

## Faktenblatt 93

# Evaluation «Bodytalk PEP» 2021–2023

## Bodytalk – Sprich über dich und deinen Körper

### Abstract

Das Präventionsprogramm «Bodytalk PEP» der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) hat zum Ziel, Jugendliche in der Entwicklung eines positiven Körperbildes und Selbstwertgefühls zu unterstützen. Zum Angebot gehören Workshops für Jugendliche sowie Begleitmaterialien für Lehrpersonen und Bezugspersonen. Im Fokus der Evaluation stand das Wirkungspotenzial des Angebots bei den Zielgruppen. Die Evaluation kommt zum Schluss, dass «Bodytalk PEP» mit den Themen Körperbild, Selbstwertgefühl und Emotionsregulation wichtige Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit im Jugendalter adressiert – und dass es in den Workshops gelingt, bei einem grossen Anteil der Jugendlichen diesbezüglich einen Sensibilisierungseffekt zu erzielen. Ansatzpunkte für die Weiterentwicklung des Angebots betreffen die inhaltliche Aktualisierung, die Stärkung der Partizipation der Jugendlichen und die Förderung der Vor- und Nachbereitung der Workshops.

### 1 Das Angebot «Bodytalk PEP»

«Bodytalk PEP» will dazu beitragen, dass Jugendliche ein positives Körperbild und Selbstwertgefühl sowie gesundheitsförderliche Lebenskompetenzen entwickeln, welche sie in ihrer psychischen Gesundheit stärken. «Bodytalk PEP» richtet sich an junge Menschen im Alter von 13 bis 20 Jahren sowie an Multiplikator\*innen.

Kernelement des Angebots ist ein Workshop, in dem die Teilnehmenden zu einer kritischen Auseinandersetzung mit gängigen Schönheits- und Leistungsidealengeregt und im offenen Gespräch rund um Aussehen, Gewicht, Essen, Bewegung, Gefühle und Wohlbefinden zu einem selbstbewussten Umgang mit sich und dem eigenen Körper ermutigt werden. Ergänzend zu den Workshops werden Materialien zur Einbettung der Workshop-Themen in

den Schulalltag sowie Veranstaltungen zur Sensibilisierung und Schulung von Lehrpersonen, Eltern und weiteren Bezugspersonen angeboten. Im Jahr 2022 wurden in der Deutschschweiz 125 Workshops durchgeführt und damit etwas mehr als 2000 Jugendliche erreicht.

«Bodytalk PEP» besteht seit 2005 und ist eines von zahlreichen Angeboten der Fachstelle PEP, welche von Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen der Projektförderung kantonale Aktionsprogramme

### Inhaltsverzeichnis

1	Das Angebot «Bodytalk PEP»	1
2	Ausgewählte Ergebnisse	3
3	Fazit und Empfehlungen	5
4	Evaluationsdesign und Vorgehensweise	7

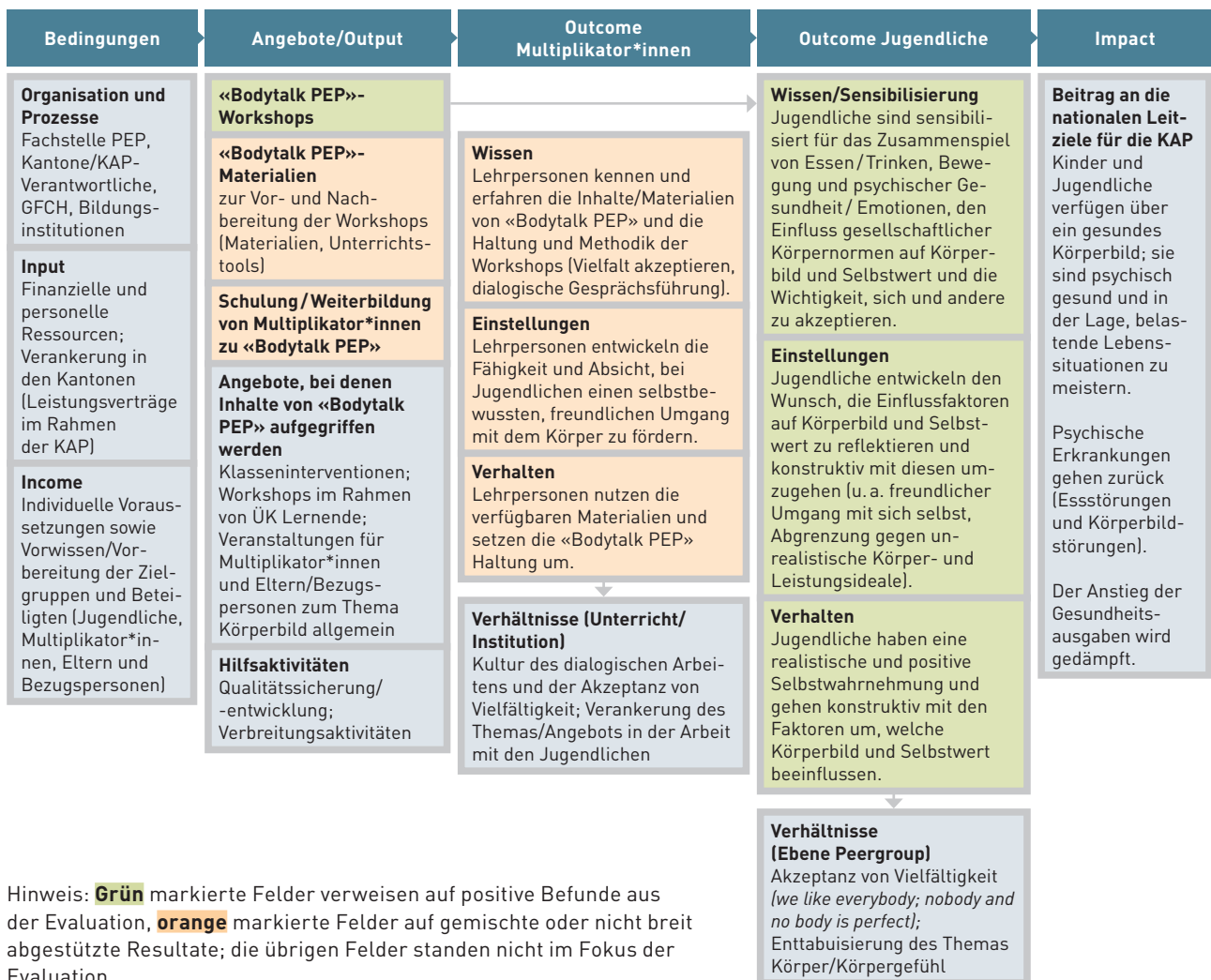
(KAP) mitfinanziert werden. In diesem Kontext hat Gesundheitsförderung Schweiz eine externe Evaluation in Auftrag gegeben, welche die Wirksamkeit der Bodytalk-Massnahmen analysieren und als Grundlage für die Weiterentwicklung des Angebots dienen soll. Das vorliegende Faktenblatt gibt einen

Überblick über zentrale Resultate und Folgerungen aus der Evaluation. Das der Evaluation zugrunde liegende Wirkungsmodell (Abbildung 1) visualisiert die Programmelemente und erwarteten Wirkmechanismen von «Bodytalk PEP» und zeigt auf, welche Aspekte im Vordergrund der Evaluation standen.

ABBILDUNG 1

**Wirkungsmodell «Bodytalk PEP» und Evaluationsresultate**

**Kontext:** Strategie GFCH; kantonale Aktionsprogramme KAP (Ressourcen, Schwerpunkte); Lehrplan 21; Präventionskonzepte Schulen; gesellschaftliche Rahmenbedingungen (Trends, Entwicklungen, Social Media, Covid-19-Pandemie)



## 2 Ausgewählte Ergebnisse

### 2.1 Die Workshops kommen bei Jugendlichen gut an

Die Workshops werden von einer grossen Mehrheit der Jugendlichen positiv aufgenommen. Sie können inhaltlich gut folgen und lassen sich auf die besprochenen Themen ein. In der Gesamtbeurteilung vergibt ein Drittel der befragten Jugendlichen die maximale Punktzahl (5 Sterne), im Mittel wird der Workshop mit 3,8 Sternen bewertet (Abbildung 2). Knapp 75% würden ihren Freund\*innen den Workshop weiterempfehlen.

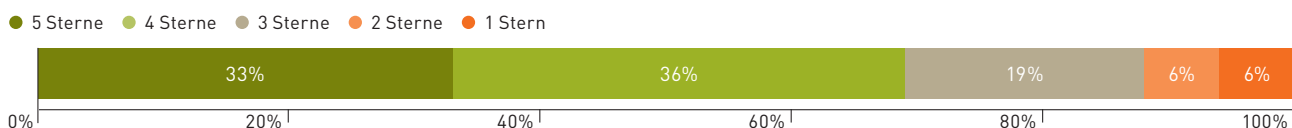
Die befragten Lehrpersonen sind mehrheitlich der Ansicht, dass die Bodytalk-Workshops einen Themenkomplex aufgreifen, der die Jugendlichen beschäftigt, und dass sie zielgruppengerecht und zweckmässig ausgestaltet sind (Zustimmungswerte von jeweils rund 80%).

### 2.2 «Bodytalk PEP» sensibilisiert und motiviert

Bei einem grossen Anteil der befragten Jugendlichen erzielt der Workshop einen Sensibilisierungseffekt. So wird ihnen beispielsweise klarer, dass Essen und Bewegung mit ihren Gefühlen zusammenhängen (39%), dass die eigenen Vorstellungen von Schönheit gesellschaftlich geprägt sind (35%) oder dass es wichtig ist, sich gegenseitig so zu akzeptieren, wie man ist (40%). Gut einem Viertel der Jugendlichen sind die Lerninhalte der Bodytalk-Workshops bereits bekannt (Antwortkategorie «wusste/tat ich schon vorher»). Gegen 40% der Befragten geben an, dass sie aufgrund des Workshops motiviert sind, etwas zu verändern oder auf bestimmte Dinge mehr zu achten (Abbildung 3). Statistische Vertiefungsanalysen zeigen, dass die Workshops vor allem bei denjenigen Jugendlichen etwas auslösen, die selber Schwierigkeiten haben mit den Bodytalk-Themen Körperbild und Selbst-

ABBILDUNG 2

#### Gesamtbeurteilung des Workshops durch die Jugendlichen (maximal 5 Sterne)



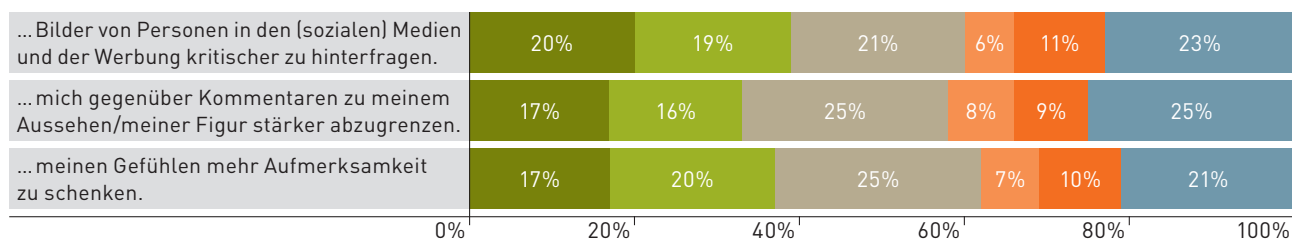
Quelle: Befragung Teilnehmende T1 zu «Bodytalk PEP», 2022 (n = 831 Teilnehmende, davon 91 ohne Angaben); Berechnungen BASS / B & A

ABBILDUNG 3

#### Unmittelbare Wirkungen des Workshops auf Jugendliche

● ja ● eher ja ● teils, teils ● eher nein ● nein ● mache ich eh schon

Der Workshop hat mich motiviert ...



Quelle: Befragung Teilnehmende T1 zu «Bodytalk PEP», 2022 (n = 831 Teilnehmende, davon jeweils 12–25 ohne Angaben); Berechnungen BASS / B & A

akzeptanz. Zu dieser Gruppe gehören häufiger Mädchen und junge Frauen. Insgesamt sind es auch eher weibliche Jugendliche sowie die jüngeren Teilnehmenden (unter 15 Jahren), bei denen die Workshops kurz- und längerfristig etwas bewirken.

### 2.3 Wirkungen der Workshops sind auch längerfristig erkennbar

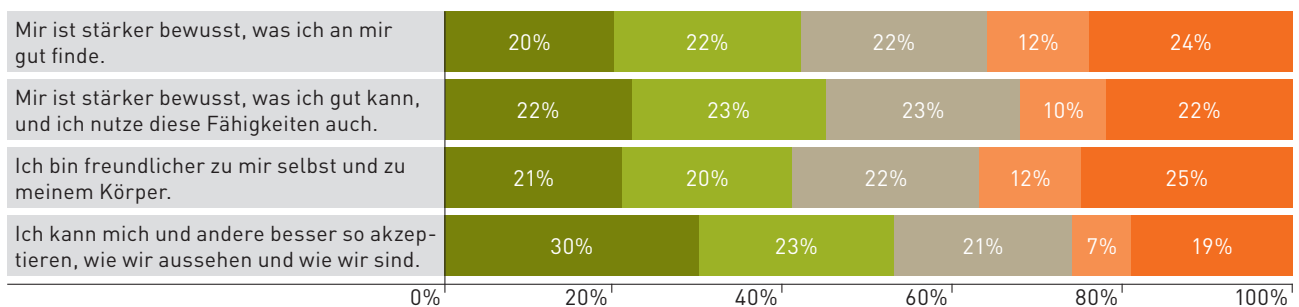
Drei Monate nach dem Workshop wurden die Jugendlichen gefragt, inwiefern sie spezifische Veränderungen bei sich wahrnehmen. Gut ein Viertel der Jugendlichen berichten, dass sie im Alltag öfter wahrnehmen, wie Essen, Bewegung und Gefühle zusammenhängen, oder dass sie kritischer geworden sind gegenüber den (Selbst-)Darstellungen von Personen in den (sozialen) Medien. 34% der Befragten schenken ihren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit und 37% gelingt es besser, sich gegenüber Kommentaren zu ihrem Aussehen abzugrenzen. Bei mehr als 40% der Jugendlichen wirkt sich der Workshop nachhaltig auf die Selbstwahrnehmung aus: Sie sind sich ihrer positiven Eigenschaften und Fähigkeiten stärker bewusst, pflegen einen freundlicheren Umgang mit sich selbst und können sich (und andere) besser so akzeptieren, wie sie sind (Abbildung 4).

Das Wirkungspotenzial eines 90-minütigen Workshops ist primär bei der Sensibilisierung zu Bodytalk-Themen anzusiedeln. Entsprechende Effekte konnten bereits in der vorgängigen Evaluation von «Bodytalk PEP» nachgewiesen werden.<sup>1</sup> Wie auch internationale Studien zu vergleichbaren Interventionen zeigen, ist es schwierig, direkte Auswirkungen einer punktuellen Präventionsmassnahme wie «Bodytalk PEP» auf relativ stabile Persönlichkeitseigenschaften wie das Körperbild nachzuweisen.<sup>2</sup> Vor diesem Hintergrund sind die Befragungsergebnisse und damit der Wirkungsgrad der Workshops nach Einschätzung der befragten Fachpersonen positiv zu bewerten. Die Ergebnisse reflektieren aus ihrer Sicht, dass Veränderungen in kleinen Schritten passieren und dass die – bewusst niederschwellig gehaltene – Intervention die Grundlage für allmähliche Bewusstseins- und Verhaltensänderungen legt. Gleichzeitig besteht ein breiter Konsens, dass der Workshop als «erster Schritt» zu betrachten ist und die nachhaltige Unterstützung der Jugendlichen in der Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstbilds ein wiederholtes Aufgreifen der Bodytalk-Themen erfordert.

ABBILDUNG 4

#### Veränderungen in der Selbstwahrnehmung sowie im Umgang mit sich und anderen

● ja ● eher ja ● teils, teils ● eher nein ● nein



Quelle: Befragung Teilnehmende T2 zu «Bodytalk PEP», 2022 (n = 619 Teilnehmende, davon 10–15 ohne Angaben und 71–91 mit der Antwort «weiss nicht»); Berechnungen BASS / B & A

1 Bolliger Salzmann, H. & Abel, K. (2012). *Evaluation des Essstörungs-Präventionsprogramms BodyTalk PEP*. Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern.  
 2 Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A. & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body image, 10*(3), 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>

## 2.4 Das Engagement der Multiplikator\*innen für Bodytalk-Themen ist für nachhaltige Wirkungen zentral

Die Vor- und Nachbereitung der Workshops bzw. die mehrmalige Auseinandersetzung mit den Themen Körperbild, Selbstwert und Emotionsregulation gelten als wichtige Gelingensbedingung, um bei Jugendlichen nachhaltige Wirkungen auf die Entwicklung eines gesunden Körper- und Selbstwertgefühls zu erzielen.

Gemäss den Befragungsdaten findet bei rund 75% der Workshops eine Vor- und/oder Nachbereitung im Unterricht statt. Dabei nutzen die Lehrpersonen häufiger eigene Materialien als die von der Fachstelle PEP zur Verfügung gestellten Unterlagen. Letztere sind den Lehrpersonen teilweise nicht bekannt; daneben spielt unter anderem auch der Mangel an Zeit, sich mit den Begleitmaterialien auseinanderzusetzen, eine Rolle. Diejenigen Lehrpersonen, welche mit den Materialien der Fachstelle PEP arbeiten, sind damit insgesamt sehr zufrieden.

Für eine gute Einbettung der Workshops erachten Fachpersonen insbesondere die Haltung der Lehrperson (aber auch der Schule insgesamt) als entscheidenden Einflussfaktor: Welche Bedeutung wird dem Thema zugemessen, wie hoch ist die Bereitschaft, sich darauf einzulassen? Diese Ebene – wie auch die Vor- und Nachbereitung der Workshops generell – lässt sich durch das Angebot «Bodytalk PEP» angesichts der Rahmenbedingungen an den Schulen jedoch nur begrenzt beeinflussen.

## 3 Fazit und Empfehlungen

«Bodytalk PEP» adressiert mit den Themen Körperbild, Selbstwertgefühl und Emotionsregulation wichtige Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit im Jugendalter. Die Themen sind seit längerem aktuell und die Erfahrungen der Pandemie haben das Bewusstsein für die besonderen Vulnerabilitäten junger Menschen und für die Bedeutung präventiver Angebote in diesem Bereich zusätzlich geschärft. Das Angebot zeigt Wirkungen im Bereich der Sensibilisierung und motiviert Jugendliche für Verhaltensänderungen. Besonders starke Effekte zeigen sich bei Jugendlichen, die selber Schwierigkeiten haben mit den Bodytalk-Themen Körperbild und Selbstakzeptanz. Vor diesem Hintergrund wird empfohlen, das Angebot aufrechtzuerhalten und möglichst vielen Jugendlichen den Zugang zu den Workshops zu ermöglichen. Um die Kontinuität zu gewährleisten, bietet sich eine Verstärkung und weitere Verankerung innerhalb der bewährten Gefässe der kantonalen Aktionsprogramme an.

«Bodytalk PEP» wird von den Zielgruppen insgesamt positiv bewertet und schöpft sein Wirkungspotenzial bereits gut aus. Gleichzeitig geht aus den Ergebnissen der Evaluation hervor, dass das Angebot mit einer Revision der Module, Modalitäten und Arbeitsmaterialien des Workshops noch optimiert werden könnte (Tabelle 1).

TABELLE 1

**Anregungen für die Weiterentwicklung von «Bodytalk PEP»**

Bereich	Optimierungsmöglichkeiten
Workshop-Module	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktuelle Trends und Themen integrieren, um sicherzustellen, dass Jugendliche in ihrer Lebensrealität «abgeholt» werden. Dazu gehören etwa die heteronormative Prägung von Schönheitsidealen (inklusive LGBTQ+-Themen), Konzepte wie Body Positivity und Body Neutrality oder die sozialen Medien und deren Wirkungsweise auf die psychische Gesundheit (Stichwort «toxic beauty content»).</li> <li>• Prüfen, inwiefern gewisse Subgruppen (z. B. männliche Jugendliche) mit der thematischen Ausrichtung der Workshops besser angesprochen werden könnten.</li> <li>• Jugendliche aus verschiedenen Subgruppen (z. B. betroffene und nicht betroffene, weibliche und männliche Jugendliche, LGBTQ+-Personen, unterschiedliche Altersgruppen und Schulstufen) partizipativ in die Weiterentwicklung einbinden.</li> </ul>
Workshop	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfen, inwiefern der Workshop interaktiver gestaltet werden könnte.</li> <li>• Jugendliche aus verschiedenen Subgruppen in die methodische Weiterentwicklung der Workshops einbeziehen.</li> </ul>
Begleitmaterialien zur Vor- und Nachbereitung der Workshops	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktuelle Trends und Themen integrieren (analog Workshop-Module).</li> <li>• Zielgruppen bei der Überarbeitung einbeziehen.</li> </ul>
Einbettung der Workshops	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfen, inwiefern Lehrpersonen mit Anpassungen in der Kommunikation besser erreicht werden könnten (z. B. verdeutlichen der Bezüge von «Bodytalk PEP» zum Lehrplan 21; Hinweise auf Begleitmaterialien möglichst direkt an die zuständige Lehrperson).</li> <li>• Die Entwicklung von Begleitmaterialien prüfen, welche sich direkt an Jugendliche richten (z. B. Videos und Social-Media-Beiträge zur Sensibilisierung und/oder Nachbereitung der Workshops).</li> <li>• Stellenwert der Verhältnisebene in der Ausrichtung des Angebots «Bodytalk PEP» klären (z. B. inwiefern sollen Verbreitungsmassnahmen für Elternanlässe, Schulungen für Lehrpersonen usw. verstärkt werden).</li> </ul>

#### 4 Evaluationsdesign und Vorgehensweise

Zur Beantwortung der Evaluationsfragen wurden verschiedene Datenerhebungen und -analysen durchgeführt (Tabelle 2). Ergänzend zu den eigenen Datenerhebungen wurden für das Jahr 2022 bestehende Kennzahlen und Informationen zur Umsetzung der verschiedenen Elemente des Angebots «Bodytalk PEP» ausgewertet.

Die Daten der Online-Erhebungen sowie die Strukturdaten zu den Workshops wurden auf Ebene der Workshops verknüpft, um multivariate Regressionsanalysen zum Einfluss verschiedener Faktoren (Geschlecht, Alter, Schulstufe, «Betroffenheit» von Bodytalk-Themen und Einbettung der Workshops im Unterricht) auf die Wirkungen bei den Jugendlichen durchzuführen.

TABELLE 2

#### Überblick über die Datengrundlagen der Evaluation «Bodytalk PEP»

Datengrundlage	Inhalt	Zeitraum	Fallzahl
<b>Datenerhebungen</b>			
Online-Befragung Jugendliche			
• 1. Befragung im Anschluss an den Workshop (T1)	Strukturvariablen (Alter, Geschlecht usw.), persönlicher Bezug zu Bodytalk-Themen, Akzeptanz/Beurteilung des Workshops, Wirkungen auf Ebene Wissen/Einstellung	Juni–Dez. 22	59 Workshops, 831 Antworten
• 2. Befragung ca. 3 Monate nach dem Workshop (T2)	Strukturvariablen (Alter, Geschlecht usw.), persönlicher Bezug zu Bodytalk-Themen, Erinnerung an den Workshop, wahrgenommene Veränderungen seit dem Workshop	Sept. 22–März 23	48 Workshops, 619 Antworten
Online-Befragung Lehrpersonen	Einbettung des Workshops, Nutzung/Beurteilung der Bodytalk-Materialien, Relevanz und Wirkungen auf Jugendliche, Wirkungen auf Lehrperson	Juni–Dez. 22	42 Workshops, 54 Antworten
Feedbackformular Workshop-Leitende <sup>a</sup>	Behandelte Themen, Einschätzung der Resonanz bei Jugendlichen	Juni–Dez. 22	67 Workshops, 67 Antworten
Vertiefungsworkshop und -gespräche mit Fachpersonen (Verantwortliche aus KAP, Schulen, anderen Angeboten für Jugendliche und PEP)	Wirkungspotenzial/Faktoren für eine nachhaltige Wirkungsentfaltung des Angebots	Juni/Juli 23	7 Personen
<b>Kennzahlen zum Angebot «Bodytalk PEP»</b>			
Planungsliste der Fachstelle PEP <sup>a</sup>	Angaben zu Ort, Setting und Teilnehmenden der Veranstaltungen des Angebots «Bodytalk PEP»	2022	146 Veranstaltungen
Liste Materialvertrieb	Bei der Fachstelle PEP bestellte Materialien	2022	15 Personen, 1387 Artikel
Jahresrechnungen und Jahresberichte der Fachstelle PEP	Effektiver Aufwand «Bodytalk PEP» pro Jahr, Anzahl Workshops, Anzahl Teilnehmende	2019–2022	4 Jahre

<sup>a</sup> Bestehende Instrumente der Fachstelle PEP, welche im Hinblick auf die Evaluation ergänzt/überarbeitet wurden

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Sonja Kerr Stoffel,  
Projektleiterin Wirkungsmanagement

### Autorinnen

- Jolanda Jäggi, Büro für arbeits- und sozialpolitische Studien BASS
- Dr. Désirée Stocker, B & A // // // Beratungen und Analysen

### Evaluationsbericht

Jäggi, J., Stocker, D., Egger, T., Heusser, C. & Künzi, K. (2023). *Evaluation Bodytalk PEP* (im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz). Büro BASS / B & A. Erhältlich auf Anfrage.

## Fotonachweis Titelbild

© iStock

## Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 93

© Gesundheitsförderung Schweiz, Dezember 2023

## Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen