



1. Story telling <3 Lust, Genuss und Spaß! Essen, Körper und social media
2. My Body! Essstörungen, sehen und gesehen werden
3. My Choice! #was_ich_will empowerende Perspektiven auf selbstbestimmte (Körper-)grenzen

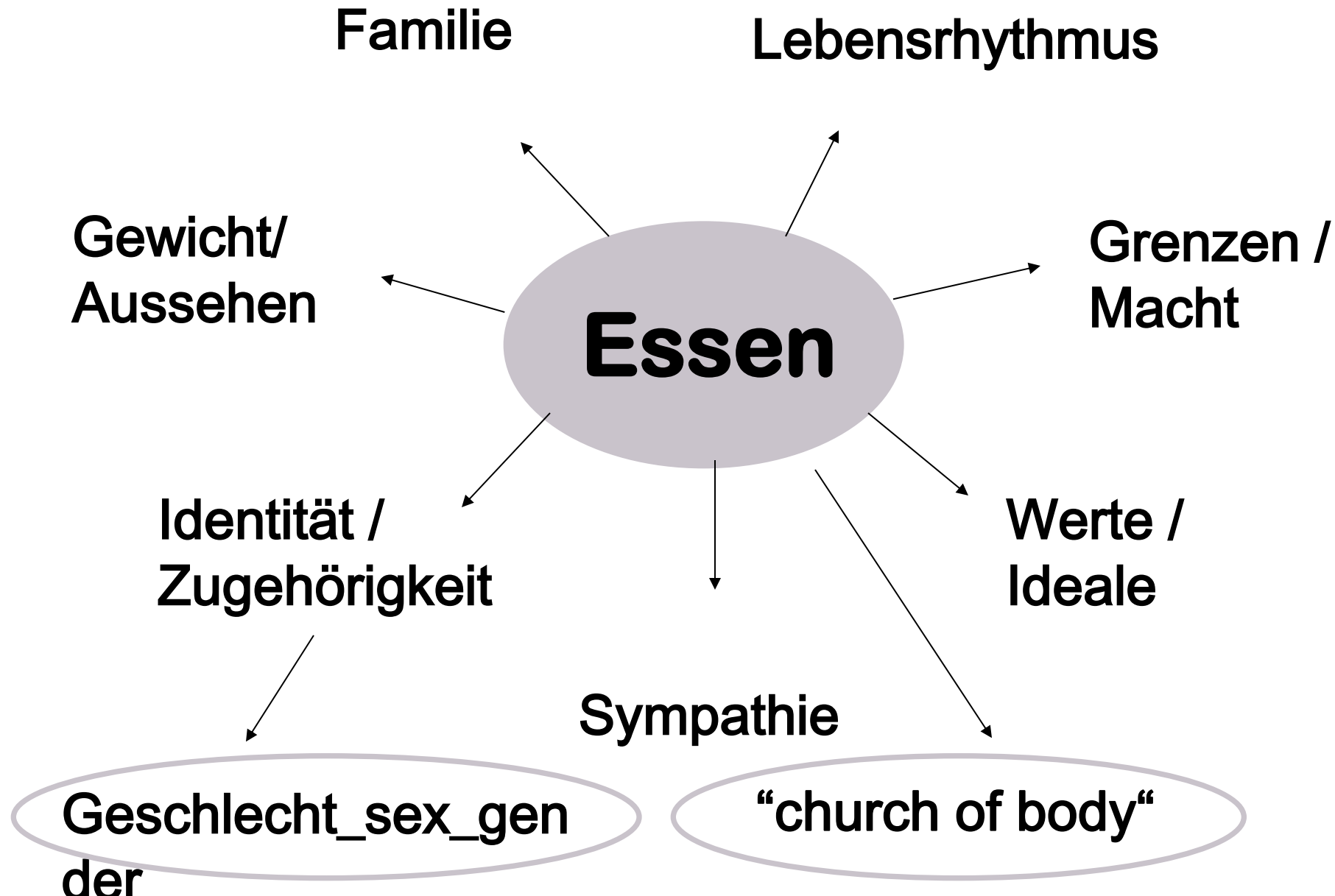


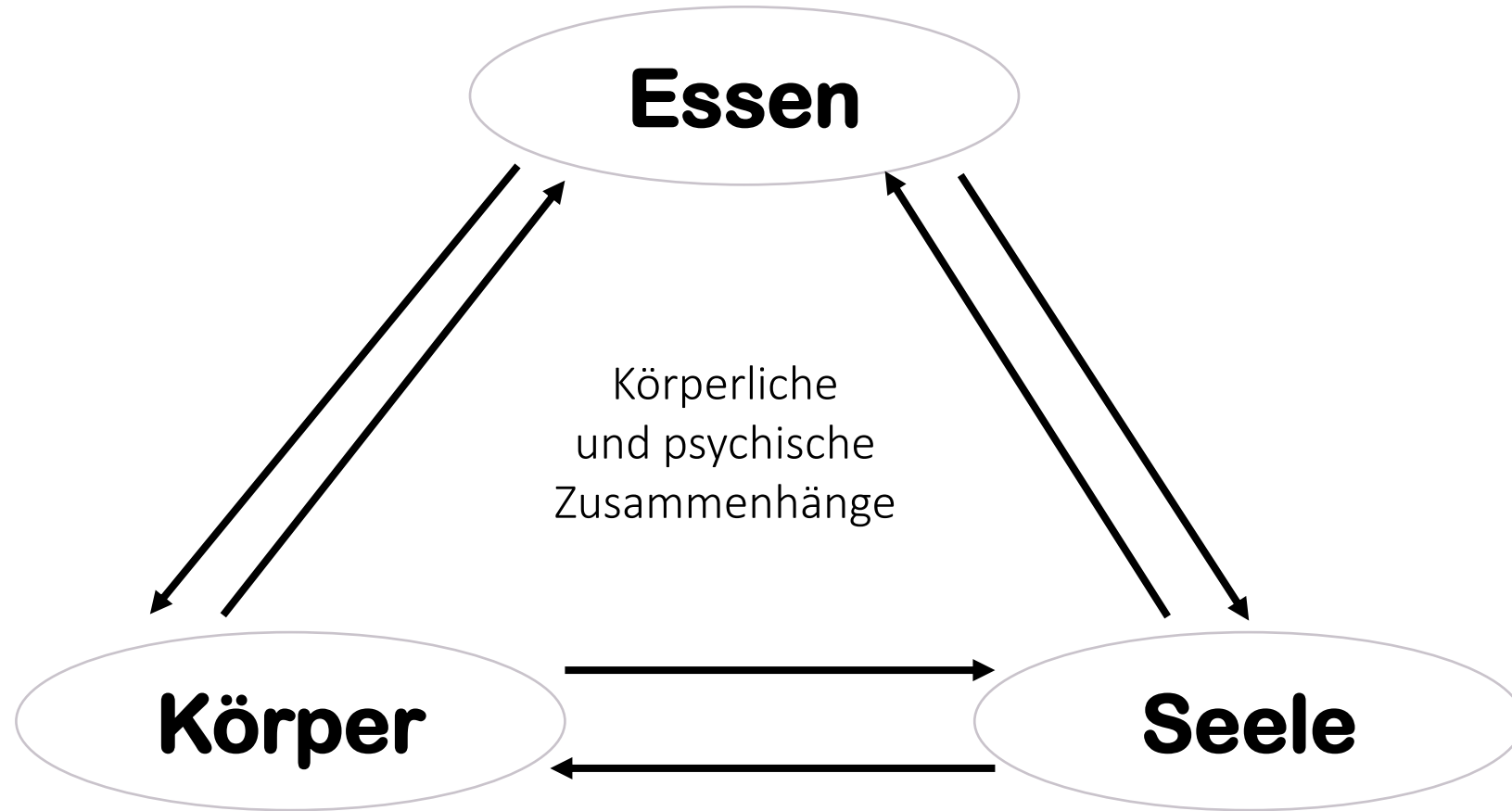
awareness: engl. für Bewusstsein //
auch im Sinne von Achtsamkeit
gegenüber sich selbst und anderen.

empowerment: engl. für Prozess
der Selbstermächtigung –
ressourcenorientierter Blick auf
Mädchen* // Stärkung und
Ermutigung um Entscheidungs- und
Wahlfreiheit (zurück-) zu gewinnen.



Essen ist „soziale Praxis“





Esstörungen sind psychosomatische Erkrankungen. Menschen entwickeln Symptome häufig in Situationen, die durch Unsicherheit und Umbruch gekennzeichnet sind („wäre ich dünner, wäre mein Leben leichter“). Essstörungen sind daher häufig ein Versuch, Probleme zu bewältigen, Gefühle zu regulieren und handlungsfähig zu bleiben – sich also selbst als Subjekt zu erleben und selbst-wirksam-zu-sein! (u.a. n. Barbara Stauber/auch Susie Orbach)



Lust und Genuss, Spaß,
Feminism, body positive movement & bodyequality
health at every size & fat empowerment
How to be an ally? Die eigene Position reflektieren
Sehgewohnheiten verändern – Ideale vervielfältigen
Diät-Sprech entlarven
Räume schaffen um Normalität der Widersprüche
zum Thema zu machen.