

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)



Bundeskanzleramt

- 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

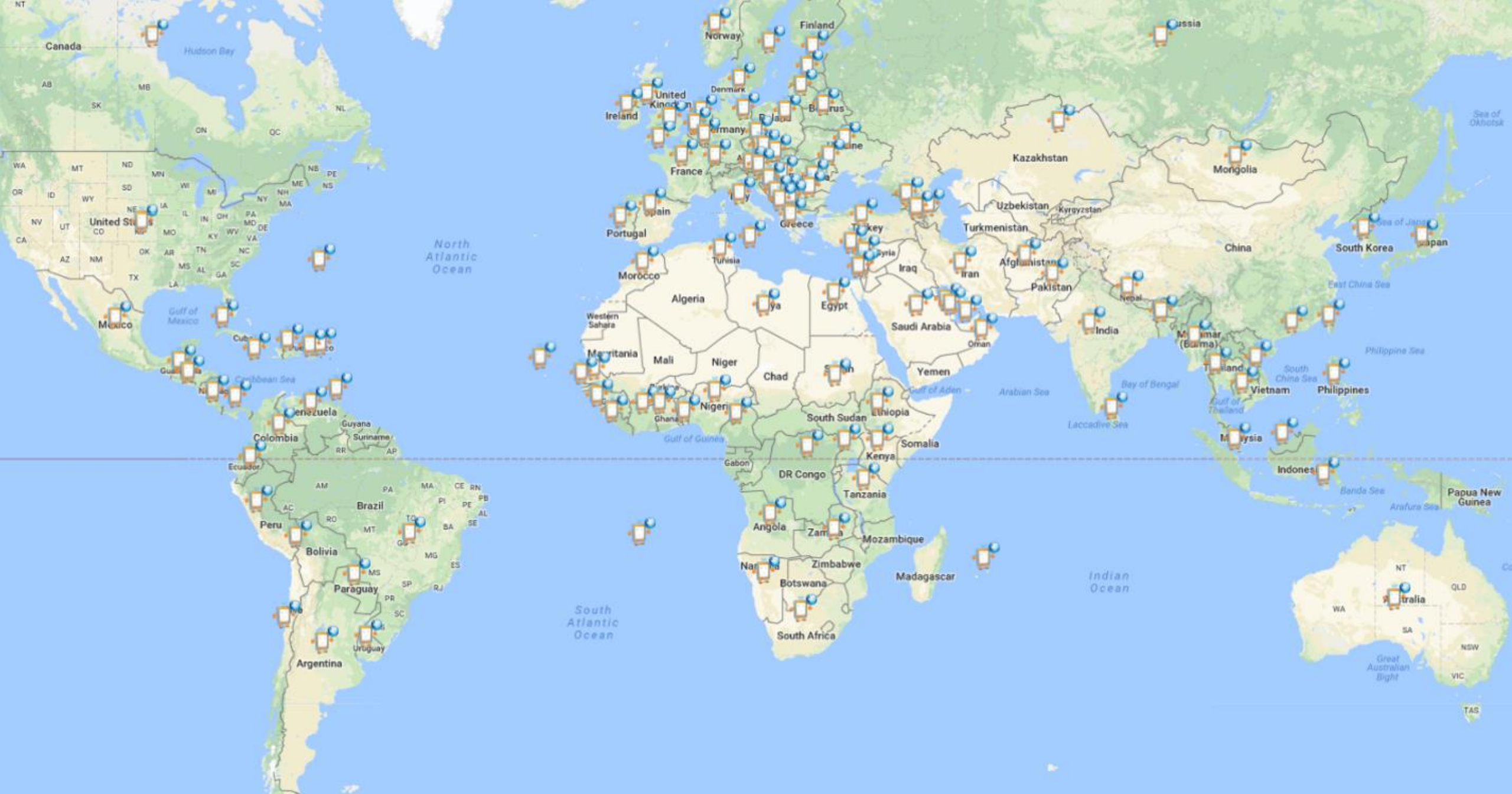
Together for a better internet

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

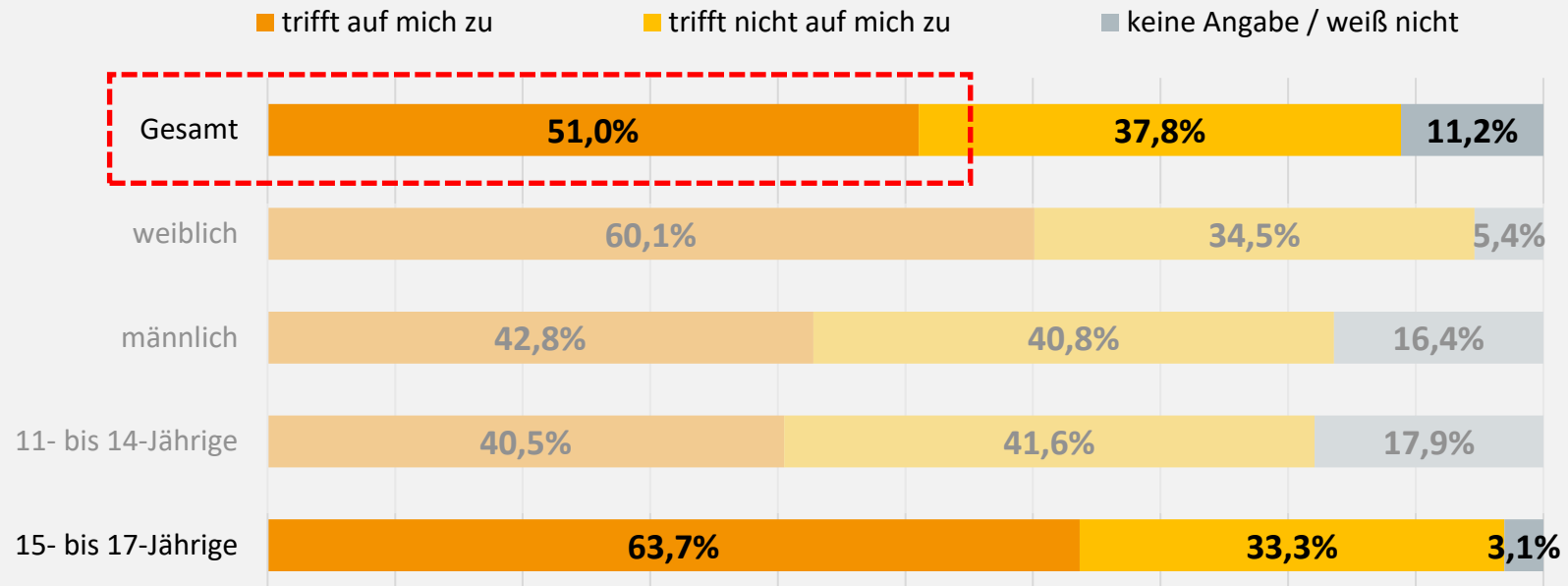
70 Prozent

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...

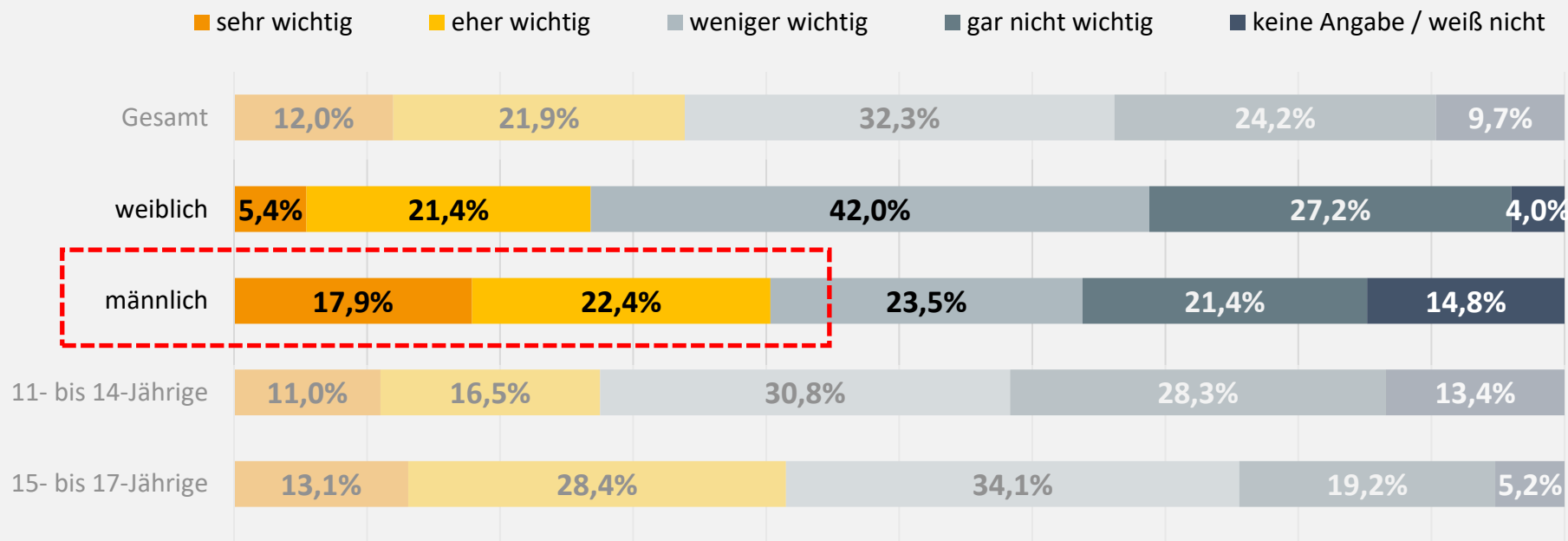
- schön (68%)
- gestylt (64%)
- schlank (54%)
- sexy (34%)

...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.

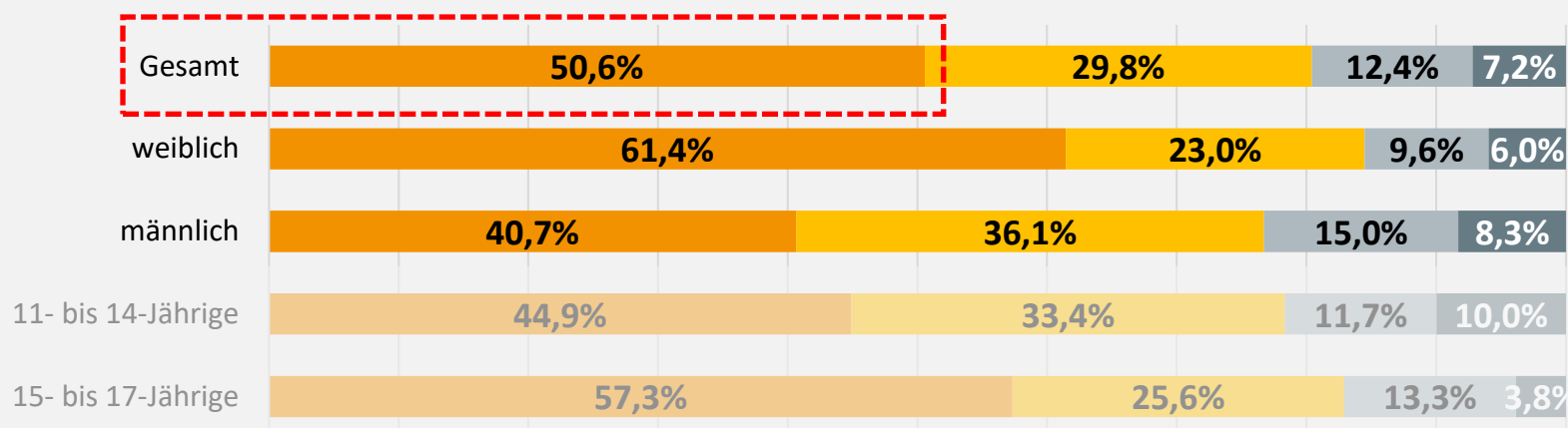
Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

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

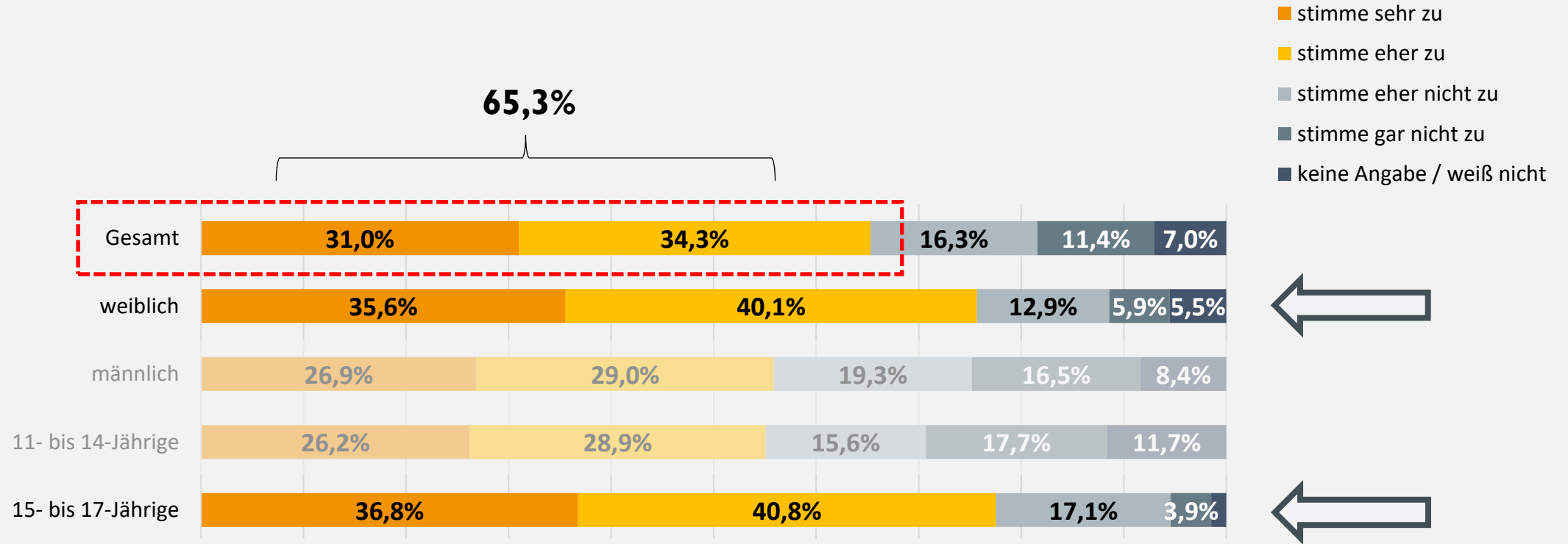


Basis: 11- bis 17-jährige Österreicher:innen; n=400

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.

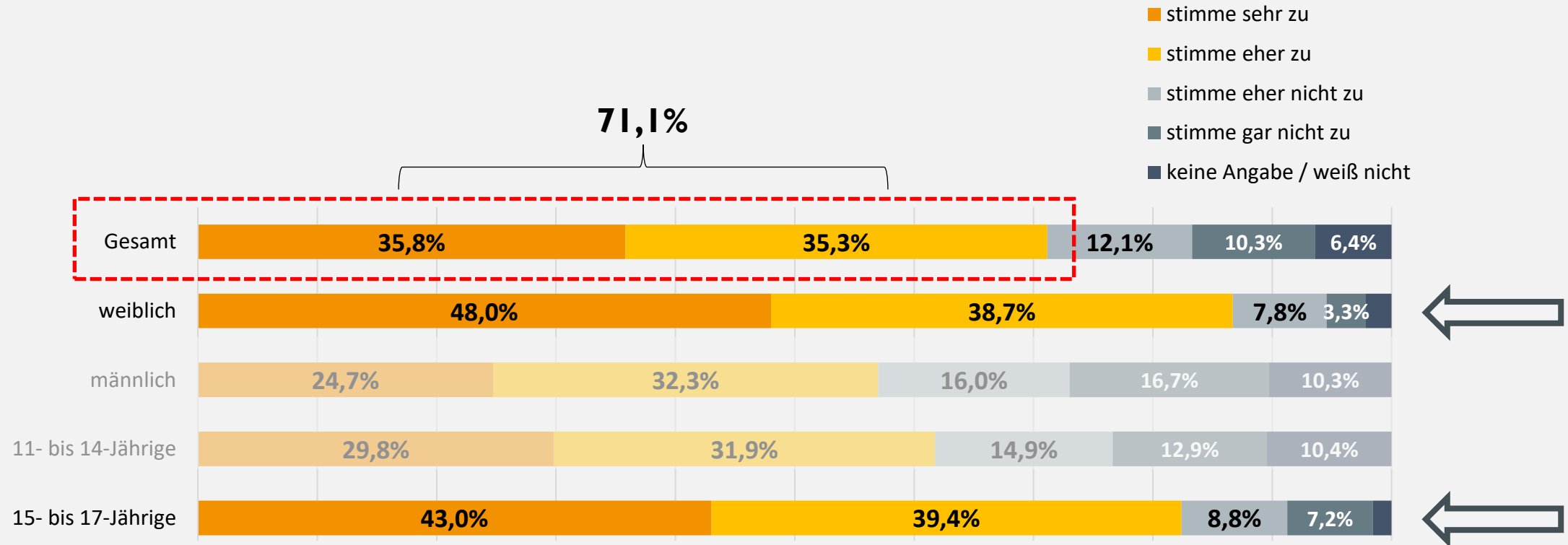
„Das Internet, Soziale Netzwerke und Influencer:innen beeinflussen unsere Selbstwahrnehmung und ob wir uns selbst schön finden oder nicht.“



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

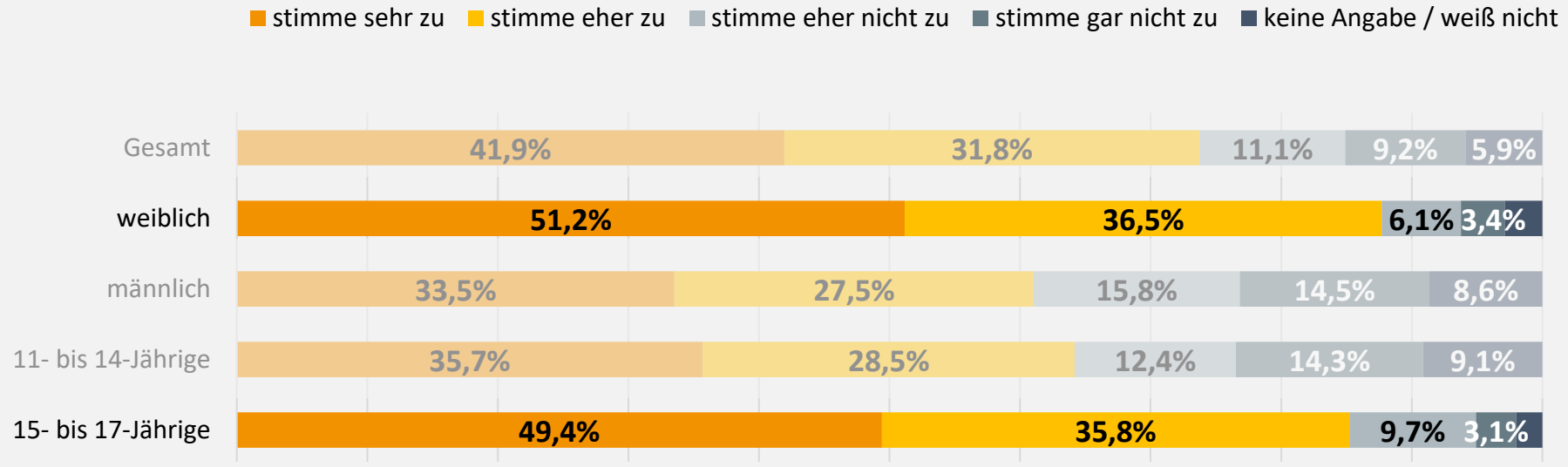
74 Prozent

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

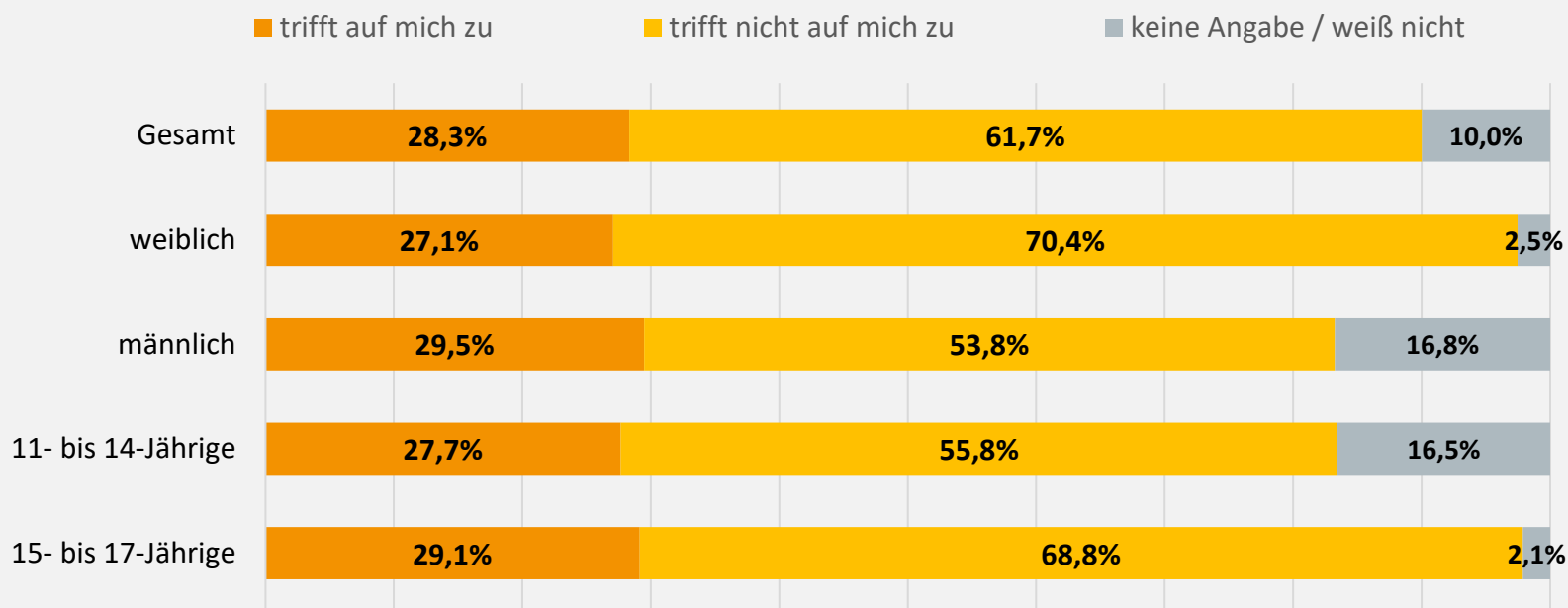
28 Prozent

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%

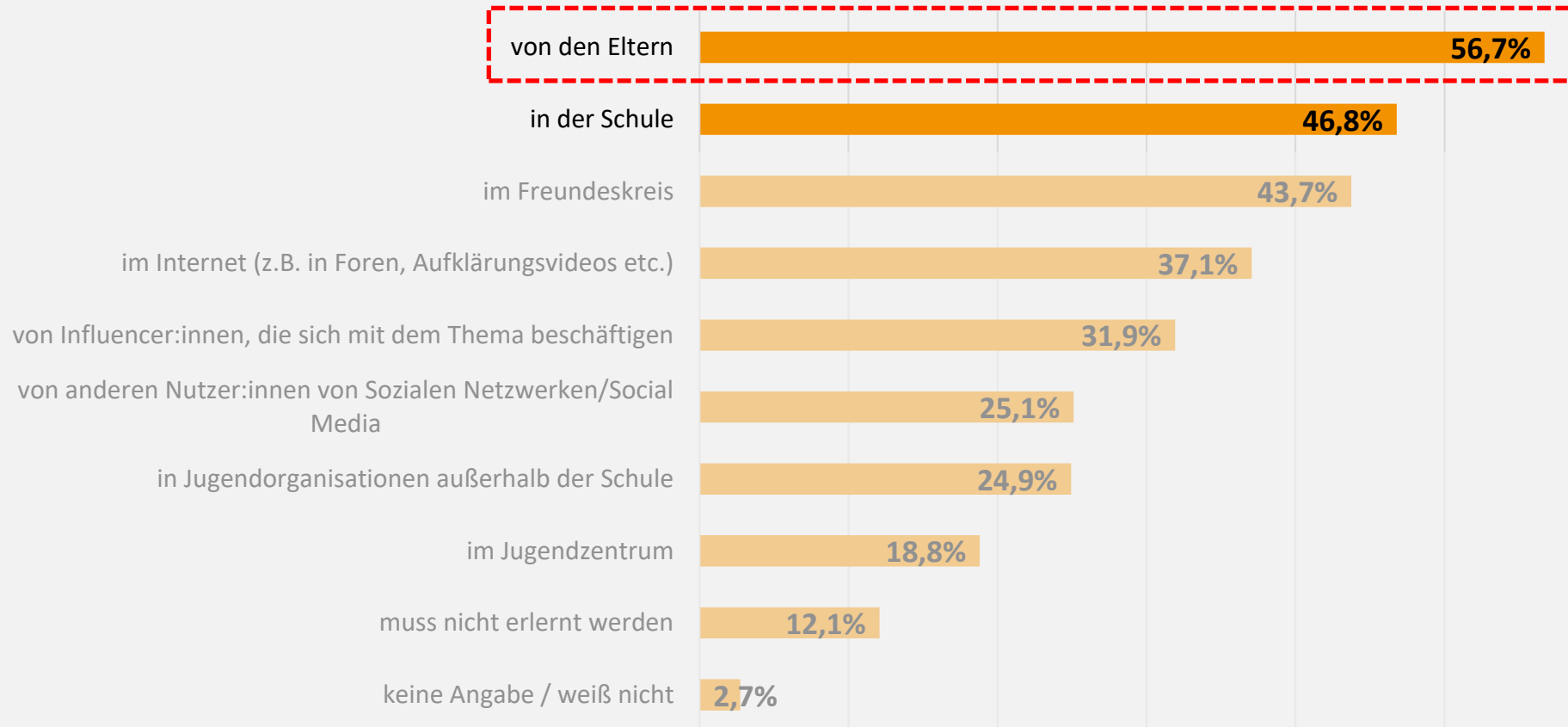
Inhalte abseits von Beauty & Fitness konsumieren

„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

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

51 % achten auf ihre Figur

33 % finden sich mit Filter schöner

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

Diskrepanz zwischen bearbeiteten Bildern und tatsächlichem Aussehen erkennen

spazieren gehen und echten Menschen begegnen



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

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

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

erst denken, dann klicken.

2. Auflage

Unterrichtsmaterialien

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.

Widerempfehlungen
 → 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 blösierte 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
 → #WirsindMilz – 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 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 pexels.com) nach Profilbildern für fiktive Personen, die sich in folgenden Situationen befinden:
 a) Die Person ist auf der Suche nach einem Job.
 b) Die Person wünscht sich neue Freundinnen ihres Alters.
 c) Die Person soll auf einem Flyer für ein Schultheaterstück vorgestellt 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?

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

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







www.fragbarbara.at – Folge 2 | Selbstdarstellung online





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