

LEADER-Projekt

Ja! Ich bin schön



Wir fürchten uns vor dem Blick in den Spiegel, Umkleidekabinen machen uns unglücklich und der Gang auf die Waage bereitet uns schlaflose Nächte. Dabei sind wir mehr als nur eine Kleidergröße oder eine Gewichtsangabe. Das Leaderprojekt „Ja! Ich bin schön“ zeigt, dass jeder Körper schön und liebenswert ist und stärkt Kärntner*innen in ihrem Selbstwert und in ihrer positiven Selbstwahrnehmung.

»Bojimo se pogledati v ogledalo, garderobe v trgovinah z oblačili nas obdajajo z občutkom neugodja in pogled na tehtnico nam povzroča neprespane noči. Pozabljamo pa, da smo več kot le konfekcijska številka ali kilogrami na tehtnici. Z Leader projektom »Ja! Lepa sem«, želimo sporočiti, da je vsako telo lepo in čudovito ustvarjeno. Pozitivno zaznavanje same sebe in močna samopodoba sta vodilo projekta.

Das Leaderprojekt thematisiert:

- Kritisches/negatives Körperbild und dessen Entstehung durch Medienbilder
- Ausbildung eines positiven Körperbildes und einer positiven Körperwahrnehmung
- Wichtigkeit einer guten Selbstfürsorge (Bewegung, Ruhe, Nahrung etc.) für mein ganzes Leben
- Auswirkung eines negativen Körperbildes auf die nächste Generation
- Stärkung der Körperwahrnehmung und der Selbstliebe bei Frauen, Mädchen, Kindern (und allen anderen)

Methoden:

- Filmvorführung mit Diskussion (Embrace, u.a.)
- Workshops, Seminare und Vorträge

Film Embrace – Du bist schön

Die Australierin Taryn Brumfitt reist um ganze Welt, um herauszufinden, warum so viele Frauen ihren Körper nicht so mögen, wie er ist. Ihre Botschaft: „Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den Du hast!“

Dokumentarfilm, 2016

Englischer Originalton mit deutschen Untertiteln

1h 30min, FSK 12

Ein Projekt in den LEADER-Regionen kärnten:mitte und Unterkärnten:

<https://rm-kaernten.at/>

LAG Regionalkooperation Unterkärnten <http://www.lag-uk.at>

Projektrahmen: Juni 2020 – November 2022

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

LAND  KÄRNTEN



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



„Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den Du hast!“



Die katholische Frauenbewegung Kärnten unterstützt das Projekt „Ja! Ich bin schön“ als feministische und Bildungseinrichtung mit dem Ziel Frauen unterschiedlicher Generationen in Kärnten (und außerhalb) zu vernetzen und Ihnen einen positiven Rückhalt zu geben.

Ansprechpartner*innen:

Projektmitarbeiterin (kfb Kärnten)

Christina Hardt-Stremayr

christina.hardt-stremayr@kath-kirche-kaernten.at

0676 8772 2434

Weitere Projektinformationen finden Sie unter:

www.jaichbinschoen.at

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb/jaichbinschoen