KiJaS@ESS

AUFKLÄREN. UNTERSTÜTZEN.
STÄRKEN.

Problematische Social-Media-Trends rund um „SkinnyTok“

- Verbreitung von Clips über Hashtags wie **#SkinnyTok**, **#SkinnyTokk**, **#SkinnyTalk** oder allgemeine Begriffe wie **#Gewichtsverlust**.
- Extreme Schlankheit wird idealisiert, dünn sein wird offen verherrlicht.
- Jugendliche werden zu ungesundem Essverhalten animiert, u. a. durch wiederholte Mantras wie „Iss wenig, um dünn zu sein.“, die Schuldgefühle erzeugen.
- Wettbewerbe und Challenges fördern den Druck, möglichst wenig zu essen oder schnell abzunehmen.
- Trotz Sperrung des Hashtags **#SkinnyTok** bleiben ähnliche Inhalte über alternative Schreibweisen weiterhin frei zugänglich.

Gefahren:

- **Psychische Belastungen:** Unrealistische Körperideale setzen Jugendliche stark unter Druck. In der Pubertät, einer Phase der Identitätsfindung und der Suche nach Vorbildern, werden solche Haltungen besonders leicht verinnerlicht und übernommen.
- **Körperliche Risiken:** Mangelernährung, hormonelle Störungen, Erschöpfung und mögliche langfristige gesundheitliche Folgen.
- **Mediale Dynamiken:** Algorithmen verstärken extreme Inhalte. Challenges und Vergleiche erhöhen Gruppen- und Anpassungsdruck.

Was können Eltern tun ?

- **Ins Gespräch gehen:** Inhalte gemeinsam ansehen, offen darüber sprechen und einordnen.
- **Medien- und Körperbildkompetenz stärken:** Über Filter, Inszenierung und unrealistische Vorbilder aufklären.
- **Warnsignale beachten:** heimliches Essen oder Fasten, starke Kalorienfixierung, Rückzug, Stimmungsschwankungen.
- **Begleiten statt sanktionieren:** Social-Media-Nutzung gemeinsam vereinbaren, Alternativen fördern.
- **Unterstützung suchen:** Frühzeitig kinderärztliches Fachpersonal aufsuchen. Bei Bedarf Beratungsstellen oder therapeutische Angebote hinzuziehen.

KiJaS
Kinder- und Jugendsozialarbeit
an Schulen im Kreis Offenbach

dominika.perczak@cv-offenbach.de

ESS
EINHARDSCHULE SELIGENSTADT
Gymnasium des Kreises Offenbach