



# Handlungstipps

## Interesse zeigen und offen sein

Im Gespräch mit Ihrem Kind können Sie herausfinden, warum es bestimmte YouTuber, Influencer oder Medienstars toll findet. Versuchen Sie zu verstehen, warum sie ggf. Vorbilder sind und was Ihr Kind an diesen Personen fasziniert. Es ist wichtig, dass Sie offen sind und Inhalte nicht abwerten, nur, weil sie Ihnen nicht gefallen.

## Schönheitsideale thematisieren und Alternativen anbieten

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es als schön empfindet und warum. Lassen Sie sich erklären, welche Schönheits-Vorbilder es hat (z. B. bestimmte Influencer, Musikerinnen und Musiker, Sportlerinnen und Sportler etc.). Zeigen Sie Ihrem Kind auch, was Sie selbst als schön erachten. Ihrem Kind kann so klarwerden, dass jeder etwas anderes als schön wahrnimmt.

## Inszenierung von Körpern in den Medien besprechen

Die Wirklichkeit unterscheidet sich oft stark von dem, was wir in den Medien sehen, z. B. Fotos auf Instagram oder ein Video auf YouTube. Das gilt vor allem dafür, wie Menschen aussehen. Oft wird ein „perfekter“ Körper präsentiert, der aber nur mithilfe verschiedener Tricks toll aussieht, etwa durch Schminken, Filter oder Kameraeinstellungen. Sensibilisieren Sie Ihr Kind für diese Tricks und besprechen Sie mit ihm, warum sie genutzt werden, z. B. um Geld zu verdienen oder viele Klicks zu erhalten.

## Problematische Körper- und Rollenbilder in den Medien besprechen

Es lässt sich schwer vermeiden, dass Kinder und Jugendliche in den Medien auf problematische oder sexistische Rollenbilder stoßen, z. B. in Musikvideos oder in Beiträgen von Influencern. Wenn Ihnen problematische Körper- oder Rollenbilder, körperbetonte und sexualisierte Darstellungen oder sexistische Geschlechterrollen auffallen, lohnt sich ein Gespräch mit Ihrem Kind. Sprechen Sie auch darüber, wie Sie selbst zu solchen Darstellungen stehen und was Sie ggf. als problematisch ansehen.

## Selbstwertgefühl stärken

Es ist wichtig, dass Sie das Bedürfnis Ihres Kindes nach Anerkennung ernstnehmen. Wertschätzung, die Kinder von ihrer Familie und Freunden erfahren, kann ihr Selbstwertgefühl stärken. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es so lieben, wie es ist. Vermitteln Sie, dass innere Werte sehr wichtig sind.

## 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 „Sexualisierte Inhalte: Problematische Körperbilder“.

