

Soziale Medien – mit Selbstvertrauen

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



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 Online-Welt zurechtzufinden.

11 Stark gegen Mobbing

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

17 Eine bessere Kommunikation zwischen dir und deinem Kind

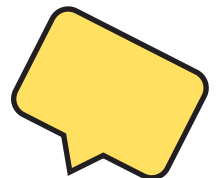
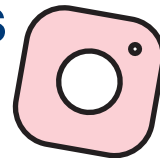
Ein nützliches Tool, mit dem du durch schwierige Gespräche steuern kannst.

23 Funktionalität des Körpers

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

27 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 nahestehenden Kind in ihrem Leben helfen möchten, sein Selbstvertrauen im 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 bis 2030
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 Artikel und Aktivitäten in diesem Leitfaden 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 in 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

01

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 daran erinnert, sich nicht selbst schlecht zu machen? 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 und eines besseren Wohlbefindens, glücklicherer Beziehungen und größeren Selbstvertrauens bei der Arbeit und zuhause. 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 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, 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 Positivität**

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 dir selbst gegenüber unfreundlich oder negativ 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.

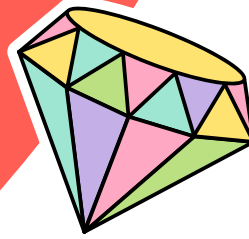
☐ **Liebe dich selbst**

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 ihm schätzt, und betone insbesondere seine Funktionen (z. B. Kreativität, Beweglichkeit, seine Sinne und seine Kraft, sich zu entspannen, zu heilen und zu neuer Energie zurückzukommen.).

Soziale Medien

Filter & Selfies



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

Mit dem Aufkommen von Social Media, Selfies und Filtern, die dein Aussehen verzerren, gab es nie einen besseren 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?

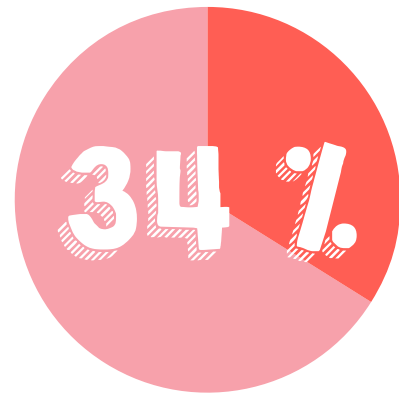
Da mehr als ein Drittel der Teenager drei Stunden am Tag (oder mehr) damit verbringt, in Feeds zu scrollen, kann man mit Sicherheit sagen, dass die sozialen Medien uns langfristig begleiten werden. Sie können uns helfen, mit Freunden und unserer Familie in Verbindung zu bleiben, Erinnerungen festzuhalten,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

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

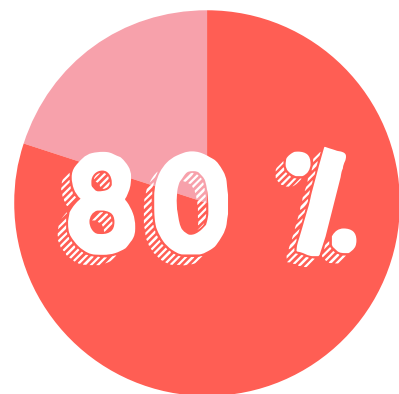
Wissenschaftler*innen glauben derzeit, dass es um das *Wie* (statt um das *Wievie*) der Nutzung der sozialen Medien durch Jugendliche geht, das bestimmt, ob ihr Leben positiv oder negativ beeinflusst wird.

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 „genug“ wahrnehmen, wenn wir von vermeintlichen Schönheitsidealen abweichen.

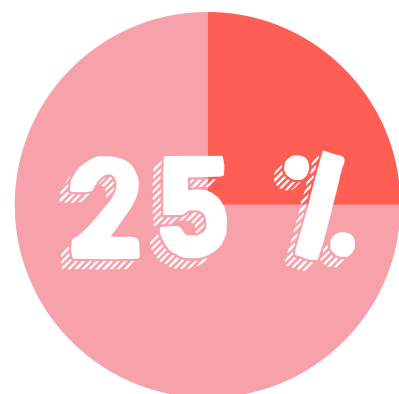
Wenn es um die Beziehung zwischen sozialen Medien und geringem Körperbewusstsein geht, kann sich die Suche nach Bestätigung über Likes und Kommentare sowie Vergleiche mit anderen ebenfalls negativ auswirken. Eine der Hauptursachen dafür ist, dass viele der Fotos, die wir online sehen, digital bearbeitet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



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



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



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

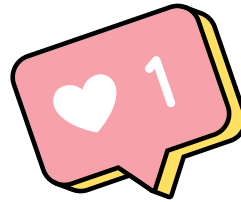


Digitale Verzerrung vs. Realität

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 bis zu 14 Selfies aufnehmen, um den richtigen „Look“ zu erreichen, bevor sie eines zum Posten auswählen. Mit Filtern können wir auch 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 sie ein Problem darstellen könnten. Tatsächlich glaubt ein Viertel der 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 bis zu**

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 Projekt für mehr Selbstwertgefühl. Er hilft dabei, das Posieren, die Kamerawinkel, die spezielle Beleuchtung, das Make-up und die Filter aufzuzeigen, die 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: sind sie 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, erinnere dein Kind daran, dass viele Plattformen für soziale Medien 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 und persönliche Qualitäten widerspiegeln, die nichts mit seinem Aussehen zu tun zu 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 sie nicht genießt. Lege Zeitlimits für die Nutzung von Geräten fest und mache einen Spaziergang, rufe Freund*innen an oder lasse dein Kind etwas basteln – was auch immer es gerne außerhalb der digitalen Welt tut.

Stark gegen Mobbing

Wird dein Kind wegen
seines Aussehens
gehänselt?

+

○

03

Hilf deinem Kind, sich in dieser emotionalen Achterbahnfahrt zurechtzufinden.

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

Wahrscheinlich hängen die meisten Namen, an die wir uns aus unserer Kindheit erinnern, mit dem Aussehen zusammen. Leider hat sich für unsere Kinder nicht viel geändert. Eines der häufigsten Mobbing-Themen für Schüler ist das Aussehen. Mobber*innen konzentrieren sich auf körperliche Merkmale wie Figur, Hautfarbe, Frisur, Körpergröße, Haut- und ungewöhnliche Gesichtsmarkmale (z. B. Narben, Muttermale) und den persönlichen Stil, der möglicherweise nicht den vermeintlichen 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 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 zuvor genannten Anzeichen.

Sei für dein Kind da

Mit Mobbing klar zu kommen 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 finden, das Problem gemeinsam zu lösen.

Was sind die Anzeichen von Mobbing?

- + Änderung in Verhalten oder emotionalem 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 Zeichen auch ein normaler Bestandteil des Lebens eines jungen Menschen sein, wodurch 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 Erfahrung als Teenager. Vielleicht wurdest du über einen Aspekt deines Aussehens aufgezogen, hast aber jetzt erkannt, dass er dich zu etwas Besonderem macht.

○ **Arbeitet 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 Mobbern werden: Sie wurden möglicherweise selbst gemobbt oder haben ein geringes Selbstwertgefühl. Die Situation eines Mobbers zu verstehen und sich letztendlich gegen ihn 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 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 haben auch Probleme zu Hause oder andere Faktoren motivieren ihr aggressives Verhalten. Wenn spezifische negative Kommentare von Mobbern dein Kind nicht loslassen, 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 Mobber 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.

○ **Ermutige es, 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 mit einbezogen 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 alleine löst, kann es zu einer noch positiveren Erfahrung werden.

○ **Hilf deinem Kind auf die Beine**

Suche Rat auf seriösen Anti-Mobbing-Websites, auf denen Altersgenossen 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.

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 im 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 Freunden, 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 Professor 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 unterbinde die Kommentare

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 zu konfrontieren, die die Bemerkungen macht: Lasse andere wissen, welche Gefühle diese Bemerkungen in deinem Kind auslösen.

Indem du die Schmerzhaftigkeit von Kommentaren im Zusammenhang mit dem Aussehen anerkannt, 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.

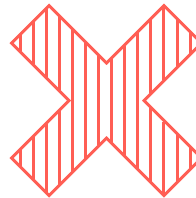
Vermeide, zu sagen



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



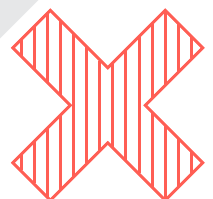
„Du musst ins Fitnessstudio, um wie ein Mann auszusehen.“



„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 wechsele 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 über seinen Körper oder sein Aussehen im Allgemeinen neckt, solltest du überlegen, unter vier Augen mit dieser Person zu sprechen. 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 zu viel Wert auf Äußerlichkeiten zu legen. Bitte die Familienmitglieder, den Körper oder das Aussehen deines Kindes überhaupt nicht zu kommentieren.

Gesprächsstarter

Was sind einige Kommentare, mit denen Familienmitglieder dein Kind wirklich verärgert haben? Gibt es etwas, bei dem es sehr sensibel ist?

Verwende das Gelernte, um dein Gespräch mit anderen Familienmitgliedern zu gestalten.

Hat dein Kind den Mut, mit dem Rest der Familie darüber zu sprechen, wie es sich durch ihre Worte fühlt?

Eine bessere Kommunikation

Zwischen dir und deinem Kind



Body Talk

Wie Worte das Selbstvertrauen
im 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. Du wirst feststellen,
wie viel besser ihr euch alle fühlt.

Los geht's!



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?“

93 %

**der Frauen führen
Body Talk**

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 im *Psychology of Women Quarterly* veröffentlicht wurde, zeigte auf, dass 93 Prozent der Frauen diese Art des Verhaltens, den sogenannten Body Talk, praktizierten. 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 es 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 schlecht zu machen. 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 ist.

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



☐ **Sag deinen Freund*innen, dass dich Body Talk langweilt**

Achte beim nächsten Treffen mit deinen Freund*innen oder bei ihren Beiträgen auf 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, 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.“

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

„Wie jetzt?!“

Eine Übersetzungshilfe, die du gemeinsam 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. Er 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, um euch gegenseitig Feedback zu geben, 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 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.

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

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.

Deine Eltern haben wahrscheinlich nichts dagegen, dass du Zeit mit Freund*innen verbringst, solange du auch Zeit für deine Familie hast. Sie sind wirklich interessiert daran, was du vorhast. Warum erzählst du ihnen nicht von den Höhepunkten deines Tages?

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 zu was 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.



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 Beine 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 gleichen Einstellungen 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 ihr Aussehen das Selbstwertgefühl ihrer Kinder 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 dein Kind 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 macht. 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 ist. Dein Kind könnte es so verstehen, dass ein bestimmtes Aussehen von Natur aus „schlecht“ ist 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 es damit in seinem Selbstvertrauen zu bestärken.

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 wohl fühlt 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 wohl fühlt, könntet ihr die Tagebücher austauschen und über eure Antworten nachdenken.
- + Ihr könntet eure Antworten zeichnen und euch gegenseitig erklären, was ihr gezeichnet habt. Hänge das Kunstwerk an deinem Kühlschrank oder an der Wand auf.
- + Vielleicht macht ihr Fotos von Dingen, Personen und Orten, die eure Antworten darstellen, und ein legt ein gemeinsames Fotoalbum an oder veröffentlicht sie in den sozialen Medien.



Speichere ein Screenshot der nächsten Seite, ermutige dein Kind, ihn auszufüllen und dann auf den sozialen Medien mit dem Hashtag #StärkeSelbstvertrauen zu teilen



Ich bin in vielerlei Hinsicht einzigartig. Darunter

--

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

--	--	--

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

--	--	--

Ich schätze meinen Körper, weil er mir erlaubt...

--

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

--

Nun bist du dran

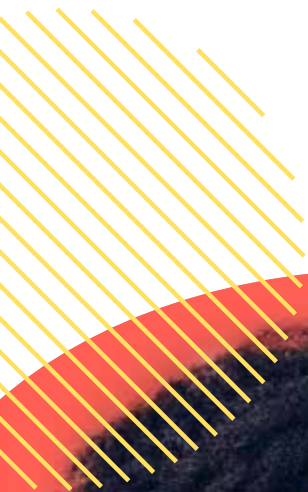
Wir hoffen, dass unser Leitfaden „Soziale Medien – mit Selbstvertrauen“ dir und deinem Kind geholfen hat.

Teile die Aktivitäten und Tipps mit ihm und probiert gemeinsam unsere Checklisten aus, um ins Gespräch zu kommen und ein positiveres Körpergefühl zu entwickeln. 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, Aktivitäten, Lehreinheiten und professioneller Beratung unter www.dove.de/selbstwertgefuehl.



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). (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). (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). (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). (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

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? Aufgerufen unter: <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). (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). (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.

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 Projekt für mehr Selbstwertgefühl 2013-2016 für seine Beiträge und Unterstützung.

