

Hvad er Dove's Selvværds-kampagne?

Dove har etableret Dove's Selvværds-kampagne og har indgået et samarbejde med Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade - LMS som led i en aktiv indsats for at forebygge et dårligt selvværd hos unge piger og drenge gennem oplysning, undervisning og debat. Dove donerer 5 kr. til LMS, hver gang forbrugerne indsender en bon på købet af et Dove-produkt eller tilslutter sig kampagnen på hjemmesiden www.vind-med-dove.dk

Pengene fra Dove går til at udbrede workshop-materialet "BodyTalk – om at værdsætte sig selv".

Kontakt LMS

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)
 Sekretariat, 35 36 49 13, mandag, onsdag og fredag kl. 9.30-12.30
 Telefonrådgivning, 70 10 18 18, mandag-torsdag kl. 18-20
www.spiseforstyrrelser.dk

bodytalk



- om at værdsætte sig selv

De griner jo bare, hvis jeg siger, hvad jeg

Jeg er hverken klog eller køn nok til at være
Jeg er vildt bange for d

Jeg ved, jeg

Hvorfor BodyTalk?

Kan du huske hvor svært det var at være teenager? Kan du huske usikkerheden, kravene, drømmene og alt det man troede, man skulle kunne? Forestil dig så at være teenager i dag...

Alle vegne i samfundet bliver vores børn mødt med krav. Krav til deres uddannelse, krav til deres udseende, krav til deres sociale liv, til deres tøj, deres politiske holdning, deres kost, deres fysiske velvære, deres tolerance, deres... Samtidig konfronteres de overalt i tv, blade og på nettet med de idealiserede forbilleder, som bl.a. modeverdenen lever af at få os til at eftertrakte.

Er man en ung og usikker teenager, der skal finde sin vej ind i voksenverdenen, kan det føles som et kolossalt pres at skulle leve op til. Teenagere står på tærsklen til voksenlivet kun udstyret med barnets følelser og erfaringer. En nedsættende bemærkning kan let slå skår i et skrøbeligt selvværd. Og vennerne, der normalt støtter en, kan lige så nemt udelukke én i en sådan grad, at det virker onskabsfuldt.

Når man tænker på det pres fra kammerater, forældre, lærere og medier, som en teenager oplever, er det ikke overraskende, at det kan udvikle sig til manglende selvværd eller en selvdestruktiv adfærd som fx en spiseforstyrrelse eller anden selvskade, fx cutting.

Hvad er BodyTalk?

BodyTalk er en workshop, som skal hjælpe unge med at forstå, hvordan de kan opbygge et godt selvværd og en god kropsopfattelse.

Workshoppen varetages af undervisere fra Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) og støttes af Dove's Selvværds-kampagne. Workshoppen, som henvender sig til elever fra 7. – 10. klasse, kan gennemføres på to skoletimer. Workshoppen er udformet, så den veksler mellem styret klasses Diskussion og små gruppeaktiviteter. BodyTalk fokuserer på at hjælpe de unge til at blive mere bevidste om deres eget og andres selvværd samt bedre til at forholde sig til medieskabte idealbilleder.

Eleverne skal undersøge, hvordan de kan:

- styrke deres eget selvværd og kropsopfattelse
- hjælpe andre med at styrke deres selvværd og kropsopfattelse
- give og modtage konstruktiv feedback og ros
- forstå virkningerne af ensartede idealbilleder, og hvordan de kan udfordre disse idealbilleder effektivt
- værdsætte og have det godt med den krop, de har, i stedet for at spilde et helt liv på at sukke efter 'den perfekte' krop

Hvem er LMS?

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS har eksisteret siden 2001 og er en forening, der arbejder for at bryde tabuer og skabe forståelse for spiseforstyrrelser og selvskade. LMS arbejder desuden for bedre behandlingstilbud og støtte efter behandlingen.

LMS har til formål at give støtte, rådgivning og information til berørte personer, til deres pårørende og til andre interesserede.