



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

HERZLICH WILLKOMMEN!

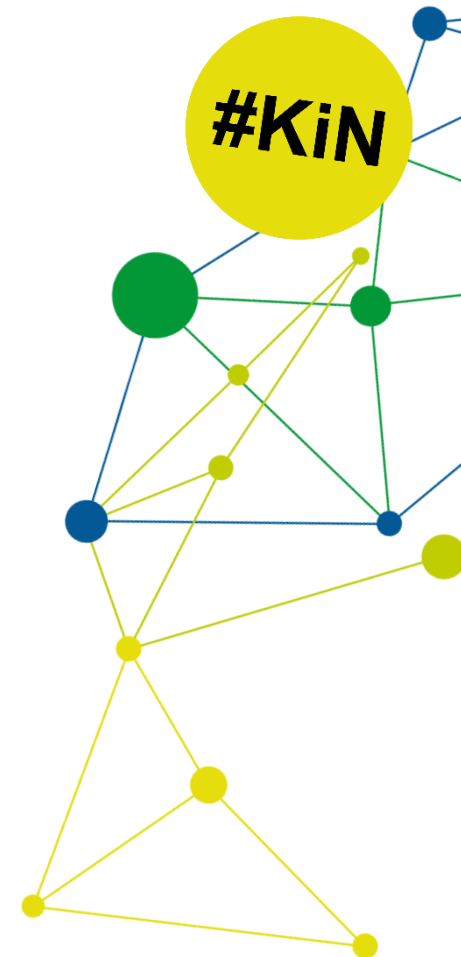
Social Media und Bodyshaming

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



15:00 – 16:00 Uhr

Online-Angebote für Lehrende und pädagogische Fachkräfte



Mittwoch, 4. Februar 2026 | Landesanstalt für Medien NRW

„Porno und Sexting – Was geht ab im (Klassen-)Chat?“

Mittwoch, 25. März 2026 | Uniklinik RWTH Aachen

3. Digital Symposium - Medienwelten im Wandel: Sucht, Körperbild und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter

Mittwoch, 15. April 2026 | Landeszentrale für politische Bildung NRW

„Radikalisierung im Netz“

Mittwoch, 20. Mai 2026 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)

„Psychische Gefährdung durch KI bei Kindern und Jugendlichen“

Mittwoch, 17. Juni 2026 | Suchthilfe Aachen

Vorstellung Diginautis

Mittwoch, 01. Juli 2026 | Fikri Anil Altıntaş (M.Sc.)

„Männlichkeitsmythen online: Zwischen Rollenbildern und Radikalisierung“

#KiN





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



19:00 – 20:00 Uhr

KiN
Kompetent im Netz

Online-Angebote für Eltern und Erziehungsberechtigte



Donnerstag, 5. Februar 2026 | Landesanstalt für Medien NRW

„Porno und Sexting – Was geht ab im Chat?“

Mittwoch, 25. März 2026 | Uniklinik RWTH Aachen

3. Digital Symposium - Medienwelten im Wandel: Sucht, Körperbild und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter

Donnerstag, 16. April 2026 | Landeszentrale für politische Bildung

„Radikalisierung im Netz“

Donnerstag, 21. Mai 2026 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)

„Psychische Gefährdung durch KI bei Kindern und Jugendlichen“

Donnerstag, 18. Juni 2026 | Kinderschutzbund

„Bodyshaming in Social Media“

Donnerstag, 02. Juli 2026 | Fikri Anıl Altıntaş (M.Sc.)

„Mein Sohn im Netz: Stark machen gegen problematische Rollenbilder und Radikalisierung – Was Eltern wissen sollten“

#KiN

Bodyshaming

Definition, Verbreitung und Auswirkungen



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

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

Verschiedene Formen von Diskriminierung (u.a.)



- **Rassismus** (Ideologie der Ungleichheit – das Fremde minderwertig, eigene Ethnie höhergestellt)
- **Antisemitismus** (Sammelbegriff für unterschiedlich motivierte antijüdische Einstellungen & Handlungen)
- **Sexismus** (geschlechtsspezifische Diskriminierung)
- **Ableismus** (Diskriminierung aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver Beeinträchtigungen)



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Verschiedene Diskriminierungsmerkmale



- **Ethnische Herkunft**
- **Geschlecht**
- **Religion oder Weltanschauung**
- **Behinderung**
- **Alter**
- **Sexuelle Identität**



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Intersektionale Diskriminierung



- ... wenn eine Person oder Personengruppe aufgrund mehrerer Merkmale diskriminiert wird -> es kommt zu einer Wechselwirkung verschiedener struktureller Macht – und Wertesysteme (z.B. Rassismus, Sexismus, Kapitalismus)
- - Mehrfachdiskriminierung (besondere Dynamik)!



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



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



Diskriminierung erfolgt aufgrund körperlicher Merkmale:

- **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 meint eine
Diskriminierung, die krank
machen kann.**

**(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

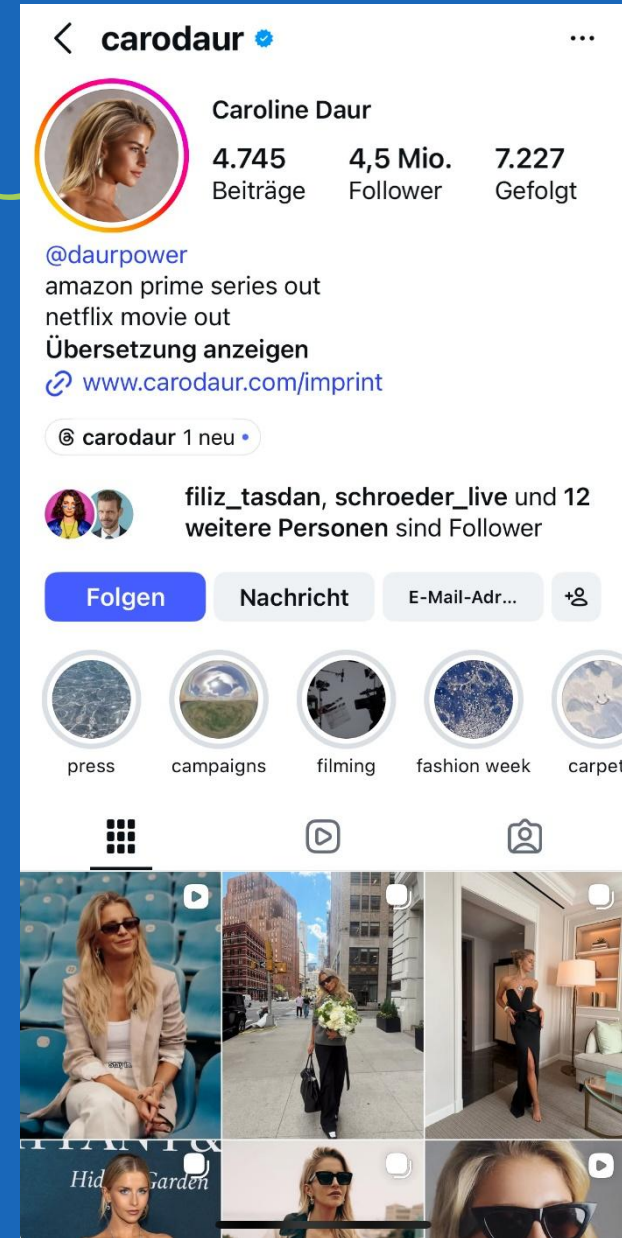


Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

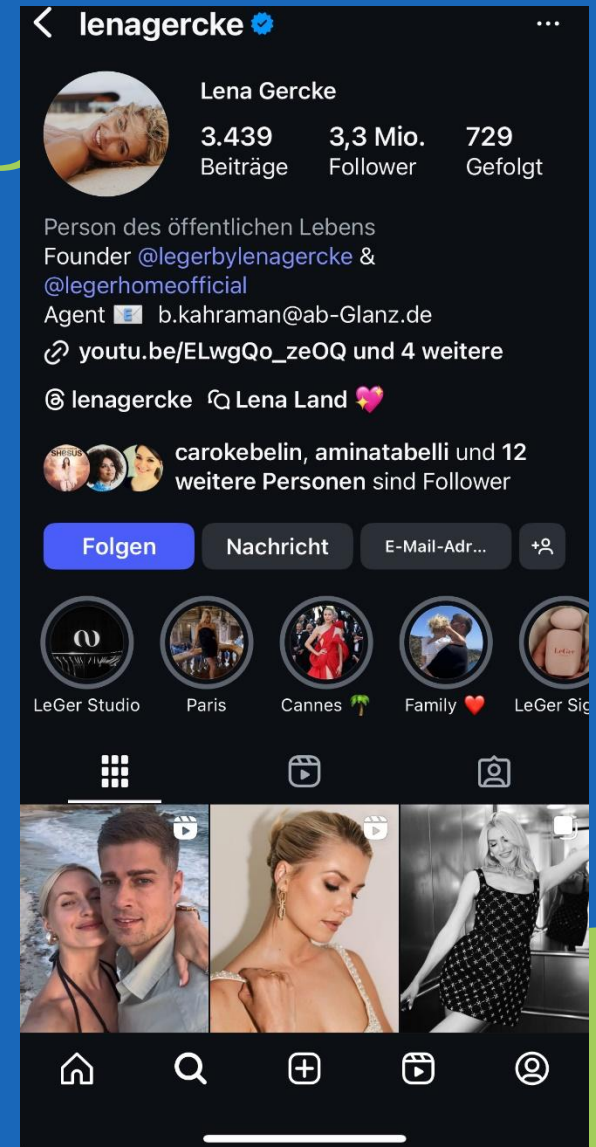


Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Rolle der Sozialen Netzwerke



https://m.youtube.com/shorts/5IUS4Wn_nfE



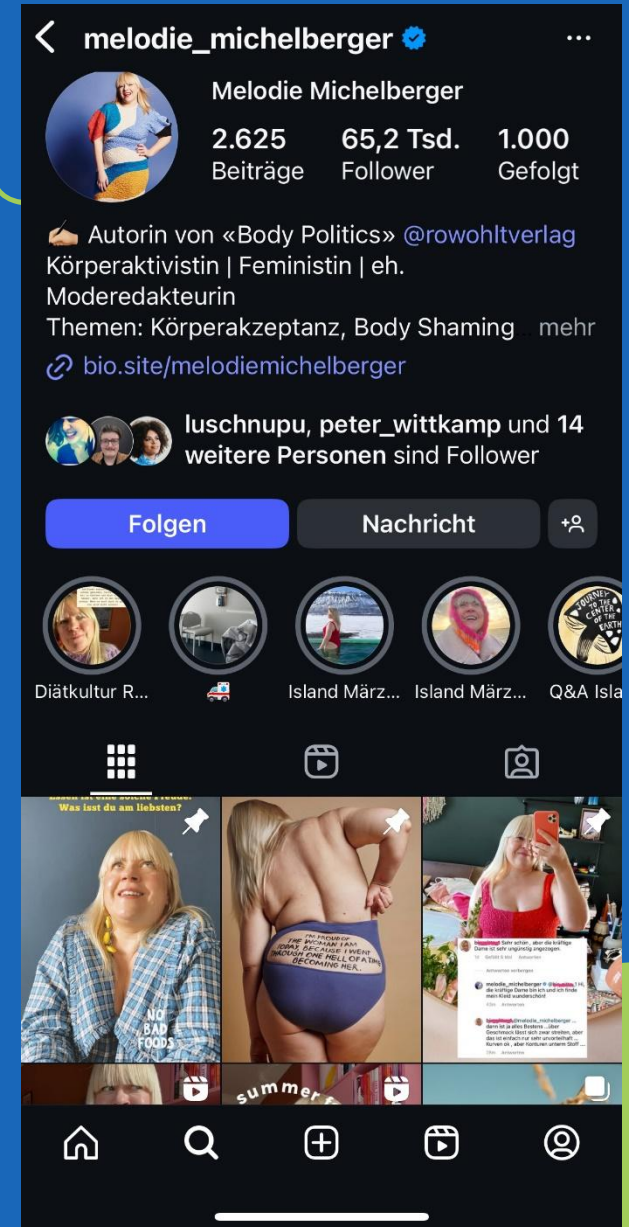
Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

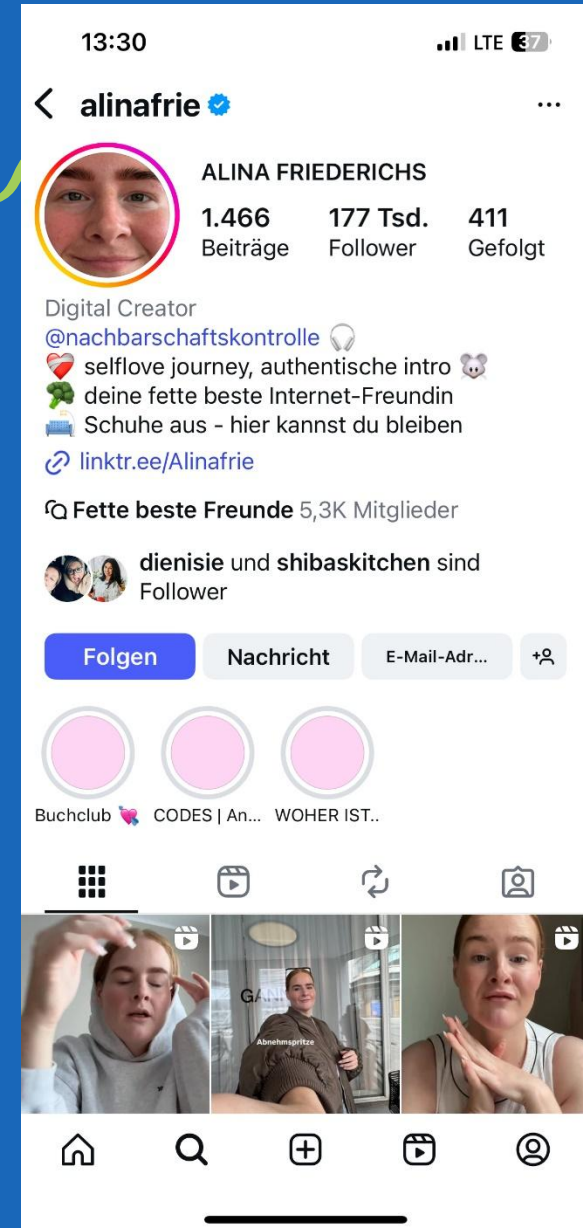


Auszüge aus instagram

Bin ich schön?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Rolle der Sozialen Netzwerke



https://www.youtube.com/shorts/3_FSW4noKtM



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

Toxische Männlichkeit



„Er beschreibt Verhaltensweisen und Einstellungen, die mit derart traditionellen Männlichkeitsvorstellungen und Rollenbildern verbunden sind, dass sie nicht nur ihrem Umfeld, sondern auch den Männern selbst schaden.“
[...]

...problematische Aspekte von Rollenbildern, Verhaltensmustern und Strukturen, die durch → sexistische und → patriarchale Normen gefördert werden. Es geht dabei nicht um Männlichkeit an sich, sondern um die problematischen Aspekte von → Rollenbildern. “

<https://gemeinsam-gegen-sexismus.de>



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Männliche Influencer



„ Sport, Dating („Mann sein“ -Tipps für richtigen Umgang mit Frauen), Disziplin, Lifestyle

<https://www.instagram.com/reel/DCIxMXOoFkj/?igsh=MTc5ZGdzOHVjMGJtZg==>

<https://www.instagram.com/reel/DXZezpXDP63/?igsh=MWh5ZmdtYTVzcmN6Ng==>

<https://gemeinsam-gegen-sexismus.de>



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Tradwife / Traditionelle Frauenbilder



„Tradwife“ (kurz für *Traditional Wife*) bezeichnet einen Social-Media-Trend, bei dem Frauen bewusst eine Hausfrauenrolle aus den 1950er Jahren wählen.

#tradwife

<https://www.instagram.com/reel/DFRHgbWqDTX/?igsh=ZHdIOG44bnY4YzB6>

<https://www.instagram.com/reel/DWUD2NFiBpz/?igsh=Y3kzcDBqOWV2Zmxr>

<https://gemeinsam-gegen-sexismus.de>



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



Kinder und Jugendliche als Influencer*innen



Emila Singh, 12 Jahre

<https://m.youtube.com/shorts/SctVpitUhvc>

(1 Mio. Aufrufe)

Lana's Abenteuer, 8 Jahre

<https://www.youtube.com/shorts/ZorBorFIROI>

(1,2 Mio. Aufrufe)



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

Anregungen für die Praxis



- Social Media Profile gemeinsam erkunden – Fake erkennen! (Photoshop, Filter, KI)
- Influencer*innen Profile – Muster erkennen (Stimmung am Anfang – Produktplatzierung – Stimmung am Ende – Dramaturgische Elemente (Stimme, Musik) erkennen – Inhalte der Werbung erkennen)
- (altersentsprechend) Hasskommentare gemeinsam lesen – Bodyshaming erkennen. Wie fühlen sich Betroffene?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Anregungen für die Praxis



- Chatverläufe erfinden – wann wird es grenzüberschreitend? Wie kann man reagieren? Muss man reagieren?
- Schönheitsideale im Wandel (alte Werbespots, BRAVO, CD-Cover...)
- Regeln für den eigenen Familienalltag festhalten
- Team: wie gehen wir mit Themen rund um den Körper um? Wie ist unsere SPRACHE?



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

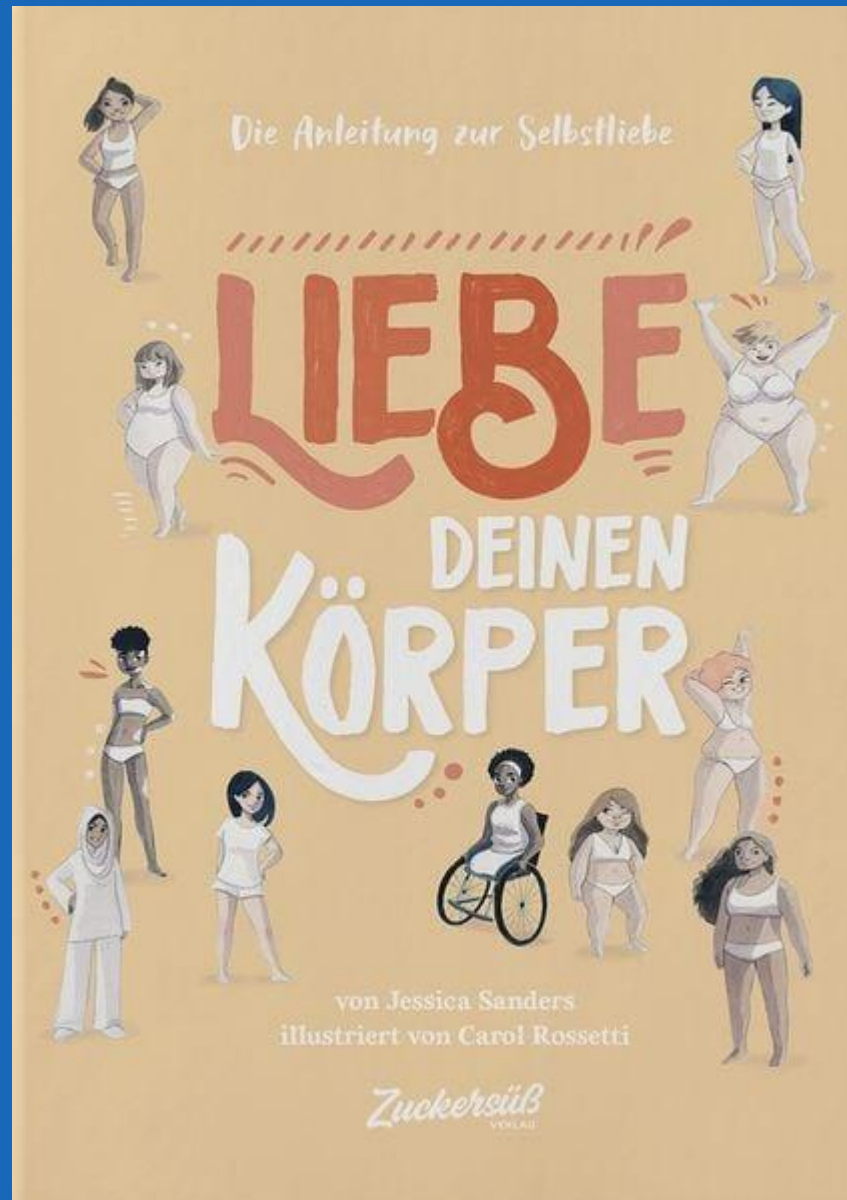
<https://www.medienanstalt-nrw.de>

<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



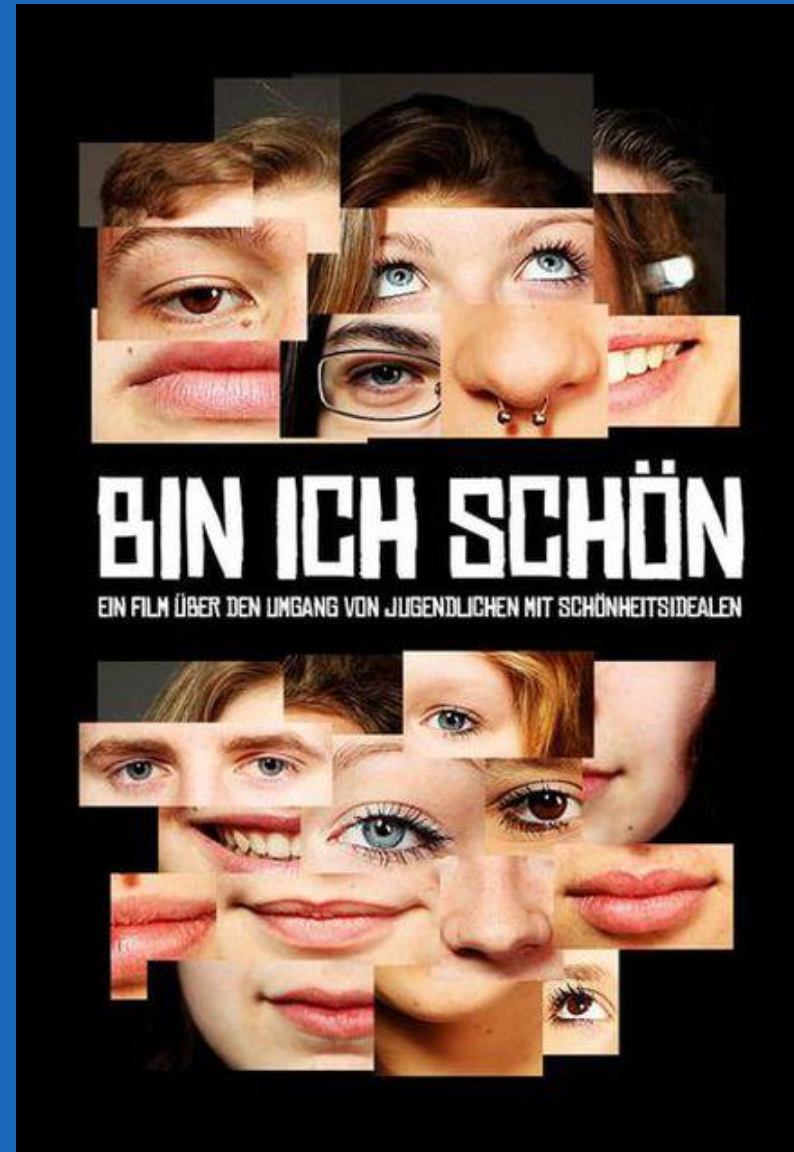
Materialien (Bücher, Filme, Plakate)

- 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) DKSB/Susanne Tessa Müller