



Spiegelaktion für ein gesundes Körpergewicht

## «Schau nicht weg!»

***Ein grosser Zerrspiegel regt Jugendliche dazu an, sich mit dem eigenen Körperbild auseinander zu setzen und bei Problemen mit dem Essen Hilfe zu suchen. Die Aktion mit dem Titel «Schau nicht weg!» tourt seit über einem Jahr erfolgreich durch Schulen und Jugendvereine der deutschen Schweiz.***

Viele Jugendliche haben heute Angst, zu viel zu essen. Auch Normalgewichtige beobachten, kontrollieren, wägen und vergleichen sich mit anderen und können kaum mehr eine Mahlzeit unbeschwert geniessen. Die Folge ist oft das Gegenteil des Erwünschten: Übergewicht, aber auch Untergewicht, verbunden mit gesundheitsschädigenden Methoden der Gewichtskontrolle, sind weit verbreitet. Hinzu kommt eine ständige Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Die Aktion «Schau nicht weg!» von pep SUISSE – Prävention Essstörungen Praxisnah – sensibilisiert Jugendliche und ihr Umfeld für die verschiedenen Formen und die Folgen von problematischem Essverhalten. Aufklärung tut Not, denn Essstörungen werden oft unterschätzt. Sie beginnen harmlos und haben viel mit einer verzerrten Selbstwahrnehmung zu tun. Der Zerrspiegel zeigt, wie der gleiche Körper je nach Perspektive anders aussieht und durch Bewegung verändert werden kann. Das geschieht spielerisch, ohne dass jemand bloss gestellt oder zum Mitmachen gezwungen wird.

«Schau nicht weg!» wird seit 2009 an Schulen ab der Oberstufe und in Jugendvereinen durchgeführt. Die Aktion kommt bei Jugendlichen wie bei Lehrpersonen und Betreuern sehr gut an. Zum mobilen Zerrspiegel (2-seitig konkav und konvex) werden farbige Infokarten abgegeben. Ergänzend dazu erhalten Lehrpersonen auf Wunsch Arbeitsblätter für den Unterricht. Da alles Material von pep SUISSE fertig geliefert wird, ist der Zeitaufwand für die Aktion gering. Pro Lokalität wird eine Transportpauschale von CHF 600 verrechnet; in einigen Kantonen übernimmt das Schul- oder das Gesundheitsamt die Kosten teilweise oder ganz.

### **Auskunft und Reservationen:**

Elisabeth Curti, Geschäftsleiterin pep SUISSE  
Bahnhofstrasse 33, 8703 Erlenbach  
Telefon 076 416 22 48 / [elisabeth.curti@pepsuisse.ch](mailto:elisabeth.curti@pepsuisse.ch)

### **Wer ist pep SUISSE?**

pep SUISSE – Prävention Essstörungen Praxisnah – wurde 2004 von PEP Bern, der Arbeitsgemeinschaft Essstörungen AES und der Curti AG gegründet. Der Verein initiiert und fördert niederschwellige Angebote zur Prävention und Früherkennung von Essstörungen und selbstschädigendem Essverhalten. Mehr auf [www.pepsuisse.ch](http://www.pepsuisse.ch)