

# Der optimale Körper

Die Problematik von Schönheitsidealen im Jugendalter

Seminar | Montag 3. Juni 2019 | Stephansstift | Hannover

*Aktuelle Studien zeigen: Immer mehr Mädchen – und zunehmend auch Jungen – fühlen sich nicht wohl in ihrem Körper. Die körperlichen Veränderungen in der Pubertät können verunsichern; aber auch aktuelle Schönheitsideale, denen nur in den seltensten Fällen entsprochen wird, setzen Jugendliche in dieser Zeit besonders unter Druck. Selbstzweifel, Körperfrust und ein gehemmter Umgang mit dem eigenen Körper können die Folge sein. Erste Erfahrungen mit Intimität und Sexualität können dadurch frustrieren oder werden ganz vermieden. Ein umfassender Markt – von Diätvorschlägen über Styling- und Schminktipp bis hin zu umfangreichen Trainingskonzepten – nimmt die jugendliche Zielgruppe in den Blick, die hierdurch weiter unter Zugzwang steht, das eigene Erscheinungsbild zu optimieren. Welche Ideale dabei selbstgesetzt, im gesunden Rahmen und erreichbar sind, ist nicht nur für Jugendliche schwer zu erkennen. Erwachsene stehen vor der Frage, wie sie mit dem Thema in der pädagogischen Arbeit umgehen sollen: Wie viel Experimentierverhalten mit dem Körper ist in der Pubertät „normal“? Welche Verhaltensweisen von Jugendlichen müssen gemeinsam reflektiert werden, um einen selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Körper zu unterstützen? Was stärkt Mädchen und Jungen, die alternativlos erscheinenden Ideale zu hinterfragen und zu ihrem Körper zu stehen? Im Rahmen des Seminars werden wir diese und weitere Fragen diskutieren und den Fokus besonders auf methodische Zugänge zu verschiedenen Aspekten des Themas Körperoptimierung setzen.*

**Tanja Opitz**  
Landesstelle Jugendschutz  
Niedersachsen, LJS

#### Veranstalterin

Landesstelle Jugendschutz  
Niedersachsen (LJS)  
Leisewitzstr. 26  
30175 Hannover  
T: 0511 858788  
F: 0511 2834954  
[info@jugendschutz-niedersachsen.de](mailto:info@jugendschutz-niedersachsen.de)  
[www.jugendschutz-niedersachsen.de](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de)

Fachreferat der  
LAG der Freien Wohlfahrtspflege in  
Niedersachsen e.V.

#### Seminarleitung

Tanja Opitz, LJS  
Jonas Mehmke, Jugendhof Idingen

#### Ort

Stephansstift Hannover  
Kirchröder Str. 44B  
30625 Hannover

#### Kosten

70,- € inkl. vegetarischer Verpflegung

## Programm

9.30 Anmeldung  
10.00 Seminarbeginn  
12.30 Mittagspause  
16.30 Ende des Seminars

#### Aufwachen heute

Entwicklungsaufgaben und  
Sexualität Jugendlicher

#### Mediale (Vor-)Bilder

Rollen- und Schönheitsnormen  
erkennen und hinterfragen

#### „Gefahrenanalyse“

Wo ist das Problem – und wer  
hat es?

#### Ideen, Methoden, Material...

zur Arbeit mit Jugendlichen

#### Referentin / Referent:

Tanja Opitz  
Landesstelle Jugendschutz  
Niedersachsen

Jonas Mehmke

Jugendbildungsreferent, Jugendhof  
Idingen

# Der optimale Körper

Die Problematik von Schönheitsidealen im Jugendalter

Seminar | Montag 3. Juni 2019 | Stephansstift | Hannover


**ANMELDUNG** (bitte bis zum 9.5.19)

**per Fax 0511 2834954**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar an und übernehme die Kosten in Höhe von 70,- Euro (inkl. vegetarischer Verpflegung). Im Fall einer Absage bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin entstehen mir keine Kosten.

**Der optimale Körper**  
3. Juni 2019 Stephansstift, Hannover  
**Buchungsnr. A1920**

Frau  Herr

 Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Weitere Informationen werden Ihnen ca. 3 Wochen vor der Veranstaltung zugesandt.

\_\_\_\_\_  
*Name / Vorname*

\_\_\_\_\_  
*Institution*

\_\_\_\_\_  
*Straße / Hausnr.*

\_\_\_\_\_  
*PLZ / Ort*

\_\_\_\_\_  
*Tel. / Fax*

\_\_\_\_\_  
*E-Mail*

\_\_\_\_\_  
*Datum / Unterschrift*

**Rückantwort bitte per Fax an:**

Landesstelle Jugendschutz  
Niedersachsen  
Leisewitzstraße 26  
30175 Hannover  
Tel: 0511 858788

**Fax: 0511 2834954**

[info@jugendschutz-niedersachsen.de](mailto:info@jugendschutz-niedersachsen.de)

**Ansprechpartnerin:**  
Maika Krahe (LJS)

Landesstelle  
Jugendschutz  
Niedersachsen