

Digitale soziale Netzwerke, Körperbild und psychische Gesundheit

Phänomene und Präventionsansätze

Mag. Peter Eberle, MA
Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Jugend-Internet-Monitor 2025 Österreich

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

WhatsApp



Mädchen Jungs



Messenger für Nachrichten, Bilder, Videos, Standortübermittlung, Gruppenchats und Videotelefonie



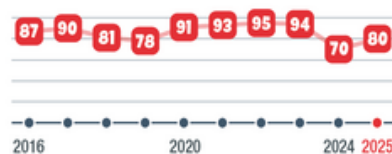
YouTube



Mädchen Jungs



Plattform für Videos, Shorts, Livestreams und als Suchmaschine



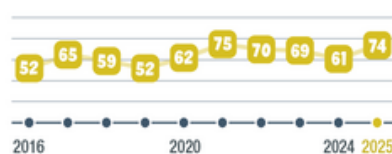
Snapchat



Mädchen Jungs



Messenger für Einmalnachrichten, Videos, Streaks als Freundschaftsbeweis, Snapmap und My AI-Features



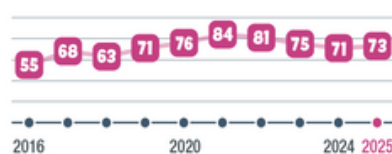
Instagram



Mädchen Jungs



Plattform für Fotos, Videos, Stories, Reels, Lives und inszenierte Bilderwelten



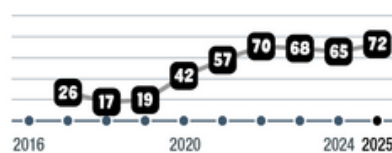
TikTok



Mädchen Jungs



Plattform für kreative Kurzvideos, Trends, Challenges und Livestreams



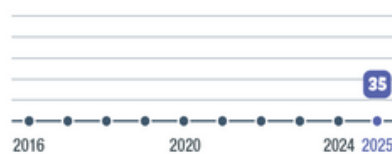
Microsoft Teams



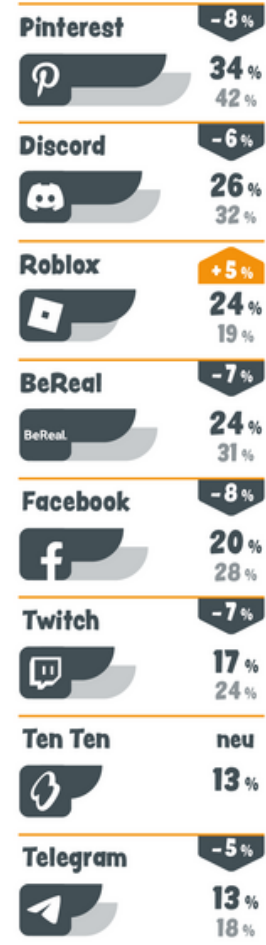
Mädchen Jungs



Netzwerk für schulbezogene Inhalte und Onlinegruppen



Weitere Plattformen

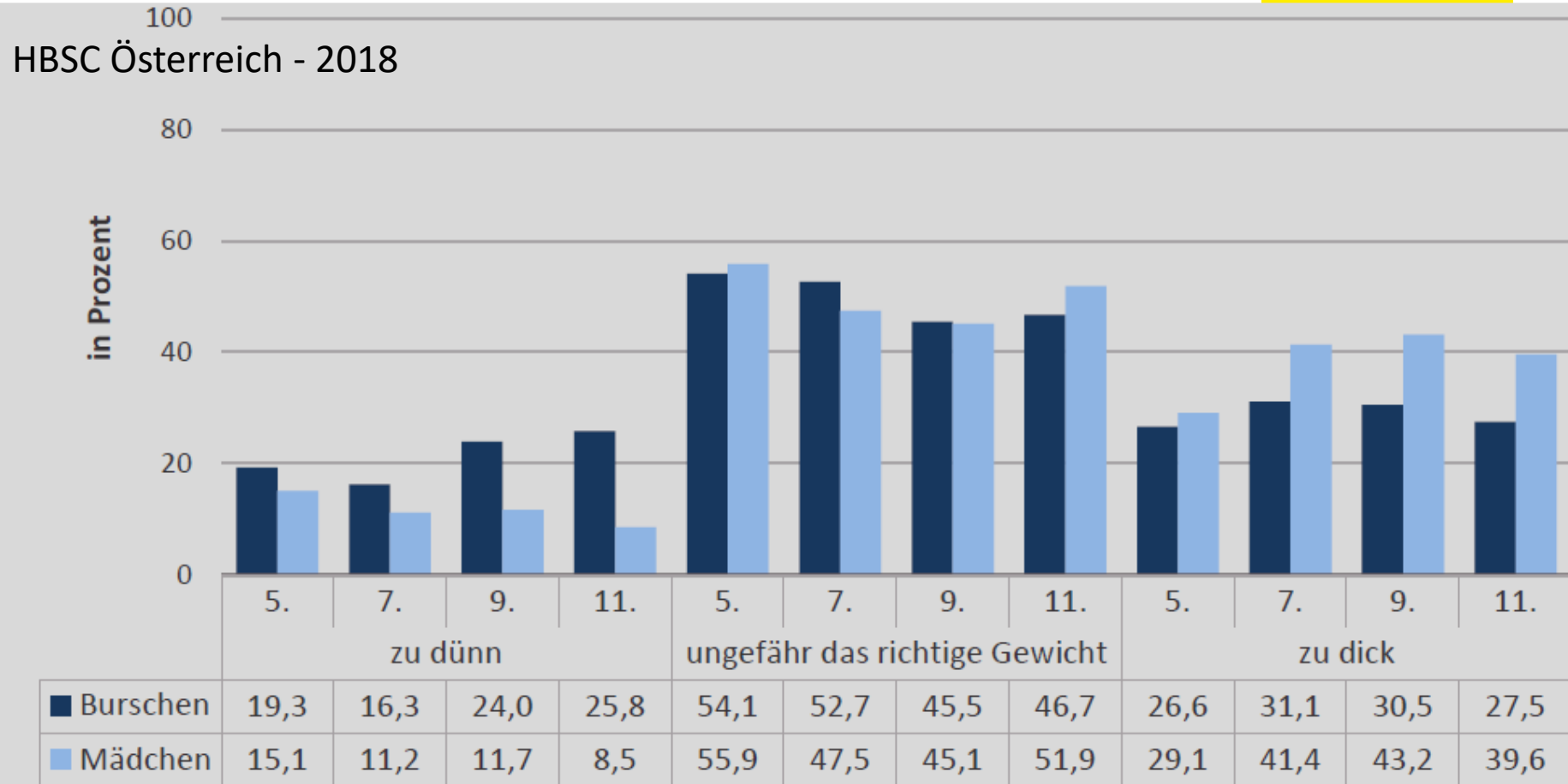


Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Jugendlichen in Österreich. Frage: „Welche der folgenden Internetplattformen nutzt du?“ (Mehrfachantworten möglich) / Repräsentative Onlineumfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, 10/2024. n = 405 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 200 Mädchen. Schwankungsbreite 3-5 % / Diese Infografik ist lizenziert unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC). Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen. Dieses Projekt wird aus Mitteln der FFG gefördert. www.ffg.at



Digitale soziale Netzwerke, Körperbild und psychische Gesundheit Forschungsergebnisse

Problemfeld Körper selbstbild / Akzeptanz des eigenen Körpers: aktuelle Zahlen



Anteil der jugendlichen mit Unter- Normal- und Übergewicht nach Größe und Gewicht
Anteil der jugendlichen Unter- Normal- und Übergewicht nach Selbsteinschätzung

A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes

Grace Holland*, Marika Tiggemann

School of Psychology, Flinders University, Adelaide, Australia

Body Image 17 (2016) 100–110

Ergebnisse Teil I: Korrelationsstudien (Auswahl)

Verbrachte Zeit auf MySpace und Facebook ←→

- + Körperüberwachung, (Gewicht, Körperform, Aussehen)
- + Befürwortung eines Schlankheitsideals
- + Vergleiche nach dem Aussehen
- Zufriedenheit mit dem eigenen Gewicht

Häufigkeit des Abfragens des Accounts ←→

- + gestörtes Essverhalten
- + höhere Körperüberwachung
- + Beschäftigung mit dem eigenen Aussehen

Anzahl der Freunde auf Facebook ←→

- + höhere Körperüberwachung
- + Drangs zur Schlankheit,
- + Internalisierung von Schönheitsidealen und Diätverhalten

interne Studie von Instagram (2021):

„Auf dem Aussehen basierende soziale Vergleiche auf Instagram“

- Februar 2021, 10 Länder, 50.590 Teilnehmer:innen
- Ergebnisse:
 - Besonders weibliche Teenager vergleichen sich auf Instagram vor allem nach dem Aussehen
 - dies führt wiederum besonders bei den weiblichen Teenagern zu unangenehmen Gefühlen
 - 34% der weiblichen Teenager fühlen sich extrem unter Druck gesetzt auf Instagram perfekt auszusehen.

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

51 % achten auf ihre Figur

28 % haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht

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

59 %

achten darauf, auf Bildern gut auszusehen

54 %

achten auf Licht, Posen und Handywinkel

41 %

bearbeiten ihre Bilder (z. B. mit Filtern)

34 %

ist es wichtig, sich sexy darzustellen

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

Influencer:innen haben Einfluss

auch: Content-Creator:innen

Folgen

84 % folgen Influencer:innen in Sozialen Netzwerken

74 % glauben, dass Fitness-Influencer:innen einen Einfluss auf Kinder und Jugendliche haben

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

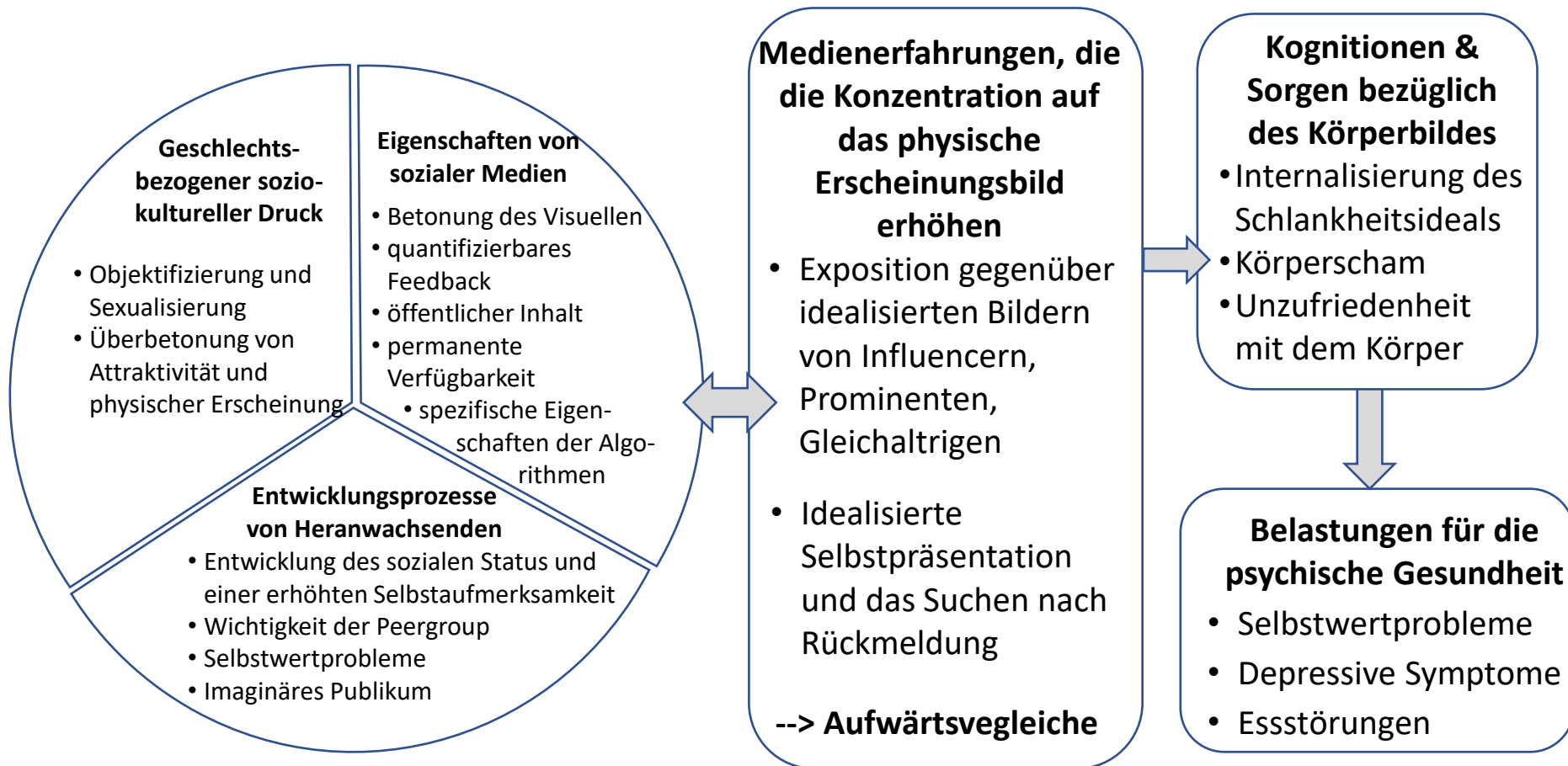
Soziale Netzwerke, Körperbild und Essstörungen

Hintergründe und Zusammenhänge mit

- Entwicklungspsychologie
- Eigenschaften der Netzwerke
- Kultur der Objektifizierung

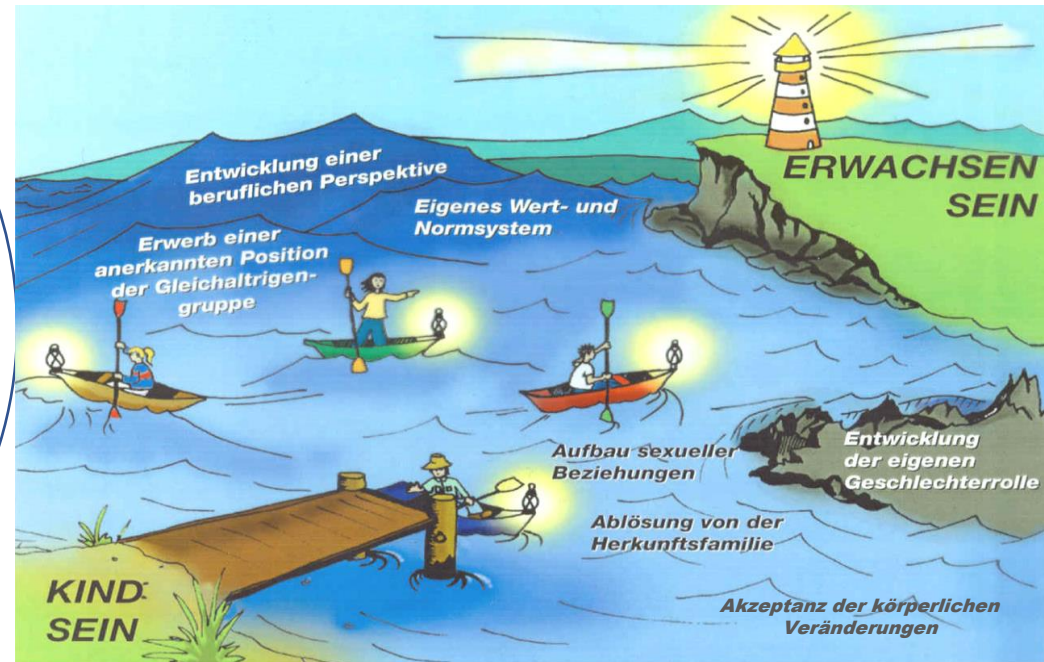
Modell: Social Media – Adoleszenz

→ Körperbild – psychische Gesundheit

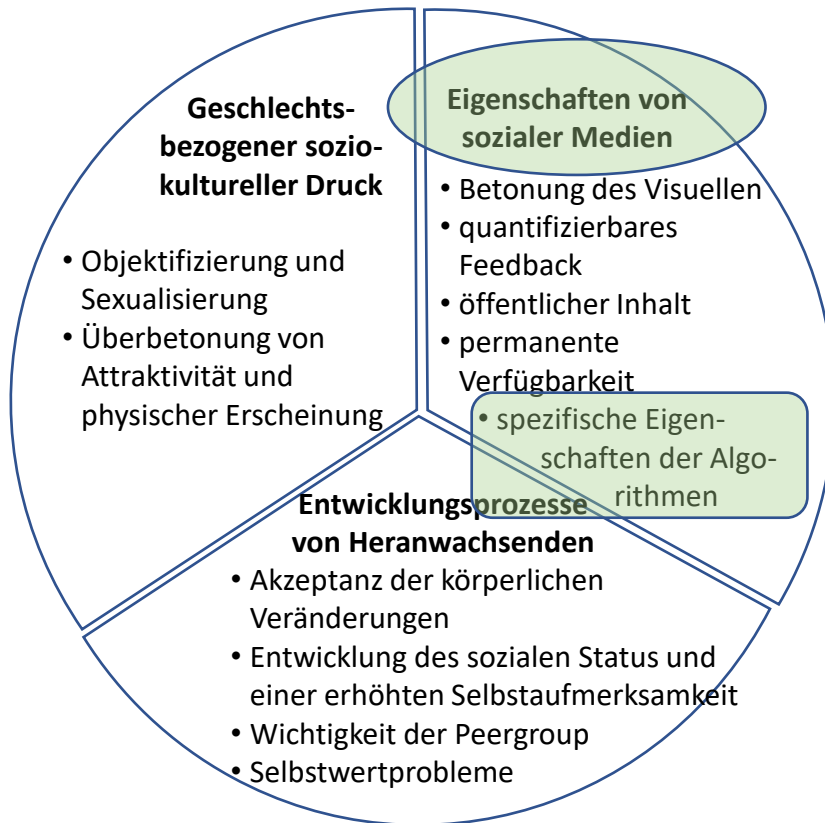


Nach: Choukas-Bradley et al.: The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health

Modell: Social Media → Körperbild – psychische Gesundheit



Modell: Social Media → Körperbild – psychische Gesundheit



Algorithmen – Beispiel TikTok

Experiment vom WSJ 2021

- Ausgangspunkt: Genauigkeit der „Für Mich“-Seite
→ der von ByteDance entwickelte Algorithmus scheint sehr gut zu funktionieren.
- WSJ-Experiment:
 - 100 automatisierte TikTok Bots wurden erstellt/programmiert
 - die Interaktionen mit TikTok beobachtet
 - → Versuch Rückschlüsse auf die Algorithmen zu ziehen
- Beispiel der Algorithmus „Kentucky96“ simuliert
 - einen 24jährigen männlichen Benutzer
 - mit einer Präferenz für die Themen „Traurigkeit“ und Depression
→ wie lange dauert es bis TikTok die Interessen eines Benutzers herausfindet?

→ <https://www.youtube.com/watch?v=nfczi2cl6Cs> 5:05 -9:50 How TikTok's Algorithm Figures You Out | WSJ

Algorithmen - TikTok

Ergebnisse des Experiments I

- Zunächst werden dem Bot sehr beliebte Videos (und gut moderierte Clips gezeigt) → Start im „Kernbereich“
- z.B. Tanzvideos, Extremsportarten, „How-Tos“
- Algorithmus beobachtet dabei das Nutzerverhalten:
 - wie lange, wie oft werden diese Clips betrachtet
 - bei mehrmaligen Betrachten werden weitere Infos verarbeitet:
 - der Autor des Videos,
 - die Audiospur,
 - die Videobeschreibung,
 - die Hashtags.
- Einengung des Themas durch weitere Anwendung dieses Algorithmus

Algorithmen Tik-Tok

Ergebnisse des Experiments II

- Nach 224 Videos entsprechend 36 Minuten:
 - letzter „Separator“ bezüglich Beziehungsproblemen und Trennungen ist verworfen
 - ab jetzt überwiegen Videos zu Depressionen und schwierigen psychischen Situationen
- Schlussendlich handeln 93% der gezeigten Videos von Traurigkeit und Depression
- Die restlichen 7% sind in erster Linie Werbeclips
- TikTok bestreitet die praktische Relevanz dieses Experiments und ändert (angeblich) seinen Algorithmus

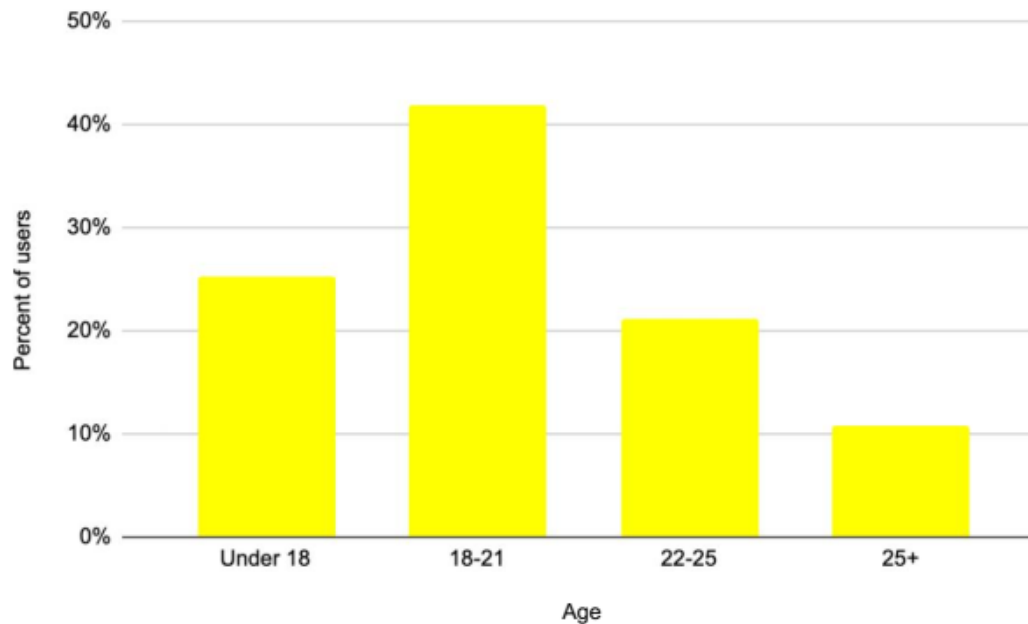
Dr. Rys Farthing: „Designing for Disorder“

INSTAGRAM'S PRO-EATING DISORDER BUBBLE IN AUSTRALIA“

- Untersuchungsablauf (Start in Australien im Herbst 2021):
 1. Seeding Phase: 153 Instagram Profile („pro-Ana“ und „pro-Mia“ Seiten werden ausgewählt
 2. Detaillierte Analyse der Follower dieser 153 Startkonten:
 - 2,3 Millionen Follower, ca. 1,6 Millionen NutzerInnen
 3. Auswahl der Untersuchungstichprobe (NutzerInnen die sich in der pro-Esstörungsblase befinden)
 - jene NutzerInnen, die ≥ 3 der 153 Startkonten folgen
 - 88.655 Konten wurden identifiziert
 4. Analyse der Konten hinsichtlich geographischer Lage und des Alters

Dr. Rys Farthing „Designing for Disorder“

1. Analyse der Essstörungsblase



- „Eating Disorder-Blase“ von Instagram in Deutschland:
- → Das Durchschnittsalter der Essstörungsbefürworter in Deutschland liegt bei 20 Jahren, und ein Viertel ist minderjährig.

Phänomen der Anorexie „Coaches“

- Selbsternannte Coaches, (häufig Männer) die sich bei den Mädchen mit den einschlägigen Profilen melden und ihre „Unterstützung“ beim Abnehmen anbieten.
- **Motive?**
- Macht und Kontrolle?
- sexuelle Motive / sexuelle Gewalt (Nacktbilder müssen übersendet werden)
- wenn < 14J. (unmünd. minderj.) → Cybergrooming §207a StGB , oder §208a StGB im Zushg. mit bildlichen sexualbezogenen Darstellungen Minderjähriger
- extreme Objektifikation der Mädchen
- kein Verantwortungsgefühl, keine Empathie wahrnehmbar

Algorithmus beeinflussen - Praxis

TikTok – Algorithmus zurücksetzen:

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/tiktok/for-you-seite-zuruecksetzen>

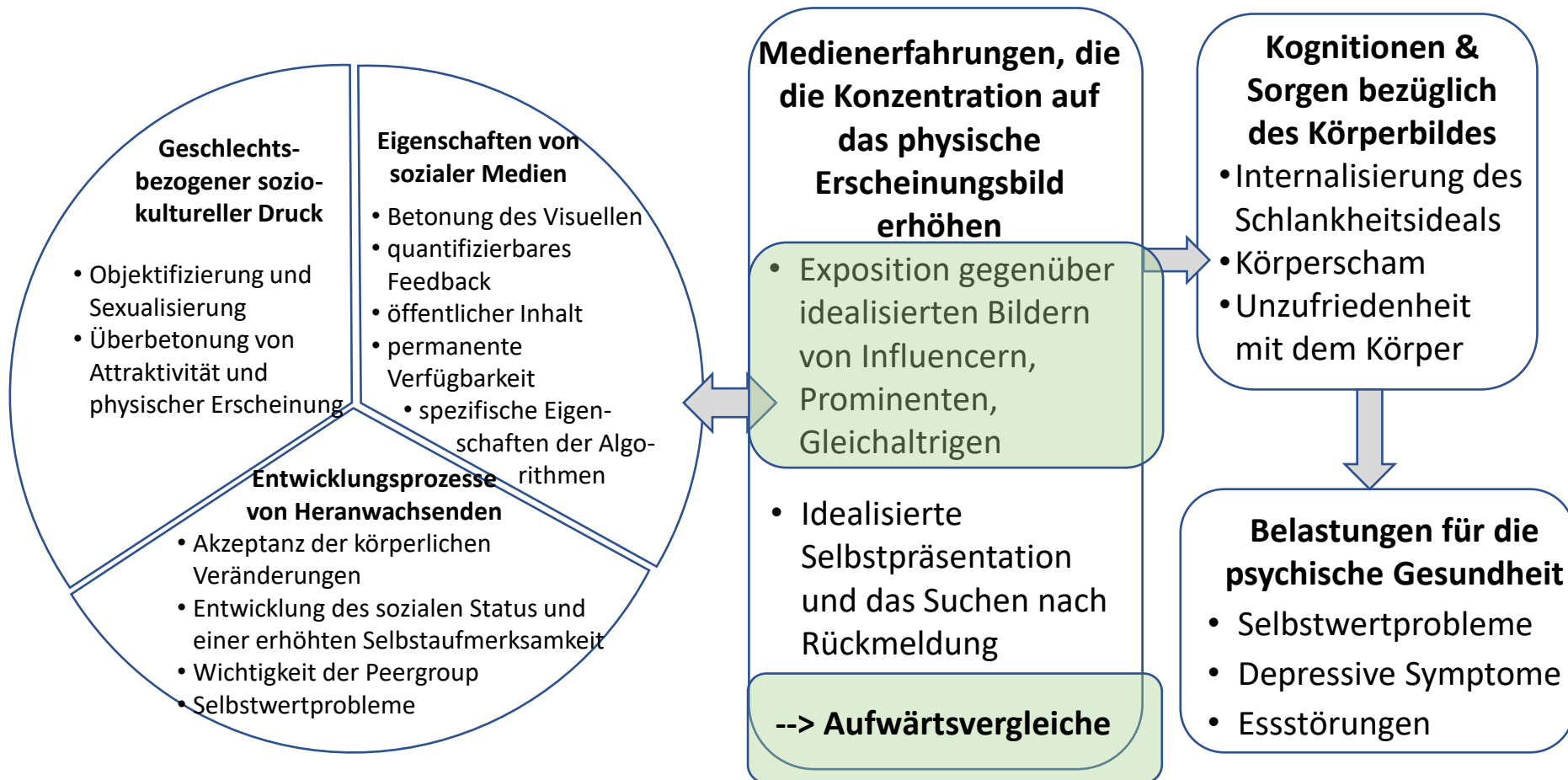
Instagram: Feed ohne personalisierte Vorschläge:

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/instagram/feed-ohne-personalisierte-vorschlaege>

- möglicherweise ist es besser Instagram zu löschen und neu zu installieren
- Allgemeine Tipps zu sicheren Einstellungen in den sozialen Netzwerken:

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden>

Modell: Social Media – Adoleszenz - Objektifizierung → Körperbild – psychische Gesundheit



Nach: Choukas-Bradley et al.: The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health

Beliebte Influencer/innen

Pamela Reif mit 9,83 Mio. Abonnenten

Sascha Huber: 1,72 Mio. Abonnenten

Präventionsansätze

Stress im Internet Mädchen unter Druck

Das Internet sicher nutzen!

28% haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht



Strategien gegen negative Einflüsse



Reality Check

spazieren gehen und echten Menschen begegnen

Diskrepanz zwischen bearbeiteten Bildern und tatsächlichem Aussehen erkennen



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

auch: Content-Creator:innen

Influencer:innen haben Einfluss

Universelle Prävention: WHO „Lebenskompetenzansatz“

Suchtprävention

Gewaltprävention



soziales Lernen

psychische
Gesundheit

Präventionsprogramm plus: Übersicht – Steckbrief

- entwickelt von den österreichischen Fachstellen für Suchtprävention gem. mit der Universität Innsbruck
- für die 5. bis 8. Schulstufe
- seit 2009 von uns umgesetzt
- bisher 1130 Lehrkräfte in OÖ fertig ausgebildet
- derzeit 416 Lehrkräfte in Ausbildung
- Evaluierungsergebnisse:
 - + Sozialverhalten
 - + Schulleistungen
 - - Alkohol und Nikotinkonsum



Ilse Polleichtner

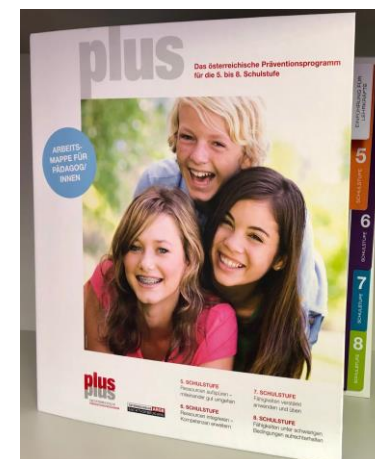
Themen der Unterrichtseinheiten

5. Schulstufe
Die Klasse
Ich selbst
Die anderen
Konsum
Miteinander

6. Schulstufe
Identität
Umgang mit Stress
Konflikte
Helfen und helfen lassen
Medien

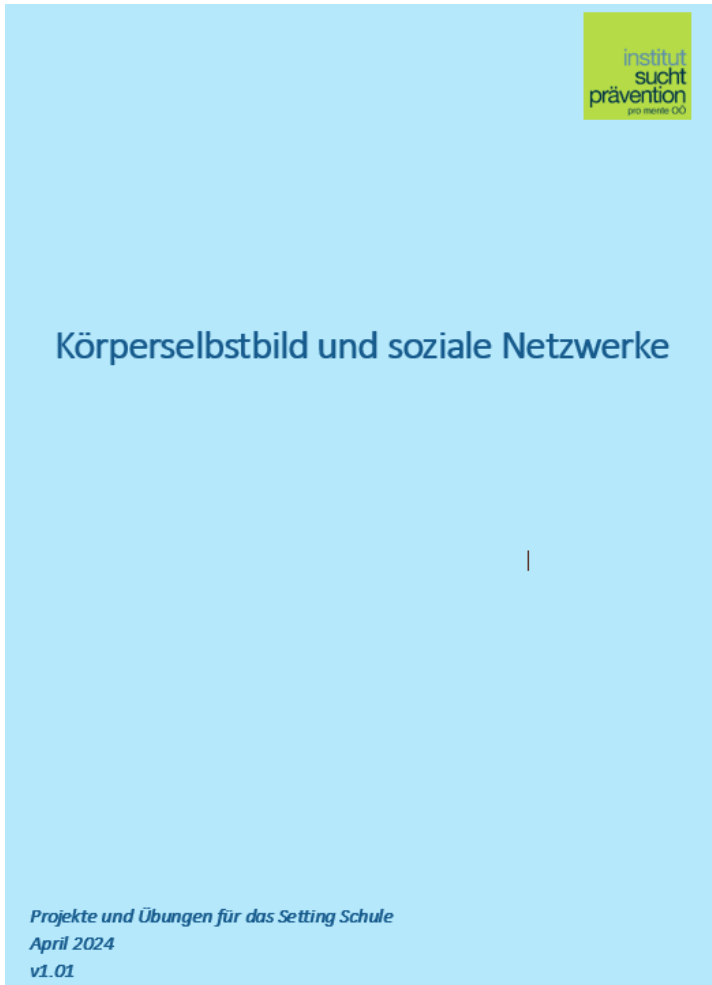
7. Schulstufe
Selbstbewusstsein
Verantwortung übernehmen
Freunde
Geschlechtsidentität
Nikotin

8. Schulstufe
Werbung
Streiten
Scheitern und Verlieren
Freizeit und feiern
Alkohol



+Elternaktivitäten
+Elternvorträge

Unterrichtsmaterial Körper selbstbild und soziale Netzwerke



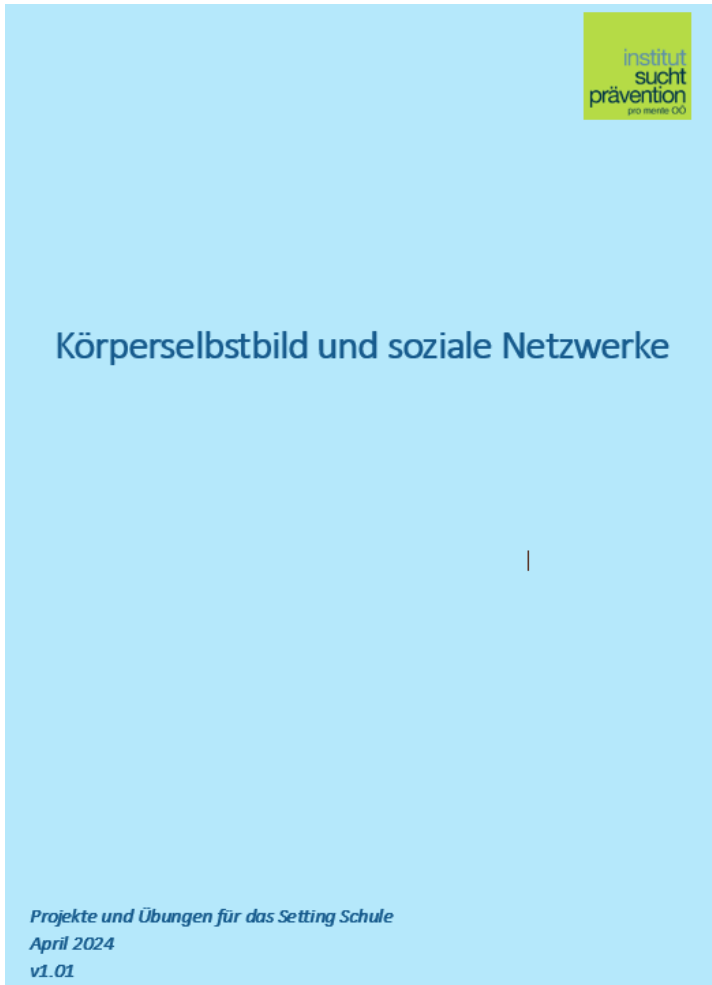
Inhalte:

- Medienkompetenz
- Selbstwertgefühl
- Diskussionen über Peer-Einfluss

Ansatzpunkte

- Reflexion von Schönheitsidealen
- Bewusstsein für die Realität
- Widerstand gegen Druck
- Bedeutung von inneren Werten
- Erhaltung von Authentizität

Aktivitäten und Übungen zum Thema Körper selbstbild und soziale Netzwerke



"Mein echtes Ich – Entdecken, Teilen, Wertschätzen,,

"Kritischer Medienkonsum – Ein Schritt zur Selbstliebe,,

"Mein digitaler Kompass – Selbstbestimmung im Netz,,

„Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen,,

"Be yourSelfie,,

Online-Quiz: „Schönheitsideale & Beauty-Filter“

Übung: "Beeinflusst!?,,

Übung: "Barbie mit menschlicher Figur"

Initiative „respect everybody Etablierung von kommentarfreien Zonen

- Sensibilisierung für Kommentare die den Körper betreffen
 - bodyshaming
 - lookismus
 - catcalling
- Unterstützung durch Weiterbildung
Plakate, Buttons, Social Media Tool



Mag. Violetta Palka

Abteilung Schule - Familie - Elementare Bildungseinrichtungen

[violetta.palka\(at\)praevention.at](mailto:violetta.palka(at)praevention.at)

T +43 (0) 732 77 89 36 - 38



- Welchen Einfluss haben optimierte Bilder auf die reale Welt junger Menschen?
- Wie können Jugendliche einen bewussten Umgang mit Social Media entwickeln?
- Wie können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, sich in ihrem Körper wohl und selbstsicher zu fühlen?

Aktuelle Initiative:



**institut
sucht
prävention**
pro mente OÖ

Eine Initiative zur Förderung
der psychosozialen Gesundheit von
Kindern und Jugendlichen
in Oberösterreich

Jugendgesundheitskonferenzen - Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit

Aktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen werden inhaltlich durch einen **Ideenpool an Beispielprojekten** und finanziell mit **500€ je Projekt** gefördert.

Für alle teilnehmenden Klassen gibt es die Möglichkeit in der vorletzten Schulwoche eine 3-stündige **Abschlussveranstaltung** an der PH OÖ zu besuchen:

- Workshops
- Gesundheitskabarett oder jugendgerechter Vortrag
- Marktstände von Organisationen
- Filmische Präsentation der Projekte

Aspekte psychischer Gesundheit, für die Beispielprojekte vorbereitet sind:

Aspekt 1: Eingebettet sein, in ein gutes soziales Umfeld

Aspekt 2: Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen

Aspekt 3: Positives Körperbild

Aspekt 4: Selbstwert, Selbstvertrauen und Probleme bewältigen

Aspekt 5: Psychische Gesundheitskompetenz und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen

Aspekt 6: Adäquater Umgang mit Konsum von psychoaktiven Substanzen

Aspekt 7: Adäquater Umgang mit digitalen sozialen Medien

Aspekt 8: Bewegung

Methodenhandbuch Ideenpool und Unterstützung



www.praevention.at/inside

Benutzername: jugeko25

Passwort: M3nG3n!

+ Präsentationen der
Informationsveranstaltung

+ Videos der Vorträge

Jugendgesundheitskonferenzen Übersicht / weitere Infos

Übersicht Projektablauf



Interesse?

→ Ausführliche Infos:

+ bei Peter Eberle



[www.praevention.at/
jugendgesundheitskonferenzen](http://www.praevention.at/jugendgesundheitskonferenzen)

Danke für die Aufmerksamkeit!

Mag. Peter Eberle, MA
peter.eberle@praevention.at
0732 / 77 89 36

Materialien:
www.praevention.at

