



**LEHREN UND LERNEN
IN DER DIGITALEN WELT**
#BildungslandNRW

HERZLICH WILLKOMMEN!

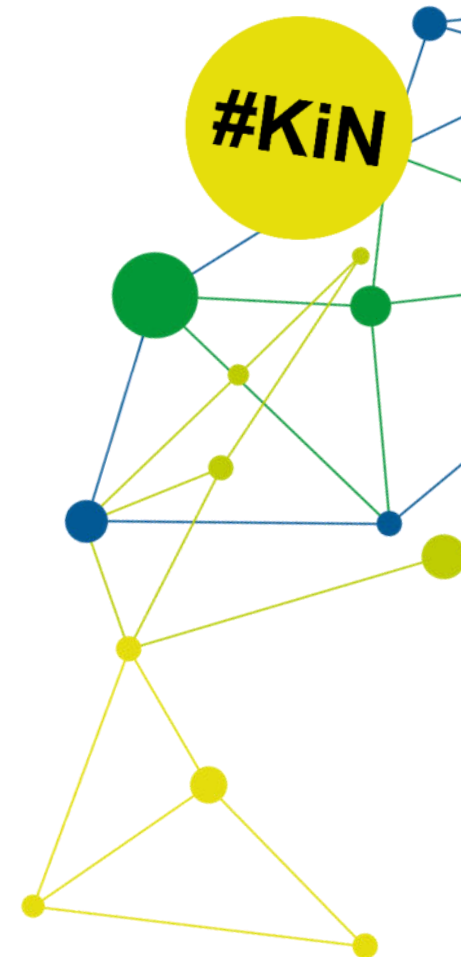
Social Media und Bodyshaming

Eda Kanber
Der Kinderschutzbund Landesverband
NRW e.V.

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung von:





**LEHREN UND LERNEN
IN DER DIGITALEN WELT**
#BildungslandNRW



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“

#KiN





**LEHREN UND LERNEN
IN DER DIGITALEN WELT**
#BildungslandNRW



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)

#KiN

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 äußeren 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)**



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

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.



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

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

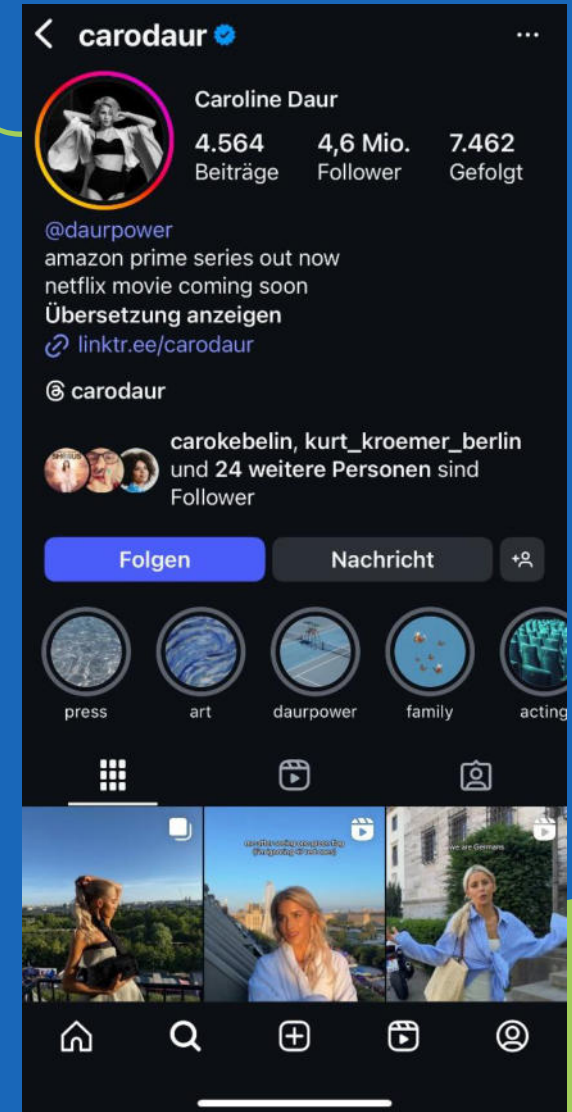


Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

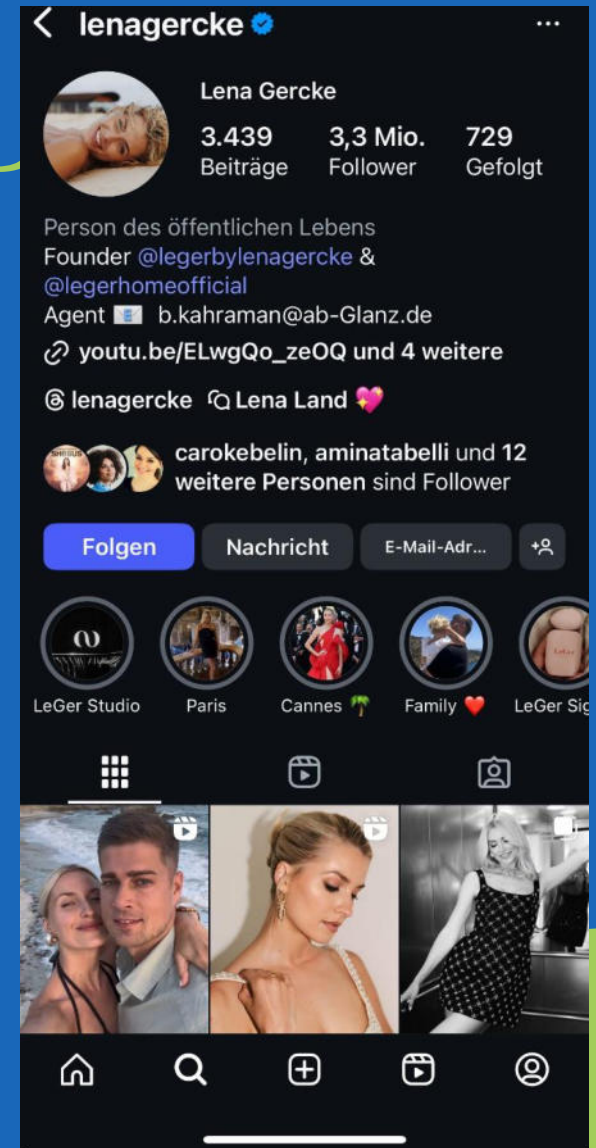


Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

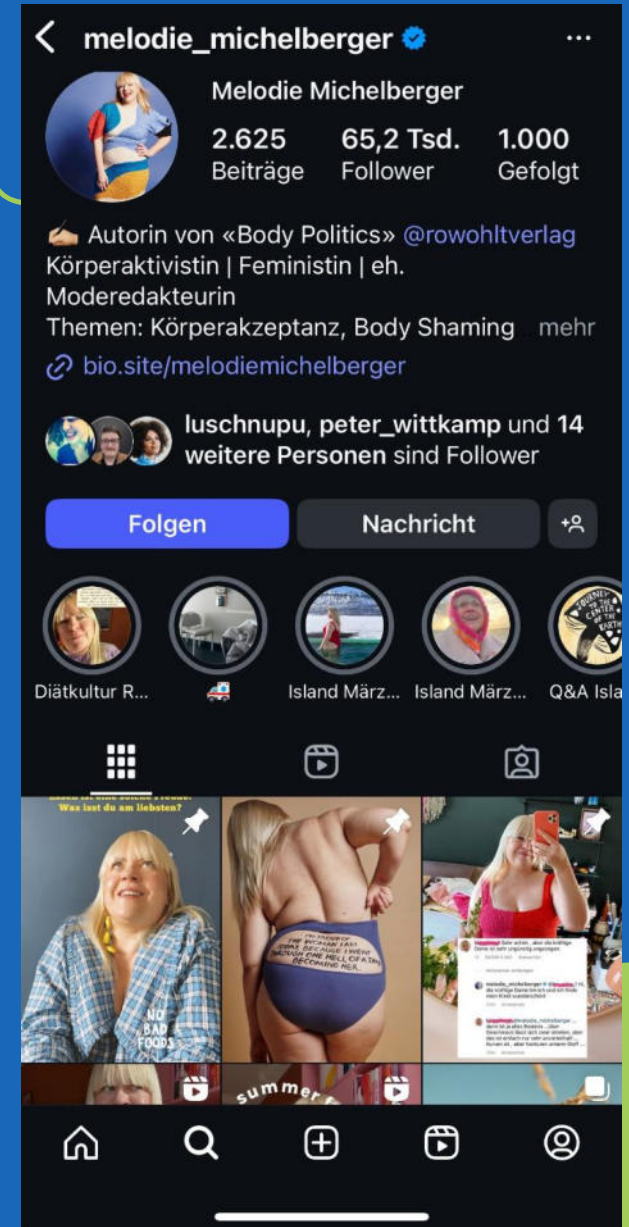


Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

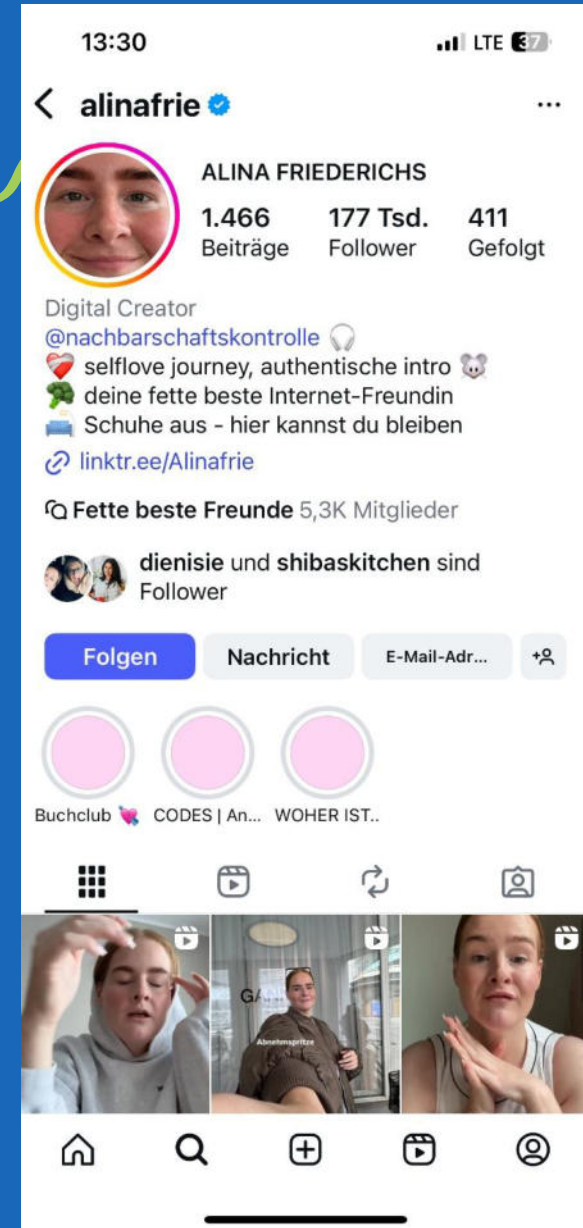


Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen





„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.bzkg.de/bzkg>

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

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

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

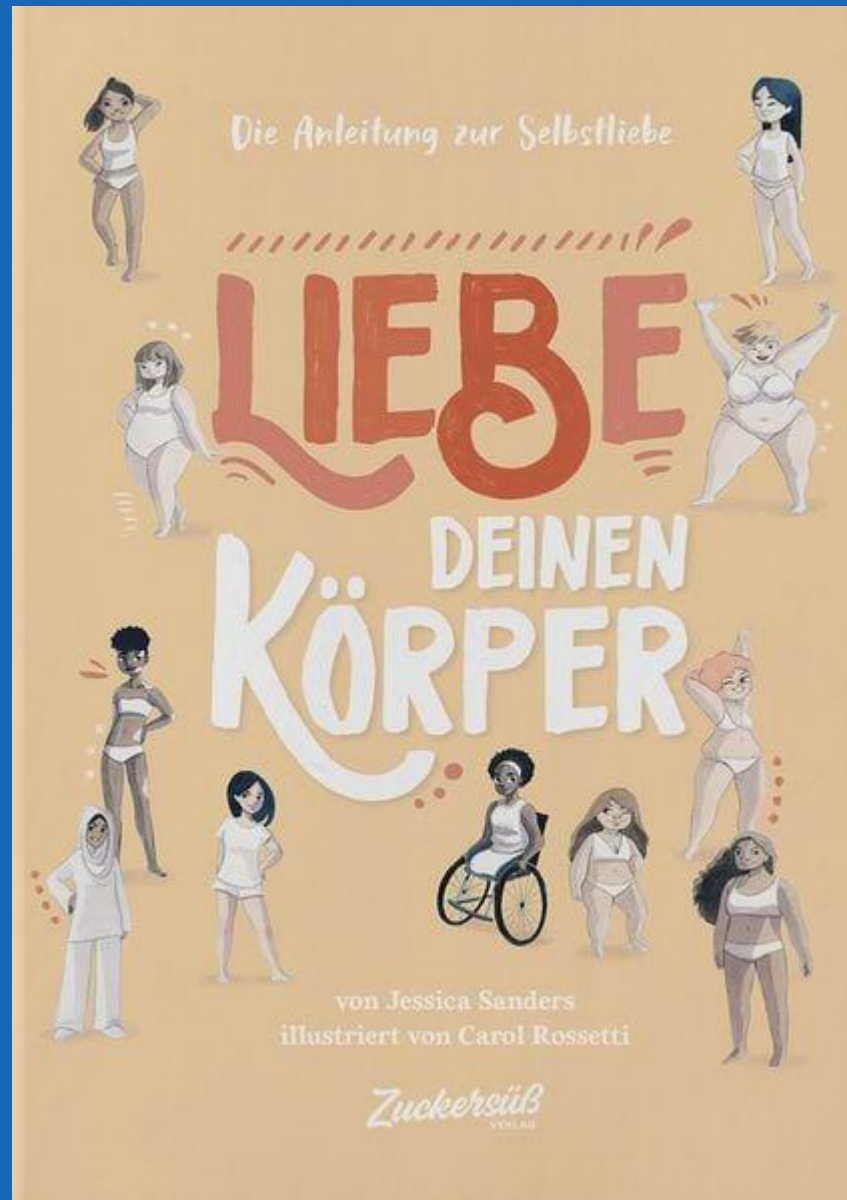
<https://www.medienanstalt-nrw.de>

<https://www.dksb.de>



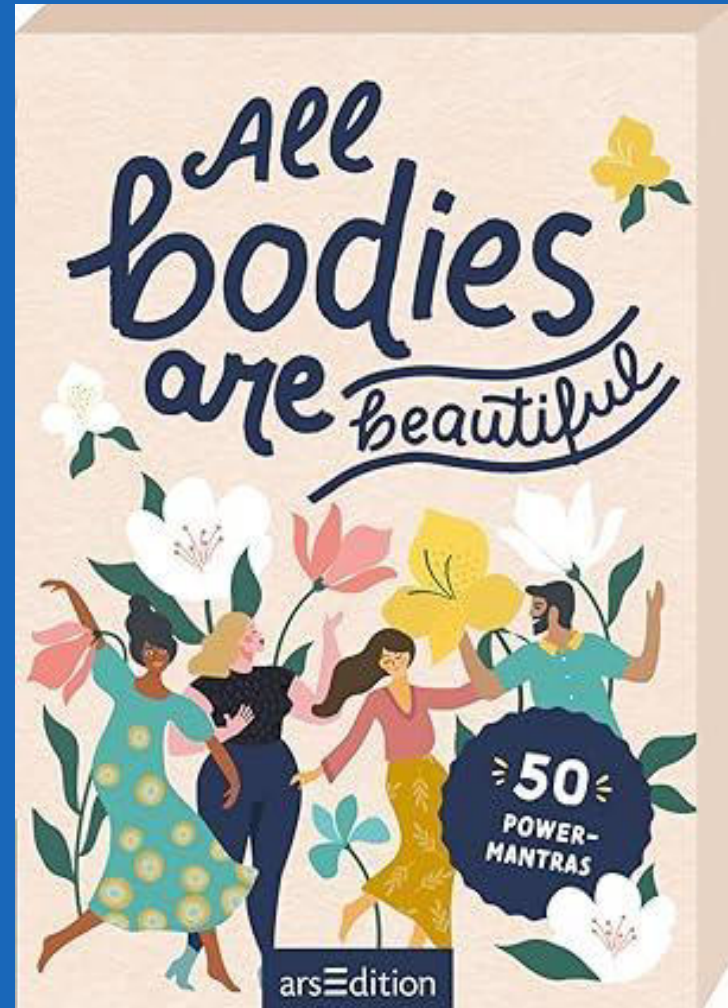
Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- 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) DKSB/Susanne Tessa Müller