



Handlungstipps

Interesse zeigen und offen sein

Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über dessen Medienerfahrungen und dazugehörigen Themen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, einen möglichst umsichtigen, verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Umgang mit Medien zu entwickeln. Im Gespräch mit Ihrem Kind können Sie herausfinden, welche Themen es in seiner Entwicklung beschäftigt und warum es bestimmte Online-Inhalte oder Medienstars toll findet. Versuchen Sie zu verstehen, warum sie sich an diesen Inhalten orientieren, welche (Medien-)Stars Vorbilder sind und was Ihr Kind an diesen fasziniert. Es ist wichtig, dass Sie offen sind und Inhalte nicht abwerten, nur, weil sie Ihnen nicht gefallen.

Schönheitsideale thematisieren und Alternativen anbieten

Kinder erleben im Internet bzw. vor allem auf Social-Media-Angeboten, welche Vorstellungen hinsichtlich idealer bzw. schöner Körper verbreitet sind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es als schön empfindet und warum. Lassen Sie sich zeigen, welche Vorbilder es hat (z. B. bestimmte Influencer, Musikerinnen und Musiker, Sportlerinnen und Sportler etc.) und warum es diese als schön empfindet. Zeigen Sie Ihrem Kind auch, was Sie selbst als schön erachten. Ihr Kind kann so erfahren, dass jeder Mensch etwas Anderes als schön wahrnimmt. Wichtig ist ebenso, dass Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen, dass Menschen unterschiedlich aussehen und es unterschiedliche Vorstellungen davon gibt, was Schönheit bedeuten kann. So können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, sich kritisch mit Schönheitsidealen auseinanderzusetzen und sie zu hinterfragen.

Problematische Körper- und Rollenbilder in den Medien besprechen

Kinder und Jugendliche sind in den Medien immer wieder mit stereotypen Rollenbildern oder problematischen Darstellungen von z. B. sexualisierten Körpern konfrontiert. In ihrer Entwicklung setzen sich junge Menschen mit diesen Darstellungen auseinander und fragen sich, ob sie bestimmten Rollen entsprechen oder sich davon abgrenzen möchten. Dabei kann es auch sein, dass sie von Darstellungen überfordert sind oder sie den Druck verspüren, Bilder von sich selbst und den eigenen Körper anpassen zu müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie Sie selbst zu stereotypen Rollenbildern oder problematischen Darstellungen wie z. B. sexualisierten Körpern stehen und was genau Sie daran als problematisch ansehen. Bestärken Sie ihr Kind daran, sich mit medial vermittelten Körper- und Rollenbildern und der eigenen Haltung dazu auseinanderzusetzen.

Inszenierung von Körpern in den Medien besprechen

Körper sind online häufig mithilfe von z. B. Filtern, Bildbearbeitung oder Kameraeinstellungen so inszeniert, dass sie makellos erscheinen. Noch dazu können z. B. Influencer bei jungen Menschen das Gefühl erzeugen, Follower bekämen Einblick in einen ganz normalen Alltag. Dabei ist jungen Menschen nicht immer klar, dass sich Influencer z. B. professionell für ihre vermeintlichen Alltagsvideos schminken bzw. einkleiden lassen. Sensibilisieren Sie Ihr Kind dafür, dass Bilder und Videos medial gemachte Produkte sind, diese stark bearbeitet sein können und oftmals Körper zeigen, die nicht der Realität entsprechen. Sprechen Sie auch darüber, dass sich Menschen bewusst vor der Kamera inszenieren und nicht immer preisgeben, welchen Aufwand sich eine Person z. B. hinsichtlich Styling für einen Social-Media-Beitrag gemacht hat.

Selbstwertgefühl stärken

Mit Blick auf stark idealisierte Körper in den Medien kann es dazu kommen, dass sich Kinder in ihrem eigenen Körper weniger wohl fühlen oder sogar darunter leiden, wenn sie das Gefühl haben, vermeintlichen Schönheitsidealen nicht zu entsprechen. Beispielsweise können Online-Phänomene wie Fitness- oder Diättrends auf Social Media oder die Normalisierung kosmetischer Eingriffe unter Stars und Influencern dazu führen, dass junge Menschen ihren eigenen Körper als mangelhaft bzw. defizitär wahrnehmen. Sie können sich stark unter Druck gesetzt fühlen, sich optimieren und Trends anpassen zu müssen. Es ist wichtig, dass Sie mögliche negative Gefühle Ihres Kindes gegenüber seinem eigenen Körper ernst nehmen und mit ihm darüber sprechen. Wertschätzung und Akzeptanz, die Kinder von ihrer Familie und Freunden erfahren, kann ihr Selbstwertgefühl stärken. Auch das Sprechen über ideelle Werte abseits von Schönheitsidealen und Selbstoptimierung, die Ihnen und Ihren Kindern wichtig sind, kann helfen, neue Perspektiven zu eröffnen.

Thema Sexualität nicht aussparen

Gerade in der Entwicklung beschäftigt sich Ihr Kind mit der eigenen Sexualität. Online können sich Jugendliche über verschiedenste Themen rund um Sexualität ohne persönliches Gespräch und damit ohne Scham informieren. Die freie Verfügbarkeit der Informationen hat für sie viele Vorteile, kann aber auch problematisch sein, z. B. wenn junge Menschen beim Thema Verhütung oder Ansteckung sexuell übertragbarer Krankheiten auf Falschinformationen stoßen. Zudem können manche Inhalte für Jugendliche überfordernd und verstörend sein. Sollte Ihr Kind Ihnen signalisieren, dass es Gesprächsbedarf hat, nehmen Sie die Themen ernst, gehen Sie auf ihr Kind ein und unterstützen Sie durch z. B. die Einordnung von Informationen. Sie können ihrem Kind auch (Online-)Angebote zeigen, über die es sich verlässlich informieren kann. Vermitteln sie gleichzeitig, dass gerade online viel Halbwissen und auch Desinformation rund um Themen wie Verhütung oder Ansteckung sexuell übertragbarer Krankheiten

kursieren und man immer kritisch bleiben muss. Sollte Ihr Kind Gespräche immer wieder meiden oder abblocken, kann es hilfreich sein, im Haushalt beiläufig Informationsmaterialien herumliegen zu lassen.

Über Krisen und Katastrophen sprechen

Berichte und Nachrichten über Krisen und Katastrophen lassen sich nicht von jungen Menschen fernhalten. Sie begegnen ihnen z. B. auf Social-Media-Angeboten oder im Radio. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind beunruhigt oder verängstigt wirkt, oder wenn Ihr Kind über eine Krise oder Katastrophe sprechen möchte, gehen Sie auf Fragen, Sorgen und Ängste ein. Es ist in Ordnung, wenn Sie nicht alle Fragen beantworten können und Sie können sich auch die eigene Unwissenheit oder Gefühle wie Traurigkeit eingestehen. Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind Nachrichten- oder Wissenssendungen ansehen, die für Kinder bzw. Jugendliche geeignet sind, oder von Ihnen ausgewählte Zeitungsartikel über aktuelle Geschehnisse lesen und anschließend über die Inhalte sprechen. So unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Informationen und Nachrichten richtig einzuordnen und kritisch einzuschätzen. Es gibt passende Nachrichten- und Wissensformate, wie z. B. Logo! oder die Checker Webshow, in der u. a. auch politische Themen kindgerecht erklärt werden.

Sich Hilfe suchen

Stellen Sie an Ihrem Kind negative Veränderungen fest, z. B. dass es nichts mehr essen mag, immer dünner wird, ständig an sich selbst zweifelt oder durchgehend traurig wirkt, und Sie selbst nicht mehr weiterwissen, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Unterstützung bieten z. B. Familienberatungsstellen. Wenn Ihr Kind sich Ihnen nicht anvertrauen aber trotzdem mit jemandem sprechen möchte, gibt es für Kinder und Jugendliche auch anonyme Beratungsangebote wie z. B. die Nummer gegen Kummer. Ansprechstellen finden Sie in der **„Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote“** im Bereich **„Medien & Gesundheit: Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit“**.

