



Filter, Vorbilder und digitale Inszenierung: Schönheitsideale im Internet und kreative Gegenbewegungen

Fakten zu JUUUPORT

- **JUUUPORT.de** – bundesweit erste und einzige deutschsprachige Internetplattform, auf der Jugendliche anderen Jugendlichen bei Problemen im Internet helfen
- Start auf Initiative der Niedersächsischen Landesmedienanstalt am 01.04.2010
- Gründung des Vereins JUUUPORT e.V. am 12.01.2015

Preise von JUUUPORT



2010



2011



2013



2013



2014



2018



2018



2019



2021



HANSEMERKUR PREIS FÜR KINDERSCHUTZ

2022



2024

emotion
AWARD



2025



2026



2026

Die Scouts ...

- sind zwischen 14 und 25 Jahre alt.
- arbeiten ehrenamtlich.
- kommen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz.
- Aktuell sind rund 30 junge Menschen JUUUPORT-Scout.



Die Scouts ...

- beraten junge Menschen bei Problemen im Netz,
 - sensibilisieren und klären auf mit Aktionen / Videos für die JUUUPORT-Themen,
 - repräsentieren das Projekt auf Messen, Veranstaltungen und in den Medien.
- Erfahrene Scout-Mentor:innen unterstützen neue Scouts.



[< ZURÜCK ZUR STARTSEITE](#)




Wir beraten Dich **persönlich **
bei allen Problemen im Internet.

100% vertraulich. 

Egal ob Cybermobbing, sexuelle Belästigung oder Abzocke: Wir sind für Dich da.

Alles, was Du schreibst, bleibt unter uns.  Versprochen!

Wenn Du bereits eine Anfrage gestellt hast, kannst Du Deine Antwort  abrufen.

 **ANTWORT ABRUFEN**



Und so funktioniert's

1. Schritt



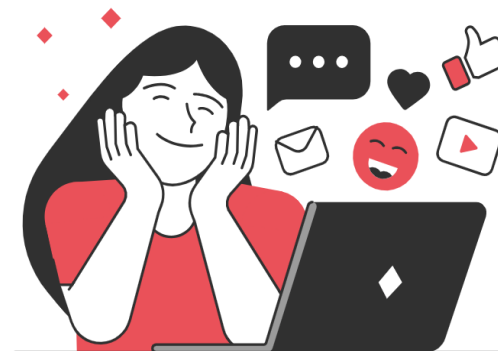
Stell uns Deine Frage –
komplett **vertraulich**. 🔒

2. Schritt



Unser Team antwortet Dir persönlich
innerhalb von **48 Stunden**. 🕒

3. Schritt



Rufe Deine **Antwort** ab – ganz
einfach mit deinem Abrufcode. 🔑



JUUUCAST

Unser Podcast von jungen Leuten für junge Leute

- JUUUCAST informiert junge Menschen über aktuelle Online-Themen wie Cybermobbing, Mediensucht, Sexting und Fake News.
- In jeder Folge spricht ein:e Teamer:in mit einem JUUUPORT-Scout über ein bestimmtes Thema.
- Jeden Monat wird eine neue Folge veröffentlicht.



Infovideos



Infomaterial

Für Fachkräfte: Poster,
Broschüren und Postkarten
stehen kostenlos zum
Download bereit.



GEHE ONLINE -
ABER RICHTIG!

Tipps der
JUUUPORT-Scouts

JUUUPORT

This poster features social media icons for Facebook, Twitter, and Snapchat, along with an envelope icon. The text is presented in a bold, black, sans-serif font on a white background with a dark blue footer containing the JUUUPORT logo.



DU WIRST
(ONLINE) GEMOBBT?

Die anderen lassen Dich
einfach nicht in Ruhe?

Dann melde Dich bei [JUUUPORT.de](https://www.juuuport.de).
Wir helfen Dir anonym und kostenlos.

Du bist nicht allein!

JUUUPORT

This poster shows a young woman looking at her smartphone in a dark setting with bokeh lights in the background. The text is in white and black on a dark blue background. It includes social media icons and the JUUUPORT logo.



klacksafe

F***
ICH
WERDE MIT
NACKTBILDERN
ERPRESST!

So schützt Du Dich
vor Sextortion.

JUUUPORT

This poster has a vibrant, abstract background with splashes of green and yellow. It features a camera icon and a speech bubble with a red 'X' over it. The text is in large, bold, black letters. It includes the klacksafe logo and the JUUUPORT logo.



WEHR DICH!
Gegen sexualisierte Gewalt im Netz

TIPPS FÜR JUGENDLICHE BEI CYBERGROOMING

Hey, gehn wir
auf privat. Ich
hab was für
dich...

Mach mal
die Cam
an!

Aber das bleibt
okay?

Tolle Figur, Model?
Schick mal
ein Foto.

klacksafe

JUUUPORT

This poster features a young woman in a blue jacket looking directly at the camera. She has her hands near her face as if covering the camera. The background is a bright blue gradient. There are several speech bubbles with text and emojis. It includes the klacksafe logo, the JUUUPORT logo, and a small logo for 'Unabhängige Beratungsstelle für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs'.

Online-Workshops für Schulen

- Digitales Angebot für v.a. Schulklassen und Jugendgruppen (max. 35 Teilnehmende)
- 45 bis 90 Minuten (individuelle Anpassung möglich)
- Kostenfrei buchbar
- Aufklärung über negative Phänomene im Netz
- Beispiele zu aktuellen Problemlagen
- Tipps für das eigene Online-Verhalten
- Diskussionsrunden und Fragen im Chat



THEMEN

der JUUUPORT-Beratung

- ✓ Cybermobbing
- ✓ Sexting & Sextortion
- ✓ Cybergrooming / Sexuelle Belästigung
- ✓ Hass im Netz
- ✓ Fake News / Desinformation
- ✓ **Schönheitsideale**
- ✓ Recht am eigenen Bild
- ✓ Datensicherheit
- ✓ Gaming
- ✓ Mediennutzung (in der Familie)





Beratungsbeispiel

Hey, ich glaube, dass ich Moment etwas zu dick bin. In meiner Klasse sagen ein paar Jungs nämlich ständig, dass ich voll fett bin. Nach der Schule mobben sie mich dann über WhatsApp weiter und sagen mir, dass meine Posts auf Instagram und TikTok peinlich sind. Ich weiß auch, dass andere viel schönere Fotos von sich online stellen und schlanker sind. Deshalb möchte gern abnehmen, aber ich schaffe das nicht so gut. Was soll ich nur machen?



Beratungsbeispiel

Ich fühl mich richtig schlecht, weil ich nie so aussehe wie die Mädchen auf TikTok oder Instagram. Ich hab das Gefühl, ich müsste viel hübscher sein – alle um mich rum sehen irgendwie perfekt aus. Ich trau mich kaum noch was zu posten oder mich zu zeigen. Ich weiß, dass da Filter sind, aber ich fühl mich trotzdem hässlich und unnormal.



Mögliche Antwort

- Realitätscheck
- Stärken bewusst machen
- Digital – Detox
- Curated Feed
- Bodypositivity & Bodyneutrality
- Mut zur Echtheit
- Mit anderen reden & über Gefühle sprechen

Schönheitsideale & Selbstdarstellung

- Schönheit spielt im **Internet** eine **große Rolle**
- In den Sozialen Netzwerken werden ganz bestimmte **Schönheitsideale** verbreitet, die **Druck** auf uns ausüben können
- Im Laufe der Zeit gab es ganz **verschiedene** Schönheitsideale - mal galten üppige Rundungen als attraktiv, mal waren es sehr dünne Körper
- Schönheitsideale unterscheiden sich auch zwischen Ländern und Kulturen => es gibt **nicht „das eine Schönheitsideal“** - es wandelt mit der Zeit und dem Ort → es handelt sich immer um einen **gesellschaftlichen Trend**



Zeitliche Veränderungen

Marie Antoinette



Louise Brooks



Marilyn Monroe



Kate Moss



Kylie Jenner



----- 18. Jhd. ----- 1920er ----- 1950er ----- 2000er ----- heute -----

Zeitliche Veränderungen

Ludwig XVI



Rudolph Valentino



Marlon Brando



Brad Pitt



Timothée Chalamet



----- 18. Jhd. ----- 1920er ----- 1950er ----- 2000er ----- heute-----

Filter & Bearbeitung

Beauty-Filter "Bold Glamour" auf TikTok

- makellose Haut, volle Lippen, verführerische Augen
- „perfekten Gesichter und Körper“
- Druck, dem Ideal zu entsprechen



Filter & Bearbeitung



Gegenbewegungen

- Jeder Trend hat (zum Glück) auch **Gegenbewegungen**. So gibt es immer mehr „**Curvy Models**“, die zeigen, dass Frauen mit Kurven, mindestens genauso schön sein können, wie durchtrainierte und schlanke. **Charlotte Kurth** zum Beispiel ist mit ihren Posts ziemlich erfolgreich.
- Auch zeigen einige Hashtags wie **#fürmehrrealitättaufinstagram**, dass Normalität die wahre Schönheit ist und keine Inszenierung braucht. **Natalie Stommel** zum Beispiel, dass man auch ohne perfekte Pose schön sein kann.
- Besonders bemerkenswert sind aber die Posts der Australierin **Celeste Barber**. Sie stellt perfekt inszenierte Fotos von Promis und Models nach und macht sich dadurch mit **bissigem Humor über die perfekte Scheinwelt**, den Schlankeitswahn und Fitnesskult in den Sozialen Medien lustig.

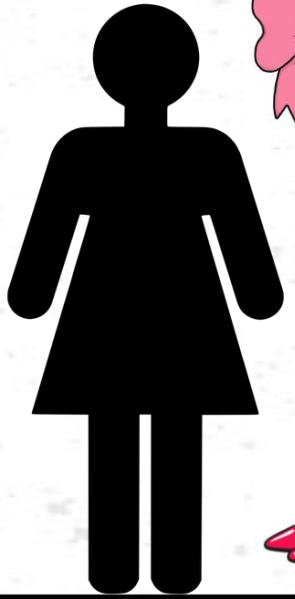
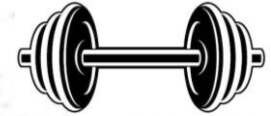
Gegenbewegungen - Beispiele



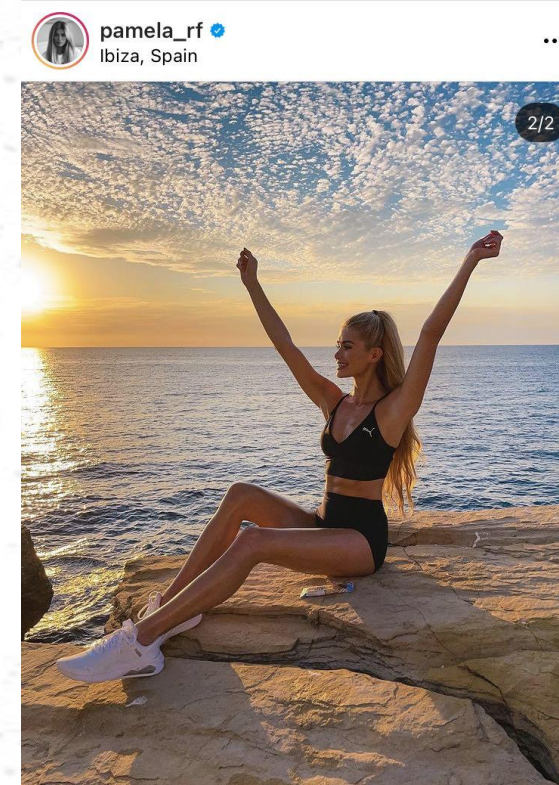
SOCIAL MEDIA VS. REALITY



Geschlechterrollen



Genderdarstellung online



Idealbild von menschlichen Körpern ist in Deutschland für den Großteil der Bevölkerung schon fast unerreichbar...



Rolle von Influencer*innen



- Influencer*innen = „**Beeinflusser*innen**“ -> „**Vorbilder**“ / Orientierungshilfen
- Beeinflussen vor allem junge Menschen, aber nicht nur! -> Unsere Meinung, unser Denken, unser Kaufverhalten, unser Selbstbild, unsere Selbstwahrnehmung
- Leben **Ideale** vor, zeigen jedoch meist nur **Highlights** und **bearbeitete Fotos** und setzen dadurch **unrealistische** und nicht erreichbare Standards / Ideale -< Illusion!
- Sind eine Art Marke und verkaufen eigene Produkte oder werden für **Werbung** bezahlt
- Es ist ihre **Arbeit**, das „**perfekte Leben**“ vorzuleben
- „durch Fitness, Diäten & Selbstkontrolle ist das erreichbar“



Einfluss auf Selbstbild & mentale Gesundheit

- Ständiger Vergleich & Unzufriedenheit
- Einseitige Schönheitsideale (dt. Durchschnittsfrau trägt Größe 44!)
- Selbstzweifel & geringes Selbstwertgefühl
- Neid
- Druck zur Anpassung
- Angst vor Bewertung
- Perfektionismus & Selbstoptimierungsdruck -> Essstörungen, Exzessives Sportverhalten
- Identitätskrisen & Depressionen
- Suizide





Begriffsklärung



- **Bodyshaming** – Beleidigungen wegen des Körpers oder Aussehe
- **Comparison culture** – „Vergleichsdruck“ -> der ständige Vergleich mit inszenierten, bearbeiteten Bildern
- **Glow Up pressure** – der Druck, sich optisch „weiterzuentwickeln“ und „hübscher“, „fitter“ und „cooler“ zu wirken
- **Self-objectification** - Wenn man sich selbst durch die Brille anderer sieht und ständig darauf achtet, wie man gerade aussieht
- **Bodypositivity** – „Alle Körper sind schön so wie sie sind“! Keine*r muss einem Ideal entsprechen, um sich wohlfühlen oder wertvoll zu sein!
- **Bodyneutrality** – „Mein Körper muss nicht schön sein, um wertvoll zu sein“! Fokus hierbei einfach auf das, was der Körper kann und das anzunehmen, ohne drauf zu achten, wie er aussieht



Mager-Coaches



- **Gezielte Suche** nach **hilfsbedürftigen Personen**, um sie unter ihre **Kontrolle** zu zwingen und zu **quälen**
- **„Hilfe bei Gewichtsabnahme“** → oft Nacktfotos von den meist minderjährigen Profilen
- **Cybergrooming**, Vorbereitung des sexuellen Missbrauchs
- **Sextortion**, Erpressung weiteren Bildmaterials
- **Konsequenzen** bei Überschreitung von Kalorienvorgaben
- **Essstörungen**



Beauty-Challenges



- **„OMG ...! Show Your Waist“-Challenge**
- junge Frauen: möglichst schmale Taille
- **„Gym-Selfie-Challenge,,**
- junge Männer im Fitnessstudio mit durchtrainiertem Oberkörper
- **„Collarbonechallenge“**
- extrem schlanke Menschen zeigen, wie viel sie auf ihren Schlüsselbeinen stapeln können

Tipps



- **Curated Feed** = sich bewusst auswählen, welchen Accounts man folgt
- **„Reality Check“** machen und sich immer wieder daran erinnern, dass im Internet nichts „real“ ist!
- **Detox-Phasen** einbauen, um mal wieder in der realen Welt mit realen Menschen und Körpern zu leben und sich umherzuschauen ;)
- Nicht auf jeden **Trend** eingehen, denn der vergeht auch ganz schnell wieder! ;)
- **Selbst denken & eigene Meinung bilden**: Versuche nicht, anderen zu gefallen, sondern überlege, was Du selbst schön findest und wobei Du dich wohl fühlst
- Frage dich nicht, was an Dir schöner sein könnte, sondern umgekehrt: **Was gefällt Dir an Dir besonders gut, worauf bist Du vielleicht sogar stolz?**

Hashtags für mehr Selbstliebe von den JUUUPORT-Scouts

- #bodyacceptance
- #normalizenormalbodies
- #respectyourbody
- #respectyourself
- #respectmycurves
- #respectmysize
- #fürmehrrealitättaufinstagram
- #instavsreality
- #bodypositivity
- #selbstliebe
- #selbstliebelernen
- #selflove
- #loveyourself
- #loveyourselffirst
- #bodyacceptance



Quiz zum Thema Schönheitsideale



Quiz zum Thema Schönheitsideale

Teste dein Wissen!

Triggerwarnung

In diesem Quiz geht es um Schönheitsideale und Körperbilder. Das Thema kann für manche Menschen belastend sein, besonders wenn du schon negative Erfahrungen mit Bodyshaming oder Essstörungen gemacht hast.

 [Klicke hier um zu starten](#)

QUELLEN



Fragen? 😊



JUUUPOINT e.V.
Projektbüro
Landschaftstraße 7
30159 Hannover
info@juuupoint.de
www.juuupoint.de



Vielen Dank!



JUUUPOINT e.V.
Projektbüro
Landschaftstraße 7
30159 Hannover
info@juuupoint.de
www.juuupoint.de



Quellen

- Influencerbilder: Instagram & TikTok
- Bold Glamour: <https://www.klicksafe.de/news/setzt-bold-glamour-junge-menschen-unter-druck> & <https://www.juuuport.de/infos/ratgeber/schoenheitsideale>
- Mager Coaches: <https://www.klicksafe.de/news/thinspiration-hungergruppen-mager-coaches>, <https://www.juuuport.de/infos/ratgeber/schoenheitsideale>
- Beauty Challenges: <https://www.juuuport.de/infos/ratgeber/schoenheitsideale>
- Gegenbewegungen: <https://www.juuuport.de/infos/ratgeber/schoenheitsideale>