

Soziale Medien mit Selbstvertrauen

Baue dein Körperbewusstsein
und das junger Menschen in
deinem Leben mithilfe dieses
Leitfadens auf



Projekt
Selbstwert-
gefühl

Inhalt



03

Einleitung

Wir haben die Mission, die Vorstellungen von Schönheit zu verändern. Machst du mit?

05

Liebe deinen Körper, um dein Kind zu unterstützen

Gehe mit gutem Beispiel voran, damit sich auch dein Kind in seiner Haut wohlfühlt.

07

Soziale Medien, Filter & Selfies

Hilf deinem Kind, sich in der Onlinewelt zurechtzufinden.

11

Detox your Feed 4-Stufen Leitfaden für Eltern

Mit jungen Leuten über schädliche Ratschläge in den sozialen Medien reden.

19

Stark gegen Mobbing

Unterstütze dein Kind beim Umgang mit Sticheleien und Mobbing wegen seines Aussehens.

25

Eine bessere Kommunikation zwischen dir und deinem Kind

Ein nützliches Tool, mit dem du durch schwierige Gespräche steuern kannst.

31

Funktionalität des Körpers

Entdecke, wie schön es ist, wenn wir uns bewusster auf die Gefühle und die Funktionen unseres Körpers konzentrieren.

35

Individualität feiern

Sprich über die einzigartigen Eigenschaften, die Herkunft und Talente deines Kindes, um sein Selbstvertrauen zu stärken.

Unsere Mission ist es, die Vorstellungen von Schönheit zu verändern.

Machst du mit?

Wir bei Dove verfolgen die Mission, junge Menschen zu ermutigen, positiv über ihren Körper und ihr Aussehen nachzudenken, damit sie ihr volles Potenzial im Leben entfalten können.

Dieser Leitfaden wurde von Expert*innen für Erwachsene wie dich verfasst, die einem ihnen nahestehenden Kind helfen möchten, sein Selbstvertrauen in Bezug auf seinen Körper zu stärken. Er wurde speziell für Eltern entwickelt, ist aber auch eine tolle Inspiration für Verwandte und enge erwachsene Freund*innen der Familie.

Unsere Mission ist es,
bis 2030 mehr als

250
Millionen

jungen Menschen auf der ganzen
Welt mit unseren Programmen
zur Stärkung des Selbstwertgefühls und
eines positiven Körperbewusstseins
zu unterstützen.

Allein in Deutschland, Österreich
und der Schweiz sind das mehr
als

6
Millionen

junge Menschen, die wir
in ihrem Selbstbewusstsein
bestärken möchten.

Studien zeigen, dass Erwachsene wichtige Vorbilder für das Körperbewusstsein der jungen Menschen in ihrem Leben sind. Ausgestattet mit den richtigen Ratschlägen, Werkzeugen und Fähigkeiten, kannst du einen positiven Einfluss auf ein Kind in deinem Leben haben, indem du ihm hilfst, sich in seinem Körper wohler und selbstsicherer zu fühlen. Wir hoffen, dass die in diesem Leitfaden beschriebenen Ratschläge und Aktivitäten dir auf diesem Weg helfen werden!

Wir wissen, dass das Körperbild einen wichtigen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit junger Menschen, ihre Motivation in der Schule und ihre Beziehungen hat. Die Zeit, die du in die Lektüre dieses Leitfadens steckst, investierst du also in die Gesundheit und das Wohlbefinden deines Kindes.

All die Beiträge dieses Leitfadens wurden für Erwachsene geschrieben, die Kindern und Jugendlichen in ihrem Leben helfen und sie bei der Stärkung ihres Selbstwertgefühls unterstützen möchten.

Wähle einfach die Artikel und Aktivitäten aus, die am besten zum Entwicklungsstadium deines Kindes passen.

Denk daran, offen zu bleiben und dabei Spaß zu haben! Viel Glück und vielen Dank, dass du dich unserer Mission angeschlossen hast, der nächsten Generation zu einem guten Körperbewusstsein zu verhelfen.



Selbstwertgefühl

Die Einstellung gegenüber uns selbst und unserem Wert als Person

Körperbewusstsein

Wie wir darüber denken und fühlen, wie wir aussehen, und wie das unser Verhalten beeinflusst



Liebe deinen *Körper*, um dein Kind zu *unterstützen*



Wenn dein Kind mit einem starken Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein aufwachsen soll, kannst du ganz einfach Folgendes tun: Akzeptiere dich selbst und liebe dich und deinen Körper

Selbstkritik ist bei jungen Menschen weit verbreitet – wie oft hast du dein Kind schon daran erinnert, sich nicht selbst schlechtzumachen?

Aber manchmal haben auch Erwachsene ein geringes Selbstwertgefühl, und es ist möglich, dass du deinem Kind durch deine Selbstkritik unbewusst schlechte Gewohnheiten weitergibst. Hast du jemals in den Spiegel geschaut und warst unzufrieden mit deinem Aussehen? Vielleicht bemerkst du das selbst gar nicht, aber dein Kind nimmt es wahr.

Ein positives Körperbewusstsein beginnt damit, zu lieben, wer wir sind

Untersuchungen zeigen, dass mit ihrem Körper unzufriedene Eltern, Betreuer*innen, Familienmitglieder und Mentor*innen eher Kinder mit einem ebenfalls negativen Körperbewusstsein haben. Dabei hat eine positive Selbstwahrnehmung so viele tolle Effekte, von denen du profitieren könntest, einschließlich einer besseren körperlichen und geistigen Gesundheit sowie eines besseren Wohlbefindens, glücklicherer Beziehungen und größeren Selbstvertrauens bei der Arbeit und zu Hause. Es ist nicht einfach, deine Einstellung zu deinem Körper zu ändern. Glücklicherweise gibt es aber einige Tipps und Techniken, die dir helfen können, dich wohler in deinem Körper zu fühlen. Und von dieser positiveren Einstellung profitiert auch dein Kind.

Liebe dich selbst

Checkliste



Mach eine Zeitreise

Schau dir Bilder von dir von vor ein paar Jahren an. Du wirst vielleicht feststellen, dass du, obwohl du zu diesem Zeitpunkt mit deinem Körper unzufrieden warst, damals eigentlich ganz gut aussahst. Dies ist eine großartige Übung, die dir helfen kann, deinen Körper zu akzeptieren und zu mögen, so wie er ist.

Schenke deinem Körper Anerkennung für alles, was er geleistet hat

Denk daran: Dein Körper hat gelebt, gearbeitet und dich durchs Leben getragen. Du hast dich um dein Kind und andere gekümmert und mit ihm einiges erlebt. Es ist ganz natürlich, dass sich dein Körper im Laufe der Jahre verändert. Dein Körper ist wirklich erstaunlich, und wenn du dir einen Moment Zeit nimmst, um ihm für all das, was er geleistet hat, zu danken, kann dies dein Körperbewusstsein verbessern.

Vergleiche dich nicht mit Prominenten und Influencern

Erinnere dich daran, dass die Bilder in der Werbung und in den sozialen Medien häufig auf außergewöhnliche Weise mithilfe von Filtern, Retuschen und vielem mehr digital verändert werden! Sie sind nicht realistisch, und es ist nicht fair, sich mit ihnen zu vergleichen.

Verbinde dich wieder mit deinem Körper

Nimm dir Zeit und konzentriere dich ganz bewusst auf deinen Körper und seine Funktionen. Dehne sanft deinen Nacken und Rücken, erschaffe etwas mit deinen Händen oder atme tief und langsam, um die Kraft und Präsenz deines Körpers zu spüren.



Konzentriere dich auf mehr Body Love

Bespreche mit deinem Kind die Dinge, die du an der Persönlichkeit, den Leistungen und den Talenten des anderen magst. Erwähne nur positive Aspekte und versuche, konkrete Beispiele zu nennen. Hör auf die Eigenschaften, die dein Kind an dir bewundert, und erinnere dich an sie, wenn du Aufmunterung brauchst.

Wähle mit deinem Kind ein Codewort aus, das es verwenden kann, wenn du unfreundlich oder negativ zu dir selbst bist. Dies wird dir helfen, dich selbst zu reflektieren und deinem Kind zu zeigen, dass es in unseren eigenen Händen liegt, eine positive Einstellung zu unserem Aussehen zu verstärken.

Liebe dich selbst

Stelle dich eine Woche lang jeden Morgen vor einen Spiegel und notiere, mental oder auf Papier, fünf Dinge, die du an deinem Aussehen magst, und fünf Dinge, die du an deiner Persönlichkeit magst.

Sprich mit deinem Kind darüber, wie du dich in Bezug auf deinen eigenen Körper fühlst. Konzentriere dich auf die Dinge, die du an diesem schätzt, und betone insbesondere seine Funktionen (z. B. Kreativität, Beweglichkeit, seine Sinne und seine Kraft, sich zu entspannen, zu heilen und zu neuer Energie zu gelangen).

Soziale Medien

Filter & Selfies



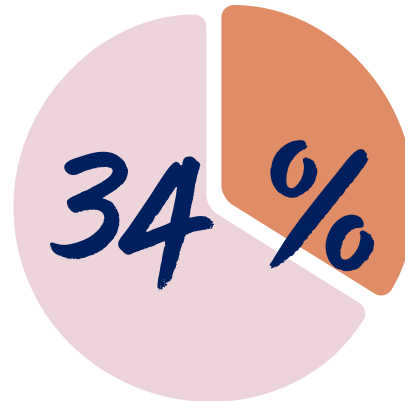
Einige „Gespräche“ sind Rituale des Erwachsenwerdens, z.B., wenn ihr euch hinsetzt, um über den Umgang mit Mobbing oder Themen wie Sex und Pubertät zu sprechen.

Aufgrund des Aufkommens von Social Media, Selfies und Filtern, die dein Aussehen verzerren, gab es nie einen sinnvolleren Zeitpunkt, um über Selfies zu reden und deinem Kind dabei zu helfen, sich in der Online- Welt zurechtzufinden.

Los geht's

Wie wirken sich soziale Medien auf das Wohlbefinden aus?

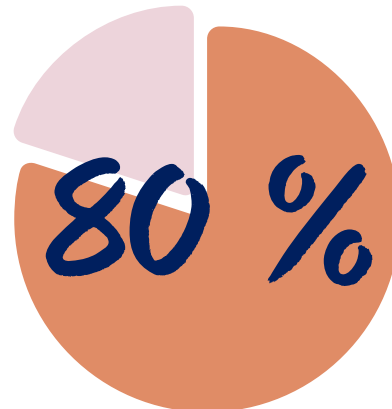
Da mehr als ein Drittel der Teenager drei Stunden am Tag (oder mehr) damit verbringt, in Feeds zu scrollen, kann man mit Sicherheit sagen, dass die sozialen Medien uns langfristig begleiten werden. Sie können uns helfen, mit Freunden und unserer Familie in Verbindung zu bleiben, Erinnerungen festzuhalten, Menschen aus unterschiedlichsten Umfeldern kennenzulernen und sogar den neuesten Tanztrend zu meistern.



der Teenager verbringen mindestens drei Stunden am Tag damit, in ihren Feeds zu scrollen.

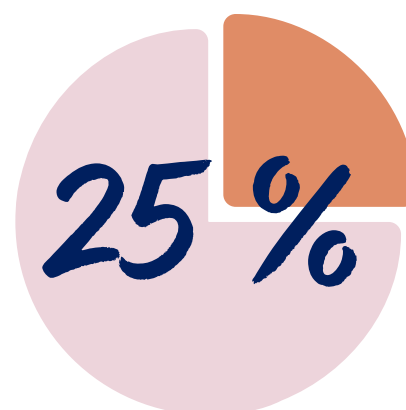
Warum sollten also junge Menschen ein geringeres Selbstwertgefühl, eine gedrücktere Stimmung und ein negativeres Körperbewusstsein haben, weil sie mehr Zeit in den sozialen Medien verbringen?

Wissenschaftler*innen glauben derzeit, dass es um das Wie (statt um das Wieviel) der Nutzung der sozialen Medien durch Jugendliche geht, das bestimmt, ob ihr Leben positiv oder negativ beeinflusst wird.



der Mädchen sagen, dass sie ihr Aussehen mit anderen Menschen in den sozialen Medien vergleichen.

Wenn wir uns aktiv mit anderen beschäftigen und Inhalte teilen, können wir uns verbunden fühlen und unsere Stimmung verbessern. Aber wenn wir viel Zeit mit passivem Scrollen verbringen, kann das auch Gefühle der Einsamkeit und Isolation auslösen. Es kann dazu führen, dass wir uns zu sehr auf unser Aussehen konzentrieren und uns als nicht „gut genug“ wahrnehmen, wenn wir von vermeintlichen Schönheitsidealen abweichen.



der Mädchen denken, dass sie ohne Fotobearbeitung nicht gut genug aussehen.

Wenn es um die Beziehung zwischen sozialen Medien und geringem Körperbewusstsein geht, können sich die Suche nach Bestätigung durch Likes und Kommentare sowie Vergleiche mit anderen ebenfalls negativ auswirken. Eine der Hauptursachen dafür ist, dass viele der Fotos, die wir online sehen, digital bearbeitet und nicht repräsentativ für das wirkliche Leben sind.

Digitale Verzerrung vs. Realität



Wir sehen in der Regel nur die Höhepunkte des Lebens anderer und die „besten“ Fotos von ihnen in den sozialen Medien. Wenn die Bilder, die dein Kind online sieht, sorgfältig ausgewählt, bearbeitet und gefiltert werden, kann dies das Körperbewusstsein beeinträchtigen.

Wenn vier von fünf Mädchen sagen, dass sie ihr Aussehen mit dem anderer Personen in den sozialen Medien vergleichen, kann das Posten des „perfekten Selfies“ eher ein unglaublicher Druck als ein bisschen Spaß sein. Unsere jüngsten Untersuchungen zeigen, dass Mädchen durchschnittlich 14 Selfies aufnehmen, um den richtigen „Look“ zu erreichen, bevor sie eines zum Posten auswählen. Mit Filtern können wir zudem unser Erscheinungsbild ändern, um unrealistische Schönheitsstandards nachzuahmen, indem wir Hautunreinheiten entfernen, die Haut aufhellen und die Wimpern verlängern – und noch vieles mehr.

Selfies aufzunehmen und Filter zu verwenden, kann ein Mittel der Kreativität und des Selbstausdrucks sein. Wenn sie jedoch verwendet werden, um den vermeintlichen Schönheitsstandards der Gesellschaft zu entsprechen, oder wenn dein Kind sich zu unsicher fühlt, unbearbeitete Bilder zu veröffentlichen, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Fotos ein Problem darstellen könnten. Tatsächlich glaubt ein Viertel aller Mädchen, dass sie ohne Fotobearbeitung nicht gut genug aussehen. Deshalb ist es gerade jetzt umso wichtiger, mit deinem Kind über Selfies zu sprechen.

Mädchen machen
im Durchschnitt

14

Selfies, um den richtigen
„Look“ zu erreichen, bevor
sie eines zum Posten
auswählen



Über Selfies

Checkliste



Erkenne die digitale Verzerrung

Sprecht über die Techniken und Tools, mit denen Nutzer in den sozialen Medien ihre Bilder bearbeiten, und erstellt gemeinsam eine Liste. Suche auf YouTube nach „Selfie“, einem Kurzfilm des Dove Projekts für mehr Selbstwertgefühl. Er hilft dabei, das Posieren, die Kamerawinkel, die spezielle Beleuchtung, das Make-up und die Filter aufzuzeigen, welche die vermeintlich „perfekte Insta-Aufnahme“ verzerren.

Vergleiche dich nicht mit anderen

Wenn dein Kind scrollt, erinnere es daran, dass es die sorgfältig ausgewählten Highlights einer anderen Person sieht. Diskutiert, ob Bilder in sozialen Medien ein faires Vergleichsziel sind oder nicht (Hinweis: Sie sind es nicht.).

Bring das „Soziale“ wieder in die sozialen Medien

Sprich über Möglichkeiten, soziale Medien gezielter zu nutzen, um sich aktiv mit anderen Menschen zu verbinden und mit ihnen zu interagieren. Erwähne dein Kind daran, Accounts zu entfolgen, die ihm ein schlechtes Gefühl geben, oder diese z. B. über die Funktion „Ausblenden“ bei Instagram für sich unsichtbar zu machen.

Kämpfe gegen Cybermobbing an

Entwickle einen Plan, wie dein Kind mit Online-Mobbing umgehen kann. Abgesehen davon, dass es mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen sprechen sollte, erwähne dein Kind daran, dass viele Social-Media-Plattformen Funktionen zum Ausblenden, Blockieren und Melden von Online-Mobbing bieten.



Erstelle vielfältige, echte Inhalte

Besprich Möglichkeiten, eine inspirierende, vielfältige und positive Online-Welt für euch und andere zu erschaffen. Tausche dich mit deinem Kind darüber aus, wie es zum Beispiel lieber Dinge teilen kann, die seine Interessen, Aktivitäten mit Freund*innen sowie persönliche Qualitäten widerspiegeln und nichts mit seinem Aussehen zu tun haben. Fordert euch gegenseitig heraus, Filter für einen Monat nicht zu nutzen und zu sehen, wie ihr euch dabei fühlt!

Lerne, Werbung zu erkennen

Da Influencer in den sozialen Medien immer beliebter werden, kann es schwierig sein, zu erkennen, was Werbung ist und was nicht. Scrollt gemeinsam durch die Social-Media-Feeds deines Kindes und übt das Erkennen von Posts, in denen gesponserte und nicht gesponserte Inhalte angezeigt werden.

Ausloggen

Ermutige dein Kind, gelegentlich Pausen von den sozialen Medien einzulegen, wenn es sich überfordert fühlt oder die dort verbrachte Zeit nicht genießt. Lege Zeitlimits für die Nutzung von Geräten fest und mache einen Spaziergang, motiviere es Freund*innen anzurufen oder lasse dein Kind etwas basteln – was auch immer es gern außerhalb der digitalen

Detox your Feed – 4-Stufen Leitfaden für Eltern

Die Auswirkungen toxischer Schönheitstipps in sozialen Medien



Jedes zweite Mädchen gibt an, dass toxische Schönheitstipps in den sozialen Medien zu einem geringen Selbstwertgefühl führen*

Es gibt keinen Zweifel – junge Menschen lieben soziale Medien. 66 % aller Mädchen verbringen jeden Wochentag mehr als eine Stunde damit.¹ Sie scrollen durch ihre Feeds zur Unterhaltung, aber vor allem um sich inspirieren zu lassen, dort bekommen sie Tipps und Tricks – vor allem wenn es um das Thema Schönheit geht.

Soziale Medien können für Jugendliche viel Positives bieten: Sie ermöglichen Selbstausdruck, können Selbstvertrauen stärken und inspirieren – besonders durch vielfältigere und authentischere Schönheitsbilder.

Gleichzeitig begegnen Jugendlichen dort nicht immer Inhalten, die ihnen guttun. Manche Trends oder Tipps können das Selbstwertgefühl und Körperbild deines Kindes stark belasten.

Im März 2022 wurden für eine Studie vom Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl mehr als 1.000 Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren zu den Schönheitsidealen in den sozialen Medien befragt – und die Ergebnisse waren erschreckend. Jedes zweite Mädchen gibt an, dass toxische Schönheitstipps in den sozialen Medien zu einem geringen Selbstwertgefühl führen.* Das muss sich ändern.

Mach mit und lass uns gemeinsam selbstwertstärkende Ratschläge in den sozialen Medien zur Norm machen. Es ist Zeit, deinem Kind zu helfen, seinen Feed zu entgiften, damit es Schönheit nach seinen eigenen Vorstellungen definieren kann.

Was sind toxische Tipps?

Dies sind Ratschläge, die unrealistische Schönheitsideale normalisieren und potenziell schädliche Schönheitspraktiken (wie kosmetische Operationen) fördern. Sie suggerieren, dass der Schlüssel zu Selbstwert und Erfolg ausschließlich körperlicher „Perfektion“ liegt.

Hier sind nur ein paar Beispiele für toxische Schönheitstrends in den sozialen Medien:



#fitspiration

#Fitspiration (auch #Fitspo genannt) vermittelt oft die Idee, dass ein „idealer“ Körper durch bestimmte Ernährungs- und Bewegungsroutinen erreichbar ist. Häufig werden damit Produkten oder Dienstleistungen verknüpft. Dabei rückt das Aussehen in den Vordergrund, und Sport wird als Mittel dargestellt, um diese Schönheitsideale zu erreichen.

#Fitspo-Posts zeigen Frauenkörper häufig in sexualisierter und objektivierender Weise (z. B. kopflose Körperausschnitte, starke Nahaufnahmen einzelner Körperteile oder passive, freizügige Posen). Der Fokus liegt dabei fast nur auf dem Aussehen und nicht darauf, was der Körper kann oder wie er sich anfühlt. Anfang 2022 waren über 74 Millionen Beiträge mit #Fitspo getaggt.



#thinspiration

#Thinspiration / #Thinspo: Inhalte mit extrem dünnen Körperdarstellungen sowie Botschaften, die restriktives Essverhalten normalisieren oder Tipps geben, die dies fördern können. Obwohl viele Plattformen den Hashtag einschränken und problematische Accounts löschen, lassen sich solche Inhalte immer wieder finden – etwa durch leicht veränderte Hashtags oder Nutzer*innennamen.

Studien zeigen:
Bereits

10 Minuten

mit #Fitspo- und #Thinspo-Inhalten reichen, um das Selbstwertgefühl und die Stimmung zu senken.

Kosmetische und chirurgische Eingriffe



Toxische Schönheitstipps: Kurzdefinitionen

- ✧ Toxische Schönheitsratschläge: Social Media-Accounts und -Posts, die unrealistische Schönheitsstandards normalisieren und Praktiken fördern, die dem Selbstwertgefühl oder der Gesundheit schaden können
- ✧ #Fitspo: Ein Trend, der jungen Menschen vermittelt, dass sich ein „perfekter“ Körper durch Diätprogrammen und Produkten wie Nahrungsergänzungsmitteln erreichen lässt
- ✧ #Thinspo: Ein Trend, der häufig extrem dünne Körper darstellt oder Inhalte teilt, die restriktives Essverhalten normalisieren
- ✧ Kosmetische und chirurgische Eingriffe: Diese können oft teuer sein und große gesundheitliche Risiken bergen. Zum Beispiel Do-it-yourself-Filler, Injektionen, Gluteoplastik (auch bekannt als „Po-Lifting“), Brustvergrößerung und Rhinoplastik

Einige Accounts, darunter auch bekannte Schönheitschirurgen, teilen Inhalte, welche die Schmerzen und Risiken kosmetischer oder chirurgischer Eingriffe – etwa Filler, Injektionen, „Po-Lifts“, Brustvergrößerungen oder Nasenkorrekturen – verharmlosen oder kleinreden.

So kann der Eindruck entstehen, dass solche Eingriffe eine einfache Lösung seien, um einem „idealen“ Körper näher zu kommen. Dabei bleibt oft unbeachtet, dass viele dieser Eingriffe mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein können.

Studien zeigen, dass solche Tipps die Wahrscheinlichkeit erhöhen können, dass sich Mädchen kosmetische Eingriffe wünschen. Weitere Studien legen nahe, dass das Betrachten von #Fitspo- und #Thinspo-Posts nicht zu gesunden Verhaltensänderungen führt.

Umso wichtiger ist es, junge Menschen dabei zu unterstützen, Social-Media-Inhalte kritisch einzuordnen und ihre Feeds bewusst so zu gestalten, dass sie ihr Selbstwertgefühl stärken.



4 Schritte zur "Entgiftung" des Feeds



Hilf deinem Kind, seinen Feed zu entgiften.

Schritt 1: Vorbereitung

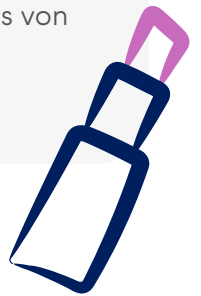
4 von 5 Mädchen wünschen sich, dass ihre Eltern mit ihnen darüber sprechen, wie sie mit toxischen Schönheitsratschlägen im Internet umgehen sollen.* Ein erster hilfreicher Schritt ist es daher, sich gemeinsam mit den verschiedenen sozialen Medien zu beschäftigen.

Nimm dir Zeit, beliebte Plattformen wie TikTok, Instagram, YouTube oder Snapchat kennenzulernen, und schaue dir an, welche Funktionen es gibt, um problematische Inhalte zu blockieren, zu melden oder zu entfolgen.

Folge den Accounts, mit denen dein Kind am meisten zu tun hat, und besprich mit ihm, welche Inhalte ihm gefallen – und warum.

Dabei geht es nicht um Kontrolle, sondern darum, regelmäßig im Austausch zu bleiben.

Ein guter Einstieg kann sein, über gelesene Studien zu sprechen (z. B. aus der Studie vom Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl – Social Media Report) oder gemeinsam Accounts anzuschauen und zu besprechen, welche Inhalte das Selbstbewusstsein stärken – und welche nicht. Du kannst deinem Kind auch die Accounts zeigen, denen du in letzter Zeit gefolgt bist, und es fragen, was es von

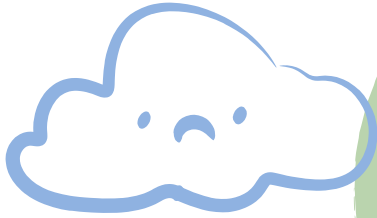


Schritt 2: Reden

Offene Gespräche helfen, toxische Schönheitsinhalte zu erkennen und kritisch zu hinterfragen – und zu entscheiden, welche Accounts man besser entfolgt sowie ihre Inhalte ausblendet oder entfernt.



Erinnere dein Kind **daran**, sein **Aussehen nicht**
mit anderen **zu vergleichen**



56 %

aller Mädchen geben an, dass
sie den in den sozialen Medien
gezeigten Schönheitsidealen
nicht gerecht werden können.*



Anregungen für offene Gespräche

Der Vergleich mit anderen in sozialen Medien kann herausfordernd sein. Viele Inhalte sind digital bearbeitet, professionell produziert und zeigen nur einen Ausschnitt aus dem Leben. Dieses Phänomen wird als „Vergleichsfall“ bezeichnet – und es betrifft nicht nur junge Menschen, sondern auch Erwachsene.

Wenn dein Kind durch seinen Feed scrollt, kann es hilfreich sein, gemeinsam darüber zu sprechen, welche Accounts einen realistischen Eindruck vom echten Leben vermitteln. Dabei lässt sich auch thematisieren, wie häufig Beauty-Filter, verzerrende Bildbearbeitung oder professionelle Content-Produktion eingesetzt werden.

Du kannst dein Kind außerdem dazu einladen, darüber nachzudenken, welchen Accounts es vertraut – etwa bei Themen wie Ernährung, Bewegung oder Schönheitsidealen – und warum.

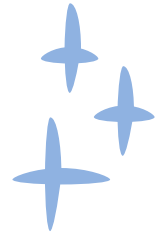
Hilfreich ist auch der Hinweis, dass selbst Prominente mit Selbstzweifeln, Unsicherheiten oder Onlinekritik zu tun haben. Das, was im Feed sichtbar wird, ist meist ein sorgfältig ausgewählter Highlight-Moment – nicht der Alltag.

Für Teenager-Mädchen kann ergänzend unser Kurzfilm „A Selfie“ unterstützend. Er zeigt anschaulich, wie Vergleiche entstehen und wie stark Social-Media-Inhalte digital bearbeitet sein können.

Klicke hier, um
„A Selfie“ zu sehen

Gemeinsam Beispiele finden

#Werbung



Anleitung zur Übung

Schaut euch gemeinsam Beispiele in sozialen Medien an – zum Beispiel unter #BeautyHack auf TikTok oder Instagram. Scrollt durch eure Feeds und markiert Posts, die als Anzeige oder gesponserter Inhalt gekennzeichnet sind.

Sprecht darüber, woran man Werbung erkennt und warum solche Beiträge nicht immer unabhängige oder authentische Tipps zeigen.



Wenn du Werbung entdeckst, findest du hier sechs Fragen, die du deinem Kind stellen kannst:

- ✧ Was wird in diesem Post beworben oder verkauft?
- ✧ Teilt die Person ihre eigene Erfahrung oder postet sie etwas, weil sie dafür bezahlt wird?
- ✧ Warum glaubst du, wurde gerade diese Person für die Werbung ausgewählt: wegen ihrer Expertise oder ihrer Reichweite (Follower*innen)?
- ✧ Macht der Beitrag unrealistische Versprechungen dazu, was passieren wird, wenn man dieses Produkt kauft?
- ✧ Ist ein Vergleich mit dem Aussehen dieser Person fair? Oder hat sie Filter, Bearbeitungs-Apps, spezielle Beleuchtung oder digitale Verzerrung verwendet?
- ✧ Welche Auswirkungen könnten diese Ratschläge langfristig auf die Schönheitsvorstellungen und das Selbstwertgefühl junger Menschen haben?

Schritt 3: Detoxen

Anleitung zur Übung

- ✧ Nehmt euch gemeinsam etwa 10 Minuten Zeit, um durch eure Feeds zu scrollen. Achtet dabei darauf, welche Gefühle bestimmte Posts bei euch auslösen.
- ✧ Sprecht darüber, welche Inhalte euch aufmuntern, stärken oder inspirieren – und welche dazu führen, dass ihr euch unsicher fühlt, oder welche sich negativ auf euer Selbstwertgefühl und Körperbild auswirken.
- ✧ Zeig deinem Kind anschließend, wie es toxische Schönheitstipps blockieren oder melden kann (falls es das nicht schon weiß).
- ✧ Schließt jetzt einen Pakt, um eure Feeds gemeinsam zu „entgiften“. Entfolgt oder blendet Inhalte aus, die Selbstzweifel auslösen oder euch unter Druck setzen.
- ✧ Wenn dein Kind sich damit wohlfühlt, diese Posts eine Woche lang nicht zu sehen, ermutige es, den entsprechenden Accounts dauerhaft zu entfolgen.
- ✧ Unserer Studie zeigte, dass sich 72 % der Mädchen besser fühlten, nachdem sie toxische Schönheitstipps entfolgt waren. Eure Feeds bewusster zu gestalten, kann also einen echten Unterschied machen.



Positiven Vorbildern folgen



Jetzt, wo ihr beide eure Feeds entgiftet habt, ist ein guter Moment, gezielt positiven Vorbildern zu folgen: Menschen und Accounts, die Wissen teilen, inspirieren, Freude und Kreativität wecken – und euch dabei helfen, euch stark, sicher und wohlzufühlen.

Damit eure Feeds langfristig ein positiver Ort bleiben, könnt ihr euch im Kalender eine Erinnerung setzen: Verabredet euch für ein gemeinsames „Tune-up“, bei dem ihr monatlich schaut, welche Inhalte euch guttun – und welchen toxischen Schönheitsratschlägen ihr erneut entfolgt.

Behalte dabei im Hinterkopf: Soziale Medien zeigen vor allem Inhalte, die uns interessieren. Die Posts, die dein Kind *liked*, kommentiert oder denen es folgt, beeinflussen, was ihm künftig im Feed angezeigt wird. Dasselbe gilt übrigens auch für Erwachsene. Je bewusster wir auswählen, welchen Inhalten wir Raum geben, desto positiver kann sich unser Feed anfühlen.



Schritt 4: Wiederholen

Um neue Gewohnheiten zu festigen und positive Veränderungen zu unterstützen, kann dein Kind das Gelernte – wenn es möchte – mit dem Hashtag #DetoxYourFeed teilen. So kann es auch Freund*innen und Follower*innen dazu ermutigen, bewusster mit ihren Feeds umzugehen und sich gegenseitig zu stärken.

Auch der Austausch mit anderen Eltern, Erziehungsberechtigten oder Mentor*innen kann helfen, das Bewusstsein für toxische Schönheitsstandards und problematische Ratschläge in sozialen Medien weiter zu schärfen.

Gemeinsam können wir bei 250 Millionen jungen Menschen weltweit Selbstvertrauen stärken und ein positives Körperbild aufbauen.

Auch im deutschsprachigen Raum gibt es viele Creator*innen, die sich für Authentizität, Vielfalt und ein positives Körpergefühl einsetzen:

@nikejane

@melodie_michelberger

@selbst_verliebt

@jose_phiine

@sharonbattiste_

@trixineo

@papaundpapi

Gemeinsam könnt ihr nach Accounts suchen, die inspirieren, stärken und Kreativität fördern – ganz gleich, ob es um Selbstwertgefühl, Kunst, Humor oder neue Interessen geht.

Stark gegen Mobbing

Ist dein Kind von Bodyshaming betroffen?



Hilf deinem Kind, sich in dieser emotionalen Achterbahnfahrt zurechtzufinden.

Mobber*innen sind selten originell, wenn es um ihre Beleidigungen geht. Was war an Hänseleien oder Spott üblich, als du jung warst? „Vierauge“, „Sommersprossengesicht“ oder „Fettsack“?

Wahrscheinlich hängen die meisten Spottnamen, an die wir uns aus unserer Kindheit erinnern, mit dem Aussehen zusammen. Leider hat sich für unsere Kinder nicht viel geändert. Denn auch heute noch ist eines der häufigsten Mobbingthemen das Aussehen – das ist heutzutage auch als Bodyshaming bekannt. Bodyshamer*innen konzentrieren sich auf körperliche Merkmale wie Figur, Hautfarbe, Frisur, Körpergröße, Haut- und ungewöhnliche Gesichtsmarkmal (z. B. Narben, Muttermale) sowie den persönlichen Stil, der möglicherweise nicht den vermeintlich neuesten Trends entspricht.

Zunächst müssen wir verstehen, was wir mit „Mobbing“ meinen. Kinder streiten sich, kämpfen, sticheln und scherzen mit ihren Freunden. Mobbing ist anders. Die StopBullying-Website der US-Regierung definiert es als „unerwünschtes, aggressives Verhalten, das ein reales oder wahrgenommenes Machtungleichgewicht beinhaltet. Mobbing umfasst Verhalten wie Drohungen, das Verbreiten von Gerüchten, physische oder verbale Angriffe und den absichtlichen Ausschluss einer Person aus einer Gruppe.“ Dies kann online und im realen Leben geschehen.



Verstehe, warum sich Mobber*innen auf das Aussehen konzentrieren

„Es handelt sich um eine Phase, in der junge Menschen entdecken, wer sie sind, und damit experimentieren, wie sie sich ausdrücken können. Das Aussehen spielt dabei eine große Rolle“, erklärt Liz Watson, eine Mobbing-Expertin, die Jugendliche und Eltern in dieser Angelegenheit berät. „Jugendliche erforschen ihre Identität anhand ihres Aussehens und erfahren, wie die Gesellschaft darauf reagiert.“

Hilf deinem Kind, mit Mobbing umzugehen

Vielleicht hast du Angst davor, dass dein Kind sich noch weiter zurückzieht, wenn du versuchst, mit ihm zu reden. Doch Watson meint, es ist am besten, die Angelegenheit ehrlich anzusprechen. „Du brauchst Mobbing zunächst nicht erwähnen“, rät sie. „Versuche stattdessen etwas wie: Ich mache mir Sorgen um dich. Ich denke, du bist unglücklich.“

Oder beginne ein Gespräch auf neutralere Weise, indem du Fragen zum Tagesverlauf deines Kindes stellst, einschließlich der Momente, die es genossen oder als problematisch empfunden hat. Zum Beispiel: „Was war etwas Gutes, das dir heute passiert ist? Ist irgendetwas Schlechtes vorgefallen? Hast du beim Mittagessen bei deinen Freunden gegessen? Wie war deine Busfahrt?“

Fragen wie diese könnten es deinem Kind erleichtern, sich dir zu öffnen. Vielleicht lässt du es auch wissen, dass es keinen Ärger bekommt und dass du da bist, um zu helfen – aber mache deutlich, dass du dies nur tun kannst, wenn du weißt, was los ist. Wenn dein Kind darauf besteht, dass nichts los ist, hake nicht weiter nach. Achte einfach auf die rechts genannten Anzeichen.

Sei für dein Kind da

Mit Mobbing klarzukommen kann einige Zeit dauern. Sei also geduldig und versuche zu verstehen, was dein Kind durchmacht. Zeige ihm, dass du da bist, um es zu unterstützen, und versichere ihm, dass es sein Aussehen nicht ändern muss – ihr könnt beide einen Weg

Was sind die Anzeichen von Mobbing?



✧ **Änderung im Verhalten oder im emotionalen Zustand**
Ist dein Kind plötzlich zurückgezogener oder aggressiver als gewöhnlich geworden?

✧ **Körperliche Anzeichen**
Unerklärliche Verletzungen wie Schnitte und Blutergüsse oder beschädigte Kleidung.

✧ **Meiden der Schule**
Ausreden oder Vortäuschen einer Krankheit.

✧ **Mangel an Interesse**
Besonders an Dingen, die es normalerweise genießt.

Andere Anzeichen, auf die du achten solltest und die darauf hinweisen könnten, dass dein Kind insbesondere in Bezug auf sein Aussehen gemobbt wird:

✧ **Änderung des Kleidungsstils oder ein extremeres Styling**
Zum Beispiel Abnehmen der Brille oder übermäßiges Make-up.

✧ **Vertuschungsversuche**
Es könnte beispielsweise weite Kleidung tragen, die seine Körperform verdeckt, oder die Haare über das Gesicht hängen lassen, um seine Haut zu verbergen.

Natürlich können einige dieser Anzeichen auch ein normaler Bestandteil des Lebens eines jungen Menschen sein, weshalb es noch wichtiger wird, gemeinsam einen offenen Dialog zu führen.

Stark gegen Mobbing

Checkliste



Zeige deinem Kind, dass es nicht allein ist

Sprich mit ihm über deine Erfahrungen als Teenager. Vielleicht wurdest du wegen eines Aspekts deines Aussehens aufgezogen, hast aber jetzt erkannt, dass genau dies dich zu etwas Besonderem macht.



Arbeite zusammen

Hilf deinem Kind, eine Strategie für den Umgang mit Mobbing zu entwickeln, aber stelle sicher, dass ihr euch über alle geplanten Schritte einig seid.



Beruhige dein Kind

Sag ihm, dass an seinem Aussehen nichts auszusetzen ist und dass du das an ihm bewunderst, was es zu etwas Besonderem macht.



Gib deinem Kind Kraft

Es gibt viele Gründe, warum Menschen zu Mobber*innen werden: Sie wurden möglicherweise selbst gemobbt oder haben ein geringes Selbstwertgefühl. Die Situation eines Mobbers/ einer Mobberin zu verstehen und sich letztendlich gegen ihn/sie zu behaupten, ist normalerweise die beste Lösung. Es braucht Mut, aber der Erfolg kann das Selbstwertgefühl steigern, und eine negative Erfahrung kann uns so wirklich stärker machen.



Erkläre die Zusammenhänge

Hilf deinem Kind zu verstehen, warum Menschen andere schikanieren. Manchmal fühlen sich Mobber*innen durch die Anonymität der sozialen Medien ermutigt. Erinnere dein Kind daran, dass es in Ordnung ist, online Situationen zu verlassen, in denen es sich nicht wohlfühlt, oder sich einfach auszuloggen. Manche Mobber*innen haben auch Probleme zu Hause, oder andere Faktoren motivieren ihr aggressives Verhalten. Wenn spezifische negative Kommentare von Mobber*innen dein Kind nach wie vor belasten, kann ihn ein ermutigendes Mantra unterstützen, besser mit der Situation umzugehen. Hilf ihm, dieses zu formulieren und die negative Wirkung der Kommentare damit zu mindern (z. B. „Ich bin ein guter Mensch und verdiene es, nett behandelt zu werden“). Vermittle deinem Kind, wie wichtig ein glückliches Familienleben für das eigene Selbstvertrauen und die Empathie gegenüber anderen ist, denen es möglicherweise weniger gut geht.



Sorge für Veränderungen

Wenn dein Kind von seinem unmittelbaren Freundeskreis gemobbt wird, ermutige es, sich eine neue Gruppe zu suchen.



Erkenne seine Gefühle an

Bestätige die Gefühle deines Kindes. Wenn es sich durch Verspottung, Gesten oder anderes Mobbing angegriffen fühlt, rate ihm nicht, das Geschehene zu ignorieren. Hör ihm zu und schenke seiner Geschichte Glauben.



Finde Muster und blockiere oder melde Bodyshamer*innen in den sozialen Medien

Finde heraus, wo und wann das Mobbing stattfindet. Wenn dein Kind zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Orten (z. B. in der Schule, in einer App) angegriffen wird, hilf ihm, dies zu erkennen und zu vermeiden, oder bitte Freund*innen, es zu diesen Zeiten zu begleiten. Erinnere dein Kind daran, die Blockier- und Melfunktionen für Apps zu verwenden, um sich gegen Bodyshaming starkzumachen.



Ermutige dein Kind, mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen zu sprechen

Wenn es in der Schule passiert oder Schüler*innen an Cybermobbing beteiligt sind, hilf deinem Kind, den Mut zu finden, sich einem Erwachsenen in der Schule anzuvertrauen. Am besten spricht es zuerst mit einer Klassen- oder einer Vertrauenslehrkraft. Wenn nötig, können dann auch noch weitere Personen miteinbezogen werden.



Sprich selbst mit der Schule

Wenn dein Kind nicht bereit ist, mit seiner Lehrkraft zu sprechen, kannst du das selbst tun. Die meisten Schulen verfolgen eine Anti-Mobbing-Strategie und wissen, wie sie mit der Situation umgehen sollten. Aber Sorge dafür, dass dein Kind genau weiß, was du vorhast, damit es sich nicht hintergangen fühlt.



Überlege, ob und wann du eingreifen solltest

Wenn dein Kind die Situation mit deiner Unterstützung im Hintergrund allein löst, kann dies zu einer noch positiveren Erfahrung werden.



Hilf deinem Kind auf die Beine

Suche Rat auf seriösen Anti-Mobbing-Websites, auf denen Gleichaltrige und Berater*innen jungen Menschen ihre Hilfe anbieten. Mit ihrer Unterstützung fühlt sich dein Kind vielleicht besser und kann Strategien entwickeln, um mit Mobbing umzugehen.

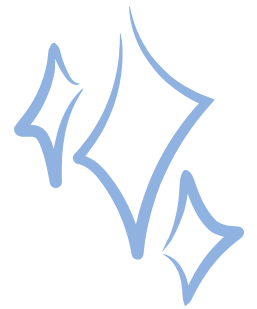
Scherze in der Familie

Wann sprechen wir von Mobbing in der Familie?

Witze und Sticheleien gehören auch in den engsten familiären Beziehungen zum Alltag. Treffen sie aber einen empfindlichen Nerv, können sie verletzen und zu einem geringen Selbstwertgefühl beitragen.

Wenn dein Kind ein Teenager wird, reagiert es natürlich empfindlicher auf Kommentare über sein Aussehen, und Familienmitglieder

erkennen möglicherweise nicht die Wirkung ihrer Worte und wie sie damit selbst unwissentlich Bodyshaming verbreiten können. Natürlich gehören hitzige Diskussionen und sanftes Necken zum Familienleben. Sie können Kindern helfen, ihre Meinungen zu entwickeln und zu erforschen, und sie können sie für alltägliche Kritik widerstandsfähiger machen. Es lohnt sich jedoch, zweimal darüber nachzudenken, was den Charakter aufbaut – und was das Selbstvertrauen mindert.



Klingt bekannt?

Eine kürzlich im Journal of Adolescent Health veröffentlichte Studie schätzt, dass bis zur Hälfte der Teenager von Familienmitgliedern in Bezug auf ihr Aussehen aufgezo-gen werden.

Selbst das spielerische Necken von Angehörigen über das Aussehen kann einen tiefen Einfluss auf junge Menschen haben und ihr Selbstvertrauen auf lange Sicht schädigen.

Auch scherzhaft gemeinte Worte können sehr verletzend sein

„Kinder, die von Familienmitgliedern kritisiert oder wegen ihres Aussehens gehänselt werden, versuchen eher, ihr Gewicht auf ungesunde Weise zu kontrollieren, sind mit ihrem Körper unzufrieden, vergleichen sich mit Freund*innen, sind besessen von ihrem Aussehen, haben ein geringeres Selbstwertgefühl und neigen mehr zu Depressionen als Kinder, die nicht gehänselt werden“, sagt die Forschungspsychologin und Körperbild- Expertin Professorin Phillippa Diedrichs.

Auf der anderen Seite wirken sich unterstützende und herzliche familiäre Beziehungen positiv auf das Körperbild und die Körperzufriedenheit von Kindern aus. Wie gehe ich also am besten mit der Situation um?

Stelle dich auf die Seite deines Kindes und mach dich gegen Bodyshaming stark

Überlege genau, wo die Grenze zwischen harmlosem Geplänkel und Necken zu ziehen ist, das, wie unbeabsichtigt es auch sein mag, das Selbstvertrauen deines Kindes schädigen kann. Wenn du einschreitest, verhindert das möglicherweise, dass daraus ein Familienproblem entsteht.

Der erste Schritt besteht darin, proaktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die dein Kind anwenden kann, wenn es mit Hänseleien in der Familie konfrontiert wird. Es kann schon reichen, unnütze Kommentare zu ignorieren, vielleicht musst du aber auch etwas deutlicher werden, z. B. die Person konfrontieren, welche die Bemerkungen macht: Lasse andere wissen, welche Gefühle diese Bemerkungen in deinem

Kind auslösen und welche Folgen diese Formen des vermeintlich harmlosen Bodyshamings haben könnten.

Indem du das Schmerzhafte von Kommentaren im Zusammenhang mit dem Aussehen anerkennst, dich aktiv dagegen wendest und deinem Kind hilfst, Techniken zu entwickeln, um damit umzugehen, hast du einen weiteren wichtigen Schritt zur Förderung und zum Schutz seines Körperbewusstseins getan – für mehr Body Love.

Vermeide zu sagen:

„Du musst ins Fitnessstudio, um wie ein Mann auszusehen.“

„Ist das Hautbild von Soundso in letzter Zeit nicht schlechter geworden?“

„Mit solchen Haaren wirst du nie ein Date bekommen!“

„Oh, was für ein süßer Babyspeck.“

Scherze in der Familie

Checkliste



Achte auf verletzende Kommentare

Sei bei Familientreffen wachsam und achte auf negative Kommentare oder Gespräche über Gewicht, Körperform, Hautfarbe, Frisur oder Aussehen, die dazu führen können, dass sich dein Kind verlegen oder unsicher fühlt.

Greife ein und wechsle das Thema

Versuche, das Gespräch ohne viel Aufhebens umzulenken – du kannst dich bei Bedarf später allein an die Person wenden – und sprich mit deinem Kind, um ihm zu sagen, dass solche Kommentare nicht in Ordnung sind. Sag ihm, dass es von Natur aus großartig ist und dass du da bist, wenn es reden möchte.

Gespräche unter vier Augen

Wenn jemand in der Familie dein Kind (oder eine andere Person vor deinem Kind) weiterhin wegen seines Körpers oder seines Aussehens im Allgemeinen neckt, solltest du überlegen, unter vier Augen mit dieser Person zu sprechen und auf die Wirkung des Bodyshamings aufmerksam zu machen. Sei nicht zu emotional oder konfrontativ und versuche dich nicht wertend auszudrücken. Manchmal musst du das subtil angehen, aber gelegentlich ist auch ein direkterer Ansatz erforderlich. Für den Umgang mit einem erwachsenen Familienmitglied ist ein anderer Ansatz erforderlich als bei einem Kind.

Erkläre die Situation

Betone, wie wichtig es ist, nicht über das Aussehen zu sprechen und nicht zu viel Wert auf Äußerlichkeiten zu legen. Bitte die Familienmitglieder, den Körper oder das Aussehen deines Kindes überhaupt nicht zu bewerten und somit kein Bodyshaming zu verbreiten.

Gesprächseinstiege

- ✧ Mit welchen Kommentaren haben Familienmitglieder dein Kind wirklich verärgert? Gibt es etwas, bei dem es sehr sensibel ist?
- ✧ Verwende das Gelernte, um dein Gespräch mit anderen Familienmitgliedern zu gestalten und ganz frei von Äußerlichkeiten zu kommunizieren. Ein toller Nebeneffekt: Anstatt unseren Körper schlecht zu machen, setzen wir uns damit lieber für mehr Body Love ein.
- ✧ Hat dein Kind den Mut, mit dem Rest der Familie darüber zu sprechen, wie es sich wegen ihrer Worte fühlt?



Eine bessere Kommunikation

zwischen dir und deinem Kind



Body Talk

Wie Worte das Selbstvertrauen in Bezug auf den Körper beeinflussen können.

Über sein Gewicht zu sprechen oder sich über seine Haare zu beschweren, kann wie eine gute Möglichkeit erscheinen, die Beziehung zu anderen zu stärken. Aber es lohnt sich, zu überlegen, welche anderen Auswirkungen dies haben könnte.

Stoppe den Body Talk – und andere negative Selbstkritik – und beginne eine neue Art von positivem Gespräch für mehr Body Love. Du wirst feststellen, wie viel besser ihr euch alle fühlt.

Los geht's

Soziale Medien – mit
Selbstvertrauen



In einigen Freundschaften und Familien ist es wie eine ungeschriebene Regel, über unseren Körper zu sprechen. Wir machen das ständig und automatisch, sowohl off- als auch online. Du weißt schon, was wir meinen:

„Meine Güte, meine Haut sieht heute schrecklich aus!“ oder „Wow, du siehst super aus. Hast du abgenommen?“



Bring deinem Kind bei, positiv über seinen Körper zu sprechen

Wenn du solch negative Gespräche nicht führst, bist du eine besondere Ausnahme. Eine Studie, die in *Psychology of Women Quarterly* veröffentlicht wurde, zeigte auf, dass 93 Prozent der Frauen diese Art des Verhaltens, den sogenannten Body Talk, praktizieren. Eine Studie in *Psychology of Men and Masculinity* zeigte, dass dies auch bei Männern häufig vorkommt.

Menschen, die – unabhängig von ihren tatsächlichen Maßen oder ihrem Aussehen – Body Talk praktizieren, haben mit größerer Wahrscheinlichkeit ein geringes Körperbewusstsein.

„Worte können einen großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl haben, und wenn wir ständig negativ über unseren Körper sprechen, kann dies die Vorstellung bestärken, dass es nur eine Art von Körperform gibt, die schön ist. Es ist ein Muster, das wir überwinden müssen, wenn wir wollen, dass unsere Kinder zu Erwachsenen werden, die selbstsicher mit ihren Körpern umgehen.“

Jess Weiner
Körperbild-Expertin



Konzentriere dich in alltäglichen Gesprächen weniger auf Body Talk

Nur drei Minuten Body Talk können dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen und unzufriedener mit unserem Körper sind. Wenn du versuchst, dies zu ändern, kann das einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie du dich fühlst.

Indem du dich bei Gesprächen, Grüßen und Komplimenten sowie Online-Kommentaren weniger auf Gewicht, Körperform und Aussehen konzentrierst, kannst du vermeintlichen Schönheitsstereotypen weniger Bedeutung beimessen.

Achte auf diese wenig hilfreichen Komplimente

Body Talk bedeutet nicht nur, den eigenen Körper schlechtzumachen. Auch wenn du positiv über dein Aussehen sprichst, kannst du unrealistische Schönheitsstandards verstärken. Indem du einem Freund sagst, dass er großartig aussieht, und danach fragst: „Hast du abgenommen?“, erweckst du den Eindruck, dass sein Gewicht für dich wichtig ist, und verstärkst die stereotype Sichtweise, dass Schlank- und Schönheit gleichzusetzen sind.

Wenn wir solche Gespräche führen, übernehmen Kinder diese Ausdrucksweisen und Gesprächsthemen. Für sie kann es so klingen, als hinge das körperliche Erscheinungsbild davon ab, wie wir uns und andere beurteilen und wertschätzen. Wollen wir wirklich, dass Kinder sich auf dieser Grundlage selbst bewerten?

Was wir Kindern zeigen sollten:

Schönheit ist eine Frage unserer inneren Einstellung.



Wenn wir uns selbst wertschätzen, spielt es keine Rolle, was andere sagen: Nur so können wir unser eigenes Potenzial voll entfalten.

Body Talk

Checkliste



Teile die Checkliste zur Vermeidung von Body Talk mit deinem Kind und ermutige es, im Austausch mit seinen Freund*innen darauf zu achten und somit mehr Body Love zu verbreiten.



Sag deinen Freund*innen, dass dich Body Talk langweilt

Achte beim nächsten Treffen mit deinen Freund*innen oder bei ihren Beiträgen in sozialen Medien gezielt darauf. Gehe das Problem direkt an, wenn sie mit Body Talk beginnen. Sage zum Beispiel: „Ich Sorge mich um dich, und es tut mir weh zu hören, wie du so über dich selbst sprichst.“

Teste die 1-Woche-Challenge

Versuche, eine Woche lang ohne Body Talk und andere negative Selbstkritik zu verbringen. Sag deinen Freunden und deiner Familie, was du vorhast, damit sie dich unterstützen und es sogar selbst ausprobieren können. Denk daran, dass dies sowohl off- als auch online gilt!

Achte auf Body Talk in den sozialen Medien

Der Kommentarbereich von Posts in sozialen Medien, insbesondere bei Selfies und anderen Fotos, ist ein hervorragender Nährboden für Body Talk. Übe, Body Talk zu vermeiden, indem du dich zur Umgebung äusserst, zu den Aktivitäten deiner Freunde und Familie auf den Fotos oder wie du dich über ihre Beiträge freust, anstatt ihr Aussehen zu kommentieren.

Ersetze Negatives durch Positives

Mache eine Bestandsaufnahme des Body Talks und finde für jedes negative Merkmal, das dir einfällt, einen positiven Ersatz, der Dankbarkeit für deinen Körper zeigt. Zum Beispiel: „Ich bin so dankbar, dass ich mit meinen Händen Kunst schaffen kann“ oder „Ich bin so dankbar, dass mein Bauch ein bequemes Kissen für deinen Kopf ist, wenn ich dir eine Geschichte vorlese.“



Wie jetzt?!

Eine Übersetzungshilfe, die du gemeinsam mit deinem Kind verwenden kannst, um euch in eurer Kommunikation zu unterstützen und Missverständnisse zu vermeiden.



Hast du den Eindruck, dass ihr oft wegen völlig belangloser Dinge streitet? Kommunikation sollte einfach sein, aber Missverständnisse sind noch einfacher. Du äußerst dich dazu, was es trägt, und dein Kind stürmt davon und schlägt die Tür zu. Du fragst, was es zu Mittag gegessen hat, und es geht davon aus, dass du seine Ernährung und seine Essgewohnheiten kritisierst.

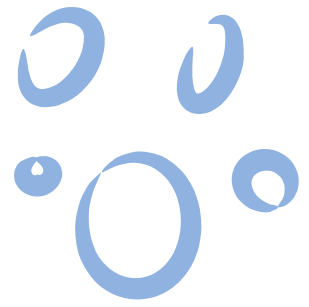
Während du wahrscheinlich nur versuchst, dein Interesse zu zeigen, deuten die Reaktionen deines Kindes darauf hin, dass du eine andere Sprache sprichst. Deshalb haben wir den Elternübersetzer „Wie jetzt?!“ speziell für dein Kind erstellt, damit es besser verstehen kann, was du wirklich sagen möchtest.

Speichere einen Screenshot und zeig ihn deinem Kind. Das wird ihm helfen zu verstehen, dass du es nicht verärgern willst, wenn du über seine Freunde, seine Ernährung, sein Aussehen oder sein soziales Leben sprichst, und kann möglicherweise die Kommunikation zwischen euch beiden verbessern.

Schließe mit deinem Kind einen Pakt, dass ihr euch gegenseitig Feedback gebt, wenn einer von euch etwas sagt, das anders klingt, als es eigentlich gemeint ist. Eine solche offene und ehrliche Kommunikation schafft Vertrauen und stärkt eure Beziehung auf lange Sicht.

Wie jetzt?!

Was deine Eltern WIRKLICH meinen,
wenn sie diese nervigen Dinge sagen.



Eltern sagen

Du gehst doch nicht so angezogen aus,
oder?

Du hörst vielleicht

Was trägst du da? Du siehst lächerlich
aus.

Was sie eigentlich meinen

Du siehst damit schon so erwachsen
aus, und das macht mir manchmal
Sorgen.

Eltern sagen

Was hast du heute zu Mittag gegessen?

Du hörst vielleicht

Ich nehme an, du hast das Mittagessen
wieder ausgelassen – wie immer.

Was sie eigentlich meinen

Es ist wichtig, auf sich zu achten, und
ich möchte sicherstellen, dass du gut
isst.

Eltern verstehen, dass gesunde
Mahlzeiten wichtig für deinen Körper
und dein Gehirn sind. Und wenn du dich
gut fühlst, kannst du dein Potenzial voll
entfalten und glücklich sein.

Eltern sagen

Hängst du SCHON WIEDER am Telefon?
Du bist ständig an deinem Handy und
schreibst Freund*innen, die du gerade
erst gesehen hast.

Du hörst vielleicht

Ich denke nicht, dass deine
Freundschaften wichtig sind.

Was sie eigentlich meinen

Du warst den ganzen Tag mit deinen
Freund*innen zusammen. Es ist auch
wichtig, sich Zeit für dich und deine Familie
zu nehmen.

Deine Eltern haben wahrscheinlich nichts
dagegen, dass du Zeit mit Freundinnen
und Freunden verbringst, solange du dir
auch Zeit für deine Familie nimmst. Sie
sind echt interessiert an dem, was du so
machst – warum erzählst du ihnen also
nicht einfach die Highlights deines Tages?

Eltern sagen

Oh, du gehst wieder mit denen aus?

Du hörst vielleicht

Ich hasse deine Freund*innen und
vertraue ihnen nicht. Sie haben einen
schlechten Einfluss.

Was sie eigentlich meinen

Wir möchten, dass du glücklich bist und
mit Freund*innen Zeit verbringst, die dir
guttun und dich unterstützen.

Wenn du mit einer guten Gruppe von
Freund*innen zusammen bist, fühlst du
dich glücklich und zuversichtlich. Daher ist
es für Eltern nur natürlich, besorgt zu sein,
wenn sie glauben, dass du mit Menschen
zusammen bist, bei denen du dich
möglicherweise schlecht fühlst.

Funktionalität des Körpers

Du kannst dich besser fühlen, wenn du dich auf Gefühle konzentrierst und darauf, wozu dein Körper in der Lage ist.



Die Art und Weise, wie wir mit jungen Menschen über ihren Körper sprechen, kann einen echten Einfluss darauf haben, wie sie über sich selbst denken und fühlen.

Wenn wir darüber sprechen, wie unser Körper funktioniert und was wir dank ihm alles können, anstatt darüber, wie er aussieht, können wir unser eigenes Körperbild und damit auch unser Selbstwertgefühl unglaublich verbessern. Dadurch fällt es auch unseren Kindern leichter, positive Gefühle für ihren Körper zu entwickeln und die negativen Auswirkungen der Medien oder anderer Jugendlicher nicht an sich herankommen zu lassen.

Wenn wir uns darauf konzentrieren, wie unser Körper unser Leben zu etwas ganz Besonderem macht, lernt dein Kind auch, persönliche Qualitäten in sich selbst und anderen zu schätzen.

Mach mit!

Warum ist es wichtig, mit meinen Kindern darüber zu sprechen, wozu ihr Körper in der Lage ist?

Die Kindheit ist eine entscheidende Phase in der Entwicklung von Sicht- und Verhaltensweisen gegenüber unserem Körper. Untersuchungen zeigen, dass Kinder ab drei Jahren bereits die Einstellung haben, dass „dünn gut und dick schlecht ist“, und dass Kinder unter 10 Jahren eine negative Einstellung gegenüber sichtbaren Unterschieden wie Gesichtsnarben entwickeln.

Gespräche über Körper, einschließlich seiner Form, Größe und Hautfarbe, sowie über Haarstrukturen und Gesichtszüge sind bei kleinen Kindern nicht unüblich.

Aber keine Angst: Untersuchungen zeigen, dass Body Talk mit unseren Kleinsten nicht schädlich ist, solange wir angemessen und positiv über unsere Körper sprechen.

Wie unterhalte ich mich mit meinen Kindern über ihren Körper?

Der beste Weg, um mit Kindern über Körper zu sprechen, ist, sich mit ihnen darüber auszutauschen, was sie können, und nicht, wie sie aussehen – einschließlich unserer Sinne und kreativen, intellektuellen sowie sportlichen Aktivitäten. Dies früh und häufig zu tun, kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl von Kindern über ihr Aussehen hinaus zu stärken und das Risiko zu verringern, dass sie im Laufe ihres Erwachsenwerdens Bedenken hinsichtlich ihres Körperbildes entwickeln.

Dadurch lernen sie, ihren Körper wertzuschätzen und ihm für all das dankbar zu sein, was er ihnen Tag für Tag ermöglicht – und ihn nicht nur dafür zu lieben, wie er aussieht. Wenn dein Kind es schafft, seinen Körper von innen heraus zu begreifen (wie er sich anfühlt und wozu er in der Lage ist) und nicht nur auf Äußerlichkeiten zu reduzieren, wird es ihn bereits während seiner gesamten Kindheit und darüber hinaus schätzen und lieben lernen.

Am Ende des Tages sprechen meine fünfjährige Tochter und ich oft über die schönste Sache, die wir an diesem Tag mit unserem Körper gemacht haben.

Dr. Stephanie Damiano
Körperbild-Expertin

Dr. Stephanie Damiano, Körperbild-Expertin und Mutter zweier Kinder, sagt: „Ich versuche mit meinen Kindern darüber zu sprechen, wie erstaunlich unser Körper aufgrund all der Dinge ist, die er tun kann, und stelle Fragen wie, „Über welche Hilfe deines Körpers hast du dich heute gefreut?“

Du kannst dies auch vorleben, indem du mit deinem Kind darüber sprichst, was dein Körper dir erlaubt.

Dr. Zali Yager, Körperbild-Expertin und dreifache Mutter, fügt hinzu: „Meine Kinder finden immer den ungünstigsten Moment, um mein Hemd anzuheben und zu fragen, warum mein Bauch wackelig wie Pudding ist. Dies ist eine großartige Gelegenheit, um die Wertschätzung deiner eigenen Körperfunktionalität vorzuleben. Sich für Momente wie diese schon einmal Antworten im Voraus zu überlegen, kann hier hilfreich sein, da viele Menschen an einen so positiven Umgang mit ihrem Körperbild noch nicht gewohnt sind.

Wenn du Dinge sagst wie: „Mein Schwabbelbauch hilft mir, ein schönes, weiches Kissen zu haben, auf dem du kuscheln kannst, um sanfte, weiche Umarmungen zu bekommen“, oder: „Meine starken Arme lassen mich alle Spielsachen aufheben, die du auf dem Boden liegen gelassen hast“, kannst du deine eigene Akzeptanz deines Körpers zeigen und so deinen Kindern helfen, die gleiche Einstellung zu entwickeln.“

Bedeutet das, dass ich meinem Kind kein Kompliment über sein Aussehen machen kann?

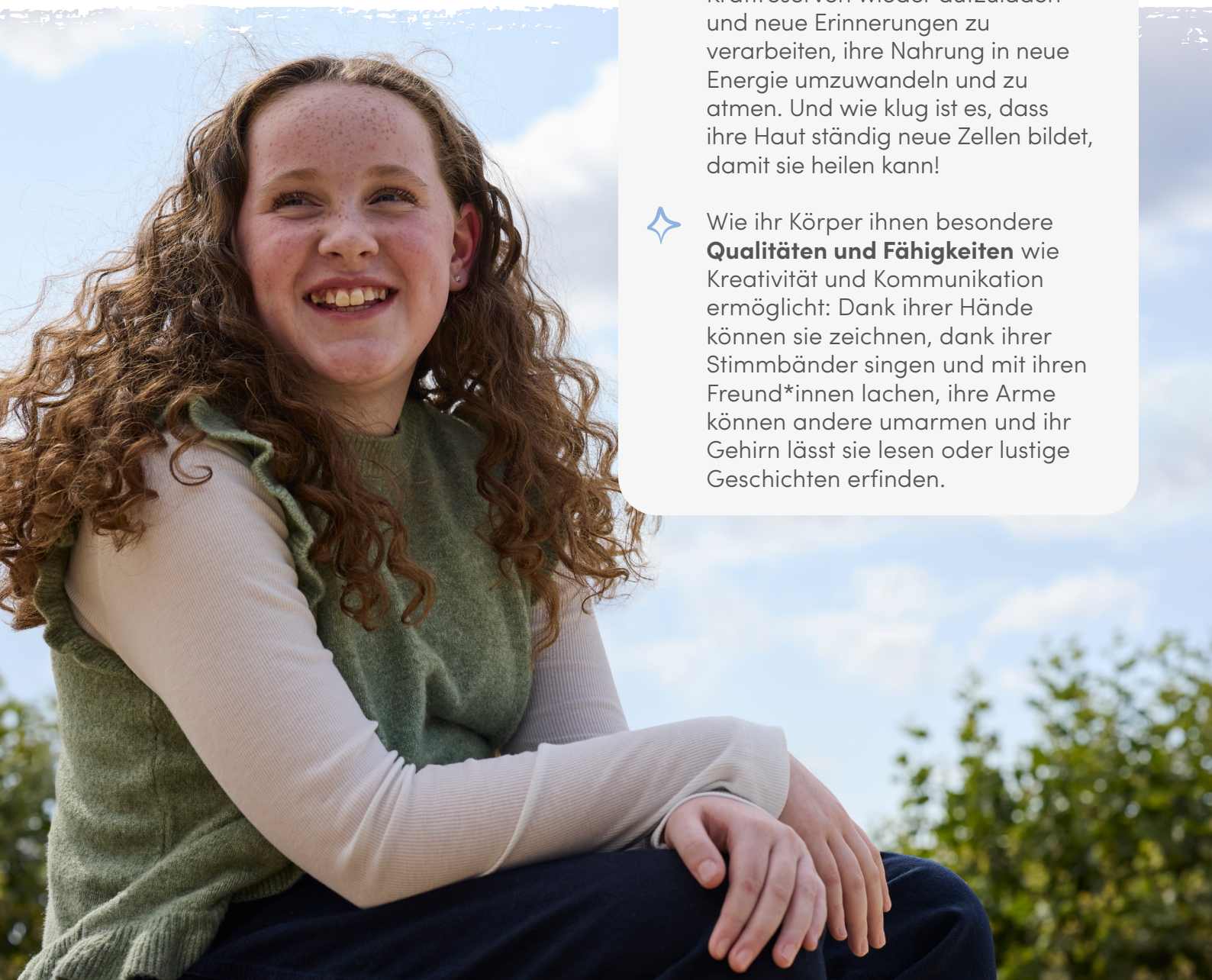
Es ist für die meisten Eltern ganz natürlich, ihrem Kind für sein Aussehen Komplimente zu machen. Das ist auch in Ordnung. Du solltest aber versuchen, ihm auch Komplimente über andere Qualitäten und Talente zu machen.

Während viele Menschen glauben, dass Komplimente über das Aussehen ihrer Kinder deren Selbstwertgefühl stärken, kann zu viel davon möglicherweise unrealistische Standards und Schönheitsideale verstärken und Kindern die Botschaft vermitteln, dass ihr Aussehen zu ihren wertvollsten Eigenschaften gehört. Von dieser Botschaft sind sie aber bereits in den Medien, in Büchern und unter Gleichaltrigen umgeben. Wenn du dich also auf andere Aspekte konzentrierst, kann dies zum Ausgleich beitragen.

Ideen, um mit Kindern darüber zu sprechen, wie toll ihr Körper funktioniert, anstatt darüber, wie er aussieht

Alle Körper, unabhängig von ihren Fähigkeiten oder ihrem Aussehen, sind es wert, gefeiert und geschätzt zu werden. Zum Beispiel kannst du deine Kinder ermutigen, für Folgendes dankbar zu sein:

- ✧ Wie ihre **Sinne** es ihnen erlauben, köstliche Kuchen zu probieren, ihr neues Buch zu lesen und ihre Lieblingsmusik zu hören.
- ✧ Wie ihr **Körper und seine Funktionen** es ihnen ermöglichen, zu schlafen und damit ihre Kraftreserven wieder aufzuladen und neue Erinnerungen zu verarbeiten, ihre Nahrung in neue Energie umzuwandeln und zu atmen. Und wie klug ist es, dass ihre Haut ständig neue Zellen bildet, damit sie heilen kann!
- ✧ Wie ihr Körper ihnen besondere **Qualitäten und Fähigkeiten** wie Kreativität und Kommunikation ermöglicht: Dank ihrer Hände können sie zeichnen, dank ihrer Stimmbänder singen und mit ihren Freund*innen lachen, ihre Arme können andere umarmen und ihr Gehirn lässt sie lesen oder lustige Geschichten erfinden.



Funktionalität des Körpers

Checkliste



Schaffe Möglichkeiten zur Wertschätzung des Körpers

Gib deinem Kind immer wieder Anlässe, die es dazu inspirieren, seinen Körper für das wertzuschätzen, was er kann, anstatt dafür, wie er aussieht. Konzentriere dich auf die Eigenschaften, die dein Kind einzigartig machen. So kannst du zeigen, dass jeder Mensch ganz besondere Fähigkeiten und Qualitäten besitzt, die ihn zu einem ganz wunderbaren Individuum machen.

Ermutige dein Kind, eigene Vorschläge zu machen und sie als seine Superkräfte zu definieren. Du könntest es auch dazu ermutigen, positive Mantras aufzuschreiben, um sie für sich selbst zu wiederholen, beginnend mit „Ich bin ...“, wie etwa „Ich bin nachdenklich, fürsorglich und lustig!“ oder „Ich bin großartig, mutig und stark!“, oder du führst ein Ritual zur Schlafenszeit ein, bei dem sich jeder einen Moment Zeit nimmt, um das zu sagen, wofür er seinem Körper an diesem Tag dankbar war.

Vermeide es, deinem Kind ein Kompliment für sein Aussehen zu machen

Wenn andere Personen das Aussehen deines Kindes kommentieren, kannst du versuchen, die Aussage in deiner Antwort neu zu formulieren. Du könntest sagen: „Ich finde es spannender, über interessantere Dinge als unser Aussehen zu sprechen. Wusstest du, dass [...] und ich kürzlich zusammen gelernt haben, zu [...]. [...] war fantastisch darin!“ Auf diese Weise ermutigst du nicht nur dein Kind, sondern auch seine Umgebung auf einfühlsame Weise, sich auf andere Dinge als das Aussehen zu konzentrieren.



Konzentriere dich nicht auf das Gewicht deines Kindes

Es mag aus gesundheitlichen Gründen wichtig sein, mit deinem Kind über sein Gewicht zu sprechen. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass Kritik an seinem Gewicht oder die Förderung des Gewichtsverlusts bei Kindern sehr schädlich sein kann und zu längerfristiger Unzufriedenheit mit seinem Körper, Essstörungen und einem negativen Körperbild führt. Wenn du dich mit deinem Kind über das Thema Gesundheit unterhältst, muss das Gewicht kein Teil davon sein. Du kannst dich z. B. lieber auf ein gesundes Verhalten konzentrieren. Mache diesen Aspekt zu einem angenehmen Thema für die ganze Familie, z. B. mit Familienspaziergängen in der Natur oder Mahlzeiten mit einer farbenfrohen, vielfältigen Auswahl an Lebensmitteln.

Lenke das Gespräch um

Wenn dein Kind beispielsweise über seinen Körper spricht und sagt, dass es zu dick/klein/dunkel/hässlich ist, versuche, der automatischen Reaktion zu widerstehen, ihm zu versichern, dass dies nicht der Fall sei. Dein Kind könnte es so verstehen, dass ein bestimmtes Aussehen von Natur aus „schlecht“ und eine Änderung des Aussehens (z. B. Abnehmen) „gut“ ist. Konzentriere dich stattdessen auf die Eigenschaften, die dein Kind zu etwas Besonderem machen, und sage ihm, dass beispielsweise Dicksein keine schlechte Sache ist, sondern uns hilft, uns warm zu halten und Energie zu speichern, damit wir leben können.

Individualität feiern

Du bist einzigartig

Hilf deinem Kind, über seine einzigartigen Eigenschaften, seine Herkunft und seine Talente nachzudenken – und bestärke es damit in seinem Selbstvertrauen.

In der heutigen Gesellschaft ist es ziemlich normal und hier und da im Trend, dass Menschen negativ über sich selbst sprechen.

Dies gilt insbesondere dann, wenn es darum geht, ihr Aussehen zu kritisieren, ist aber im Wesentlichen ein Ausdruck von Unglücklichkeit. Manchmal, wenn sie sich traurig oder einsam fühlen oder keine Energie haben, drücken junge Menschen dies aus, indem sie sich als „fett“ oder „hässlich“ bezeichnen. Aber weder „fett“ noch „hässlich“ bezeichnen ein Gefühl und sind hier fehl am Platz, da sie sich nur auf Äußerlichkeiten beziehen.

Unsere einzigartigen Eigenschaften und Talente erkennen und schätzen zu lernen, ist wichtig, um ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln.



Individualität feiern



Tipps & Inspirationen

Probiert dieses unterhaltsame und hilfreiche Arbeitsblatt zusammen aus und denkt gemeinsam darüber nach, was ihr beide an euch liebt. Verwende die folgenden Tipps so, dass ihr euch wohlfühlt und Spaß habt. Zum Beispiel könntet ihr:

- ✧ Eure Antworten auf die Fragen auf dem Heimweg von der Schule oder am Esstisch besprechen.
- ✧ Euch zusammen mit euren Lieblingsnotizbüchern hinsetzen und sie als Ideen für Tagebucheinträge nutzen. Wenn ihr euch beide bei dem Gedanken daran, könntet ihr die Tagebücher austauschen und über eure Antworten nachdenken.
- ✧ Eure Antworten zeichnen und euch gegenseitig erklären, was ihr gezeichnet habt. Hänge das Kunstwerk an deinem Kühlschrank oder an der Wand auf.
- ✧ Fotos von Gegenständen, Menschen und Orten machen, die eure Antworten repräsentieren, und ein gemeinsames Fotoalbum erstellen oder sie auf sozialen Medien posten.



Speichere einen Screenshot der nächsten Seite und ermutige dein Kind, ihn auszufüllen.



Wenn dein Kind möchte, kann es seine Gedanken anschließend auf Social Media teilen – unter #StärkeSelbstvertrauen und @dove_offiziell. So wird aus einem persönlichen Moment auch eine Ermutigung für andere.

Ich bin in vielerlei Hinsicht einzigartig, weil, ...

Drei Dinge, die ich gern mache, sind ...

Drei Dinge, die ich gut kann, sind ...

Ich mag meinen Körper, weil er mir hilft ...

Ich bin stolz auf den Hintergrund und die Kultur
meiner Familie, weil ...

dove.de/selbstwertgefuehl

Nun bist du dran



Wir hoffen, dass unser Leitfaden „Soziale Medien – mit Selbstvertrauen“ dir und deinem Kind geholfen hat.

Teile die Aktivitäten und Tipps mit ihm und probiert gemeinsam unsere Checklisten aus, um ins Gespräch zu kommen, ein positiveres Körpergefühl zu entwickeln und euch damit für mehr Body Love stark zu machen. Und das Wichtigste: Rede immer wieder mit deinem Kind über seine Gedanken und seine Gefühle. So schaffst du eine Vertrauensbasis und hilfst ihm zu erkennen, dass du es als heranreifendes und einzigartiges Individuum respektierst und liebst.

Und denk daran, dass dies auch trotz gelegentlicher Sorgen eine äußerst aufregende und lohnende Zeit für dich ist, in der du zusiehst, wie dein Kind zu einem selbstbewussten, unabhängigen jungen Erwachsenen heranwächst, der ein glückliches, erfülltes Leben beginnt. Du bist ein wichtiger Teil dieses Prozesses, also genieße es.

Interesse geweckt?

Wir haben gemeinsam mit Expert*innen eine Reihe unterschiedlichster Materialien entwickelt – einschließlich Videos, Übungen, Workshops und vieler Tipps

dove.de/selbstwertgefuehl

Alle Models in diesem Toolkit haben an einem Workshop des Dove Projekts für mehr Selbstwertgefühl teilgenommen.



Quellen

Einleitung. Wir haben eine Mission. Machst du mit?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother-Daughter Body Image and Well-Being Intervention. *Health Psychology*, 35, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 157–169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, 6, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Liebe deinen Körper, um dein Kind zu unterstützen

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked „old talk“?, *Journal of Eating Disorders*, 1:6. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles*, 81, 385–397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity*, 15, 68–77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 41, 114–129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. „I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17:137–151. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). „If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women". *Psychology of Women Quarterly*, 35, 18–28. doi: 10.1177/0361684310384107

Soziale Medien, Filter & Selfies

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017–2025. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study, *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 80–83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour*, 79, 68–74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38–45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Detox your Feed – Elternleitfaden

i Source: Dove Self-Esteem and Social Media Report (April 2022).

ii Dove Toxic Influencer Research (2022).

Stark gegen Mobbing

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health*. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessed from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dysmorphic Concerns. *Frontiers in Psychology*, 10, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image*, 29, 65–73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). „Pretty Pressure“ From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 27, 718–735. doi: 10.1111/jora.12310

Funktionalität des Körpers

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image*, 9(4), 524–527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1166–1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image*, 18, 86–95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image*, 34, 59–66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. *Child Development*, 88(6), 1799–1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1–3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526–1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive medicine*, 93, 135–146.

Soziale Medien - mit Selbstvertrauen

Danksagung

Die folgenden Expert*innen des Centre for Appearance Research der University of the West of England haben zu Artikeln in unserem Leitfaden „Soziale Medien – mit Selbstvertrauen“ beigetragen:

Professor Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

Wir danken auch dem Global Advisory Board des Dove Projekts für mehr Selbstwertgefühl 2013–2016 für seine Beiträge und Unterstützung.



Projekt
Selbstwert-
gefühl