



## „selbst\*wert+“ – DAS PROJEKT IM ÜBERBLICK

Das Projekt wird seitens des *Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz* gefördert und wird *österreichweit* umgesetzt.

Frauengesundheitszentren, sowie Einrichtungen der Mädchen\*arbeit setzen in ihrem Bundesland gezielte Angebote für Mädchen\* und junge Frauen\* zur **Abfederung psychosozialer Belastungen**.

Der Verein Jugend und Kultur setzt dieses Projekt für NÖ um.

### Projektteam:

#### Projektleitung:

♀ Mag.a (FH) Martina Gröschl | [martina@auftrieb.co.at](mailto:martina@auftrieb.co.at) | 0699 121 30231

#### Projektmitarbeiterinnen:

♀ Isabella Herzog, BA | [bella@auftrieb.co.at](mailto:bella@auftrieb.co.at) | 0699 111 80 242

♀ Mag.<sup>a</sup> (FH) Katharina Imböck, BA | [katharina.i@auftrieb.co.at](mailto:katharina.i@auftrieb.co.at)  
0699 114 75747

### Facts:

- ♀ Offizielle Projektlaufzeit: Mai 2022 – Dezember 2024
- ♀ Zielgruppe: Mädchen\* und junge Frauen\* zwischen 12 und 21 Jahren und Multiplikator\*innen
- ♀ Instagram: [selbstwert\\_plus](#), [auftrieb2700](#), [verein\\_jugendundkultur](#)

### Was wird in NÖ angeboten?

- ♀ kostenlose psychosoziale Unterstützung, Begleitung und Beratung (einzeln/in der Gruppe, persönlich und online)
- ♀ kostenlose Workshops
- ♀ Mädchen\*nachmittage
- ♀ Freizeitaktivitäten zur Stärkung von Selbstwert, eigenen Ressourcen und Co.
- ♀ Informations- und Aufklärungsarbeit
- ♀ Sensibilisierungskampagne über soziale Medien

Weitere Informationen und Kontakte zu den teilnehmenden Einrichtungen sind unter: <https://femsued.at/arbeitsbereiche/selbstwert-plus/> zu finden.

# FACHINPUT: KÖRPERBILD UND SOCIAL MEDIA

## Jugend-Internet-Monitor 2023

Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Österreichs Jugendlichen. Für den Jugend-Internet-Monitor 2023 wurde eine repräsentative Online-Umfrage des Instituts für Jugendkulturforschung durchgeführt. Dazu wurden 400 Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren im Dezember 2022 zu ihrer Nutzung von sozialen Netzwerken befragt.

Man kann daraus beispielsweise ablesen, welche Sozialen Netzwerke bei jungen Nutzer\*innen in Österreich gerade hoch im Kurs stehen und wie sich die Nutzung unterhalb der Geschlechter unterscheidet. Außerdem werden die Ergebnisse gut und übersichtlich dargestellt und erklärt und bietet somit eine gute Übersicht und Gesprächsgrundlage für Professionist\*innen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten.

Top 3 der aktuell beliebtesten Internetplattformen österreichischer Jugendlicher sind in diesem Jahr gleichbleibend wie 2022 *WhatsApp* (Nutzung insgesamt: 96 %, davon täglich 91 %), *YouTube* (insg. 94 %, davon täglich 59 %) und *Instagram* (insg. 75 %, davon täglich 71 %).

Eine der neusten Apps neben den fest etablierten Netzwerken ist aktuell die Instant-Foto-Plattform *BeReal* neu im Kurs. Aus den Top sechs herausgefallen ist die Videochat-Plattform *Discord*, wo sich vermutlich die Entwicklung abzeichnet, dass nach Pandemieende wieder persönliche Treffen mit Freund\*innen bevorzugt werden.

## Selbstdarstellung- und wahrnehmung

Denkt man an Selbstdarstellung, kommen einem meist Selfies oder andere Fotos in den Sinn. Doch Online-Selbstdarstellung ist sehr viel mehr, wie bspw. das Mitteilen von Interessen, das Teilen von Memes/GIFs (Wort-Bild-Kombinationen) sowie Videos, aber auch die Sprache.

### ***Sprache als Abgrenzung***

Sprache ist ein *wichtiges Mittel, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu demonstrieren*. Wie gesprochen oder geschrieben wird, sagt viel über die regionale und soziale Zugehörigkeit aus.

Mit Sprache lässt sich auch spielen: Man kann sie gezielt dazu einsetzen, um sich einer Gruppe zugehörig zu zeigen oder eben nicht. Werden lokale Wortkreationen (z.B. Angsthase – Wortzusammenfügung macht an sich keinen Sinn) verwendet, wird im Dialekt gesprochen oder geschrieben, so zeigt das die Zugehörigkeit zu einer Region. Werden Begriffe genutzt, die vor allem in der eigenen Community verbreitet sind (z.B. Gamer-Sprache – sus = verdächtig), dient dies unter Umständen zur Abgrenzung vom Rest der Gesellschaft.

### **Online- vs. Offline-Sprache**

Jugendliche unterscheiden in ihrer Sprache meist klar zwischen online und offline und können problemlos von einer Sprache zur anderen wechseln. Im Netz kann es unter anderem ziemlich ruppig zugehen, Kraftausdrücke und sexuelle Anspielungen kommen häufig vor. Das ist besonders für jüngere Nutzer\*innen schwierig. Diesen fällt es oft schwer, die Sprache richtig einzuordnen, wodurch es zu Missverständnissen oder Konflikten kommen kann.

### **Jugendsprache**

Jugendliche finden seit jeher Strategien, um sich von Erwachsenen abzugrenzen – sei es über Musik und Kleidung oder eben über die Sprache. Diese dient nicht nur der Kommunikation, sondern auch der Identitätsbildung, dem Nachweis der Glaubwürdigkeit und der Authentizität.

#### Dazu gehören:

- Begriffe mit anderen Ursprungsbedeutungen (z.B. Stalking, Lauch, Insider)
- Neue Worterfindungen (z.B. lol, yolo)
- Andere Sprachen (z.B. vallah, cüs, habibi)
- Marken-Bezeichnungen, die in den Sprachgebrauch übernommen werden (z.B. „googeln“ für das Suchen in einer Suchmaschine, „facetimen“ als Begriff für Videotelefonie, egal welche Plattform)
- Vereinfachung von Sprache und Satzbau, wie z.B. Wegfall von Artikeln oder das Zusammenziehen mehrerer Wörter (Beispiel: „Gemma Kino.“) – Sozio-/Ethnolekt
- „YouTube-Deutsch“: künstlich klingendes Hochdeutsch, das auf deutschsprachigen Videoplattformen von Influencer\*innen genutzt wird

### **Bildersprache (Emojis)**

Jugendliche kommunizieren gerne über Fotos, Emojis oder Memes und GIFs. Dadurch können am Smartphone bestimmte Wörter, Begriffe, Situationen und auch Emotionen bildlich dargestellt und ersetzt werden. Das kann dazu führen, dass Themen nicht konkret an- bzw. ausgesprochen werden, wie bspw. Unmut oder andere Gefühle. Gerade bei Emojis kommt es manchmal zu Missverständnissen, da diese auf den Plattformen (iPhone vs. Android) teilweise unterschiedlich aussehen, kulturell unterschiedlich verstanden werden können und somit immer Interpretationsspielraum bieten.

Quelle: Unterlagen Safer Internet – „Selbstdarstellung von Mädchen und Jungs im Internet“ [https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Projekt-Seiten/Safer\\_Internet\\_Day/Safer\\_Internet\\_Day\\_2021/Unterrichtsmaterial\\_Selbstdarstellung.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Projekt-Seiten/Safer_Internet_Day/Safer_Internet_Day_2021/Unterrichtsmaterial_Selbstdarstellung.pdf)

## Präventionsmodell - Life-Skills-Ansatz

Wir wissen also: Jugendliche halten sich in den Sozialen Medien auf und diese sind somit Teil ihrer täglichen Lebenswelt. Umso wichtiger ist es also hier auch präventiv über die Risiken des Konsums, wie beispielsweise psychische Folgen, aufzuklären.

Ein Ansatz hierbei ist die Förderung von Lebenskompetenzen, um der Entstehung als problematisch angesehener Verhaltensweisen entgegenzuwirken. Ziel dieses Ansatzes ist somit die Verbesserung von Kompetenzen und Bewältigungsstrategien der Jugendlichen, um mit schädlichen Inhalten umgehen zu lernen und Content auch differenzierter betrachten zu können. Denn eine psychische Erkrankung hat immer eine Funktion und kann erst dann „losgelassen“ werden, wenn die Funktion unnötig geworden ist.

### Wo kann ich präventiv ansetzen?

- Umgang mit Gefühlen
- Ressourcen stärken
- Selbstwert/ Selbstbewusstsein
- Grenzen
- Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Selbstfürsorge üben
- Hinterfragen von Normen, Rollen, etc.

Nicht zu unterschätzen ist hier die Vorbildfunktion als Professionist\*in: Eine regelmäßige Reflexion über die eigene Nutzung von Social Media und die (un-)bewusste Reproduktion von Schönheitsidealen ist somit wesentlich, um präventiv einen sensibleren und selbstwertstärkenden Umgang mit den sozialen Medien zu fördern.

Quelle: <https://www.praevention.at/sucht-und-suchtvorbeugung/praeventionsmodelle/foerderung-von-lebenskompetenzen> sowie internes Schulungsmaterial des Projekts „selbstwert+“

## Bildoptimierung, Filter und Co.

Kritisches Hinterfragen fängt somit auch mit Aufklärung an und dem Aufzeigen von aktuellen Umständen. In den Sozialen Medien wird nur ausgewähltes Bild- und Videomaterial hochgeladen. Optimierte werden dabei meist auch Gesichter und Körper durch die Auswahl des besten Fotos, vorteilhaftes Posing, gut drapierte Kleidung, Bild- und Videobearbeitung, sowie Filter.

Folgende Instagram-Profilen von Influencer\*innen möchten mit ihrem Content aufzeigen, wie diese Tools unsere Realität verzerren und Körperwahrnehmung verfälschen können, was nachhaltige Folgen haben kann:

1. *natalie\_stommel* – Themen: Posing/Filter, Selbstwert, Körperbild – Bsp.: Kleidung  
[https://www.instagram.com/reel/CivBeTaocr7/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CivBeTaocr7/?utm_source=ig_web_copy_link)
2. *carinamoellermikkelsen* - Themen: Körperbild/Body Shaming – Bsp.: Posing  
[https://www.instagram.com/reel/Crn8x-nt-wL/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/Crn8x-nt-wL/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)

3. *danaemercer* – Themen: Body Positivity, Selbstliebe – Bsp: Beautyfilter  
[https://www.instagram.com/reel/CpdPGoiJThq/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/CpdPGoiJThq/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)  
[https://www.instagram.com/reel/Cm9g8l1hKXy/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/Cm9g8l1hKXy/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
4. *hannamaylou* – Themen: Körperbild, Sexualität, Beziehung, Weiblichkeit -  
[https://www.instagram.com/reel/Cp0TnxIA4YN/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/Cp0TnxIA4YN/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)

### **KI und Bildgeneratoren**

Darüber hinaus entwickelt sich die private Nutzbarkeit von Künstlicher Intelligenz immer schneller, wodurch auch Bildgeneratoren wie Stable Diffusion oder Midjourney bereits in der breiten Masse angekommen sind. Mithilfe von KI können diese aus einem kurzen Textbefehl ein komplett neues Bild erschaffen. Oft wirken diese generierten Bilder bereits sehr echt, weshalb es umso wichtiger ist einen sensibilisierten Blick in Bezug auf Beauty-Standards und Körperbilder in sozialen Netzwerken bei jungen Nutzer\*inne zu fördern, da oft einem Schönheitsideal hinterhergejagt wird, das nicht real ist, sondern bearbeitet oder sogar künstlich kreiert wurde.

### **Zahlen und Fakten zum Thema Körperwahrnehmung und -zufriedenheit**

Eine Studie hat herausgefunden, dass sich die *Wahrnehmung* des eigenen/fremden Körpergewichts, durch das Ansehen dünnerer/dickerer Körperbilder (z.B. auf Social Media), in weniger als zwei Minuten verzerren lässt.

53% der 16-jährigen Mädchen unternahmen bereits mindestens einmal einen Diätversuch. Dies trifft aber auch schon für 17% der 12-Jährigen Mädchen zu.

Nach den Statistiken von Google machen die Menschen weltweit durchschnittlich 93 Millionen Selfies pro Tag.

Laut Statistiken aus dem Jahr 2014 werden jede Woche über 17 Millionen Selfies auf Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, Snapchat und Twitter veröffentlicht, während 10 neue Selfies alle 10 Sekunden allein auf Instagram erscheinen.

Eine niederländische Studie zeigt, dass Jugendliche bearbeitete Bilder als schöner und sogar als „natürlicher“ wahrnehmen.

23% der europäischen Mädchen gehen nicht ins Schwimmbad, weil sie sich für ihren Körper schämen.

Der Einfluss gesellschaftlicher Idealbilder spiegelt sich in der Wahrnehmung von Mädchen wider. Jedes dritte der befragten Mädchen zwischen 11 und 25 Jahren fühlt sich zu dick, obwohl weniger als 20% tatsächlich übergewichtig ist.

Quelle: <https://www.spiegel.de/netzwelt/web/kuenstliche-intelligenz-kuenstlerinnen-und-foto-agentur-klagen-gegen-bildgeneratoren-a-e0648bb0-f2db-42b8-a044-10fd916f2e60>  
<https://www.impag.ch/blog/blog/2019/07/16/selfie-ein-globaler-trend-erobert-die-kosmetikindustrie>  
 OTS Wiener Programm für Frauengesundheit 2015, Macquarie Universität, Frontiers in Neuroscience 2016  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15213269.2016.1257392>

# METHODENKOFFER

## Social-Media-Barometer - Was nutzen wir am meisten?

Dauer: 15 Minuten

Material: Flipchart, Flipchart-Stifte, App-Logos, Klebepunkte, Safer-Internet Flyer + Internet-Monitor aktuell (Präsentation)

Es wird ein Flipchart mit den gängigsten Plattformen (Tiktok, Snapchat, Instagram, Youtube, Discord, Twitch, WhatsApp, Facebook) vorbereitet und die darauf zu erkennenden Apps besprochen sowie erfragt, ob eine wichtige App noch fehlt.

Anschließend bekommt jede\*r Jugendliche 2 Sticker, die zu den persönlich am häufigsten genutzte Plattformen geklebt werden, um so ein Nutzungsbarometer zu erhalten.

→ *Überleitung Selbstdarstellung und -wahrnehmung:* Vermutlich hat jede\*r ein Social-Media-Profil und somit ist auch Selbstdarstellung ein täglich präsenten Thema.

## Online vs. Offline – Wie präsentierst du dich?

Dauer: 30 Minuten

Material: Flipchart, Flipchart-Stifte

Die verschiedenen Facetten von Selbstdarstellung (Text-/Bildsprache, Foto, Video) werden thematisiert und die Rolle von Sprache besprochen. Danach wird der eigene Umgang damit reflektiert.

*Reflexion Online vs. Offline:*

- Bin ich da z.B. anders?
- Verwende ich da eine bestimmte/andere Sprache (z.B. Jugendwörter)?
- Möchte ich ein gewisses Bild vermitteln und wenn ja wie?
- Welchen Profilen folge ich und warum?
- Wie beeinflussen die meine Selbstdarstellung?

Überleitung zum Thema Bildbearbeitung → Filter oder Real?

## Emoji-Quiz – What do you mean?

Dauer: 15 Minuten

Material: Emoji-Schilder

Gemeinsam wird ein Bedeutungsquiz über Emojis gespielt, die häufig mehrfache Bedeutungen haben (Schilder hochhalten und hinausrufen lassen was sie bedeuten), wodurch die unterschiedliche Auffassung und das Potential für Missverständnisse veranschaulicht werden soll.

## Jugendwörter - Und wie sprichst du?

Dauer: 15 Minuten

Material: Jugendwörter-Kärtchen

Die Teilnehmenden teilen sich in Teams auf und erhalten Kärtchen, auf denen Jugendwörter, von damals und heute, ihrer Bedeutung zugeordnet werden sollen. Welches Team am meisten richtige Pärchen innerhalb der vorgegebenen Zeit gebildet hat, hat gewonnen.

## Filter oder Real? – Social Media kritisch betrachten

Dauer: 30 Minuten

Material: Präsentation, Instagram-Links, Flipchart, Flipchart-Stifte, Handys?

Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird das Thema Bildbearbeitung besprochen:

- Was sind die ärgsten Filter die ich auf Instagram/TikTok kenne?
- Habe ich Filter schon selbst verwendet/ausprobiert und wenn ja – wie häufig?
- Verwende ich bewusst Filter und wenn ja - wieso (z.B. bestimmtes Bild entsprechen)?
- Wie bewusst nehme ich wahr, ob ein Foto bei anderen Personen bearbeitet ist?

Es werden Instagram-Profile von Influencer\*innen vorgestellt, die mit ihrem Content aufzeigen, wie Filter und richtiges Posing bei Fotos/Videos die Realität verfälschen können (siehe Beispiele Fachinput – Seite ).

## Body Mystery – Was ist schon normal?

Dauer: 30 Minuten

Material je Kleingruppe: Mystery-Kärtchen, Flipchart-Bögen leer, Buntstifte, Klebestifte

Eine Person zieht ein Kärtchen aus dem Umschlag und liest es laut vor, oder zeigt das darauf zu sehende Bild. Anschließend wird das Kärtchen auf das Plakat platziert. Dieser Vorgang wird von unterschiedlichen Gruppenmitgliedern so oft wiederholt, bis alle Kärtchen aufgedeckt sind.

Ziel ist es, die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Kärtchen herauszufinden und sie demnach anzuordnen. Durch Pfeile und Beschriftungen kann zusätzlich visualisiert werden, wie die verschiedenen Informationen miteinander in Verbindung stehen. Wenn die Gruppe mit dem Ergebnis zufrieden ist, werden die Kärtchen aufgeklebt bzw. ein Foto vom Legekonstrukt gemacht, um die Erkenntnisse festzuhalten.

### **Schönheit im Wandel - Was war mal schön?**

Dauer: 25-30 Minuten

Material: Präsentation (Def. Schönheitsideal), Zeitstrahl, Schönheitsideale A4-foliiert

Zu Beginn soll die Definition von dem Begriff „Schönheitsideal“ besprochen werden.

Anschließend wird ein Zeitstrahl am Boden aufgelegt und die am Boden platzierten Beschreibungen von Schönheitsidealen sollen der jeweiligen Zeit zugeordnet werden.

Auf der Rückseite befindet sich anschließend die Auflösung mit einem Bild zur jeweiligen Epoche – diese soll zum Schluss gemeinsam erfolgen und gegebenenfalls berichtigt und besprochen werden.

### **Schönheitscollage – Was ist für uns schön?**

Dauer: 50 Minuten

Material: Zeitschriften, Scheren, Kleber, Flipchart mit Reflexionsfragen, leere Flipchartbögen

Aus Zeitschriften ausschneiden und das Schönheitsbild der Kleingruppe so darstellen lassen – anschließend in der Großgruppe zeigen und reflektieren.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Warum ist das für uns Schönheit?
- Woran machen wir das fest?
- Welche Stars verkörpern das?



## **Mein persönliches Körperbild**

Dauer: 20 Minuten

Material: Körpersilhouetten Ausdruck A4, Buntstifte

→ *Was mögen andere an meinem Körper?*

→ *Was leistet mein Körper für mich?*

→ *Was mag ich an meinem Körper?*

Anhand dieser beiden Fragen sollen die Workshop-Teilnehmenden auf einer vorgedruckten Körpersilhouette einzeichnen, wo der eigene Körper für sie besonderes leistet bzw. als besonders schön/angenehm wahrgenommen wird.

## **Komplimente zum Mitnehmen – Innere Schönheit sichtbar machen**

Dauer: 25 Minuten

Material: SW+ Stofftasche, Stoffmalstifte, Komplimente Bsp. (Beamer/Flipchart)

Es wird in die Runde gefragt, welche Komplimente man machen kann, die nicht ans Aussehen gerichtet sind. Diese werden auf der Tafel/Flipchart/Beamer gesammelt und evtl. mit bereits vorbereiteten Komplimenten ergänzt.

Anschließend kann eine Stofftasche pro Person mit einem zuvor ausgewählten Kompliment beschrieben und gestaltet werden, um so etwas aus dem Workshop mitnehmen zu können.