

HERZLICH WILLKOMMEN!

Social Media und Bodyshaming

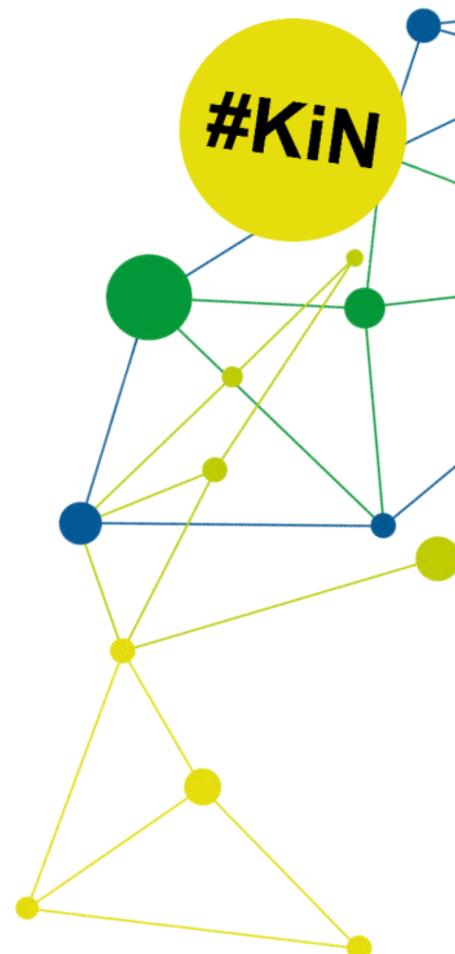
Eda Kanber

Der Kinderschutzbund Landesverband
NRW e.V.

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung von:
 **Medienberatung
NRW**





19:00 – 20:00 Uhr

Online-Angebote für Eltern und Erziehungsberechtigte

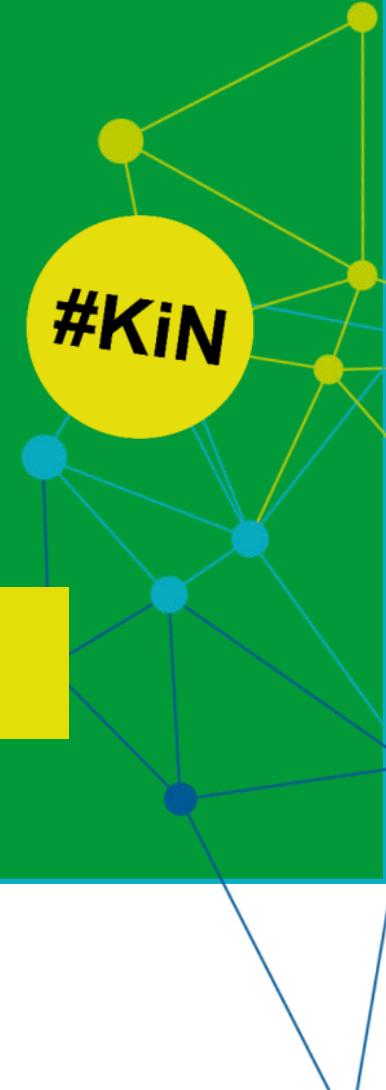


Donnerstag, 6. November 2025 | Kinderschutzbund Landesverband NRW e. V.
„Social Media und Bodyshaming“

Mittwoch, 3. Dezember 2025 | Landeskriminalamt NRW/Kriminalprävention und Opferschutz
„Digitale jugendtypische Straftaten“

Donnerstag, 8. Januar 2026 | AJS – Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Nordrhein-Westfalen
„Cybermobbing begegnen“

Mittwoch, 28. Januar 2026 | Mediensuchtprävention NRW
„Online-Kaufsucht – Hintergründe und Intervention“





15:00 – 16:00 Uhr

Online-Angebote für Lehrende und pädagogische Fachkräfte



Donnerstag, 4. Dezember 2025 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)
„TikTok, Insta & Co – Was macht uns abhängig?“

**Mittwoch, 7. Januar 2026 | Landespräventionsstelle gegen Gewalt und
Cybergewalt**
„Kinder, Jugendliche und der Hass im Netz: Was tun gegen Cybermobbing?“

**Donnerstag, 29. Januar 2026 | ginko Stiftung für
Prävention**
„Methodenkoffer What's on?“ (ab Klasse 8)



Bodyshaming

Definition, Verbreitung und Auswirkungen



**Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen**

Eda Kanber
Fachberatung Medienkompetenz
e.kanber@dksb-nrw.de

Was bedeutet “Bodyshaming”?



„Als Bodyshaming werden seit dem 21. Jahrhundert Formen von Diskriminierung, Beleidigung, Mobbing oder Demütigung von Menschen aufgrund ihres äußerlichen Erscheinungsbildes bezeichnet; insbesondere im Hinblick auf ein Schönheitsideal. Diese Ideale können durch stereotypische Darstellungen in Medien und Werbung verstärkt oder vermindert werden.“

Meghan Green



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Bodyshaming – Kriterien als Grundlage



Auslöser sind in 1. Linie körperliche Merkmale wie

- Hautfarbe, Haare, Sommersprossen, unreine Haut, Körperbehaarung (**Lookismus – Aussehen**)
- Körperform – dick/dünn, „feminin“ / maskulin, klein/groß (**Lookismus – Aussehen**)
- Gesundheitlicher Zustand / Behinderungen (**Ableismus**)
- Sexuelles Geschlecht / Orientierung / sexuelle Identität (**Sexismus**)



Bodyshaming



Inneres Bodyshaming

- den eigenen Körper abwerten (**Selbstkritik**)
- mit anderen vergleichen
- Negatives Verhältnis zum eigenen Körper haben
- Keine Wertschätzung des eigenen Körpers (**Defizitorientiert**)



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Bodyshaming



Öffentliches Bodyshaming

- **Andere beleidigen und würdigen den Körper herab**
- **Besondere Rolle des Internets als (anonymes) Medium, Sprache als Werkzeug**
- **Machtdemonstration / Einfluss auf Gruppendynamik**



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Statistik



- Mehr als die Hälfte der 16- bis 27-Jährigen nimmt mindestens einmal pro Woche beleidigende oder bedrohende Kommentare auf Websites, Blogs, in sozialen Netzwerken oder Messenger-Diensten wahr. Knapp ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen war in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einmal selbst mit herabwürdigenden Äußerungen gegenüber ihren politischen Ansichten, ihrem Körpergewicht oder ihrem Geschlecht konfrontiert. Dies geht aus einer standardisierten Online-Befragung des Deutschen Jugendinstituts (DJI) hervor, an der sich im Mai 2023 mehr als 1.500 junge Menschen beteiligten. Jugendliche mit Migrationsgeschichte sind demnach besonders häufig davon betroffen.



Rolle der Sozialen Netzwerke



**Bühne für Selbstinszenierung und Komplimente
(Bestätigung)**

**Bühne für Hass, Hetze und Diskriminierung
(Ablehnung)**

-> Emotionales Wechselbad an Bestätigung, Ablehnung



**Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen**

Statistik



[...] Längsschnittdaten aus zahlreichen Studien belegen, dass eine längere und intensivere Nutzung sozialer Medien mit Risikofaktoren für die Entwicklung von Essstörungen bei jungen Nutzerinnen und Nutzern einhergeht, insbesondere mit einem negativeren Körperbild und problematischem Essverhalten. Dabei spielt vor allem die Nutzung visueller Inhalte wie Fotos und Videos eine Rolle, und es sind vor allem Vergleichsprozesse, die einen Einfluss auf das Körperbild haben. [...]

Professorin Dr. Katrin Giel, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen. (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) e.V. Online: <https://www.dgpm.de>)



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Statistik



[...] Laut der "Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung" empfinden sich gut die Hälfte aller 15-jährigen Mädchen und ein Fünftel der gleichaltrigen Jungen als zu dick - dabei sind sie normalgewichtig. Mehr als die Hälfte der 15-jährigen Mädchen hat bereits Diäterfahrung gesammelt, jedes vierte sogar mehrfach. [...]

[...] Jungen und junge Männer haben in der Regel eine positive Haltung zu ihrem eigenen Körper. 7 von 10 (70 %) der Befragten fühlen sich in ihrem Körper wohl, so wie er ist. Von den Mädchen und jungen Frauen kann dies nur gut die Hälfte von sich behaupten (56 Prozent). [...]

[...] Weibliche Befragte sind aufgeschlossener gegenüber Schönheitsoperationen als männliche Befragte.[...] (44 % / 16 %)

Quelle: BzgA Studie Jugendsexualität, 9. Welle (6032 Personen, 14-25 Jahren)



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

->

**Bodyshaming ist eine Form
von Mobbing und kann daher
krank machen!
(Essstörungen, Depressionen,
Ängste/Panik)**



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Risikofaktoren im Umgang mit sozialen Netzwerken



- Vulnerable Gruppen, Pubertät
- Starker Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit
- Unrealistische Schönheitsideale (Was ist echt?)
- Unbegrenzte Möglichkeiten an Vergleichen (Neid, Depressionen)

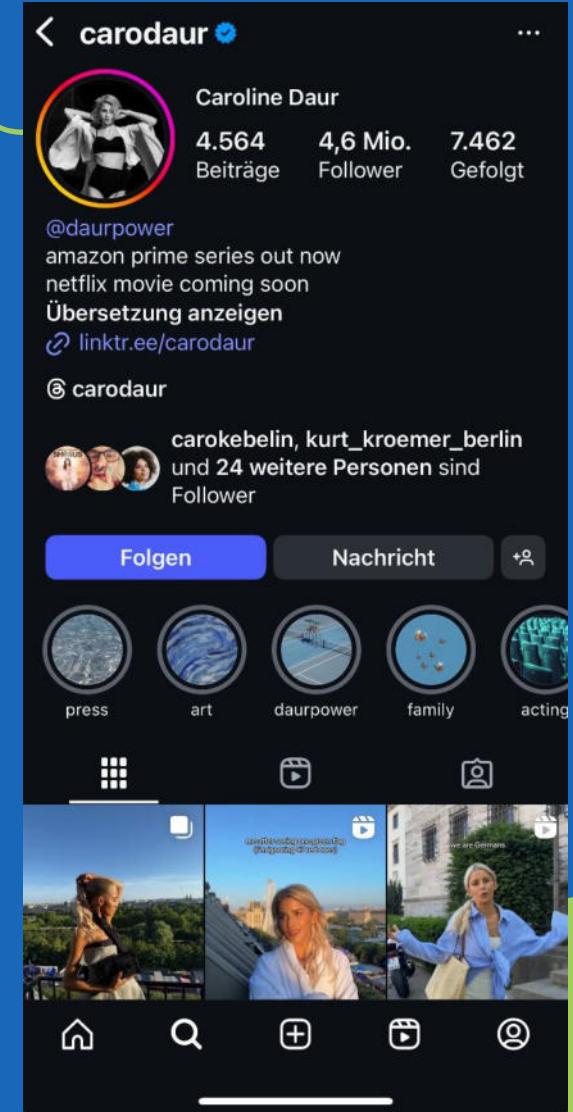


Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Auszüge aus Instagram



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Auszüge aus Instagram



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Lena Gercke (lenagercke) is a public figure, founder of @legerbylenagercke & @legerhomeofficial, and agent b.kahraman@ab-Glanz.de. She has 3.439 posts, 3.3 million followers, and 729 following. Her bio also mentions a YouTube channel at youtu.be/ELwgQo_zeOQ and four other links. She is tagged as Lena Land with a heart emoji. The profile shows 12 others who follow her. Below the bio are five small circular profile pictures labeled LeGer Studio, Paris, Cannes, Family, and LeGer Sig. The main feed shows three photos: a couple, a woman in a white dress, and a woman in a black polka-dot dress.

Auszüge aus Instagram



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

The screenshot shows Melodie Michelberger's Instagram profile. Her bio reads:
Autorin von «Body Politics» @rowohltverlag
Körperaktivistin | Feministin | eh.
Moderatedakteurin
Themen: Körperakzeptanz, Body Shaming mehr
bio.site/melodiemichelberger

She has 2.625 Beiträge, 65,2 Tsd. Follower, and 1.000 Gefolgt.

Followers include luschnupu, peter_wittkamp, and 14 weitere Personen sind Follower.

Buttons for Folgen (Follow) and Nachricht (Message) are visible.

Recent posts show Melodie Michelberger smiling, wearing a swimsuit, and taking a selfie.

Auszüge aus Instagram



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



The screenshot shows an Instagram profile for the user **alinafrie**. The profile picture is a circular photo of a young woman's face. The bio reads: "Digital Creator @nachbarschaftskontrolle selflove journey, authentische intro deine fette beste Internet-Freundin Schuhe aus - hier kannst du bleiben linktr.ee/Alinafrie". It also mentions a group named "Fette beste Freunde" with 5,3K members. The profile has 1.466 posts, 177 followers, and 411 following. At the bottom, there are three small profile pictures with the text "Buchclub CODES | An... WOHER IST..." followed by a grid of three video thumbnails showing a woman in various settings.



„More ass please“

„Schwarzer BH und
Blazer, mein Favorit an
Dir“

„Du bist und bleibst
die Schönste!“

„Hammer
heiße
Schönheit“

„Du bist meine sexy
Göttin. Lecker!“



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



„She is a he and
he is a she.“

„Wer schwängert
sowas?“

„Warum stellen die
beiden ihre fetten
und ungesunden
Körper im Internet zur
Schau? Muss sowas
sein?“

„Ekelhaft!“

„Pommespanzer!“

„Gott hat zwei
Wesen erschaffen:
Mann und Frau.“



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Kinder und Jugendliche als Influencer*innen



- „Unterhaltung“ aus dem vertrauten Kinderzimmer
- Verhältnis wie „beste Freundinnen“
- Einfache Identifikation
- Werbung nicht deutlich
- Prägen das eigene Kaufverhalten und den Umgang mit den eigenen Daten



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Auf dem Weg zum positiven Körpergefühl



- Selbstakzeptanz / Selbstliebe als Lebensphilosophie
- Den Körper beschützen – (Kinder)-Rechte stärken!
- Medienkompetenz stärken!
- Bodypositivity Profilen folgen
- „Echte“ Freundschaften pflegen
- Solidarität mit Betroffenen zeigen!



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Hilfe & Beratung



- Vertrauenspersonen ansprechen (Schule, Ärzt*innen, Therapeut*innen)
- (Erziehungs-)Beratungsstellen vor Ort kontaktieren
- Anonyme Hilfsangebote (z.B.: Nummer gegen Kummer Telefon: 116111)
- Hotline (Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit) Telefon: 0221 892031
- Kurse besuchen (Yoga, Entspannung, Sport), Handyfreie Zeit
- Solidarität mit Betroffenen zeigen
- peer- to-peer Angebote (Jugendzentren, Mädchentreffs)

Links & Empfehlungen



<https://www.bundesgesundheitsministerium.de>

<https://www.bioeg.de/>

<https://www.bzkj.de/bzkj>

<https://www.bpb.de/>

<https://www.klicksafe.de/>

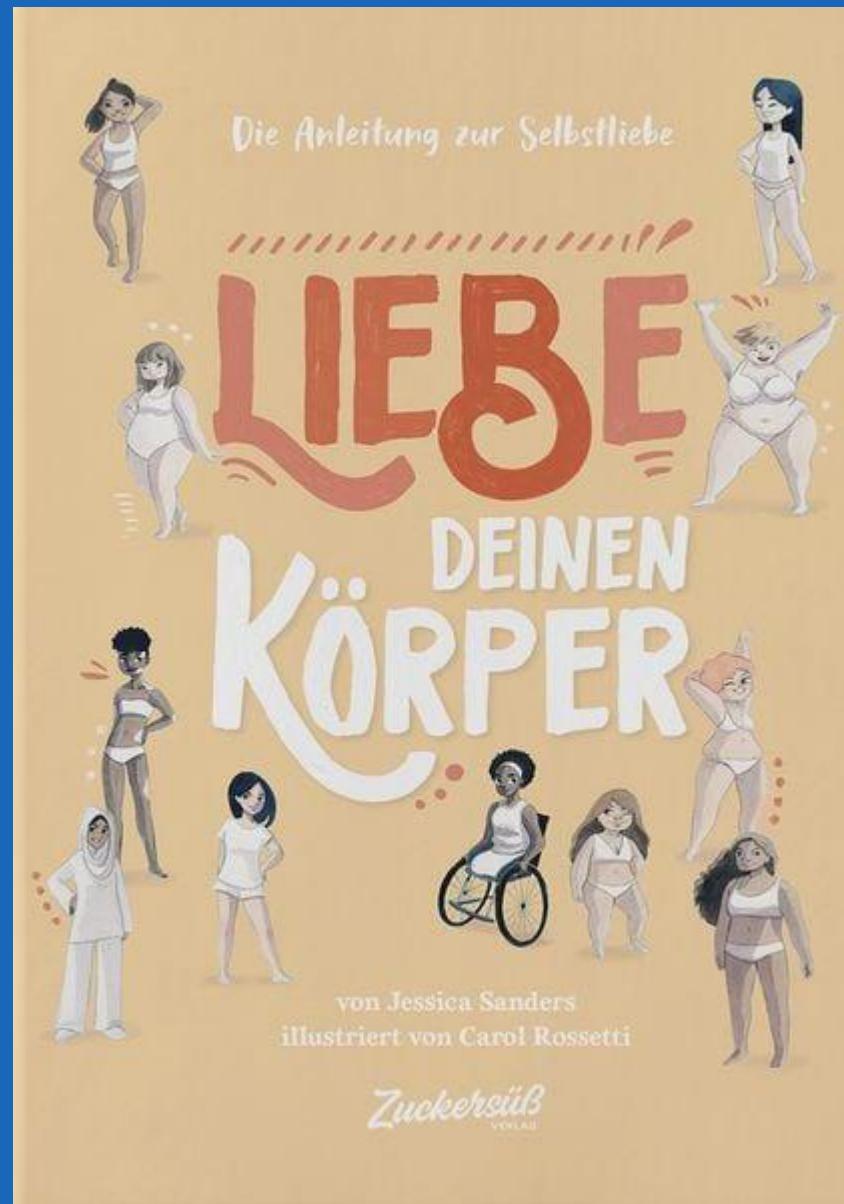
<https://www.elternundmedien.de> - Angebot der LfM NRW

<https://www.medienanstalt-nrw.de>

<https://www.dksb.de>

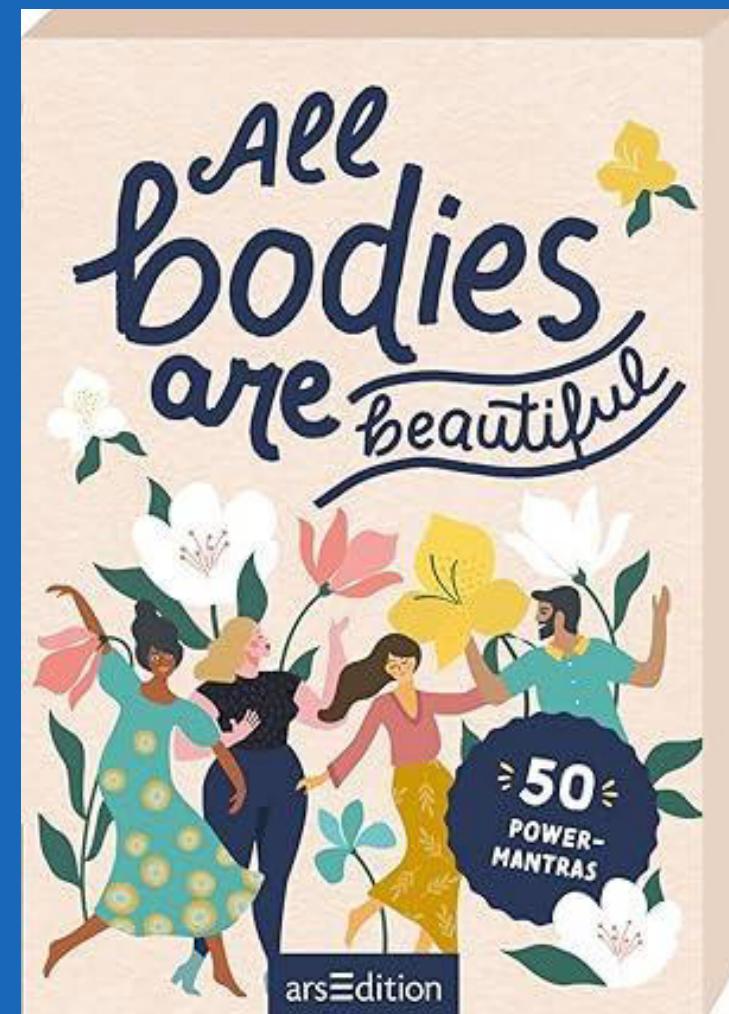
Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- Liebe deinen Körper
Zuckersüß Verlag



Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- Kartenset
- ars Edition Verlag



Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- Blanko-Kartenset
- Selber gestalten



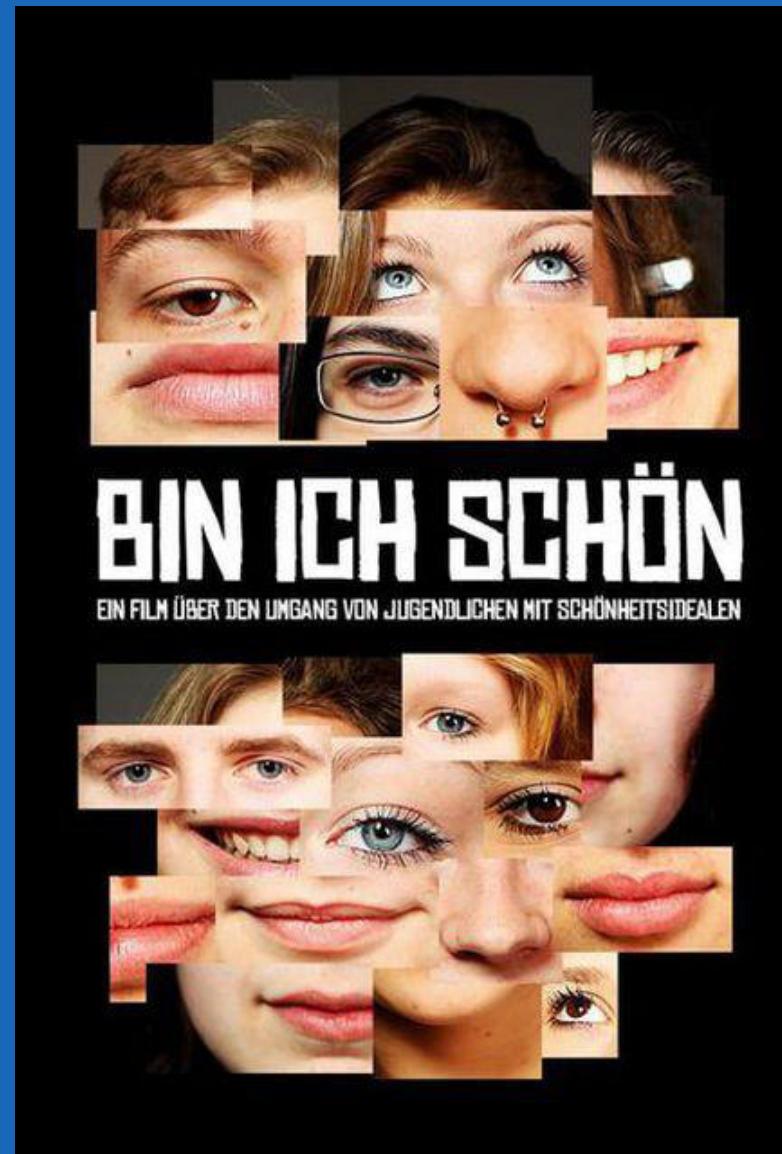
Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- Dokumentarfilm
- „embrace – Du bist schön“



Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- Dokumentarfilm
- „Bin ich schön“
- Medienprojekt Wuppertal



Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- Plakat
- „Selbstliebe“



Materialien (Bücher, Filme, Plakate)



- Plakat
- „Selbstliebe“

ICH
BIN GUT,
SO WIE
ICH BIN.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Alle Fotos:
(c) DKS/ Susanne Tessa Müller