der Kosten für Gesundheit, Freundschaften, Schulleben und Gesellschaft im weiteren Sinne.
- Wir setzen den Schwerpunkt darauf, was uns an unseren Körpern gefällt und was sie können. Darüber hinaus legen wir den Fokus auf die Änderung unserer Sprache und Handlungen, die unser Körperbewusstsein und das von anderen um uns herum verbessern werden.

## Der Imagemythos

Jeden Tag erhalten Kinder und junge Menschen die Botschaft, dass sie ein bestimmtes Aussehen haben müssen, wenn sie erfolgreich im Leben sein wollen. Obwohl dieses gesellschaftlich definierte ideale Aussehen weltweit variiert (beispielsweise ist in einigen Ländern das Ideal für Mädchen gebräunt, dünn und trainiert zu sein sowie große Brüste zu haben; während es in anderen schön ist, klein zu sein und eine helle Haut zu haben), fühlen Mädchen und Frauen wie auch Jungen und Männer einen starken Druck durch Medien, Freunde und Familie, dieses gesellschaftlich bestimmte, ideale Aussehen zu erreichen.

Im Rahmen von *Free Being Me* – Einfach Ich! nennen wir die gesellschaftliche Idee des idealen Aussehens den

Imagemythos. Es wird Mythos genannt, weil es nicht möglich ist, dieses Aussehen zu erreichen. Schließlich sind sogar Fotos von Prominenten und Supermodels digital verändert und bearbeitet! In Wahrheit gibt es viele Arten schön zu sein (einige haben etwas mit dem Aussehen zu tun, andere nicht) und wir können glücklich sein und unser Aussehen lieben, ohne zu versuchen, dem Imagemythos zu entsprechen.

Aus Forschungen weltweit ist uns bekannt, dass Kinder und Jugendliche viel wahrscheinlicher ein schwaches Körperbewusstsein haben, wenn sie dem Imagemythos folgen. *Free Being Me* – Einfach Ich! zielt darauf ab, dass sich die Kinder und Jugendlichen, die den Imagemythos aufdecken, ihm entgegenstellen, und ihre eigenen Lösungen entwickeln, um sich und ihren Freunden zu helfen, ihn infrage zu stellen und sich ihm zu widersetzen.

Sich vom Druck frei zu fühlen, dem Imagemythos entsprechen zu müssen, gibt Mädchen und Jungen die Freiheit, ihre Körper so zu akzeptieren, wie sie sind und sie für das zu schätzen, was sie tun und leisten können. Die Welt wird zu einem ganz anderen Ort, an dem Mädchen und Jungen gestärkt sind, um das Leben zu genießen und ihre Körper zu akzeptieren und auf sie acht zu geben, indem sie gut essen und sich bewegen, weil es ihnen gut tut.

## Hast du Folgendes schon gewusst?



- Models sitzen vor einem Fotoshooting stundenlang in der Maske und ihre Bilder werden im Nachhinein am Computer verändert, um sie dann noch perfekter aussehen zu lassen. Es werden Friseure, Stylisten, Beleuchtungsexperten, Schneider, Make-up-Künstler, Kamera-Assistenten mit ihren Windmaschinen und noch viele mehr gebraucht, um das „ganz natürliche“ Aussehen auf den Fotos zu erreichen.
- Schauspieler, die in Kinofilmen Superhelden spielen, bauen ihre Muskeln mithilfe von Trainingsreihen und Nahrungsergänzungsmitteln auf, die auf lange Sicht ihrer Gesundheit schaden können.
- Viele Models haben ein mangelndes Körperbewusstsein und müssen oft viel Aufwand betreiben, um so auszusehen, wie es von der Modeindustrie gewünscht ist.



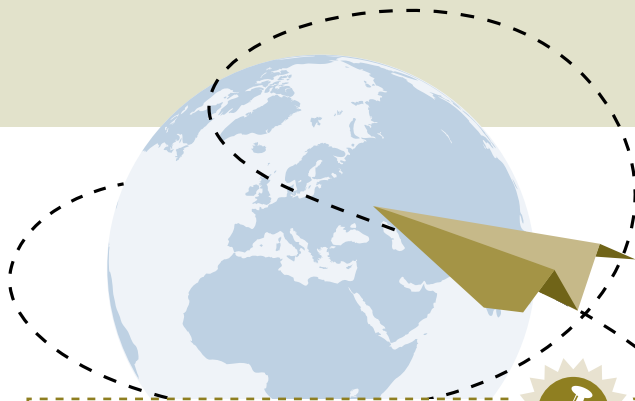


# Wie funktioniert *Free Being Me – Einfach Ich?* (Fortsetzung)

## Die Lernreise

*Free Being Me – Einfach Ich!* nimmt deine Gruppe auf eine Reise mit und ermutigt sie, sich gegen den Imagemythos zu äußern und durch die folgenden vier Schritte ein gutes Körperbewusstsein zu bekommen:

- 1** **Erkenne den Imagemythos:** Die Teilnehmenden definieren den Imagemythos selbst. Sie denken über ihre Gesellschaft und ihr Verständnis des Problems nach, um die Auswirkungen für ihr eigenes Leben zu erkennen.
- 2** **Verstehe welche Kosten entstehen, wenn man versucht dem Imagemythos zu entsprechen:** Zu verstehen, dass der Imagemythos unmöglich zu erreichen ist und mit vielen Kosten einhergeht, stärkt die Teilnehmenden, sich davon zu befreien und dessen Einfluss in ihrem Leben infrage zu stellen.
- 3** **Lerne, dich dem Imagemythos öffentlich entgegen zu setzen:** Die meisten Aktivitäten bei *Free Being Me – Einfach Ich!* setzen den Schwerpunkt auf diesen Schritt. Die Gelegenheit, die Stimme gegen den Imagemythos zu erheben, macht den größten Unterschied im Körperbewusstsein aus. Es hat die größte Wirkung, wenn Teilnehmende ihre alternative Meinung zum Imagemythos äußern, wenn sie betonen, wie verrückt es ist, dem Imagemythos zu erlauben, uns unglücklich zu machen und wenn sie ihre Entschlossenheit teilen, einfach sie selbst zu sein.
- 4** **Inspiriere andere, den Imagemythos infrage zu stellen:** Durch die Planung und Leitung ihres Action-Projektes stellen die Teilnehmenden den Imagemythos für sich selbst infrage und teilen die Botschaft mit anderen, wodurch sie ihre eigene Revolution zum Körperbewusstsein starten.



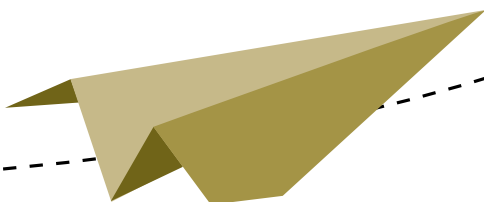
## Seine Meinung sagen: Der wichtigste Teil des Erfolges von *Free Being Me – Einfach Ich!*

Sich im geschützten Raum der eigenen Gruppe gegen den Imagemythos zu äußern, ist entscheidend bei der Verbesserung des Körperbewusstseins aller Teilnehmenden. *Free Being Me – Einfach Ich!* stärkt die Gruppenmitglieder, selbst die Führung zu übernehmen und ihre eigenen Worte, Aktionen und Ideen einzubringen, die den Imagemythos infrage stellen. Wenn die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen sich äußern und gegen den Imagemythos aktiv werden, übernehmen sie wieder selbst die Kontrolle über ihre Vorstellungen von Aussehen. Das ist ein erster Schritt auf dem Weg zum gesunden Körperbewusstsein.

### Deine Rolle

Als Gruppenleiterin oder Gruppenleiter ist es deine Aufgabe, jedes Gruppenmitglied zum Mitmachen anzuleiten und zu ermutigen, den Imagemythos für sich infrage zu stellen. Je öfter sie ihre Meinung sagen, umso mehr Selbstbewusstsein werden sie für sich und bei der Verbreitung der Botschaft zum guten Körperbewusstsein erlangen. Die Arbeitshilfen unterstützen dich mit den dazu nötigen Handreichungen.

Es ist ebenso wichtig, sicher zu stellen, dass der Schwerpunkt aller Diskussionen auf der Infragestellung des Imagemythos liegt und es keinen Platz für Kommentare gibt, die diesen unterstützen. Positiv über den Imagemythos zu denken oder zu sprechen, verstärkt ihn und auch den Druck, der mit ihm einhergeht, immer weiter. Wenn du positive Kommentare zum Imagemythos hörst, fordere die Gruppe auf, über die Kosten des Imagemythos nachzudenken und warum es keinen Sinn macht, ihm unbedingt zu folgen.





# Die Arbeitshilfen

Wir haben die *Free Being Me – Einfach Ich!* Arbeitshilfen für 7- bis 10-jährige und 11- bis 14-jährige Pfadfinderinnen und Pfadfinder so gestaltet, dass es Spaß macht, motivierend, lustig und einfach ist, die Gruppenstunden durchzuführen. Wir haben mit Expertinnen und Experten zusammengearbeitet, um die meist getesteten Methoden zur Verbesserung des Körperbewusstseins in *Free Being Me – Einfach Ich!* zu nutzen. Wenn du also die in den Arbeitshilfen bereitgestellten Methoden benutzt und die Tipps in dieser Anleitung befolgst, kannst du dir sicher sein, dass du einen echten Unterschied hinsichtlich des Selbstbewusstseins deiner Gruppe anstoßen wirst.

## Kleingruppen – Völkchen – Gilden

Der wichtigste Bestandteil des Erfolgs von *Free Being Me – Einfach Ich!* ist es, dass alle Teilnehmenden viele Gelegenheiten haben, sich zu beteiligen und sich gegen den Imagemythos zu äußern. Das ist viel einfacher, lustiger und angenehmer in Kleingruppen.

Um die Kleingruppen bestmöglich zu unterstützen und sicher zu stellen, dass alle Gruppenmitglieder die Möglichkeit bekommen, sich zu beteiligen, sollte jede Kleingruppe von einer Gruppenleiterin oder einem Gruppenleiter unterstützt werden. Wir möchten dich daher dazu ermutigen, auch andere Gruppenleiterinnen und -leiter sowie möglicherweise Helferinnen und Helfer um Unterstützung zu bitten. Damit alle gut vorbereitet sind, sollte jede und jeder die Anleitung und die Arbeitshilfen lesen.

## Die *Free Being Me – Einfach Ich!* Reise

*Free Being Me – Einfach Ich!* ist eine aus fünf Einheiten bestehende Reise. Die ersten vier Einheiten statten die Teilnehmenden mit dem Wissen und den Fähigkeiten aus, die sie zur Infragestellung des Imagemythos benötigen. Die fünfte Einheit setzt das Gelernte in die Praxis um, wobei ein Action-Projekt geplant und nach der Gruppenstunde von den Gruppenmitgliedern umgesetzt wird. Da die Lernerfahrung sich zwischen den Aktivitäten und von einer Gruppenstunde bis zur nächsten entwickelt, ist es wichtig, alle fünf Einheiten in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen. Pausen zwischen den Einheiten bieten die Möglichkeit, dass sich das Gelernte setzen kann und die Teilnehmenden die reflektierenden

persönlichen Aufgaben umsetzen können.

Falls du wenig Zeit hast und nicht alle Aktivitäten durchführen kannst, haben wir die wesentlichen Aktivitäten in den Arbeitshilfen mit einem Sternsymbol markiert. Um die größte Stärkung des Körperbewusstseins deiner Gruppe zu erreichen, solltest du zumindest diese Aktivitäten durchführen.



### Aufbau einer Einheit

Jede Einheit von *Free Being Me – Einfach Ich!* besteht aus folgenden wichtigen Elementen:

#### 1) **Teilnahmeversprechen**

Zu Beginn jeder Einheit werden die Gruppenmitglieder gebeten, deutlich zu zeigen, dass sie aktiv und mit Spaß an *Free Being Me – Einfach Ich!* mitmachen werden. Dies ist eine großartige Möglichkeit, alle Mitglieder an die gesamte Gruppenstunde zu binden. Sei kreativ und habe Spaß dabei, sofern alle Teilnehmenden die Chance haben, ihre Meinung zu sagen!

#### 2) **Infragestellung des Imagemythos und Selbsteinschätzung**

Die Einheiten bestehen zumeist aus Aktivitäten, die den Teilnehmenden den dazu erforderlichen Raum bereitstellen, den Imagemythos mithilfe ihrer eigenen Worte und Aktionen infrage zu stellen. Um ihnen bei der Verwirklichung ihres vollen Potenzials behilflich zu sein, enthalten die Sitzungen auch Aktivitäten, die die Teilnehmenden dazu bewegen, ihren Körper und ihre jeweils einzigartigen Qualitäten wertzuschätzen und zu akzeptieren.

#### 3) **Persönliche Aufgaben**

Am Ende jeder Einheit bekommen die Teilnehmenden eine persönliche Aufgabe, mit der sie sich bis zur nächsten Gruppenstunde beschäftigen sollen. Sie stellen eine gute Chance für die Gruppenmitglieder dar, das Gelernte zu reflektieren und es auch in einer anderen Umgebung als nur in der Pfadigruppenstunde einzusetzen. Erkläre jede persönliche Aufgabe klar und informiere gegebenenfalls auch die Eltern darüber, wie sie ihre Kinder bei der Erledigung der persönlichen Aufgaben unterstützen können.



**Stern:** Dieses Zeichen signalisiert, dass dies eine Aktivität ist, die notwendig ist, wenn Free Being Me - Einfach Ich! einen Effekt auf das Selbst- und Körperbewusstsein haben soll. Wenn ihr weniger Zeit habt, dann führt auf jeden Fall die Aktivitäten mit Stern durch.

**Zeit:** Zur Orientierung, wie viel Zeit für die Aktivität eingeplant werden muss. Je nach Gruppengröße, Anzahl der Gruppenleiterinnen und -leiter, Alter der Gruppe etc. müsst ihr möglicherweise etwas mehr oder weniger Zeit einplanen.

**Vierte Gruppenstunde**

## Sich austauschen: Spieglein, Spieglein

### – persönliche Aufgabe ★ 15 min

**Ergebnis**

Indem die Kinder und Jugendlichen sich über ihre Spieglein, Spieglein-Aufgabe untereinander austauschen, verbessern sie ihr Körperbewusstsein. Sie üben, die Dinge laut zu benennen, die sie an sich mögen. So erzeugen sie eine Kultur in der Mädchen und Jungen stolz auf ihre Körper und auf ihre Persönlichkeiten sind.

**Folgendes ist zu tun**

*Danke, dass ihr alle eure Spieglein, Spieglein-Aktivität gemacht und über die Dinge nachgedacht habt, die ihr an euch selbst und eurem Körper mögt. Ihr werdet euch jetzt miteinander dazu austauschen!*

*Erinnert euch, dass positives Denken über eure Körper wirklich wichtig ist und wir eine Revolution auslösen möchten. Jedes Mädchen und jeder Junge soll selbstbewusst sagen können, was sie an ihren Körpern mögen und wer sie tatsächlich sind. Es braucht Übung, aber euch daran zu erinnern, was ihr an euch und eurem Körper mögt, ist eine gute Möglichkeit, den Imagemythos zu schlagen.*

Spielt ein Gruppenspiel. Bitte alle, sich schnell durch den Gruppenraum zu bewegen. Ziel für die Teilnehmenden ist es, schnellstmöglich entsprechend große Gruppen zu bilden, sobald du eine Zahl ruft. Wenn du beispielsweise 'Drei!' ruft, dann sollen sie sich zu dritt zusammen zu stellen.

In diesen Gruppen sollten sie sich gegenseitig eine der Sachen von ihrer Spieglein, Spieglein-Liste erzählen, die sie an sich mögen. Ermutige sie dazu, es so zu sagen: "Ich mag mein..."

Jedes Mal, wenn sie sich in neuen Gruppen zusammen getan haben, sagst du ihnen, über was sie sich austauschen sollen. Es sollte etwas sein, was sie mögen an...

- Ihrer Persönlichkeit.
- Dem Körperteil, das ihnen ermöglicht etwas zu tun, was sie gerne machen.
- Dem Körperteil, das sie schön finden.

**Auf einen Blick**

Die Gruppe spielt ein Spiel, um sich über ihre Spieglein, Spieglein-Ideen miteinander auszutauschen.

**Was du brauchst**

Die ausgefüllten Spieglein, Spieglein-Blätter der.

Lass die Kinder und Jugendlichen mindestens dreimal Gruppen bilden, damit alle mindestens ein Merkmal von jeder Liste nennen können. Je nachdem welche Zahl du nennst, kann es sein, dass Teilnehmende übrig bleiben. Aufgabe dieser Personen ist es, zu irgendeiner Gruppe zu laufen und ihre absolute Lieblingssache zu nennen. Die Teilnehmenden sollten nur das Merkmal nennen, das sie mögen. Sie müssen keine Gründe dafür angeben!

*Gut gemacht. Es ist großartig, so viele positive Sachen von euch zu hören!*

**Fragen**

- ?** Wie habt ihr euch dabei gefühlt, positiv über euch selbst zu sprechen?
- ?** Warum ist es gut, dass ihr übt darüber nachzudenken, was und warum ihr etwas an euch mögt?

**Tipp:**

- Wenn du das Aktionsthema mit einer gemischt-geschlechtlichen Gruppe durchführst, könnte es eventuell besser funktionieren, getrennte Kleingruppen für die Jungen und Mädchen zu machen. Stelle sicher, dass alle positiv und unterstützen miteinander umgehen – Anerkennung ist nicht immer einfach.

**Ergebnis:** Information darüber, was die Teilnehmenden lernen werden.

**Unterstützende Stichworte:** Beispiele, wie ihr die Schlüsselbotschaften der jeweiligen Aktivität mitteilen könnt.

**Auf einen Blick:** eine kurze Zusammenfassung über die Aktivität

**Was du brauchst:** Notwendige Unterlagen und Materialien für die Aktivität.

**Sprecht darüber:** Fragen, die den Teilnehmenden helfen, über ihre Erfahrungen zu reden und zu erkennen, was sie gelernt haben.

**Tips:** Punkte, die dir helfen das Ziel der Aktivität zu erreichen.



## Die Arbeitshilfen (Fortsetzung)

### Hinweise

Viele Aktivitäten enthalten Hinweise, um dir Hilfestellungen und die richtigen Methoden bereitzustellen, damit du deine Gruppe dabei unterstützen kannst, den Imagemythos infrage zu stellen, sich von seinem Einfluss zu befreien und dadurch das Körperbewusstsein zu verbessern. Diese werden in fettem, blauen Text in den Arbeitshilfen hervorgehoben.

Du bekommst Hinweise, was du sagen kannst, um die wesentlichen Botschaften von *Free Being Me – Einfach Ich!* zu vermitteln. Sie werden dir helfen zu verstehen, was vermittelt werden muss und Vorschläge geben, wie die Botschaft für die Gruppe deutlich wird. Du kannst die Hinweise so wie sie sind laut vorlesen oder sie umschreiben, wenn du ihre Botschaft verstanden hast.

Erfahrungsgemäß laufen die Gruppenstunden reibungslos ab, wenn du mit deinen Mitleiterinnen und -leitern sowie möglichen Helferinnen und Helfern eine Vorbesprechung abhältst, um einige der Aktivitäten auszuprobieren und das Umschreiben der wesentlichen Botschaften zu üben.

### Action-Projekt

Am Ende von *Free Being Me – Einfach Ich!* hat deine Gruppe die Möglichkeit, die Botschaft von *Free Being Me – Einfach Ich!* durch die Planung und Durchführung eines Action-Projektes auch außerhalb der Pfadigruppe zu teilen. Wir wollen die Botschaft zum Körperbewusstsein soweit verbreiten, wie wir können! Um das *Free Being Me – Einfach Ich!* Abzeichen/Badge zu verdienen und eine echte Wirkung zu haben, sollte das Action-Projekt aller Teilnehmenden Folgendes können:

- Zwei weitere Menschen im ähnlichen Alter erreichen, die an *Free Being Me – Einfach Ich!* nicht teilgenommen haben.
- Einen sinnvollen Einblick vermitteln, was deine Gruppe gelernt hat. Ermutige die Gruppenmitglieder darin, zu Vorbildern für gutes Körperbewusstsein zu werden, zu teilen, was sie über den Imagemythos herausgefunden haben und es zusammen mit Gleichaltrigen und in ihren Gemeinschaften infrage zu stellen.
- Werde aktiv und habe Spaß!

Ermutige die Gruppenmitglieder zu Kreativität und Eigenverantwortung für ihr Action-Projekt. Sie können die Ideen der fünften Einheit nutzen und anpassen oder ganz eigene Ideen entwickeln, wenn sie ihre Fähigkeiten richtig auf die Probe stellen wollen. Die Gruppenmitglieder können sowohl individuelle als auch gemeinsame Gruppenprojekte entwickeln. Mit einem Action-Projekt sollte sich die Gruppe zum Ziel setzen, zwei weitere gleichaltrige Kinder oder Jugendliche pro Gruppenmitglied zu erreichen.



**Macht eure Action-Projekte bekannt, um eine weltweite Revolution zum Körperbewusstsein auszulösen!**



Besuche [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), um die fantastischen Aktionen deiner Gruppe zu teilen und von anderen weltweit inspiriert zu werden.



# Praktische Hinweise

## Benötigte Zeit

Das Programm besteht aus fünf Gruppenstunden oder Einheiten, die jeweils 60 bis 75 Minuten dauern, plus die flexible Zeit, die mit den Action-Projekten verbracht wird. *Free Being Me – Einfach Ich!* wird dann die größte Wirkung auf das Körperbewusstsein deiner Gruppe haben, wenn du alle Aktivitäten in der angegebenen Reihenfolge durchführst. Vergiss nicht, etwas Zeit für die Vorbereitung mit deinen Mitleiterinnen und -leitern einzuplanen.

## Information und Beteiligung der Eltern

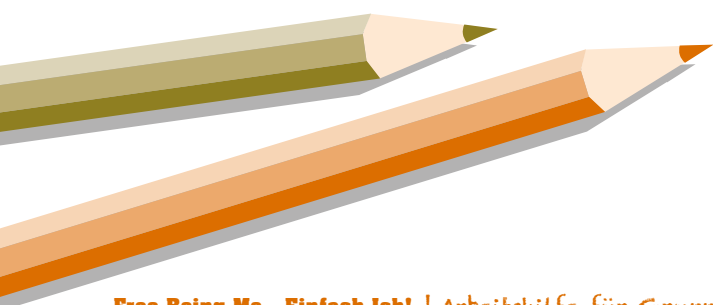
Um Eltern an *Free Being Me – Einfach Ich!* mit ihren Kindern zu beteiligen, ist es eine gute Idee, auch sie darüber zu informieren, was und warum ihr etwas tut. Die Eltern können bei den persönlichen Aufgaben zwischen den Gruppenstunden behilflich sein und vielleicht sogar eine deiner Gruppenstunden unterstützen. Kinder und Jugendliche dazu zu motivieren, zu Hause weiter über *Free Being Me – Einfach Ich!* zu sprechen, kann zum weiteren Erfolg beitragen. Auf Seite 21 befindet sich ein Musterbrief, den du für das Verschicken per Post oder E-Mail an die Eltern anpassen kannst.

## Benötigtes Material und Ausstattung

*Free Being Me – Einfach Ich!* wurde so entwickelt, dass das Programm an unterschiedlichsten Orten durchgeführt werden kann – egal ob in den regelmäßigen wöchentlichen Gruppenstunden, auf Zeltlagern oder in verschiedenen Ländern. Die meisten Aktivitäten erfordern nur sehr einfache Materialien wie Papier, Stifte usw. oder gar keine Materialien. Es wurden einige optionale Aktivitäten aufgenommen, welche die Nutzung eines Computers oder einer Internetverbindung erfordern, um Videos abzuspielen usw. Diese sind nützliche Ergänzungen, sind aber nicht entscheidend.

## Reine Mädchengruppen und geschlechter gemischte Gruppen

*Free Being Me – Einfach Ich!* wurde zur Durchführung mit reinen Mädchengruppen genauso wie in geschlechtergemischten Gruppen entwickelt. Probleme mit dem Körperbewusstsein sind bei Mädchen bekannter, aber auch viele Jungen kämpfen ebenso mit ihrem Aussehen und finden es schwierig, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Viele Aktivitäten können zusammen durchgeführt werden. Bei einigen empfehlen wir, die Gruppe in eingeschlechtliche Untergruppen aufzuteilen. Es kann sein, dass sich die Teilnehmenden dann lieber zu Problemen im Bereich Körperbewusstsein und Aussehen äußern, sich wohler fühlen und ihre Gedanken und ihre Bedenken offener äußern.





# Was bei der Durchführung von *Free Being Me – Einfach Ich!* zu bedenken ist

## Die Gruppenleitung und Probleme mit dem Körperbewusstsein

Die Stärke des Selbstvertrauens und das Selbstbewusstsein hinsichtlich unseres Aussehens verändert sich im Laufe unseres Lebens. Wir wissen, dass das Problem schwachen Körperbewusstseins auch nicht verschwindet, wenn wir älter werden. Du brauchst kein außergewöhnlich gutes Körperbewusstsein, um *Free Being Me – Einfach Ich!* mit deiner Gruppe durchzuführen und dabei Spaß zu haben. Es ist jedoch wirklich wichtig, dass du dabei wirklich versuchst, nicht über deine negativen Gefühle zu sprechen, die du im Bezug auf dein Aussehen hast oder hattest, weil es bei *Free Being Me – Einfach Ich!* darum geht, der Gruppe einen Raum zu geben, der ganz frei vom Imagemythos ist, damit sie ihr Selbstbewusstsein entwickeln können und sich dem Mythos dann entgegenstellen.

Wenn du dich selbst in das Thema einbringst, kann *Free Being Me – Einfach Ich!* anzuleiten sehr fruchtbringend für dich selbst sein - ebenso wie für die Teilnehmenden. Wir wissen von Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern, dass es Spaß macht die Gruppenstunden anzuleiten und sie selbst eine Verbesserung ihres eigenen Körperbewusstseins bemerkt haben. Unterstützt euch gegenseitig in der Gruppenleitung indem ihr eure Gedanken und Gefühle miteinander teilt.



Auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) findest du noch weitere Ideen und Unterstützung. Dort kannst du auch an einem E-Learning Programm zum Thema Körperbewusstsein teilnehmen, das von Expertinnen und Experten im Bereich Körperbewusstsein entwickelt wurde, die auch *Free Being Me – Einfach Ich!* mit entwickelt haben.

## Alle einschließen

Wir möchten möglichst viele Kinder und Jugendliche weltweit mit der positiven Botschaft von *Free Being Me – Einfach Ich!* erreichen. Es ist wichtig, die verschiedenen Bedürfnisse deiner Gruppenmitglieder zu bedenken, bevor ihr startet. Besonders, wenn die Gruppe mit ihren jeweiligen Fähigkeiten oder ihrem Alter neu ist für die Gruppenleitung, gibt es einige Punkte, die ihr beachten solltet:

<sup>5</sup> Reflections on Body Image: Report from the All Party Parliamentary Group on Body Image 2012

<sup>6</sup> Prof Kristen Harrison, University of Illinois Study, 2007, 181 Boys, av. age 9

## 7-bis 10-Jährige...

- befinden sich auf unterschiedlichen Stufen des Problembewusstseins und des Verständnisses von Themen wie Körperbewusstsein, Selbstbewusstsein und Medien.
- sind häufig auf einem unterschiedlichen Stand hinsichtlich ihrer Erfahrungen und ihres Wissens, besonders natürlich die jüngsten und die ältesten Teilnehmenden.
- werden sich immer stärker dessen bewusst, wie andere sie sehen. In der Folge sorgen sie sich zunehmend, welche Auswirkung das darauf hat, Freund\_innen zu finden und in Gruppen „dazu zu gehören“.
- beginnen zu lernen, wie sich ihre Körper verändern und wie sie größer und älter werden. Einige machen sich eventuell Sorgen darüber, ob sie „normal“ sind - dies ist eine gute Gelegenheit, den Mädchen und Jungen deutlich zu machen, dass sie genauso wie sie sind großartig sind!



## *Free Being Me – Einfach Ich!* für 7- bis 10-Jährige: Wir bauen das Fundament für ein gutes Körperbewusstseins

- Bis zum Alter von sieben Jahren verstehen fast alle Kinder, dass die Menschen um sie herum versuchen, einem bestimmten Aussehen zu entsprechen, und dass in der Gesellschaft besonders eine bestimmte Art von Aussehen gefördert wird. In England beispielsweise hat eines von vier sieben Jahre alten Mädchen bereits versucht, eine Diät zu machen. Und das Lesen von Videospieldmagazinen bringt neun Jahre alte Jungen dazu, mehr Muskeln haben zu wollen<sup>6</sup>. Sie haben jedoch nicht unbedingt schon damit angefangen, diesen Druck auf ihr eigenes Leben zu beziehen. *Free Being Me – Einfach Ich!* hat seine Botschaften sorgfältig an diese Altersgruppe angepasst. Obwohl die Programmziele mit denen für die 11-bis 14-Jährigen übereinstimmen, setzen die Schlüsselbotschaften den Schwerpunkt auf die Schaffung einer starken Grundlage guten Körperbewusstseins. Mit dieser Basis sind die jüngeren Kinder gestärkt, den Imagemythos infrage zu stellen, wenn sie diesem beim Aufwachsen begegnen.

<sup>5</sup> Überlegungen zum Body Image: Studie von Prof. Kristen Harrison, University of Illinois, 2007, mit 181 Jungen im Durchschnittsalter von neun.





## Was bei der Durchführung von *Free Being Me* – Einfach Ich! zu bedenken ist (Fortsetzung)



Es bereitet sie auch darauf vor, das Programm für die 11- bis 14-Jährigen in der nächsten Pfadi-Stufe mit zu machen.

Der größte Unterschied ist, dass das Programm für 7- bis 10-Jährigen den Imagemythos nicht erwähnt. Dadurch wird dem vorgebeugt, dass jüngere Kinder den Schwerpunkt zu stark auf eine gesellschaftlich konstruierte Schönheitsvorstellung legen. Stattdessen sind die Schlüsselbotschaften für die 7- bis 10-jährigen Gruppenkinder folgende:

- „Es gibt nicht nur eine Art, schön auszusehen.“
- „Die inneren Werte zählen am meisten.“
- „Es ist wichtig, man selbst zu sein.“
- „Wir alle sind unterschiedlich und genau das macht uns besonders.“
- „Menschen entscheiden nicht aufgrund deines Aussehens, ob sie dich mögen oder nicht.“
- „Es ist wichtig zu schätzen was unser Körper tun kann und wie er aussieht.“

### 11- bis 14-Jährige...

- haben möglicherweise den Imagemythos bereits klar in ihren Köpfen, was aber nicht für alle gelten muss (besonders für die jüngeren). Wenn du dir Sorgen darüber machst, dass die Aktivitäten nicht für alle in deiner Gruppe geeignet sind, kannst du bei deinen jüngeren Teilnehmenden einige Aktivitäten aus dem Programm für 7- bis 10-Jährige verwenden. Oder du kannst für gewisse Teile des Programms die jüngeren und älteren Teilnehmenden trennen.
- haben möglicherweise schon den Druck des Imagemythos auf sich selbst wahrgenommen und kämpfen unter Umständen damit, positiv in Bezug auf gewisse Aspekte ihres Aussehens zu sein. Wenn die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen erkannt haben, wie teuer es sein kann, dem Imagemythos nachzueifern, können sie sich denjenigen, die ihn vertreten, entgegen stellen. Betone, dass *Free Being Me – Einfach Ich!* die Förderung des Imagemythos durch die Gesellschaft infrage stellt und dass viele von uns in die Falle tappen und das Idealbild erreichen wollen. Ermutige deine Gruppe dazu, positiv und unterstützend an das Thema heran zu gehen, indem sie gute Alternativen herausstellen und nicht das Negative betonen.





# Was bei der Durchführung von *Free Being Me* – Einfach Ich! zu bedenken ist (Fortsetzung)



## Einen sicheren Raum zum Lernen schaffen

Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit sind immer wichtig, damit Aktionen bei uns Pfadfinderinnen und Pfadfindern gut gelingen – das gilt auch für *Free Being Me* – Einfach Ich! Manche Themen, die das Aktionsthema behandelt, könnten für einige Teilnehmerinnen oder Teilnehmer schwierig sein. Mädchen und Jungen sollen unbesorgt sein und ihre Meinung gerne sagen, um einen echten Effekt auf ihr Körperbewusstsein zu erzielen. Die folgenden Tipps werden dir bei der Schaffung eines sicheren Raums während des Programms helfen.

### a. Aufstellung von Gruppenregeln und ihre Verwendung

In der ersten Gruppenstunde wird deine Gruppe einige Gruppenregeln aufstellen oder überprüfen. Dies funktioniert dann am besten, wenn die Regeln durch die Teilnehmenden selbst aufgestellt und von allen Beteiligten gemeinsam vereinbart werden. Einige Beispiele für Gruppenregeln sind in den Arbeitshilfen enthalten.

### b. Schaffung einer Ruhezone

Stelle einen Bereich in deinem Gruppenraum zur Verfügung, den die Kinder oder Jugendlichen aufsuchen können, wenn sie eine Pause bei einer Aktivität einlegen wollen. Alle sollten das Gefühl haben, dass sie freiwillig teilnehmen. Habe immer einen Blick auf diesen Ruhebereich und passe darauf auf, dass alle, die den Bereich benutzen, bei Bedarf durch eine Gruppenleiterin oder einen Gruppenleiter Unterstützung bekommen.

## Fähigkeiten

Es ist wichtig, dass alle die Möglichkeit bekommen, ihr Bestes bei der Teilnahme an *Free Being Me* – Einfach Ich! geben zu können. Deine Gruppenmitglieder werden sich auf verschiedenen Stufen ihrer Entwicklung befinden. Du solltest daher die verschiedenen besonderen Bedürfnisse beachten.

Viele Aktivitäten von *Free Being Me* – Einfach Ich! sind aktiv und erfordern für eine kurze Zeit Konzentration und die Anwendung von Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben und Zeichnen. Du weißt am besten, was deine Gruppenmitglieder schaffen. Wann immer es dir möglich ist, finde Wege, alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen zu stärken, damit sie ihre Meinung sagen. Das kann zum Beispiel geschehen, indem du beim Lesen und Schreiben hilfst, bei Gesprächen unterstützt und ältere Gruppenmitglieder dazu ermutigst, jüngere und solche mit besonderen Bedürfnissen zu unterstützen. Passe Aktivitäten an, wenn du das Gefühl hast, dass sie in deiner Gruppe nicht funktionieren würden, halte dich dabei so nah es geht an die wesentlichen Punkte.

## Kultur und Hintergrund

Deine Gruppenmitglieder können verschiedene kulturelle, sozioökonomische und religiöse Hintergründe haben. Dies wird einen Einfluss darauf haben, wie die jeweiligen Personen mit bestimmten Problemen umgehen, einschließlich ihrer Körper. Für einige Kinder und Jugendliche wird es eine Herausforderung sein, öffentlich (sogar unter Freunden und Gleichaltrigen) über ihre Körper zu sprechen.

Wenn du dir der kulturellen Unterschiede bewusst bist, wird dir das bei der Vorbereitung und Anpassung der Aktivitäten helfen, um alle in deiner Gruppe einzubeziehen. Wenn du dir bei einem deiner Gruppenkinder nicht sicher bist, versuch das Thema mit den Eltern zu besprechen und du wirst meist herausfinden, dass deine Pläne kein Problem verursachen werden. Vielleicht musst du sie nur etwas anpassen oder etwas langsamer vorgehen.





# Häufig gestellte Fragen



## Was passiert, wenn ich ein Zeltlager, ein Hüttenwochenende oder Ähnliches leite?

### Ist es auch möglich, dieses Programm in anderen Umfeldern als der Gruppenstunde durchzuführen?

*Free Being Me* – Einfach Ich! kannst du an ganz verschiedenen Orten machen. Idealerweise wird es in fünf Einheiten durchgeführt, einschließlich der persönlichen Aufgaben, die zwischen den Gruppenstunden zu erledigen sind und mit einem Action-Projekt danach. Wenn du dieses Programm auf einem Zeltlager durchführst, solltest du Zeit für die persönlichen Aufgaben während der Pausen einplanen. Beispielsweise könntest du eine Einheit pro Tag über vier Tage oder zwei Einheiten pro Tag über zwei halbe Tage durchführen. Bearbeite nicht das gesamte Material innerhalb eines ganzen Tages und stelle sicher, dass zumindest die wesentlichen Aktivitäten (in den Arbeitshilfen mit Stern markiert) durchgeführt werden.

haben und neue Dinge zu lernen, eine ausgewogenen und leckere Ernährung, die dir gut tut und die dich neue Geschmäcker entdecken lässt – alles Dinge, die wir bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern unterstützen.

Es gibt nicht „die“ Figur oder „das“ Aussehen, das alle erreichen sollen. Es ist wichtig, für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden eine ausgewogene Ernährung und Bewegung zu fördern, anstatt ein einfach bestimmtes Aussehen zu erreichen.

*Free Being Me* – Einfach Ich! fördert Vielfalt und Wahlmöglichkeiten, Selbstakzeptanz und ein von Vorurteilen freies Zugehen auf andere. Es gibt viele Gründe, so oder anders auszusehen und wir kennen nie die ganze Geschichte anderer Menschen. Die Verwendung von Make-up, das Folgen der neuesten Mode, oder ein hartes Sportprogramm kann Spaß machen und auch eine Art sein, Persönlichkeit auszudrücken - es ist aber wichtig, es aus eigenem Willen zu tun. Niemand sollte sich schminken, Sport machen oder sich die neuesten Klamotten kaufen, weil sie oder er dazu gehören möchte oder Angst hat, anders zu sein als die anderen. Fähigkeiten, wie beispielsweise das Verständnis, wie Medien funktionieren, stärken die Kinder und Jugendlichen dabei, sie selbst zu sein, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und anderen dabei zu helfen, das Gleiche zu tun.



## Was passiert, wenn die Teilnehmenden schwierige Fragen stellen?

Beispiele für einige Fragen, die du eventuell hörst:

„Sind Leute, die dem Imagemythos folgen, schlecht?“

„Was ist schlecht daran, mich zu pflegen, Make-up und modische Kleidung zu tragen und gut aussehen zu wollen?“

„Ich bin dünn und mag mich, wie ich bin - bedeutet dies, dass ich zunehmen muss?“

„Mein Sporttrainer hat mir gesagt, dass es gesund ist, hart für den Muskelaufbau zu arbeiten - warum sagst du mir, das sei es nicht?“

*Free Being Me* – Einfach Ich! unterstützt eine positive Alternative zum Imagemythos, indem du deinen Körper dafür wertschätzt, was er alles tun kann. Ein gesunder Lebensstil, Bewegung und draußen zu sein, um Spaß zu



## Was passiert, wenn einige Teilnehmende ihre Meinung nicht äußern wollen?

Die eigene Meinung zu sagen ist ein sehr wichtiger Bestandteil von *Free Being me* – Einfach Ich! Die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, sich zu äußern, ist eine wichtige Funktion der Gruppenleitung. Hier einige Tipps zur Ermutigung zur aktiven Teilnahme:

- Stelle offene Fragen, die nicht einfach mit ja oder nein beantwortet werden können, um die Teilnehmenden dazu zu ermutigen, ihre Meinung zu sagen. Frage beispielsweise nicht: „Hat euch das Spiel Spaß gemacht?“, sondern lieber: „Was meint ihr, wie kann dieses Spiel Mädchen oder Jungen helfen?“



## Häufig gestellte Fragen (Fortsetzung)



- Erwähne alle an die Grundregeln, die sie über das Zuhören und abwechselndes Sprechen aufgestellt haben.
- Betone, dass alle Teilnehmenden Qualitäten haben, um zum Gelingen der Gruppenstunde beizutragen.
- Bitte alle auf eine freundliche und positive Art von ihren Erfahrungen zu erzählen.



### Was passiert, wenn die Teilnehmenden einander hänseln?

Kinder hänseln einander häufig, um eine Unsicherheit oder Enttäuschung zu bewältigen und zu überspielen. Es ist möglich, dass die Gespräche über den Körper Unsicherheiten oder Peinlichkeiten verursachen, was wiederum zu Hänseln führt – besonders, wenn du mit gemischten Gruppen, d. h. mit Mädchen und Jungen, arbeitest.

Ignoriere das Hänseln nicht. Sprich die Situation an. Du musst eventuell eine Aktivität unterbrechen, beachte aber die Gefühle aller Beteiligten - Du kannst entscheiden, das Hänseln in der Gruppe anzusprechen oder die daran Beteiligten zur Seite zu nehmen. Stelle genau klar, welcher Teil des Benehmens nicht akzeptabel war und warum. Dabei kann es helfen, die Teilnehmenden an die Gruppenregeln zu erinnern, die sie selbst vereinbart haben.



### Was passiert, wenn in der Gruppenstunde ein ernstes Problem eines Kind aufgedeckt wird?

Ein sicherer Ort kann den Teilnehmenden, die ein echtes Problem in Bezug auf ihr Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein haben, den Mut geben, zu erzählen, was in ihrem Leben passiert. Beispielsweise können Kinder enthüllen, dass sie gemobbt werden oder andere mobben, Essstörungen haben oder dass sie gewisse Probleme zu Hause in ihren Familien erleben. Sollte solch ein Problem auftauchen, betrachte es als Hilferuf. In dieser Situation ist es sehr wichtig, unterstützend zu sein.

- Unterbrich das Kind, den oder die Jugendliche\_n nicht und versuche nicht, sie oder ihn zu stoppen,

außer wenn sie in einer Gruppensituation sind und du vorschlagen möchtest, das Thema lieber zu zweit weiter zu besprechen.

- Höre dir die Teilnehmerin oder den Teilnehmer ganz an, wenn sie/er fortfahren will. Beachte, dass es nicht deine Aufgabe ist, sie oder ihn ins Kreuzverhör zu nehmen.
- Protokolliere das Gespräch im Nachhinein, untersuche die Fakten aber nicht selbst. Behalte keine Geheimnisse für dich, wenn sich das Kind in Gefahr befindet und Hilfe braucht. Erkläre dem Kind, warum du eventuell das Geheimnis nicht behalten kannst und an wen du die Information weiterleiten wirst. Beachte, dass Vertraulichkeit wichtig ist. Du solltest das Geheimnis nur Menschen mitteilen, die es wissen müssen (was nicht immer die Eltern einschließt).
- Wenn du das Gefühl hast, dass sich das Gruppenmitglied in direkter Gefahr befindet, ergreife sofort Maßnahmen und rufe z. B. den Kindernotruf oder die Polizei an.
- Wenn du das Gefühl hast, dass die Teilnehmerin oder der Teilnehmer weitere Hilfestellung braucht und du dir nicht sicher bist, was als Nächstes zu tun ist, besprich es mit einer anderen Gruppenleiterin oder einem Gruppenleiter in deinem Verband oder hole dir Rat bei einer entsprechenden Beratungsstelle.
- Wenn die Teilnehmerin oder der Teilnehmer dir von einer schwierigen Situation berichtet hat, bei der du nicht das Gefühl hast, dass sie externe Unterstützung benötigt, bespreche dich mit einer anderen Gruppenleiterin oder einem Gruppenleiter. Beobachte weiterhin, wie es dem Kind geht.

Wenn es passiert, dass ein solch großes Problem in einer Gruppe aufgedeckt wird, stelle sicher, dass die Gruppenmitglieder sich an ihre Vereinbarung halten, unterstützend und nett zu anderen zu sein. Das bedeutet keinen Klatsch über die Person zu verbreiten, aber eine gute Zuhörerin und Freundin, ein guter Zuhörer und Freund zu sein. Erwähne die Gruppenmitglieder daran, dass alle privaten Sachen, die in der Gruppe besprochen werden, vertraulich zu behandeln sind. Versichere ihnen, dass du dich um die Teilnehmerin oder den Teilnehmer kümmerst und dass sie mit dir sprechen können, wenn sie sich Sorgen über etwas machen.



# Wie *Free Being Me* – Einfach Ich! die pfadfinderische Methode nutzt

## Lernen in Kleingruppen

In Kleingruppen macht Lernen häufig mehr Spaß und Themen können intensiver behandelt werden. Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich wohler dabei, ihre Meinung in einer Kleingruppe auszudrücken. Kleingruppen mit Gruppenmitgliedern gemischten Alters ermutigen ältere Teilnehmende dazu, positive Vorbilder zu sein und fordern die Teilnehmenden dazu heraus, Verantwortung für die Aktivitäten zu übernehmen, sich gegenseitig zu unterstützen und ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Es ermutigt die Gruppe dazu, im Team mit ganz unterschiedlichen Mitgliedern zu arbeiten, was eine wertvolle Fähigkeit fürs Leben ist. Lernen in Kleingruppen ist ein wichtiger Bestandteil der pfadfinderischen Methode und verstärkt die Wirkung von *Free Being Me* – Einfach Ich!

## Mein Weg, mein Tempo

Wir alle lernen auf verschiedene Arten. Die Programme unseres Weltverbandes WAGGGS nutzen eine Reihe von Aktivitäten, um verschiedene Lernstile einzubeziehen. Sich um jeden und jede Einzelne zu kümmern und mit einzubeziehen ist von zentraler Bedeutung dafür, alle Pfadfinderinnen und Pfadfinder dabei zu stärken, ihr Bestes zu geben. Indem die Gruppen Gleichaltriger ermutigt werden, sich gegenseitig zu unterstützen und Raum für die Individualität jeder und jedes Einzelnen zu schaffen, sollte jede und jeder, die/ der bei *Free Being Me* – Einfach Ich! mitmacht, die Möglichkeit bekommen, auf die ganz eigene Weise zu lernen. Jede Leistung wird gefeiert.

## Learning by doing

Menschen lernen am besten, wenn sie sich motiviert fühlen. Learning by doing ermöglicht es den Teilnehmenden, das Gelernte auf ihr eigenes Leben zu beziehen und bestärkt sie darin, aktiv zu werden. Aus diesem Grund fördern wir das aktive Lernen mithilfe von Aufgaben, Erfahrungen, Spielen, Projekten und Experimenten. *Free Being Me* – Einfach Ich! wählt den Ansatz „Learning by doing“, der den Teilnehmenden die Möglichkeit bietet, sich unmittelbar mit einem Thema zu beschäftigen, indem sie ihre eigenen Medien erstellen, ihre eigenen Fragen und Gedanken besprechen und eigene echte Projekte und Aktionen entwickeln, um sich und ihren Freunden dabei zu helfen, sich in ihrem Körper besser zu fühlen.

## Mit anderen verbinden

*Free Being Me* – Einfach Ich! ermutigt die Teilnehmenden dazu, Verbindungen miteinander aufzubauen, um zu entdecken, wie sie eine positive Wirkung auf das Körper- und Selbstbewusstsein anderer haben können. Während des Programms tun die Gruppenmitglieder dies hauptsächlich mit gegenseitiger Unterstützung, aber sie werden auch von älteren Kindern und Jugendlichen oder älteren Gruppenleiterinnen oder Gruppenleitern begleitet. Hinter *Free Being Me* – Einfach Ich! steht auch die Idee, dass das Schaffen von Vorbildern die Chance beinhaltet, für Gruppenleitung zu motivieren. Indem Menschen unterschiedlichen Alters, Geschlechts, kulturellen und sozialen Hintergrunds mit dabei sind, entwickeln sich auch vielfältige Fähigkeiten der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen.

## Auseinandersetzung mit der Umwelt

Wir lernen viel durch unsere Umwelt; die Aktionsthemen des Weltverbandes WAGGGS unterstützen Lernmethoden, die dies beachten. Die Aktionsthemen des Weltverbandes WAGGGS ermutigen die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen dazu, darüber nachzudenken, was es bedeutet, eine Weltbürgerin oder ein Weltbürger zu sein, indem sie selbst Stellung zu Problemen beziehen, mit denen sie sich beschäftigen und ihre Ideen in gemeinsamen Projekten umsetzen. *Free Being Me* – Einfach Ich! beschäftigt sich mit der Tatsache, dass sich Menschen auf der ganzen Welt – jeder Herkunft, jeden Aussehens und mit den unterschiedlichsten Persönlichkeiten – unter Druck gesetzt fühlen, einem gesellschaftlich definierten Ideal entsprechend auszusehen. Indem die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen dies verstehen und sich dagegen auflehnen, übernehmen sie die Verantwortung für ihr Leben und die Wirkung, die sie auf andere um sich herum haben können.





# Glossar



## **Körperbewusstsein:**

Das Körperbewusstsein bezieht sich darauf, wie jemand sein Aussehen empfindet. Wenn wir ein gutes, ein gesundes Körperbewusstsein haben, akzeptieren wir unser Aussehen und was unsere Körper tun können und sind damit glücklich. Ein starkes Körperbewusstsein zu haben ist ein Faktor, der das Selbstbewusstsein erhöhen kann.

## **Selbstbewusstsein/ Selbstwertgefühl:**

Ein Gefühl von Selbstachtung und Selbstwert. Jemand mit einem hohen Selbstwertgefühl glaubt an sich und seinen Wert als Person. Ein hohes Selbstwertgefühl hilft Menschen dabei, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und nicht durch den mangelnden Glaube an sich oder ihre/ seine Fähigkeiten zurückgehalten zu werden. Als Pfadfinderinnen und Pfadfinder unterstützen wir die Entwicklung eines starken Selbstwertgefühls von Mädchen und Jungen. Dadurch sollen sie befähigt werden, ihren Träumen zu folgen, sich in ihren Gemeinschaften zu engagieren und einen positiven Wandel in der Welt anzustoßen.

## **Imagemythos:**

Der Imagemythos ist die enge Definition des gesellschaftlichen Ideals davon, was schön oder attraktiv ist. Über diesen Imagemythos wird in den Medien, zwischen Freunden und in den Familien besprochen und er wird gefördert. Es ist ein Mythos, weil das Konzept so eingeschränkt ist und eine solch lange Liste an Eigenschaften enthält, dass es für alle unmöglich ist, ihn zu erreichen. Sogar die Fotos von als perfekt aussehend wahrgenommenen Models werden typischerweise digital bearbeitet, um ihr Aussehen noch perfekter zu machen!

## **Arbeitshilfen:**

Dies sind Sammlungen von Aktivitäten und Spielen, die Teil von *Free Being Me – Einfach Ich!* sind. Es gibt zwei Arbeitshilfen: eine für 7- bis 10-jährige und eine für 11- bis 14-jährige Kinder und Jugendliche.

## **Hinweis:**

Dies ist eine Hilfe in den Arbeitshilfen, deren Text in fetter Schrift gedruckt wird. Der Hinweis gibt euch als Gruppenleitung Hilfestellung bei der Vermittlung der wirklichen Schlüsselbotschaften der Aktivitäten. Es ist eine gute Idee sie zu lesen und anschließend in deinen eigenen Worten für deine eigene Gruppe zu formulieren, wenn du die Botschaft verstanden hast.

## **Danksagungen**

Vielen Dank an alle, die zur Erstellung von *Free Being Me – Einfach Ich!* beigetragen haben.

*Dr. Phillippa Diedrichs*

Dove Self Esteem Global Advisory Board

*Prof. Carolyn Becker*

The Body Project Collaborative

*Dr. Eric Stice*

The Body Project Collaborative

*Andii Verhoeven –*

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

*Jennifer Giangrande –*

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

*Paul Bigmore –*

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

*Girlguiding (UK)*

*Girl Scouts of the USA*

*Meaghan Ramsey –*

Senior Social Mission Manager, Global Dove

*Global Advisory Board of the Dove Self Esteem Project*

(Globales Beratungsgremium des Dove Selbstbewusstseinsprojekts)

*Bastian Küntzel*

Incontro Training

*Yael O'Hanah*

Frankly Speaking



Besuche [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) für weitere Infos, Ideen und Inspiration für dich und deine Gruppe und um euer Feedback zu *Free Being Me – Einfach Ich!* im Rahmen unserer weltweiten Umfrage zu geben.



# Elternbrief

Liebe Eltern/ Betreuerin/ Lieber Betreuer,

Unsere Pfadfinderinnen- und Pfadfindergruppe plant den Start eines neuen Aktionsthemas mit dem Titel *Free Being Me* – Einfach Ich! Kinder und Jugendliche sollen mit Spaß dabei unterstützt werden, ein gutes Körperbewusstsein zu bekommen. Sie lernen, sich gegen den gesellschaftlichen Druck durch- und einzusetzen, mit Pfadfinderinnen und Pfadfindern weltweit in Verbindung zu treten und einen Wandel in ihren Gemeinschaften anzustoßen.

Weltweite Forschungen zeigen, dass ein niedriges Körperbewusstsein junge Menschen daran hindert, all ihre Fähigkeiten auszuschöpfen. So vermeiden beispielsweise über 60 Prozent der Mädchen Aktivitäten, die sie gerne tun, nur weil sie sich wegen ihres Aussehens schlecht fühlen<sup>1</sup>. Dies schließt wichtige und normale Aktivitäten des Lebens ein, wie zum Beispiel seine eigene Meinung zu äußern, zu tanzen, zu schwimmen, auf Partys zu gehen und sich im Klassenzimmer zu melden. Eine globale Studie der World Association of Girl Guides and Girl Scouts (Weltverband der Pfadfinderinnen) mit Frauen und Mädchen aus 70 Ländern zeigte, dass mindestens 45 Prozent glauben, dass Mädchen und Frauen von der Übernahme von Führungspositionen abgehalten werden, Unsicherheiten im Bezug auf ihr Aussehen haben.<sup>2</sup>

*Free Being Me* – Einfach Ich! wurde von der World Association of Girl Guides and Girl Scouts, dem Dove Selbstbewusstseinsprojekt und von Expertinnen und Experten im Bereich Körperbewusstsein speziell für Pfadfinderinnen und Pfadfinder entwickelt. In die Aktivitäten sind Informationen aus weltweit führender Forschung im Bereich Körperbewusstsein eingeflossen, die zeigt, dass 60 Prozent der Mädchen, die an diesem nonformalen Bildungsprogramm teilnehmen, drei Jahre später ein deutlich besseres Körperbewusstsein haben. Das Feedback von tausenden von Mädchen weltweit zeigte auch, dass sie Spaß daran haben, über das Thema Körperbewusstsein zu sprechen und mehr über die Hintergründe zu erfahren.

Über drei Millionen Mädchen und Jungen weltweit werden an *Free Being Me* – Einfach Ich! teilnehmen und unsere Pfadfinderinnen- und Pfadfinderverbände unterstützen diese weltweite Kampagne, um einen dauerhaften positiven Wandel im Körperbewusstsein unserer Mitglieder zu erzielen.

*Free Being Me* – Einfach Ich! ist eine aus fünf Einheiten bestehende Reise. Die ersten vier Sitzungen statten die Gruppen mit dem Wissen und den Fähigkeiten dazu aus, ein besseres Körperbewusstsein zu bekommen. Die fünfte Einheit setzt das Gelernte in die Praxis um, wobei ein Action-Projekt geplant und nach der Gruppenstunde von uns umgesetzt wird. Unser Action-Projekt soll möglichst viele junge Menschen mit diesen wichtigen Botschaften erreichen!

Zwischen den Gruppenstunden wird Ihr Kind ein Blatt mit einer persönlichen Aufgabe mit nach Hause nehmen. Dies wird im Laufe der Gruppenstunde erklärt, aber alle Hinweise sind auch auf den Blättern zu finden. Wir haben diese persönlichen Aufgaben nachstehend zusammengefasst.

Wir würden uns über Ihre Unterstützung der Ziele von *Free Being Me* – Einfach Ich! für unsere Gruppe freuen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten oder selbst das Aktionsthema unterstützen wollen, melden Sie sich gerne bei uns!



Mehr Informationen zum gesamten Aktionsthema finden sich auch unter [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung,

Gruppenleiter/Gruppenleiterin der Gruppe X



# Persönliche Aufgaben, Version für 11- bis 14-Jährige

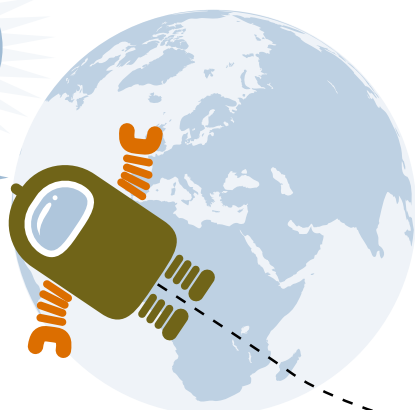
Nach jeder Gruppenstunde wird Ihr Kind eine persönliche Aufgabe mitbringen, die Spaß bringen soll und die es in der Zeit bis zur nächsten Gruppenstunde machen soll.

Die persönlichen Aufgaben funktionieren am ehesten, wenn Ihr Kind ihre/seine eigenen Ideen einbringt und die Aufgabe ganz eigenständig bearbeitet. Ihre Ermutigung und Unterstützung kann dabei aber natürlich auch sehr wertvoll sein, ebenso wie mit ihrem Kind über das aus *Free Being Me* – Einfach Ich! Gelernte zu sprechen. Ermutigen Sie es nach jeder Gruppenstunde dazu, über die persönliche Aufgabe zu sprechen.

Erinnern Sie Ihr Kind vor der nächsten Gruppenstunde an die persönliche Aufgabe.

Die persönliche Aufgabe ermutigt Ihr Kind häufig dazu, seine Meinung gegen den Imagemythos zu formulieren. Der Imagemythos ist das, was die Gesellschaft uns über das Aussehen des perfekt aussehenden Mädchens oder Frau bzw. eines perfekten Jungen oder Mannes diktieren möchte. Es ist ein Mythos, weil es tatsächlich unmöglich ist, auf natürlichem Weg so auszusehen, wie der Mythos es von uns fordert. Gerade Bilder von Prominenten und Models werden digital bearbeitet, bevor sie in vielen Medien erscheinen und bilden dann dennoch Ideale. Indem ihr Kind übt, diesen Mythos des perfekten Aussehens infrage zu stellen, wird das Selbstbewusstsein und die Widerstandsfähigkeit Ihres Kindes gestärkt, wodurch es dazu befähigt wird, den Imagemythos abzulehnen und sich dessen Druck auf das eigene Leben zu entziehen. Stattdessen kann es sich darauf konzentrieren, ein gesundes und glückliches Leben zu genießen, in dem es mit seinem Aussehen zufrieden ist und sich gut um seinen eigenen Körper kümmert.

**Persönliche  
Aufgaben  
11 - 14**



## Die folgenden vier persönlichen Aufgaben wird ihr Kind mit nach Hause nehmen:

### 1 **Mediendetektive**

Ihr Kind wird gebeten, ein Beispiel für den Imagemythos zu finden. Diese Aktivität fordert ihr Kind dazu auf, den Imagemythos aufzudecken, indem es einige Sätze dazu schreibt, warum es nicht mit dem Imagemythos einverstanden ist.

### 2 **Freundschaftsbrief**

Diese persönliche Aufgabe bittet Ihr Kind, eine kurze Mitteilung an eine Freundin oder einen Freund bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern zu schreiben, in der es erklärt, warum es Nachteile hat, dem Imagemythos entsprechen zu wollen und wie sie/er den Druck bekämpfen kann, dem Imagemythos entsprechend auszusehen.

### 3 **Spieglein, Spieglein**

Diese persönliche Aufgabe ermutigt Ihr Kind dazu, in den Spiegel zu schauen und die positiven Sachen zu loben, die es an sich mag, anstatt sich selbst zu kritisieren. Es soll eine Liste von Merkmalen aufschreiben, die es an sich mag und anschließend deren Wiederholung vor einem Spiegel üben.

### 4 **Die Botschaft verbreiten**

Ihr Kind wird gebeten, eine oder mehrere positive Botschaften zu verbreiten, die den Imagemythos infrage stellen. Diese Botschaft könnte mit der Familie, Freunden, der Klassengemeinschaft oder in der Gemeinde besprochen werden. Mit je mehr Menschen es seine Botschaft teilt, umso motivierter wird es sich fühlen. Ihr Kind wird mit einer Karte nach Hause kommen, auf der Folgendes steht: „eine Sache, die ich für mich tun werde, um den Imagemythos herauszufordern“ und „eine Sache, die ich tun werde, damit andere den Imagemythos anzweifeln.“



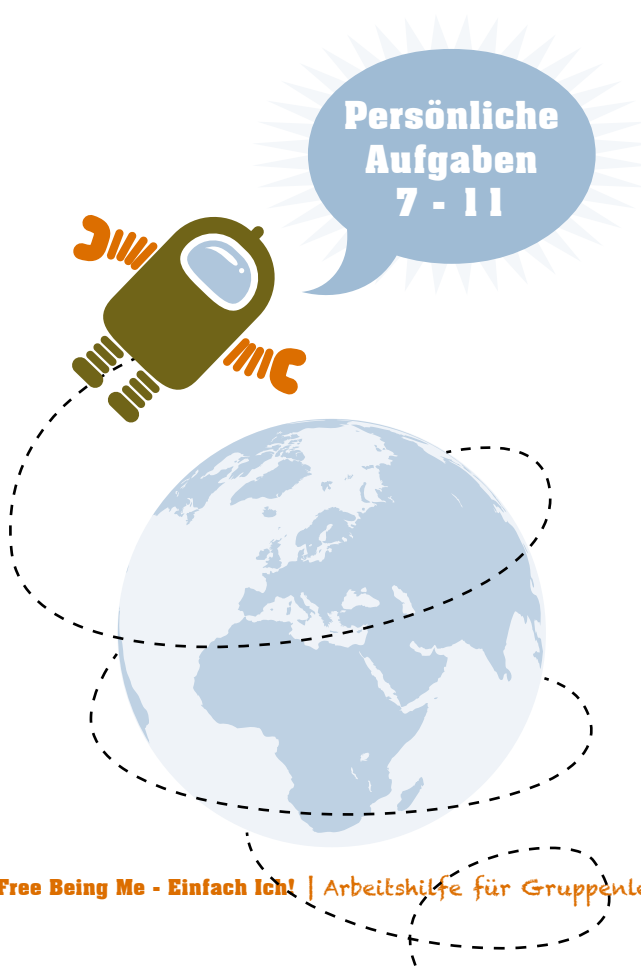
# Persönliche Aufgaben, Version für 7- bis 10-jährige Gruppenkinder

In jeder Gruppenstunde wird Ihr Kind eine lustige persönliche Aufgabe erhalten, die Spaß bringen soll und mit der es sich zwischen den Gruppenstunden beschäftigen soll.

Die persönlichen Aufgaben funktionieren am ehesten, wenn Ihr Kind ihre/seine eigenen Ideen einbringt und die Aufgabe unabhängig bearbeitet. Ihre Ermutigung und Unterstützung kann dabei aber natürlich auch sehr wertvoll sein. Ihr Kind freut sich sicher, mit Ihnen über das in *Free Being Me* – Einfach Ich! Gelernte zu sprechen. Ermutigen Sie es nach den Gruppenstunden dazu, die persönliche Aufgabe mit Ihnen zu besprechen.

Erinnern Sie Ihr Kind vor der Gruppenstunde an die persönliche Aufgabe.

Die persönliche Aufgabe legt den Schwerpunkt darauf, dass Ihr Kind im Wissen unterstützt wird, dass es nicht nur eine Art gibt, schön zu sein und dass die inneren Werte am meisten zählen. Die Aktivitäten stärken die Widerstandsfähigkeit Ihres Kindes, die ihr/ihm dabei hilft, gesellschaftlichen Druck während des Aufwachsens infrage zu stellen.



## Die folgenden vier persönlichen Aufgaben wird Ihr Kind mit nach Hause nehmen:

1

### Echte Vorbilder

Diese Aktivität bittet die teilnehmenden Kinder darum, ein Vorbild aus dem echten Leben zu benennen; jemanden, den sie persönlich kennen, wirklich mögen und inspirierend finden. Das kann ein Freund, eine Freundin oder Familienmitglied sein. Ihr Kind wird gebeten, ein Foto auszusuchen oder eine Zeichnung von dieser Person zu malen, um dieses Vorbild in der nächsten Gruppenstunde vorzustellen. Außerdem erhält es ein Blatt mit einigen halbfertigen Sätzen, die es (mit Ihrer Hilfe) fertig schreiben soll.

2

### Ich mag mich – Himmel und Hölle

Ihr Kind wird eine Vorlage für ein Himmel und Hölle-Spiel mit nach Hause bringen. Es sollte acht Dinge in die Felder schreiben, wie nachstehend in der Vorlage dargestellt. Ihr Kind kann ihr/sein Himmel und Hölle nach Wunsch dekorieren. Spielen Sie doch zusammen und bitten Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn, die „Ich mag“-Aussagen vorzulesen? Indem Ihr Kind übt, positive Sachen über sich selbst zu sagen, stärkt es ihr/sein Körperbewusstsein.

3

### Du bist mein Star

Nach der dritten Gruppenstunde wird Ihr Kind mit einer auf einen Stern geschriebenen positiven Botschaft nach Hause kommen. Die Aufgabe ist, die positive Botschaft so weit wie möglich zu verbreiten. Es wäre toll, wenn Sie Ihr Kind dabei unterstützen.

4

### Free Being Me – Einfach Ich! Versprechen

Ihr Kind wird am Ende der vierten Gruppenstunde eine Karte mit nach Hause nehmen, auf der es sich zu zwei Sachen verpflichtet: eine ist die Stärkung des eigenen Körperbewusstseins und die zweite ist die Stärkung anderer dabei, sich wohler im eigenen Körper zu fühlen. Vielleicht kann Ihre Tochter oder Ihr Sohn diese Aktionen alleine umsetzen, vielleicht freut sie oder er sich aber auch über etwas Unterstützung.



**#FREEBEINGME**

**FREE-BEING-ME.COM**