

Saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen!



Safer Internet Day: 6. Februar 2024

Schönheitsideale im Internet

Studie zum Safer Internet Day 2024

Pressegespräch, 5. Februar 2024

➔ **Claudia Plakolm**

(Jugendstaatssekretärin)

➔ **Matthias Jax**

(Projektleiter Saferinternet.at, ÖIAT)

➔ **Stefan Ebenberger**

(Generalsekretär ISPA – Internet Service Providers Austria)

➔ **Barbara Buchegger**

(Pädagogische Leiterin Saferinternet.at, ÖIAT)



- Österreichische **Informationsstelle** für die sichere und verantwortungsvolle Nutzung von Internet, Handy & Co. für Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagog:innen
- **Bewusstseinsbildung, Information und Hilfestellung** beim Umgang mit Online-Risiken
- **Umsetzung:** Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT), ISPA - Internet Service Providers Austria
- Finanzierung durch **Digital Europe / Safer Internet-Programm der EU**, Bundeskanzleramt, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Bundesministerium für Finanzen sowie A1 und Meta
- Mitglied im europäischen Netzwerk **Insafe**



Safer Internet Day 2024 | Tuesday 6 February

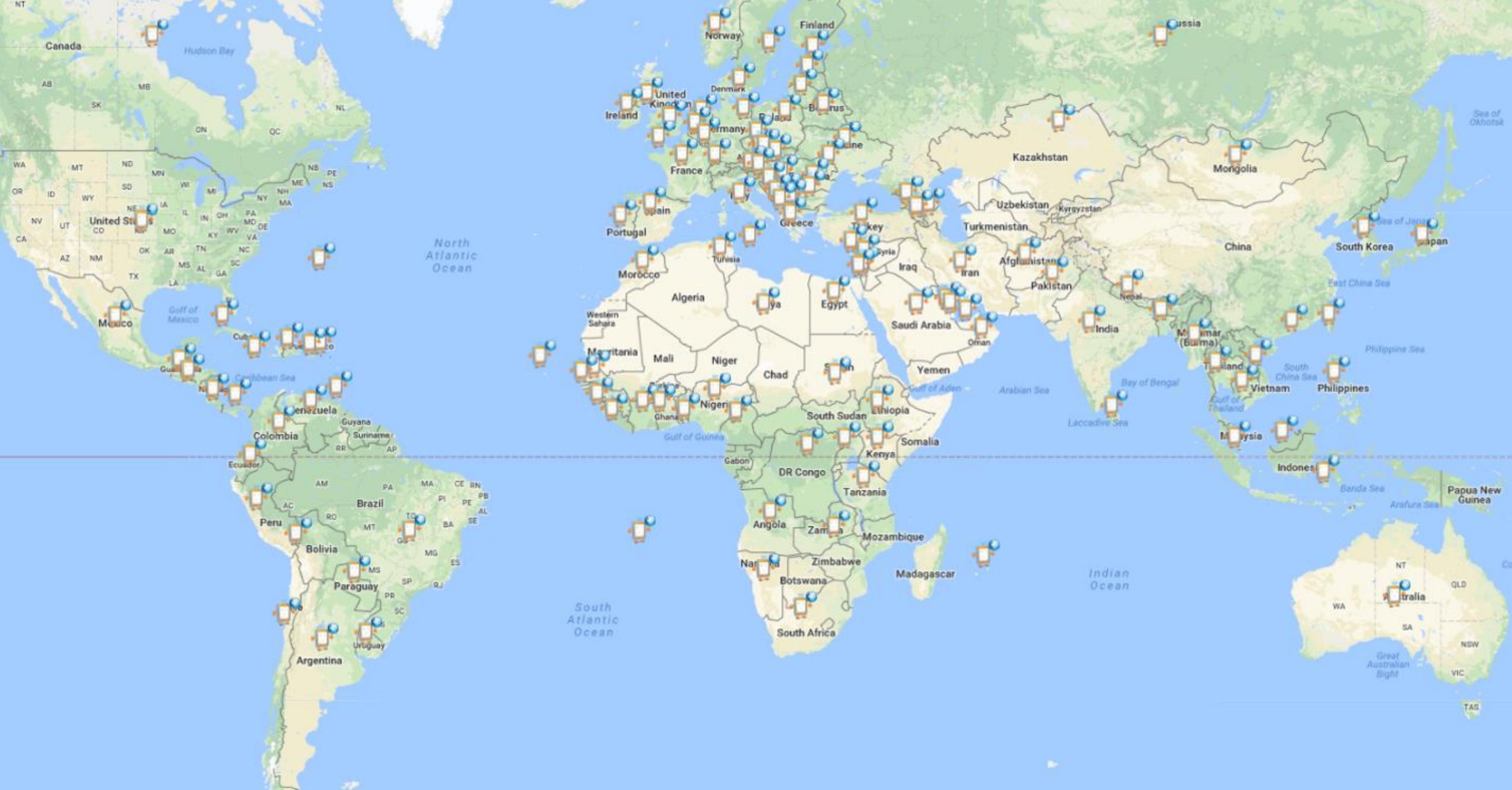
Together for a better internet

www.saferinternetday.org



➔ Nationale Informationen unter www.saferinternetday.at

➔ Internationale Informationen unter www.saferinternetday.org





 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Schönheitsideale im Internet

Jugendliche unter Druck

Stichprobe.....	n=400 11- bis 17-jährige in Österreich, quotiert nach Alter und Geschlecht; zusätzlich vier Fokusgruppen (n=56 15-19 Jahre)
Erhebungsmethode.....	Online/Fokusgruppen
Befragungszeitraum.....	November/Dezember 2023
Durchführung.....	jugendkultur.at – Institut für Jugendkultur- forschung und Kulturvermittlung Fokusgruppen: Saferinternet.at
Studienleitung.....	Natali Gferer, BA

Schönheitsideale im Internet erzeugen
Druck auf Jugendliche.
Doch sie sehen auch **Wege** damit
umzugehen.*

*zumindest theoretisch

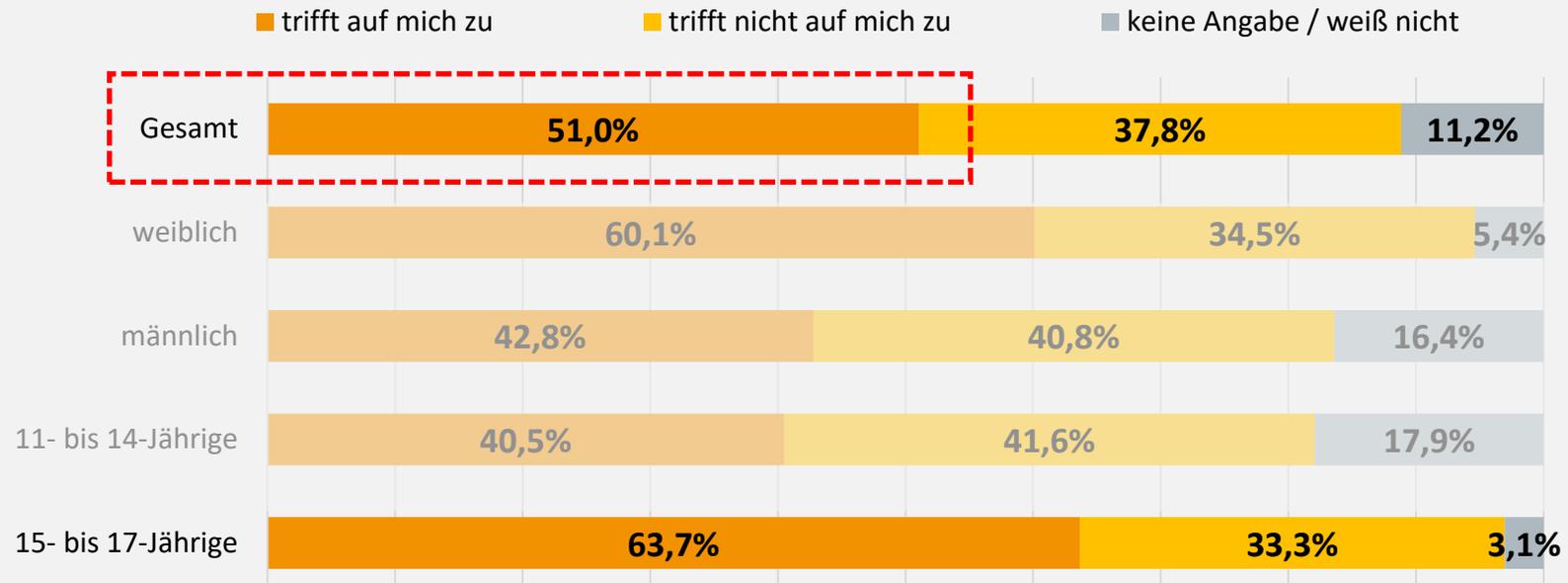
70 Prozent

der Jugendlichen sind mit ihrem Aussehen zumindest
eher zufrieden.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

„Ich würde gerne etwas an meinem Aussehen / Körper ändern.“



Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

Auch beim Posten in Sozialen
Netzwerken wird **großer Wert** auf
das **äußere Erscheinungsbild** gelegt.

61 Prozent

posten in Sozialen Netzwerken Bilder, auf denen sie selbst zu sehen sind.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

Wichtig ist ihnen dabei vor allem...

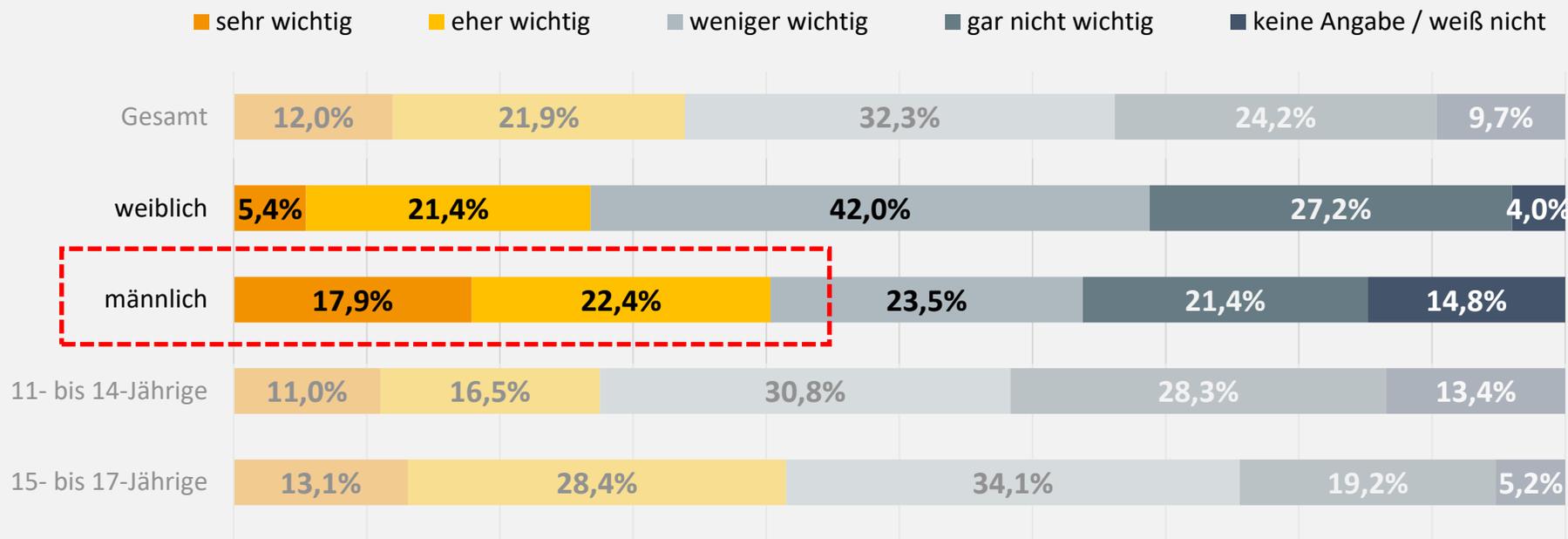
- schön (68%)
- gestylt (64%)
- schlank (54%)
- sexy (34%)

...auszusehen.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

Wenn du ein Foto oder Video von dir verschickst oder postest, wie wichtig ist es dir, sexy auszusehen?



Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

54 Prozent

nutzen Licht, Posen und/oder Handywinkel.

41 Prozent

bearbeiten Fotos und Videos mit Filtern.

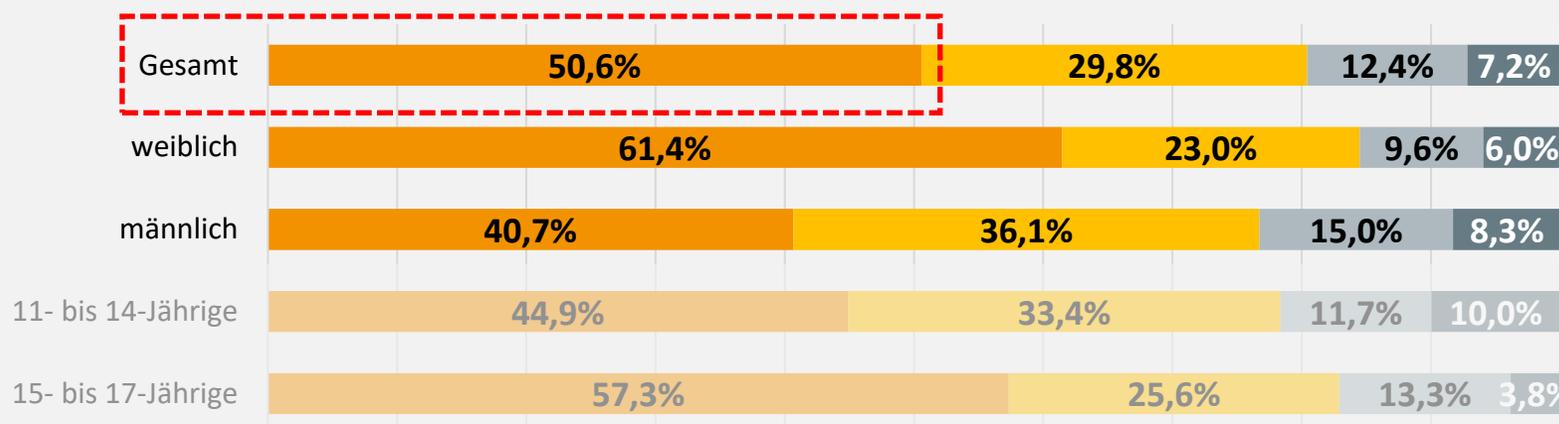
Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

Avatare spielen eine zunehmend wichtigere Rolle als **Stellvertreter** in der digitalen Welt.

Stell dir vor du erstellst einen Online-Avatar z. B. auf Snapchat, Instagram oder in einem Spiel. Wie soll dieser aussehen?

- der Avatar soll mir möglichst ähnlich sehen
- der Avatar soll möglichst gut aussehen
- der Avatar soll nichts mit meinem Aussehen zu tun haben, also ganz anders aussehen
- keine Angabe / weiß nicht

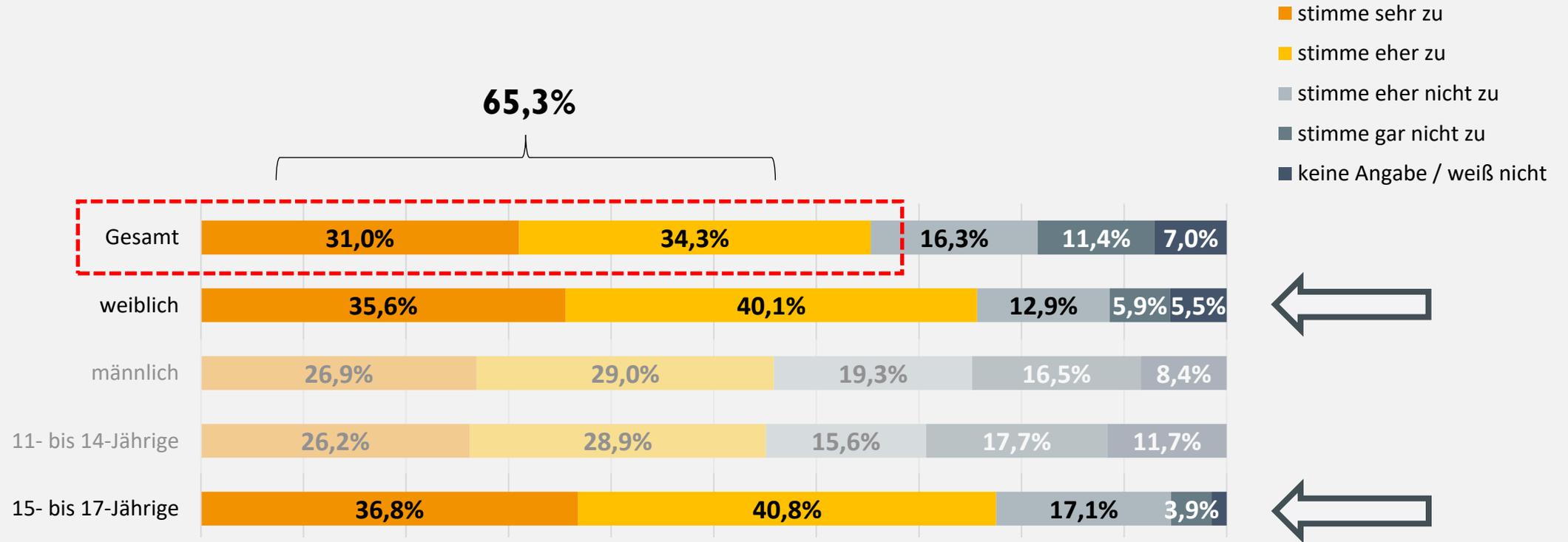


Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

Social Media und Influencer:innen
haben **großen Einfluss** auf die
Selbstwahrnehmung von Kindern und
Jugendlichen.

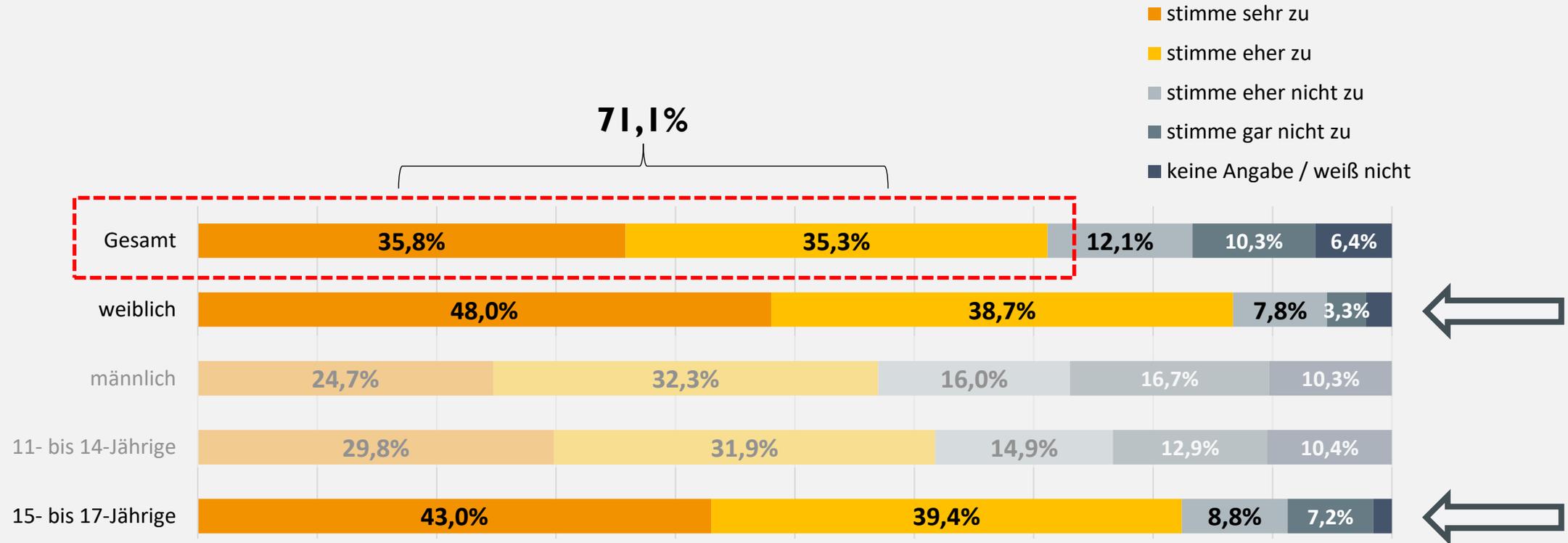
„Das Internet, Soziale Netzwerke und Influencer:innen beeinflussen unsere Selbstwahrnehmung und ob wir uns selbst schön finden oder nicht.“



Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

„Fotos und Videos in Sozialen Netzwerken führen dazu, dass man sich mit anderen vergleicht.“



Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

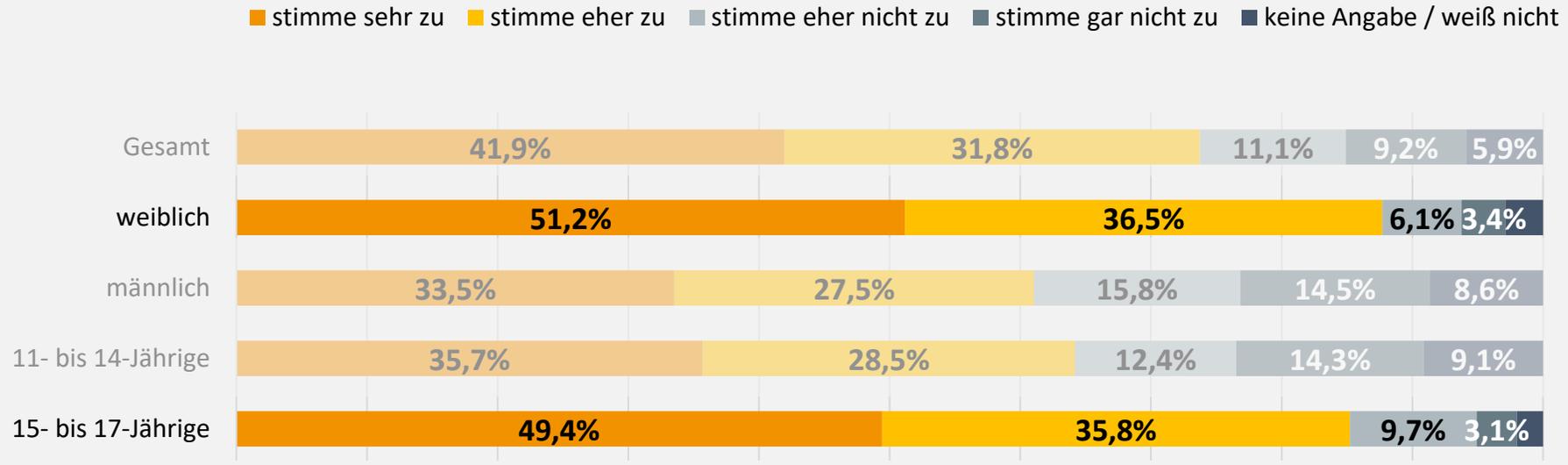
74 Prozent

sind der Meinung, dass speziell Beauty- und Fitness-Influencer:innen einen **Einfluss** auf Kinder und Jugendliche haben.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

„Beauty- und Fitness-Influencer:innen haben einen Einfluss auf Kinder und Jugendliche.“



Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

53 Prozent

haben schon einmal etwas gekauft,
das von Influencer:innen empfohlen wurde.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

27 Prozent

fühlen sich schlecht, nachdem sie durch Soziale
Netzwerke gescrollt haben.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

53 Prozent

haben schon einmal etwas an ihrem Aussehen geändert,
weil sie es in Sozialen Netzwerken gesehen haben.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

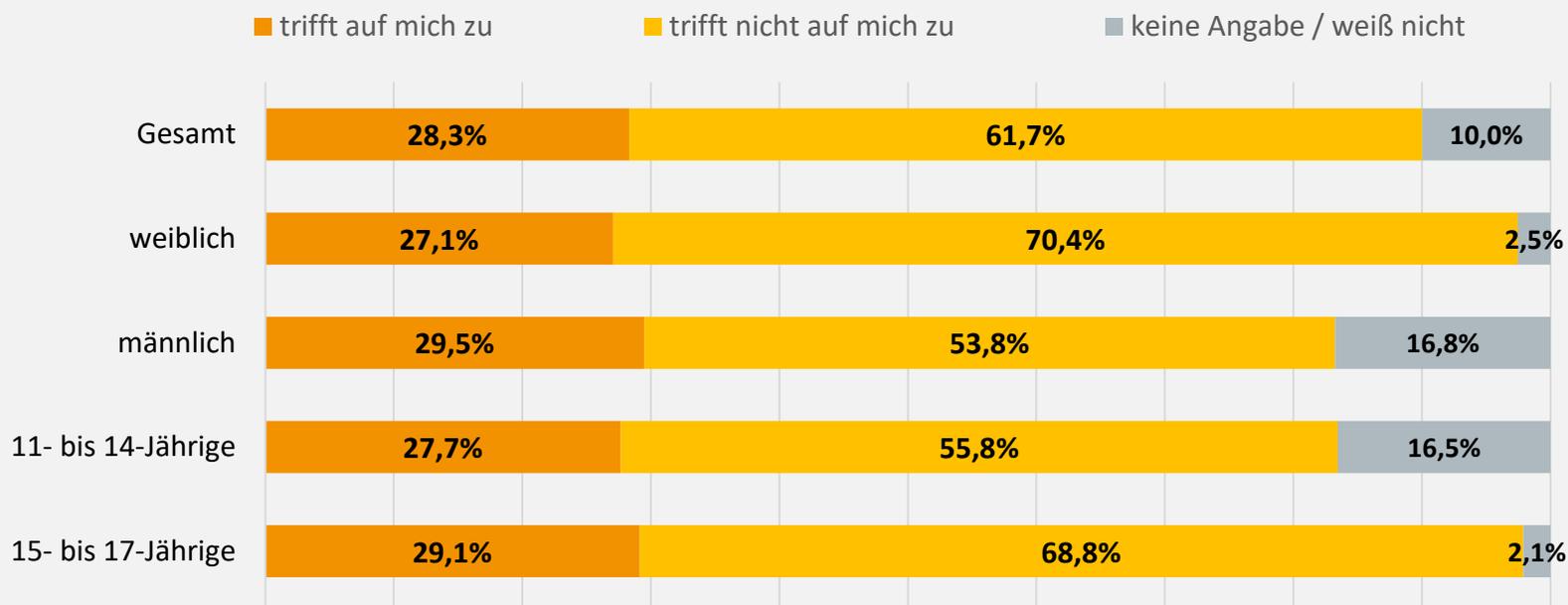
28 Prozent

haben schon einmal über eine
Schönheitsoperation nachgedacht.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

„Ich habe schon einmal daran gedacht eine Schönheitsoperation zu machen“



Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

„Vor allem **die jüngsten Kinder** sind **gefährdet**, denn sie können noch keine Inszenierungen erkennen. Das lernt man erst, wenn man älter ist.“

Jugendliche, 18 Jahre

Beleidigungen aufgrund des Aussehens sind auch **online** an der **Tagesordnung**.

74 Prozent

haben schon einmal beobachtet, dass jemand in Sozialen Netzwerken wegen seines/ihrer Aussehens bzw. Körpers beleidigt wurde.

Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

Jugendliche kennen
Strategien gegen den Druck
in Sozialen Netzwerken -
zumindest in der Theorie

Strategien gegen negative Einflüsse



Selbstreflexion

67%

daran arbeiten, sich so zu akzeptieren, wie man ist

55%

sich aktiv mit den Ursachen von Stress und Druck auseinandersetzen

59%

Komplimente im Freundeskreis machen

Gegenseitige Unterstützung

38%

gemeinsam über belastende Inhalte lachen

Guter Umgang mit Sozialen Netzwerken

63%

weniger Zeit in Sozialen Netzwerken verbringen

60%

Pausen von Sozialen Netzwerken einlegen

60%

bewusst nach Inhalten suchen, die gut tun

49%

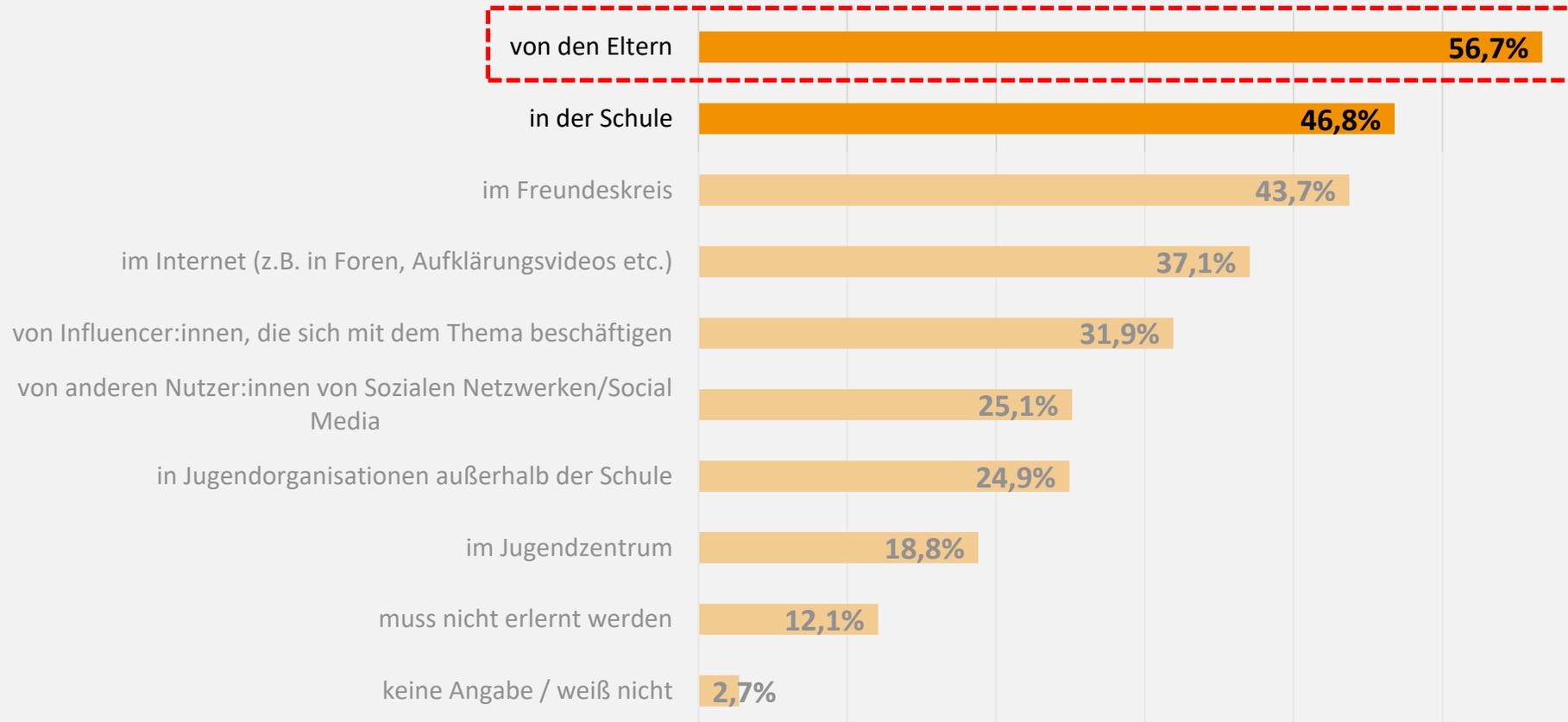
Inhalte abseits von Beauty & Fitness konsumieren

„Mach den Reality Check!

... indem du hinausgehst, z. B. spazieren gehst, und dann siehst, dass Menschen da nicht so aussehen, wie es online scheint.“

Jugendlicher, 16 Jahre

Von wem bzw. wo sollen Kinder und Jugendliche den Umgang mit Schönheitsidealen im Internet lernen? (Mehrfachantworten möglich)



Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

Quelle: Schönheitsideale im Internet 2024 - Saferinternet.at / jugendkultur.at - Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung

„Eltern und Familie spielen eine besonders wichtige Rolle. Denn dort wird ja die Basis gelegt. Schließlich spielt ja auch der kulturelle Hintergrund eine wichtige Rolle.“

Jugendliche, 17 Jahre

Zusammenfassung

- ✓ Jugendliche sind durch digitale Bilderwelten starkem Druck ausgesetzt, wollen offline wie online gut aussehen und werden von Sozialen Netzwerken und Influencer:innen beeinflusst.
- ✓ Jugendliche nennen verschiedene Strategien, um sich von Schönheitsidealen nicht negativ beeinflussen zu lassen, u. a. Selbstakzeptanz, Social-Media-Pausen und gegenseitige Unterstützung.
- ✓ Eltern, Lehrende und Plattformbetreiber sind gefordert, Jugendliche bei einem verantwortungsvollen Umgang mit Schönheitsidealen im Internet zu unterstützen und ihre Medienkompetenz zu fördern.

(Erste) Hilfe gegen den Einfluss von **Schönheitsidealen** im Internet:



Social-Media-Einstellungen vornehmen

- **Zeitlimits** setzen, um weniger Zeit in Sozialen Netzwerken zu verbringen
- **Content aktiv ausblenden**, um bestimmte Inhalte aus Streams zu verbannen

„Reality Check“ machen

- **Rausgehen** und schauen, wie Menschen wirklich aussehen, statt sich an Bildern in Sozialen Netzwerken zu orientieren
- **Sich selbst so akzeptieren**, wie man ist
- Aktiv daran arbeiten, sich **nicht unter Druck** setzen zu lassen
- **Realistische Ziele** in Bezug auf das eigene Aussehen entwickeln

Einander bestärken und unterstützen

- **Gemeinsam** Social-Media-Pausen machen
- Inhalte von Content-Creator:innen **kritisch** miteinander **hinterfragen**
- Sich gegenseitig **Komplimente** zum Aussehen machen, statt einander abzuwerten
- **Gemeinsam** überlegen, wie **Druck** entsteht und **vermieden** werden kann

Digitale Medien kompetent nutzen

- Aktiv nach Inhalten suchen, die einem **gut tun**
- Konten entfolgen, die Stress verursachen
- Verstehen, wie **Algorithmen** funktionieren und wie sie uns beeinflussen
- Möglichkeiten der **Bildbearbeitung** und Filter kennen und **erkennen** können



Schönheitsideale im Internet

Jugendliche unter Druck

65 % sehen einen Zusammenhang zwischen Inhalten in Sozialen Netzwerken und dem eigenen Schönheitsempfinden

53 % haben wegen Sozialen Netzwerken schon einmal etwas an ihrem Aussehen verändert

28 % haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht

51 % achten auf ihre Figur

33 % finden sich mit Filter schöner

71 % meinen, dass man sich aufgrund Sozialer Netzwerke mit anderen vergleicht

Strategien gegen negative Einflüsse

Selbstreflexion

67 %

daran arbeiten, sich so zu akzeptieren, wie man ist

55 %

sich aktiv mit den Ursachen von Stress und Druck auseinandersetzen

59 %

Komplimente im Freundeskreis machen

38 %

gemeinsam über belastende Inhalte lachen

Gegenseitige Unterstützung

Guter Umgang mit Sozialen Netzwerken

63 %

weniger Zeit in Sozialen Netzwerken verbringen

60 %

Pausen von Sozialen Netzwerken einlegen

60 %

bewusst nach Inhalten suchen, die gut tun

49 %

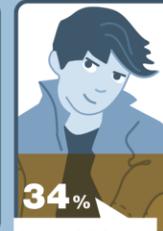
Inhalte abseits von Beauty & Fitness konsumieren

Reality Check

spazieren gehen und echten Menschen begegnen

Diskrepanz zwischen bearbeiteten Bildern und tatsächlichem Aussehen erkennen

Gutes Aussehen ist auch online wichtig



51 % finden es wichtig, dass ihr Online-Avatar ihnen ähnlich sieht

Influencer:innen haben Einfluss

auch: Content-Creator:innen



53 % haben schon einmal von Influencer:innen empfohlene Produkte gekauft

Studie 2024: Online-Befragung
n = 400 (11-17 Jahre)
4 Fokusgruppen / n = 56 (15-19 Jahre)
Nov., Dez. 2023



Co-funded by the European Union

Die alleinige Verantwortung für die Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC Namensnennung (Saferinternet.at, studioback.at) Nicht kommerziell



Saferinternet.at- Schnitzeljagd

Hallo 👋! Mach mit bei der digitalen Schnitzeljagd zu Werbung, Influencer:innen und Beauty-Filtern!

Löse die kniffligen Rätsel und finde den gesuchten Lösungssatz! 🕵️

Los geht's

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!



www.saferinternet.at/schnitzel



Schnitzeljagd | Saferinternet.at

Saferinternet.at

Selbstdarstellung von Mädchen und Jungs im Internet

2. Auflage

Unterrichtsmaterialien

erst denken, dann klicken.

Bestimme selbst, was andere von dir sehen!

Mit Übungen für den Unterricht (Sekundarstufe I + II)

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

Saferinternet.at

Co-financed by the European Union Connecting Europe Facility

THEMA 4

Digitale Präsenz online

Jugendliche nutzen Soziale Netzwerke sehr unterschiedlich: Während die einen eher lesen und zuschauen, posten die anderen, was das Zeug hält. „Likes“ und „Herzchen“ entscheiden über Erfolg und Misserfolg.

Weiterempfehlungen

- Inhalte von anderen NutzerInnen werden auf der eigenen Seite oder in Privatchats mit anderen geteilt und verbreiten sich dadurch schnell.

Markierungen

- Auf Fotos werden abgebildete Personen mit dem Namen und einem Link zum Profil verknüpft („markiert“/„getaggt“).
- werden auch genutzt, um blöselnde oder beleidigende Inhalte zu verbreiten oder Personen mit provozierenden Inhalten in Verbindung zu bringen (z.B. Pornografisches, Gewaltinhalte)

Gruppen

- Diskussion und Austausch mehrerer Personen zu einem speziellen Thema, öffentlich oder geschlossen

Videos

- selbsterstellte Playback-Videos (z.B. auf TikTok)
- Videos mit persönlichen Botschaften, gesellschaftlichen Aufrufen etc.
- Instagram-Reels (15-sekündige

THEMA 6

Das Profilbild als Spiegel der Persönlichkeit

Profilbilder sind das zentrale Element für die Selbstdarstellung im Internet. Sie werden daher mit besonderer Sorgfalt inszeniert und ausgewählt. In vielen Sozialen Netzwerken sind Profilbilder immer öffentlich sichtbar, wodurch sie auch von fremden NutzerInnen gesehen werden können.

„Jugendliche versuchen, viele Fotos zu posten, weil das Aussehen wichtig ist. Alle wollen eben schön, lässig und cool wirken.“
Schülerin, 15 Jahre

Funktionen von Profilbildern

- Die erste visuelle Botschaft: Profilbilder sorgen für den ersten Eindruck und sollen daher die eigene Persönlichkeit bestmöglich widerspiegeln.
- Der Körper als Stilmittel: Die Wahl der Frisur, der Kleidung, der Pose etc. gibt Auskunft über Lebensstil und Gruppenzugehörigkeiten.
- Einander zu- bzw. einordnen können: Profilbilder zeigen die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe und grenzen gleichzeitig von anderen ab.
- Bestätigung in der Peergroup: Jugendliche suchen mit Fotos stets auch die Zustimmung ihrer Peers.

Arten von Profilbildern

- unbearbeitet, bearbeitet, zugeschnitten, ausgeschnitten etc.
- Ich: Einzelporträts, Selfies, Posing, Fotos von speziellen Anlässen etc.
- Ich und andere: Paar-/Gruppenbilder
- Symbolbilder: Landschaften, Idole, Comicfiguren, Vorlieben, Momentaufnahmen etc.

In den Unterricht einbinden

Lassen Sie Ihre SchülerInnen über folgende Videos reflektieren:

- Feuerwehr München anlässlich des Corona-Lockdowns im März 2020: „Minga, bleib happy!“: si.or.at/212
- Agnes Tatter (Schülerin und Parlamentsabgeordnete) über ihre Tätigkeitszeiten: si.or.at/213
- #WirsindMäz – Abschied von der Familie: si.or.at/214

Reflektieren Sie gemeinsam mit Ihren SchülerInnen deren aktuelle Profilbilder (z.B. bei WhatsApp oder Instagram): Was möchten die SchülerInnen damit vermitteln?

Welche Botschaft soll hier vermittelt werden? Welcher Eindruck entsteht beim Anschauen? Gehen diese Schlussfolgerungen auch für Profilbilder?

Das perfekte Profilbild

ÜBUNG 6

Alter: ab der 6. Schulstufe

Unterrichtsfächer: Berufsorientierung, Bildnerische Erziehung, Soziales Lernen, Sprachen, Wirtschaftskunde

Digitale Grundbildung: Digitale Aspekte von Medienwandel und Digitalisierung, Mediengestaltung, Digitale Kommunikation und Social Media

Dauer: 2 UE + Hausübung

Ziele

- Über die Bedeutung von Profilbildern in unterschiedlichen Situationen und Kontexten reflektieren können
- Eigen- und Fremdwahrnehmung vergleichen können

Themen

#Profilbilder #Selbstdarstellung #Fremdwahrnehmung #Kontext #Reflexion

Ablauf

Die SchülerInnen suchen für fiktive Personen nach passenden Profilbildern für unterschiedliche Situationen.

Phase 1 – Auswahl

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht im Internet (z.B. auf unsplash.com oder istockphoto.com) nach Profilbildern für fiktive Personen, die sich in folgenden Situationen befinden:

- Die Person ist auf der Suche nach einem Job.
- Die Person wünscht sich neue Freundinnen ihres Alters.
- Die Person soll auf einem Flyer für ein Schultheaterstück vorgestellt werden.

Die Fotos werden in eine geschlossene Lernplattform gepostet. Dazu sollen die Quelle des Bildes und der Zweck (a, b oder c) angegeben werden.

Phase 2 – Feedback

Nun geben die SchülerInnen einander Feedback.

Folgende Punkte sollen im Feedback beachtet werden:

- Wie kommt das Bild bei mir an?
- Erfüllt es seinen Zweck? Ist es gut gewählt?
- Könnte man das Bild missverstehen? Wenn ja, wie?

Phase 3 – Reflexion

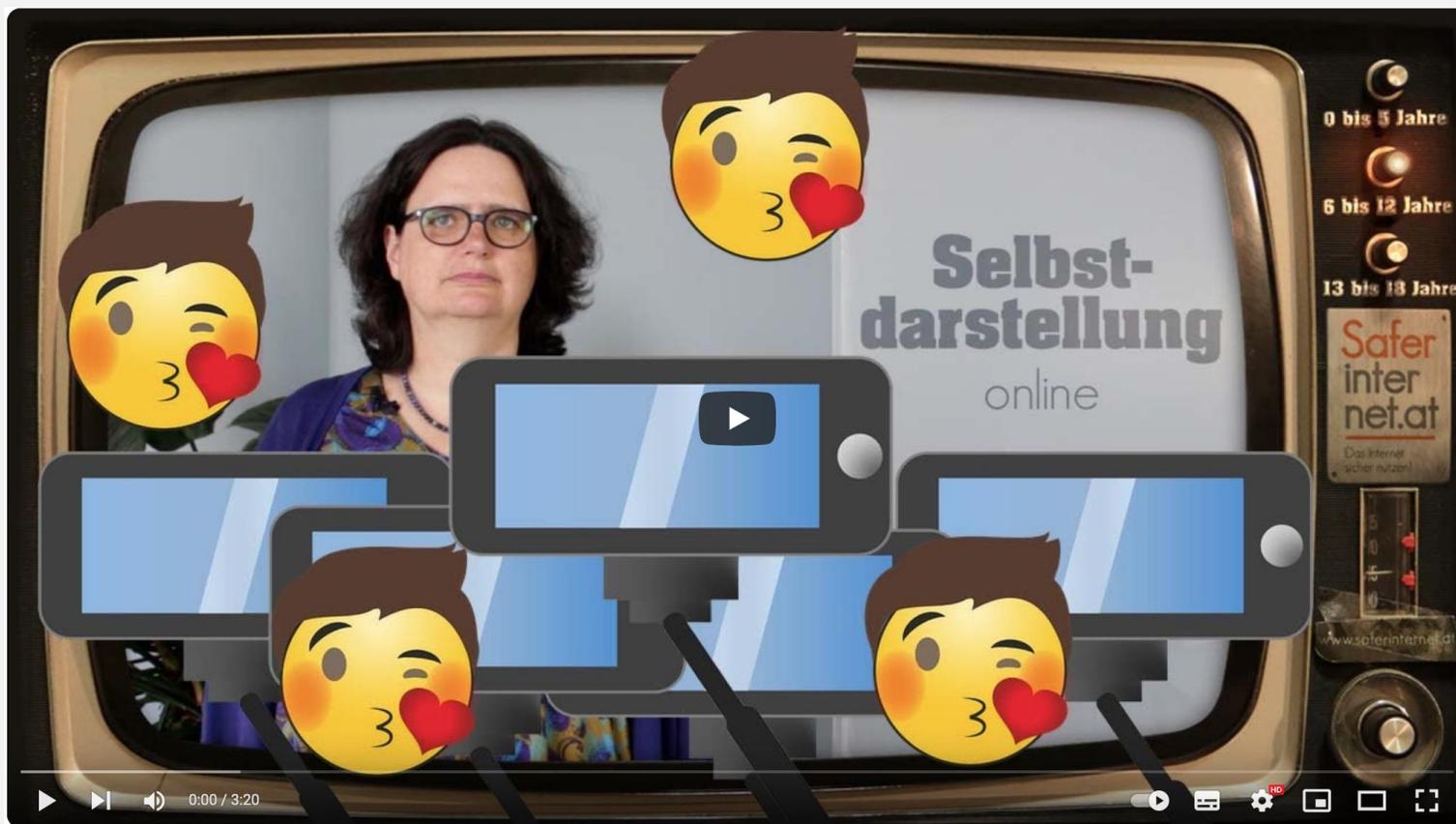
Die SchülerInnen reflektieren nun über das Feedback zu Ihren ausgewählten Bildern:

- Habe ich meine Bilder sinnvoll ausgewählt?
- Kommen meine Bilder je nach Geschlecht unterschiedlich an?
- Worauf sollte ich in Zukunft bei der Auswahl von Profilbildern achten?

Abschließend oder als Hausübung schreiben die SchülerInnen eine kurze Reflexion zu jedem ihrer Bilder.







www.fragbarbara.at – Folge 2 | Selbstdarstellung online



ispa
Internet Service Providers Austria

SCHÖNHEITS-IDEALE IM INTERNET

TIPPS FÜR SELBSTBEWUSSTEN UMGANG MIT SCHÖNHEITSIDEALEN IN VIRTUELLEN WELTEN

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Co-funded by the European Union

WAS KANN ICH SELBST TUN?

- Nur ausgewählte Accounts folgen**
Überprüfe deinen Feed und entferne Accounts, deren Inhalte dich unter Druck setzen oder dich negativ beeinflussen.
- Likes verbergen**
Nutze die Möglichkeit bei den sozialen Apps, die Anzahl an Likes zu verbergen. Schließlich ist diese nicht ausschlaggebend für deinen Wert als Mensch.
- Feed zurücksetzen**
Bei manchen sozialen Netzwerken erkennen Algorithmen problematische Züge im Feed bereits von selbst und wirken der negativen Segwirkung mit Empfehlungen von anderen Videos entgegen. Andere laden den User:innen mit einer Neustart-Option die Möglichkeit, den persönlichen Feed so zurückzusetzen, als ob man sich gerade neu registriert hätte.
- Suche bewusst nach Inhalten, die dir gut tun und beeinflusse so den Algorithmus positiv.**
- Verwende Schwärter, die deinen Feed vielfältiger und ausgewogener machen.**
- Achte darauf, dass die Inhalte deine Interessen widerspiegeln und eine positive Wirkung auf deine Stimmung haben.**
- Toxische Keywords verhindern**
Nutze die Möglichkeit von sozialen Medien, Beiträge mit bestimmten Hashtags oder Schlüsselwörtern automatisch aus dem Feed herauszufiltern und markiere Beiträge, die du in Zukunft nicht mehr sehen möchtest, mit "nicht interessiert".
- Offener Dialog**
Wenn du bemerkst, dass du Probleme mit deiner Körperwahrnehmung hast (z. B. wenn du dich zu dick oder zu dünn findest, obwohl Freund:innen dir was anderes rückmelden, du dich schon länger unwohl in deinem Körper fühlst oder du dich ständig mit anderen Körpern und Bildern vergleichst, sprich mit einer* Freundin, deinen Eltern oder hol dir professionelle Unterstützung, z. B. bei Rat auf Draht.

• Kreativ sein
Um zu erkennen wie viel Zeit Influencer:innen für die Bearbeitung von Fotos aufwenden, probiere doch selbst aus, deine Fotos professionell zu bearbeiten.

• Schönheitsideale hinterfragen
Hinterfrage die gängigen Schönheitsideale und verwende z. B. beim Einstellen von Avataren für virtuelle Welten bewusst diverse Körper.

• Zeitlimits setzen
Planung geeigneter Pausen von sozialen Netzwerken und virtuellen Welten. Nutze die Möglichkeiten der Apps und des Betriebssystems, um persönliche Limits zu setzen.

• Andere Nutzer:innen unterstützen
Du fühlst von Betroffene abgelenkt und glaubst, dass alle, die stumm bleiben, der selben Meinung sind, wie die/die Angreifer:in. Unterstütze Personen, die online wegen ihres Körpers beleidigt oder ausgegrenzt werden.

• Push-Benachrichtigungen ausschalten
Entscheide selbst, wann du zum Smartphone greiffst. Behalte nur Push-Benachrichtigungen für jene Ereignisse, die eine sofortige Reaktion von dir verlangen. Nicht auf jeden Kommentar oder Like musst du unmittelbar reagieren.

• Du musst nicht alles in Frage stellen oder sofort alle Tipps umsetzen. Es ist jedoch wichtig, gut informiert zu sein, damit du die Nutzung von Social Media für dich positiv gestalten kannst.

• Das Ausprobieren einiger Tipps könnte positive Veränderungen bewirken. Vertraue auf dein Gefühl und zögere nicht, dich bei Sorgen und Ängsten an andere zu wenden.

• Aufmerksam bei Werbung sein
Achte auf versteckte Werbetreibenden von Influencer:innen und Content Creator. Nach der Bewusstheit, dass viele Accounts durch Werbung finanziert werden.

• Sei achtsam, wenn der/die Influencer:in...
• scheinbar zufällig ein Produkt in die Kamera zeigt, während er/sie über den Tag spricht.
• angibt, dass das Produkt sofort sein/ihr Leben verändert hat und deswegen nun alles besser ist.
• das Produkt nur positiv bewertet und nicht kritisch.

• Inhalte melden
Nutze die Meldemöglichkeiten bei den Plattformen, wenn dir Inhalte auffallen, die illegal sind oder gegen die Nutzungsbedingungen der Plattformen verstoßen.

• Digitale Inhalte hinterfragen
Vertraue deinem Bauchgefühl bei seltenen Inhalten und informiere dich darüber, wie du erkennen kannst, welche authentisch und welche gefälscht sind.

• Eigene Ziele verfolgen
Feiere deine persönlichen Erfolge, und orientiere dich nicht zu sehr an Zielen, die andere auf Social Media vorgeben.

• Privatsphäre-Einstellungen aktualisieren
Überprüfe regelmäßig die Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen der Apps, die du verwendest. So kannst du selbst entscheiden, wer diese Inhalte erneut posten, markieren oder erwähnen kann.

Ihre Schritte für Safer Internet, wie du dein Feed zurücksetzt und bestimmte Keywords blockierst, findest du in den Privatsphäre-Einstellungen bei [Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at).

SCHÖNHEITSIDEALE IM INTERNET

Sociale Medien sind nicht nur Zeitspeicher bei Jugendlichen, sondern haben enormen Einfluss auf deren Selbstwahrnehmung. Besonders in der vulnerablen Phase des Erwachsenwerdens sollte die Stärkung des Selbstbewusstseins Priorität haben. Sich selbst schön finden ist nicht immer einfach, dennoch sind 70 % der Jugendlichen in einer Studie vom Saferinternet.at 2024 zufrieden mit ihrem Aussehen. Gleichzeitig geben rund 30 % der Jugendlichen an, sich nach der Nutzung von sozialen Netzwerken schlecht zu fühlen. Einer der Gründe ist die Vermittlung unrealistischer Schönheitsideale in diesen Medien, welche durch Bildbearbeitung, die Nutzung von Filtern und perfekten Posen verzerrt werden.

WAS IST SCHÖNHET?
Was wir als schön empfinden, ist sehr individuell und teilweise durch äußere Umstände beeinflusst: in der Gesellschaft getragene Schönheitsideale verändern sich immer wieder.

Auch virtuelle Welten haben Einfluss auf die herrschenden Schönheitsideale. Benutzer:innen haben die Möglichkeit, ihre eigenen digitalen Avatare zu gestalten und so mit anderen zu interagieren. Die digitale Selbstdarstellung und soziale Interaktion in virtuellen Welten können die Wahrnehmung von Schönheit beeinflussen und neue Normen schaffen, die noch mehr von der Realität abweichen. Computerspiele nutzen diesen Brauch mit gängigen Schönheitsvorstellungen oft absichtlich, um verlockende Charaktere zur Verfügung zu stellen.

HERAUSFORDERUNGEN
Soziale Netzwerke und virtuelle Welten sind aus der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Damit der Umgang mit diesem neuen Selbstbewusstsein stark ist, es wichtig, dass wir über die Mechanismen und Herausforderungen im Zusammenhang mit unserer Selbstwahrnehmung Bescheid wissen.

BEARBEITETE BILDER
Die Bearbeitung von Bildern ist so einfach wie nie, mit bereits integrierten Schönheitsfiltern haben wir die Möglichkeit, zu retuschieren, was uns nicht an uns gefällt. Der Einsatz von automatisierten Filterprogrammen führt jedoch dazu, dass die Energiequelle und Übersicht der Menschen verloren geht. Außerdem ist es nicht immer sofort ersichtlich, dass ein Bild bearbeitet wurde.

AUSSCHNITT DER REALITÄT
Influencer:innen und Content Creator überlegen sich genau, welche Perspektiven und Ausschnitte ihres Lebens sie der Öffentlichkeit zeigen. Sie wollen schließlich Geld damit verdienen. Ihr online präsentiertes Leben folgt oft einem Drehbuch. Hinter den Kulissen haben sie aber auch ihre eigenen Probleme. Negative oder neutrale Szenen werden selten gezeigt, wodurch die meisten Feeds nur aus Highlights bestehen. Dies führt wiederum dazu, dass Nutzer:innen ihr eigenes Leben als langweilig betrachten.

ZU VIEL GELICHES
Der Algorithmus in sozialen Netzwerken ist so trainiert, dass er uns Inhalte zeigt, die uns gefallen und mit denen wir interagieren. Schauen wir z. B. Videos von Sportler:innen, werden uns immer wieder ähnliche Inhalte angezeigt. Wenn wir immer nur durchtrainierte Körper in unserem Feed sehen, kann das Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung haben und uns glauben lassen, dass die gängigen Körperformen das "ideale" oder gar "normale" in unserer Gesellschaft sind. Tatsächlich gibt es sehr viele unterschiedliche Körperformen und die Schönheit der Menschheit hängt auch mit ihrer Diversität zusammen. Das sind nicht alle gleich geformt sind und viele verschiedene Aspekte an uns schön sein können, sollten wir uns öfter bewusst machen.

SEXUALISIERTE DARSTELLUNG VON KÖRPERN
Der Algorithmus von manchen sozialen Netzwerken bevorzugt Inhalte, die eine Unterhaltung von algorithmisch und dem Europäischen Data Journalism Network.

Fotos von wenig beachteten Personen werden demnach besonders oft an die Nutzer:innen ausgespielt.

Manche Influencer:innen nutzen dieses Phänomen gezielt aus und setzen Nacktheit gezielt bei Beiträgen ein, für die sie besonders viel Aufmerksamkeit möchten.

Achtung: Nacktfotos von Kindern und Jugendlichen zu besitzen oder zu verbreiten, kann unter bestimmten Voraussetzungen strafbar sein.

GESUNDHEITSGEFÄHRDENDE KÖRPERBILDER
Die Fitnessszene ist in den sozialen Medien sehr populär. Was auf den ersten Blick positiv erscheint, hat auch seine Schattenseiten: Die Orientierung an Beiträgen von schlanken oder muskulösen Personen führt viele Jugendliche in ein problematisches Verhältnis zu ihrem eigenen Körper. Zwanghaftes, einseitiges Sporttreiben ist weder für unsere körperliche noch unsere psychische Gesundheit förderlich.

ESSTÖRUNGEN
Wenn wir ständig nur dünne und sehr dünne Körper als schön wahrnehmen, kann sich dies auch auf unser Essverhalten auswirken. Im Extremfall kann diese verzerrte Körperwahrnehmung zu gesundheitsschädlichen Essstörungen wie Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating führen. Wenn sich unsere Gedanken immer nur um Essen und Körperzuständen drehen, sollten wir vorsichtig sein. Ein ruhiger Hunger, bei dem wir auf die Hungerzeichen in unsere Körper hören, ist eine gesunde Einstellung zum Thema Essen. Anlaufstelle für Betroffene ist z. B. die Österreichische Gesellschaft für Essstörungen: www.oggs.at.

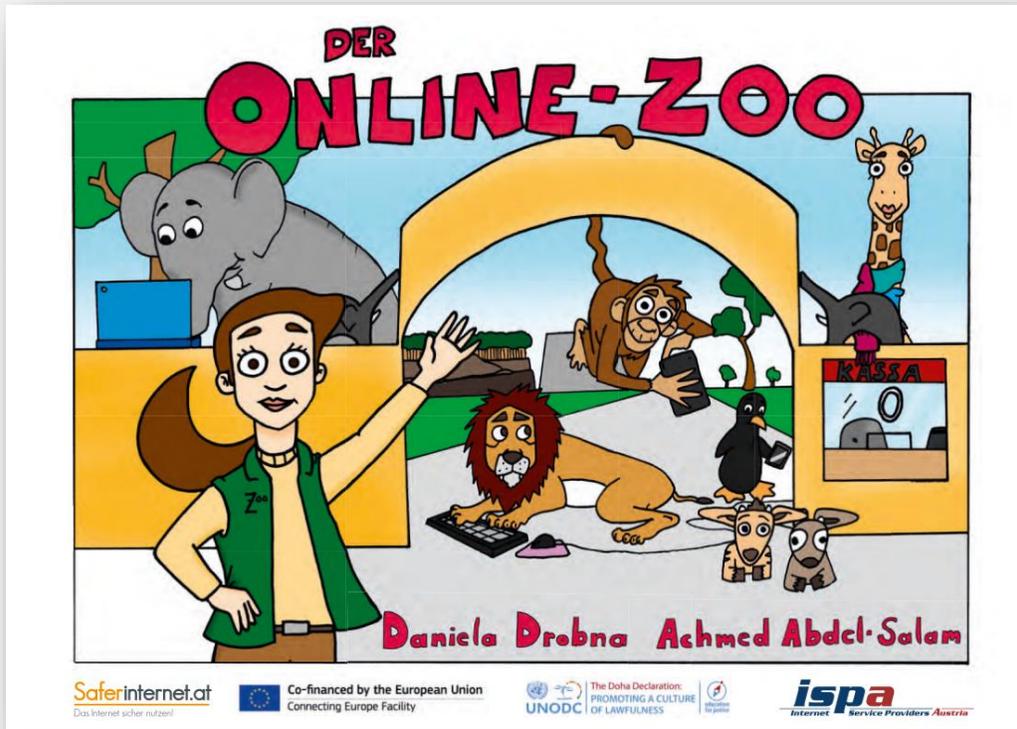
BRUCK ZUR SELBSTOPTIMIERUNG
Der Druck zur Selbstoptimierung macht auch vor den Influencer:innen nicht halt. Wer quasi ständig in der Öffentlichkeit steht und täglich von Tausenden Menschen beobachtet wird, hält durchaus mit operativen Eingriffen nach, um den gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen. Dadurch wurden Schönheitsoperationen, wie z. B. Brustvergrößerungen oder Nasen-Operationen normalisiert und werden immer öfter umgesetzt. Beachtliche 28 % der 11- bis 14-Jährigen haben schon einmal darüber nachgedacht, eine Schönheitsoperation zu machen (I Safer Internet Studie 2024). Operative Eingriffe gehen immer mit einem gewissen gesundheitlichen Risiko einher und die bearbeiteten Gesichter und Körper verlieren dadurch ihre Natürlichkeit, Individualität und Diversität.

MEHR ZEIT FÜHRT ZU MEHR DRUCK
77 % der österreichischen Jugendlichen nutzen soziale Netzwerke täglich und mehr als die Hälfte sehen sich Fotos und Videos von prominenten Personen an (I Saferinternet.at Studie 2024). Die Schönheitsideale, die von diesen Personen vermittelt werden, sind für uns im Alltag meistens nicht erreichbar. Wenn wir viel Zeit mit dem Scrollen dieser Bilder verbringen, denen wir persönlich nicht gerecht werden können, hat das auch Auswirkungen auf unser Selbstbewusstsein. Je mehr Zeit wir mit diesen Inhalten verbringen, desto größer kann der Druck werden.

• Bleibe in Kontakt mit deinen Freund:innen, besprich euch gegenseitig in neuer Individualität.

• Folge Personen, die offen über ihre Erfahrungen sprechen, z. B. in der Schönheitsindustrie von Hollywood, die sich vielleicht ungeschmeißelt zeigen und vermitteln, dass Foto-Sens wichtiger ist als ein überflüssiges Bild.

• Greife deine Zeit auf Social Media, wenn es dir zu viel wird. Setze Zeitlimits und nutze die Funktionen der App-Hersteller oder des Smartphone-Betriebssystems, um dich selbst zu erinnern.



www.ispa.at/onlinezoo



Kinderbuch auch als E-Book zum Vorlesen und Videos für Kinder | ISPA



Safer Internet Day 2024 | Tuesday 6 February

Together for a better internet

www.saferinternetday.org



➔ Nationale Informationen unter www.saferinternetday.at

➔ Internationale Informationen unter www.saferinternetday.org

Saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen!



Safer Internet Day: 6. Februar 2024

Schönheitsideale im Internet

Studie zum Safer Internet Day 2024

Pressegespräch, 5. Februar 2024