

# Ressourcen

“Das Recht, sich im eigenen Körper sicher, respektiert und zu Hause zu fühlen, sollte als eines der grundlegendsten Kinderrechte angesehen werden.” *Sigrún Daníelsdóttir*  
@Healthy Body Image Forum Schweiz

## Fakten

Dick sein ist der häufigste Grund für Hänseleien und Mobbing (*Puhl et al. 2016*).

71% der dicken Jugendlichen geben an, innerhalb des letzten Jahres in der Schule gewichtsbezogene Viktimisierung (z.B. Hänseleien) erlebt zu haben (Nutter, 2019).

Die Stigmatisierung durch Lehrpersonen kann zu niedrigeren Erwartungen und Bewertungen führen (Pont et al. 2017). (Self-fulfilling prophecy)

Ein hohes Gewicht wird in Deutschland überwiegend als **selbstverschuldet** betrachtet, so das Ergebnis einer repräsentativen Studie des Max Planck Instituts.

Der Grad der zugesprochenen Verantwortlichkeit lag hier bei **78,2%**.

Fast jeder dritte Deutsche ist darüber hinaus der Meinung, dass dicke Menschen ihre Behandlung selbst bezahlen sollten (Mata & Hertwig, 2018).

## Reflektionsfragen

### Forscher\*innen

Stellen Sie sich vor, Sie erforschen die Art und Weise wie dicke Menschen in der Schweiz repräsentiert werden.

Beobachten Sie Ihre Lieblingssendung, die Zeitung, ihr Zuhause, in Ihren Büchern und in Ihrer Institution.

Wenn Sie mögen machen Sie während zwei Wochen Notizen und schicken Sie mir eine Mail an: [melanie@yes2bodies.ch](mailto:melanie@yes2bodies.ch)

### Gesundheitsförderung an Schulen

Was sind die Kompetenzen von Lehrpersonen?

Was sind die Pflichten und wo sind die Grenzen?

## Check

Welche ungewollten Auswirkungen könnten aufgrund einer Massnahme / Aussage angerichtet werden?

## Die fünf Health At Every Size®-Prinzipien

### **Gewichtsinklusivität**

Akzeptanz und Respekt für die vorhandene Vielfalt von Körperformen und des Körpergewichts

### **Gesundheitsfördernde nachhaltige Verhaltensweisen und Verhältnisse**

Durch eine Gesundheitspolitik, die allen den Zugang zu Informationen und Dienstleistungen ermöglicht und diesen stetig verbessert. Durch die Förderung von Verhaltensweisen, die das Wohlbefinden verbessern und individuelle körperliche, wirtschaftliche, soziale, spirituelle, emotionale und andere Bedürfnisse berücksichtigen.

### **Essen für das Wohlbefinden**

Ein abwechslungsreiches, flexibles Essverhalten, das Hunger, Sättigung, Genuss und Zufriedenheit berücksichtigt.

### **Respektvolle medizinische Versorgung**

Frei von Diskriminierung, Stigmatisierung und Vorurteilen.

### **Bewegung, die Lebensqualität fördert**

Unterstützung der Menschen bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten, die ihnen Freude bereiten und zu denen sie Zugang haben.

## Links

**HAES:** <https://asdah.org/health-at-every-size-haes-approach/>

### **Reykjavík in ihren Statuten zu den Menschenrechten**

<https://www.bodyrespect.ch/ursprung-body-respect-in-island/>

### **Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region (2017)**

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/2017/weight-bias-and-obesity-stigma-considerations-for-the-who-european-region-2017>

## Division of Responsibility in Feeding

<https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>

Kinder angemessen zu ernähren erfordert eine Aufteilung der Verantwortung.

- Die Eltern sind verantwortlich für das **Was, Wann und Wo**
- Die Kinder sind für das **Wieviel und Ob** des Essens verantwortlich

## An Evidence-Based Rationale for Adopting Weight-Inclusive Health Policy Jeffrey M. Hunger

[http://jeffreyhunger.com/uploads/3/4/4/8/34481134/hunger\\_smith\\_tomiyama\\_2020\\_sipr.pdf](http://jeffreyhunger.com/uploads/3/4/4/8/34481134/hunger_smith_tomiyama_2020_sipr.pdf)

## New York Times

<https://www.nytimes.com/2021/01/15/parenting/childrens-weight-gain-covid-pandemic.html>

## Poodle Science Video Health at every size ganz einfach erklärt

<https://youtu.be/H89QQfXtc-k>

## Kontakt

### Yes2Bodies Melanie Dellenbach

Instagram und Facebook: Yes2Bodies  
[melanie@yes2bodies.ch](mailto:melanie@yes2bodies.ch)  
[www.yes2bodies.ch](http://www.yes2bodies.ch)

### Body Respect Schweiz

Instagram: BodyRespectSchweiz  
[hallo@bodyrespect.ch](mailto:hallo@bodyrespect.ch)  
[www.bodyrespect.ch](http://www.bodyrespect.ch)

## Quellen

Nutter, S., Ireland, A., Alberga, A.S. *et al.* Weight Bias in Educational Settings: a Systematic Review. *Curr Obes Rep* **8**, 185–200 (2019).  
<https://doi.org/10.1007/s13679-019-00330-8>

Puhl R, Latner J, O'Brien K, Luedicke J, Forhan M, Danielsdottir S. Cross-national perspectives about weight-based bullying in youth: nature, extent and remedies. *Pediatr Obes.* 2016;11(4):241-250. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26149218>.

Pont SJ, Puhl R, Cook SR, Slusser W. Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. *Pediatrics.* November 2017:e20173034. doi:10.1542/peds.2017-3034