

Pressemitteilung

AOK-Umfrage: Social Media verzerrt Selbstbild junger Menschen

Reimann: Kennzeichnungspflicht für geschönte Bilder muss eingeführt werden

Berlin, 06.07.2023

Laut einer YouGov-Online-Befragung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes hat die Nutzung von Social Media-Plattformen Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung und das Körperbild von Heranwachsenden. Befragt wurden rund 1.500 Personen im Alter zwischen 14 und 30 Jahren, die Soziale Netzwerke nutzen. Darunter waren rund 160 Jugendliche im Alter von 14 und 15 Jahren, die bei der Beantwortung der Fragen von den Eltern assistiert wurden. Demnach verbringen beinahe zwei Drittel der Jugendlichen durchschnittlich bis zu drei Stunden am Tag auf Social Media-Plattformen. 40 Prozent verspüren den Druck, schöner, erfolgreicher und besser werden zu müssen. „Die Ergebnisse zeigen, dass Social Media dazu beiträgt, das Selbstbild der Jugendlichen zu verzerren. Deshalb fordern wir, dass geschönte Bilder im Netz gekennzeichnet werden müssen“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzende Dr. Carola Reimann. Medienkompetenz sei eng mit Gesundheit verknüpft. Deshalb startet der AOK-Bundesverband am 6. Juli eine Informationskampagne in den sozialen Medien.

Soziale Medien wie TikTok, Instagram und Snapchat dienen als Raum für Austausch und Kommunikation. Damit haben sich für Heranwachsende die Möglichkeiten des Vergleichens vervielfacht. Eine Auswirkung dieser Entwicklung, die sich aus den Ergebnissen der Befragung ableiten lässt: Das eigene Selbstbild stellen viele Jugendliche in Frage, weil sie sich mit idealisierten Wunschbildern vergleichen. Laut Befragung zeigt sich dies insbesondere bei den 14- bis 15-Jährigen. Sie lassen sich stark von den in den sozialen Medien vorgelebten Idealen beeinflussen. In der Kontrollgruppe stuften sich 38 Prozent der Befragten in dieser Altersgruppe als attraktiv ein. In der Experimentalgruppe, die vor der Beantwortung der Fragen ein attraktives Modell zu sehen bekamen, fanden

sich lediglich 16 Prozent attraktiv. Mehr als die Hälfte der Befragten kommt insgesamt zu dem Schluss, dass es ihnen eigentlich guttäte, weniger Zeit auf den Social Media-Plattformen zu verbringen.

Ein weiteres Ergebnis der Befragung: Fast jeder (97 Prozent) bearbeitet Fotos von sich, fast jeder Dritte benutzt dabei Beauty-Filter. Optimiert wird am häufigsten die Gesichtshaut und die Form des Gesichts. Die geschönten Fotos und Videos im Netz sorgen dafür, dass sich andere als weniger schön und weniger erfolgreich sehen. Laut Befragung gaben knapp die Hälfte der 18- bis 19-Jährigen an, dass die Inhalte auf Social Media-Plattformen sie neidisch auf andere machen. „Es braucht rechtliche Regelungen, um die Kennzeichnungspflicht für retuschierte Werbebilder und den Einsatz von Beauty-Filtern verpflichtend einzuführen“, fordert Reimann.

Die Diskrepanz zwischen Selbstwahrnehmung und Realität macht sich auch in der Einschätzung des Körpergewichts bemerkbar. Laut Befragung schätzen Mädchen ihr Gewicht tendenziell öfter als zu hoch ein, als es tatsächlich ist. Und Jungs eher als zu niedrig. Etwa 38 Prozent der 18-19-jährigen männlichen Befragten haben das Gefühl, untergewichtig, im Sinne von weniger muskulös, zu sein. Tatsächlich sind es aber – gemessen an ihren eigenen Angaben zu Alter, Größe und Körpergewicht (BMI), nur 8 Prozent.

„Es geht nicht darum, soziale Netzwerke zu verteufeln, sondern darum, einen entsprechenden Umgang damit zu finden und die Verbindung zur Realität nicht zu verlieren. Jugendlichen muss klar sein, dass das, was sie auf Social Media sehen, nicht die Realität ist“, sagt Dr. Carola Reimann. Mit der Informationskampagne, die am 6. Juli startet, will die AOK Jugendliche und junge Erwachsene unterstützen, ihr Nutzungsverhalten auf den Prüfstand zu stellen. In einem Liveonline-Vortrag „Du bist mehr als dein Instagram-Profil“ bekommen Interessierte hilfreiche Informationen und können mit einem Experten im Live-Chat ins Gespräch kommen. Weitere Inhalte der Kampagne sind Postings und Videos auf Instagram und TikTok, in TV-Mediatheken und Streamingdiensten, die junge Menschen sensibilisieren und zeigen sollen: Nicht immer entsprechen die Ideale aus der virtuellen Welt der Realität. So sollen Jugendliche animiert werden, sich nicht auf die Kontakte in den Sozialen Medien zu beschränken.

Mehr Informationen: <http://www.aok.de/selbstliebe>