

Suchtprävention Aargau

«Selbstoptimierung – mein besseres Ich»

Sich verbessern, leistungsfähiger werden, gesünder, bewusster oder achtsamer leben, schöner aussehen und sich selbst verwirklichen – das bewegt Menschen, und die sozialen Medien begünstigen diesen Trend.

Das permanente Streben nach Selbstoptimierung kann sich zu einer Sucht entwickeln. Obwohl die Thematik in den Medien allgegenwärtig ist, ergaben unsere Recherchen, dass es kaum Präventionsangebote gibt. Darum hat das Departement Gesundheit und Soziales uns beauftragt, ein Angebot zum Thema Selbstoptimierung zu entwickeln. Dieses wurde im Sommer 2019 unter dem Namen «Selbstoptimierung – mein besseres Ich» lanciert. Das Angebot umfasst drei Module.



Für Lehrpersonen, die in der Klasse Selbstoptimierung zum Thema machen möchten

Selbstdarstellung und -optimierung sind in Zeiten von Selfies und Instagram Pflicht. Vielen Jugendlichen bereitet es Spass und sie investieren gerne und viel Zeit darin. Nebst einem lustvollen Aspekt birgt dies auch Herausforderungen.

In der Weiterbildung für Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende werden nebst Informationen zum Stand der Dinge auch konkrete Möglichkeiten und Lehrmittel vorgestellt, mit denen in der Klasse zum Thema gearbeitet werden kann.

Für Eltern, deren Kinder ihren Körper als Projekt sehen

Was bedeutet es für das Familienleben, wenn Kinder und Heranwachsende den eigenen Körper als Projekt sehen, an dem ständig etwas verbessert werden muss: mehr Muskeln, weniger Fett, definiertere Silhouette, strafferer Bauch? Welche Motive stecken dahinter und welche Rolle nehmen Eltern dabei ein? Wie kommen sie in den Dialog mit ihren Kindern?

Die dreiteilige Workshop-Reihe fokussiert, je nach Altersstufe, auf typische Situationen im Familienalltag und ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung mit diesem gesellschaftlichen Trend und mit sich selbst.

Für Jugendarbeitende, die mehr wissen möchten in Bezug auf Aktivitäten mit Jugendlichen

Mitten im Fitness-Boom und in einer Welt, in welcher sich die sozialen Medien als Plattform für die eigene Selbstdarstellung anbieten, müssen sich Heranwachsende fragen, wer sie sind, was sie ausmacht und was sie erreichen möchten. Das kann ganz schön herausfordernd und stressig sein.

In der Weiterbildung informieren wir über Fakten und Hintergründe und zeigen Möglichkeiten auf, wie Jugendarbeitende in der Arbeit mit Jugendlichen das Thema angehen und sie unterstützen können.

Erste Erfahrungen mit dem Angebot

Selbstinszenierung auf sozialen Medien, Muskelsucht, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, diese Themen beschäftigen die Jugendlichen. Dies bestätigten Lehrpersonen der Fachschule für Gesundheit und Soziales, sowie Jugendarbeitende. Beide Zielgruppen nahmen je an einer unserer Weiterbildungen teil.

An einem Workshop für Eltern, fiel vor allem auf, wie gross das Bedürfnis nach Informationen und Austausch ist. Es wurde angeregt gefragt und diskutiert.

Aussichten 2020

Wir freuen uns darauf, im Herbst an der Pädagogischen Hochschule Teil der Fortbildungsreihe «Das Streben nach dem perfekten Ich» zu sein.

An der Präventionstagung des Fachverbandes Sucht werden wir zum Thema Selbstoptimierung ein Referat halten und den dazugehörigen Workshop leiten. Dieses Jahr ist der Aargau Gastkanton.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen: www.suchtpraevention-aargau.ch

Marianne Steiner-Gygli, Bereichsleiterin

Betriebsrechnung Suchtprävention Aargau

ERTRAG		AUFWAND	
Staatsbeitrag	1 356 000.00	Personal	-1 065 004.90
Diverse Erträge	51 360.02	Infrastruktur	-144 413.29
Rücklagen	29 390.56	Öffentlichkeitsarbeit	-25 324.27
		Übriger Aufwand	-202 008.12
Total	1 436 750.58	Total	-1 436 750.58

Team

Bereichsleiterin: Marianne Steiner-Gygli; **Fachpersonen Administration/Sachbearbeitung:** Monika Brunner, Karin Schödler; **Fachpersonen Projekte:** Mark Bachofen, Stefanie Geiser, Monika Graf, Nicole Häuptli, Christoph Meier, Bettina Pelosi, Susanne Wasserfallen, Maya Zettler, Reto Zurflüh

Erreichbarkeit

Die Angaben finden Sie auf unserer Website
www.suchtpraevention-aargau.ch