



**SPIEGELBILDER**  
Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen\*

# Verein Familien- und Frauengesundheit

- Fokus Psychische Gesundheit
- Enttabuisieren, sensibilisieren, Dialog anregen
- An Betroffene, Bezugspersonen, Angehörige, Fachpersonen und die Öffentlichkeit
- Umsetzung mit Dokumentarfilm und begleitenden Kommunikationsmittel
- Alles kostenlos verfügbar

[www.ffg-video.ch](http://www.ffg-video.ch)

- Geschäfts- und Projektleitung: Alexa Meyer und Romana Lanfranconi

# Begleitende Fachgruppe

- **Angela Graf**, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- **Anja Nowacki**, Projektleiterin Psych. Gesundheit Kinder/Jugendliche, Gesundheitsförderung Schweiz
- **Barbara Gantner**, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- **Fausto Tisato**, Co-Geschäftsleiter, Peer-Campaigns
- **Isabelle Sigrist**, Sexualpädagogin, S&X Sexuelle Gesundheit Zentralschweiz
- **Kathinka Duss**, Fachperson Gesundheitsförderung, Kanton Obwalden
- **Dr. Kai König und Dr. Sabine Pfeiffer**, Kinder- u. Jugendarzt:in, mit eigener Praxis in Luzern
- **Ronia Schiffan**, MSc Psychologin, Ernährungs- und Medienpsychologie, Externas
- **Selina Fetz**, Sozialarbeiterin BSc, adebar Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR

# Finanzierungs-Partner:innen



# Das Projekt

## **SPIEGELBILDER**

Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen\*

- Psychische Gesundheit von Jugendlichen – insbesondere junger Frauen\*
- Basiert auf dem Konzept Healthy Body Image (HBI)
- Fördert positives Selbstbild, gute Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz
- Regt den Dialog mit und zwischen jungen Frauen\* an
- Stärkt Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit als Lebenskompetenzen
- Junge Frauen\* zwischen 14-24 Jahren, Bezugspersonen, Fachpersonen und Öffentlichkeit

# Fokusthemen

Psychische  
Gesundheit

Soziale Medien

Ernährung &  
Bewegung

Frausein &  
Körperbild

Sexualität

Beziehungen &  
Dialog

# Protagonistinnen



Lisa, 23



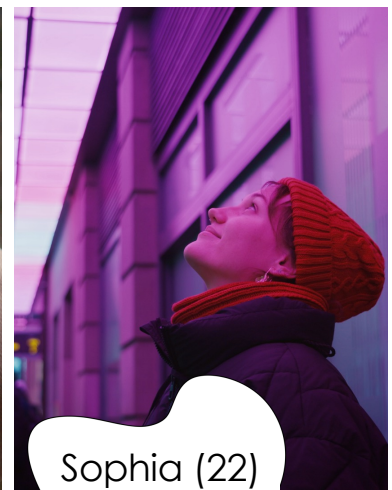
Carla, 17



Franchesca (21)



Lisa Maria (20)



Sophia (22)

Fünf junge Frauen geben ehrliche Einblicke in ihre Gefühlswelt und tauschen sich über ihre Körper, das Frauwerden und Frausein aus.

# Kommunikationsmittel

- **Dokumentarfilm**

- 38min, schweizerdeutsch, mit deutschen UT, mit italienischen UT

- **Faltplakat / Flyer**

- A3, gefalzt auf A5, zweiseitig, deutsch
- A6, zweiseitig, deutsch, in 5 verschiedenen Versionen

- **Pressedossier**

- Mit Texten, druckfähigen Bildern aus dem Film

- **Social Media-Content**

- **Webseite**

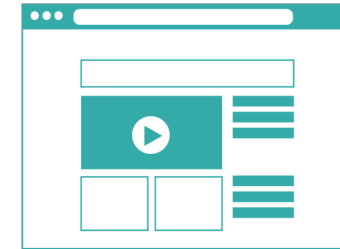
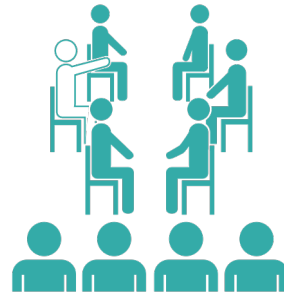
- Weiterführende Informationen zu Fokusthemen
- Links zu weiteren Webseiten «Informier dich» (für Jugendliche, Fach- und Bezugspersonen)
- Rubrik «Hol dir Hilfe»
- Film anschauen
- Download-Center

➤ Comming Soon für Schulen:  
Film-Ausschnitte, Unterrichtsmaterial und Arbeitsblätter

# Was Sie damit tun können

- Emotionaler Einstieg für Veranstaltungen und Tagungen
- Grundlage für Podiums-Diskussionen
- Element an Aus- und Weiterbildungen
- Einzel- und Gruppengespräche mit Jungen Frauen\*
- Freizeit-Nachmittage und Film-Abende
- Integration in Unterrichtseinheiten

➤ Alle Kommunikationsmittel stehen kostenlos zur Verfügung



- Veranstalten Sie einen Film-Abend mit jungen Frauen\*, Bezugspersonen, Fachpersonen
- Binden Sie den Film in eigene Kommunikationsmittel / Webseiten etc. ein
- Verlinken Sie das Projekt in Ihrem Newsletter
- Bestellen Sie Postkarten und Plakate zum Auflegen, Aufhängen und Abgeben
- Integrieren Sie das Projekt in den Unterricht (Sek I und II)

➤ Fördern Sie den Dialog über das Frauwerden und Frausein

[www.spiegelbilder.ch](http://www.spiegelbilder.ch)

