

SPIEGELBILDER

Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen*

GESPRÄCHSANLEITUNG ZUR NACHBESPRECHUNG DES FILMS MIT EINER KLASSE ODER GRUPPE

Auf der nachfolgenden Seite sind Fragen formuliert, welche von der Lehr- oder Fachperson an die Gruppe oder Klasse gestellt werden können, um den Film SPIEGELBILDER zu besprechen.

Je nach persönlicher Situation kann der Film bei einzelnen Jugendlichen negative Gefühle auslösen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass niemand zu einer Aussage gedrängt wird und/oder aufgefangen werden kann, sollten die Themen ungute Erinnerungen oder Gefühle auslösen.

Bestelle [per E-Mail](#) für alle Schüler:innen kostenlos Flyer und Plakate zum Abgeben und Aufhängen. Über den QR-Code auf den Print-Produkten finden die Jugendliche Informationen zu den Fokusthemen und Links zu weiteren Informationsseiten. Ebenfalls enthält die Webseite eine Liste von Anlaufstellen und Hilfsangeboten für Jugendliche in Krisensituationen.

DER FILM

- Welche Aussage im Film oder welche Szene ist euch am meisten hängen geblieben / hat euch am meisten berührt? Und warum?

THEMA KÖRPERBILD

- z.B. Mentimeter (nur eine Antwort möglich): Wie zufrieden seid ihr mit eurem Aussehen?
 - Ich bin mit meinem Aussehen voll zufrieden
 - Je nach Tagesform bin ich mal mehr oder weniger zufrieden
 - Ich bin meistens nicht zufrieden mit meinem Aussehen
 - Mein Aussehen ist mir nicht so wichtig
- *Bezug zum Film*: Francesca sagt, sie mag alles an ihrem Körper – von Kopf bis Fuss. Das ist nicht selbstverständlich.
 - Was magst du besonders an deinem Körper?
- *Bezug zum Film*: Lisa Maria sagt: „Unser Körper verändert sich ständig.“
 - Wie gehst du mit diesen Veränderungen um?
 - Welche Veränderung an deinem Körper fandest du schwierig anzunehmen?
- *Bezug zum Film*: Sophia hat Narben an ihrem Körper von ihrer Krankheit. Sie ist sehr dankbar dafür, was ihr Körper alles für sie geleistet hat.
 - Was hast du für ein Gefühl deinem Körper gegenüber?
- *Bezug zum Film*: Lisa spricht über eine Gruppe junger Frauen, in der maximal eine einen Körper hat, der «der Normschönheit» entspricht.
 - Wer sagt uns eigentlich, wie ein schöner Körper sein sollte? Und woher beziehen wir diese Bilder?
- Input: Studien zeigen, dass wir täglich hunderte von Bildern von Menschen sehen, welche dem heutigen Schönheitsideal entsprechen (Werbung, Soziale Medien, Fernsehen...).
 - Was denkt ihr, hat das einen Einfluss darauf, wie du dich selbst wahrnimmst?
 - Hat es einen (negativen) Einfluss auf dein Selbstwertgefühl / deine Körperzufriedenheit?
 - Wie kann man sich davor schützen?
- Input: Praktisch alle Bilder auf den Sozialen Medien oder der Werbung sind stark bearbeitet (auch bewegte Bilder). Wir vergleichen und somit mit unrealen und unerreichbaren Idealen. Mittlerweile gibt es aber auch Gegenbewegungen, die sich für Body Positivity (man begegnet seinem Körper positiv) und Body Neutrality (man begegnet seinem Körper neutral). Ich kann zb. auch bewusst solchen Influencer:innen folgen.
 - Kennt ihr Beispiele dafür?

THEMA ÜBER GEFÜHLE REDEN (PSYCHISCHE GESUNDHEIT)

- *Bezug zum Film:* Franchesca musste ständig weinen, ohne genau zu wissen, was mit ihr los ist.
- Kennst du solche Tage?
 - Was machst du, damit es dir wieder besser geht?
- z.B. Mentimeter: Mit wem sprichst du über deine Probleme oder Sorgen?
- Mit niemandem
 - Freundin(nen) oder Freund(en)
 - Vater oder Mutter
 - Bruder oder Schwester
 - erwachsene Vertrauensperson z.B. Tante, Trainer(in), Nachbar(in),
 - Lehrperson etc.
 - Mit einer Fachperson, z.B. Schulsozialarbeiter(in), Therapeut(in) etc.
- Gibt es Themen, über die ihr unter Freunden und Freundinnen nicht redet? Warum?
Hinweis: Vielleicht würdet ihr bei solchen Gesprächen merken, dass es anderen jungen Frauen (und Männer) auch so geht wie dir, sie dieselben Zweifel, Herausforderungen, Unsicherheiten haben...
- *Bezug zum Film:* Die Tante von Franchesca hat sie darauf hingewiesen, dass sie Hilfe braucht. So ein Moment ist nicht einfach.
- Konntest du auch schon mal jemanden sagen, dass es gut wäre Hilfe anzunehmen?
 - Was kann man machen, wenn man merkt, dass es einer Freundin / einem Freund nicht gut geht?
 - Warum fällt es uns manchmal schwer, Hilfe anzunehmen?
- Hinweis:* Manchmal ist jemand froh, wenn er/sie darauf angesprochen wird, weil die Hürde, selbst ein Problem anzusprechen, manchmal zu hoch ist oder die Person sich für ihre Probleme vielleicht schämt. Falls jemand gerade nicht reden möchte, die Tür offenlassen («Es ist voll ok, wenn du jetzt nicht reden willst, aber du kannst jederzeit zu mir kommen, wenn du willst»)
- Tipp:* Um ins Gespräch zu kommen: Schildere deine Beobachtung (zb. «Mir ist aufgefallen, dass du dich in letzter Zeit sehr zurückziehst. Ich mache mir Sorgen. Geht es dir nicht gut?»)
- Tipp:* Wenn jemand anonym mit einer (Fach)person sprechen will (kostenlos): 147 von Pro Juventute, auch mit Chat-Funktion; Schulsozialarbeit; Jugendberatung etc.

THEMA SELBSTWERT

- z.B. Mentimeter Wordcloud: Was stärkt dein Selbstwertgefühl?
- Austausch darüber, was gut ist für das Selbstwertgefühl.
- Interaktion:* Macht euch gegenseitig ein Kompliment (den beiden Personen, die links und rechts von dir sitzen). Achtung: «Du hast schöne Schuhe» ist ein Kompliment an die Schuhe und nicht an die Person. Das Kompliment kann das Aussehen aber auch z.B. eine Charaktereigenschaft der Person betreffen und soll ehrlich gemeint sein. Danach:
- Hinweis:* Komplimente darf man ruhig öfters machen. Wir hören oft, was wir nicht gut machen, was wir verbessern sollten. Aber alle hören auch gerne, was sie gut machen oder wo ihre Stärken sind!

THEMA SOZIALE MEDIEN

- Wie viel Zeit verbringst du täglich auf Social Media? Und in welchen Situationen? (zu Hause, in der Pause, im Bus etc.)
- ➔ *Bezug zum Film:* Carla hat mit der Zeit realisiert, dass der Algorithmus ihrer Social-Media-Kanäle ihr viel Content angezeigt hat, welcher ihr nicht gutgetan hat. Es war nicht einfach zu realisieren, dass die angezeigten Inhalte nicht der Realität entsprechen.
- Gibt's es in deinem Feed auch Inhalte, welche dir nicht guttun?
Hinweis: Bei den meisten Kanälen (namentlich Instagram und Tiktok) kann der Algorithmus, welcher den Feed steuert, zurückgestellt werden. Dann kannst du wieder «neu» beginnen und es werden dir wieder allgemeine Inhalte angezeigt.
- ➔ *Input:* Zu zweit oder in Gruppen: Schaut euch gegenseitig eure Profile an. Versucht euch vorzustellen, dass ihr die Person nicht kennt.
- Wie würdest du die andere Person beschreiben, wenn du sie nicht kennen würdest und nur ihr Social-Media-Profil siehst?
 - Was gebt ihr von euch auf Social Media preis und was nicht?
 - Worauf achtest du, bevor du ein Bild oder Reel auf Social Media postest?

ZUM SCHLUSS

- ➔ Austausch zu zweit oder in Gruppen: Take Home Message – Was nimmst du mit?
Hinweis: Auf der Seite [spiegelbilder.ch](https://www.spiegelbilder.ch) gibt es viele Links zu Informationen zu den verschiedenen Themen und auch eine Seite mit Links zu Hilfsangeboten, wenn du oder jemand den du kennst eine Krise hat oder Hilfe braucht.