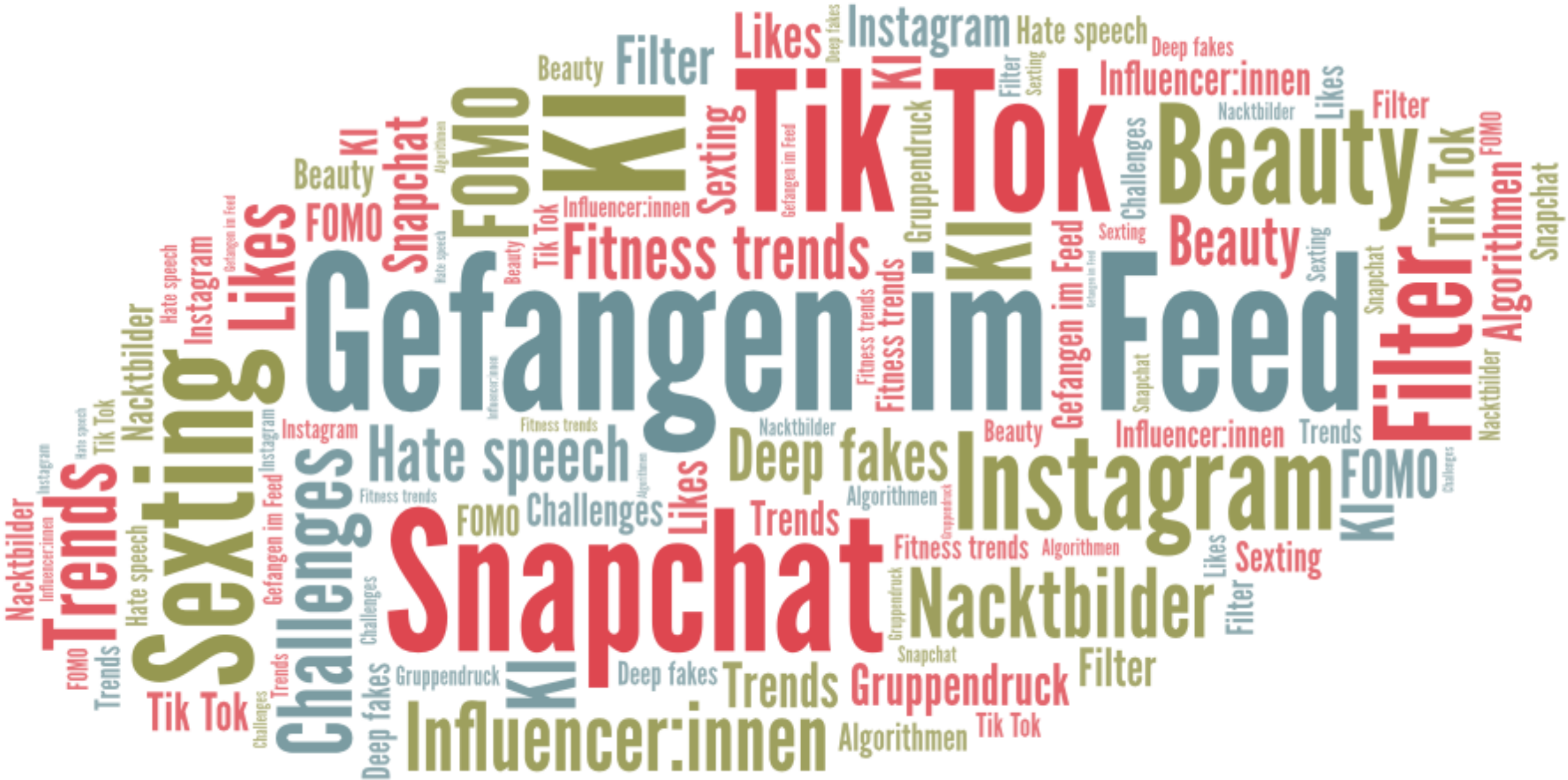
# Gefangen im Feed?

## Mädchen zwischen Algorithmen, Online-Challenges & medialem Körperkult

Blickwechsel
Verein für Medien- und Kulturpädagogik

Mia Guttormsson - Medienpädagogin
Blickwechsel e.V.


Gefangen im Feed
Tik Tok
KI
Beauty
Filter
Likes
Instagram
Hate speech
Deep fakes
Influencer:innen
Sexting
Snapchat
FOMO
Challenges
Trends
Nacktbilder
Fitness trends
Gruppendruck
Algorithmen

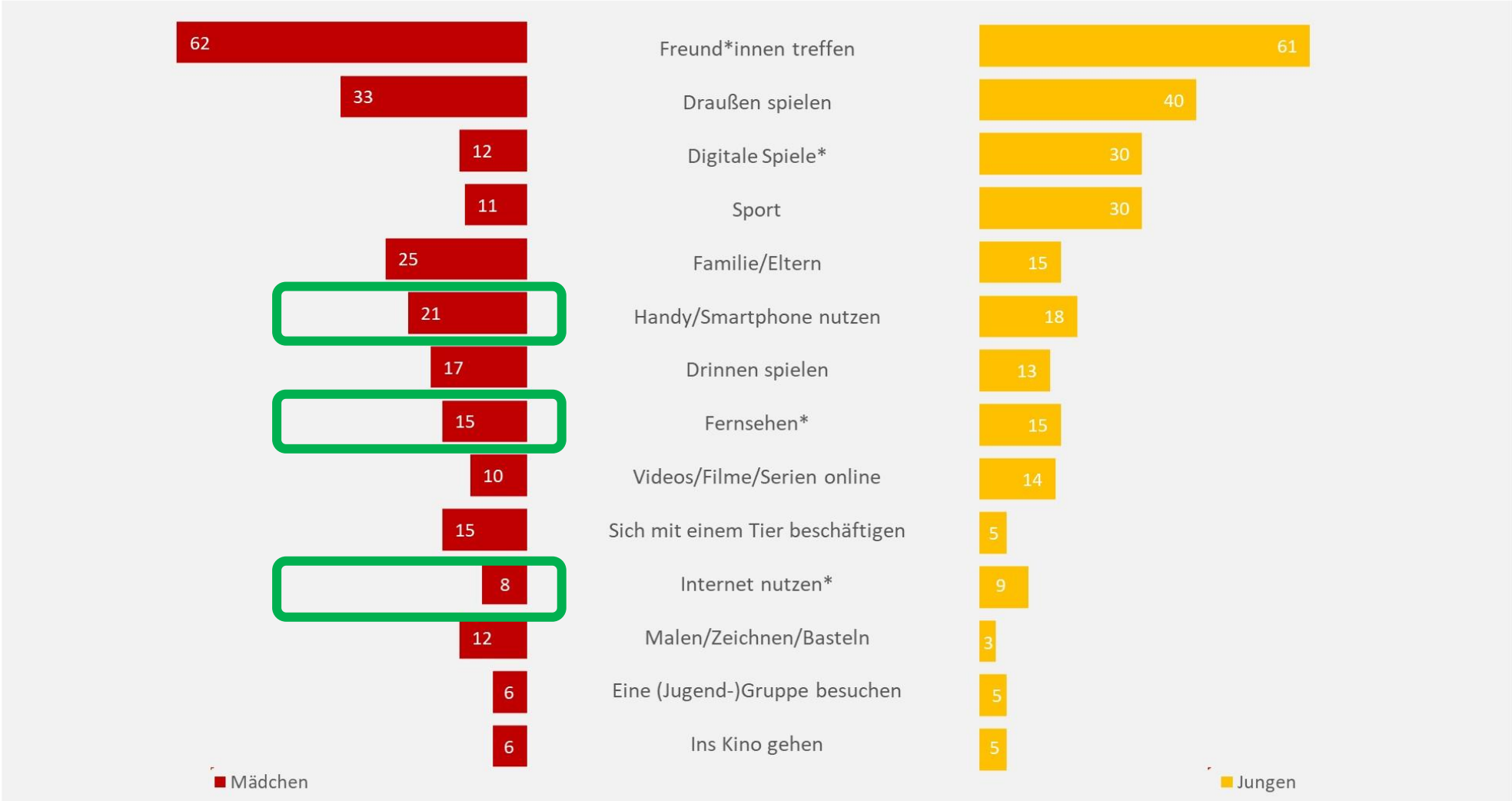
# Das begegnet Mädchen in meinem pädagogischen Alltag besonders häufig

# Aufwachsen in der digitalen Welt

# KIM Studie 6-13 Jährigen

mpfs Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

**Liebste Freizeitaktivitäten – nach Geschlecht**
**- bis zu drei Nennungen -**

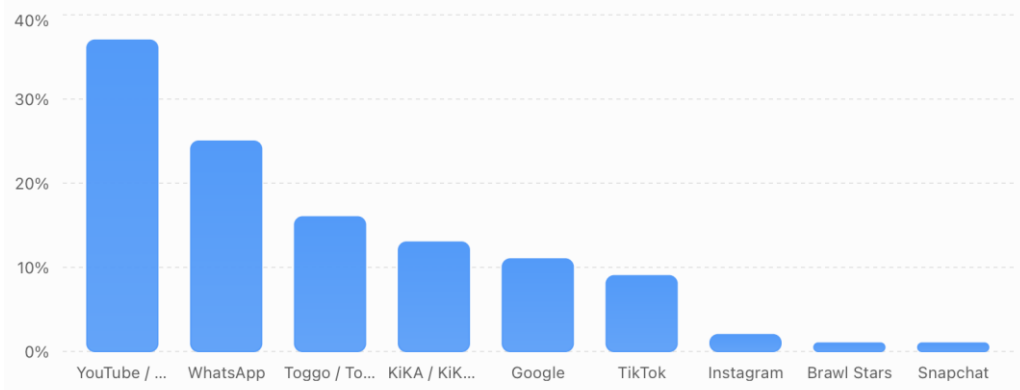



Quelle: KIM 2024, Angaben in Prozent, Nennungen ab 5 Prozent (Gesamt), *egal über welchen Verbreitungsweg/welches Gerät, Basis: alle Kinder, n=1.225

# Lieblings-Apps 6-13 Jährigen

**Lieblings-Apps von Kindern im Alter von 6–7 Jahren**

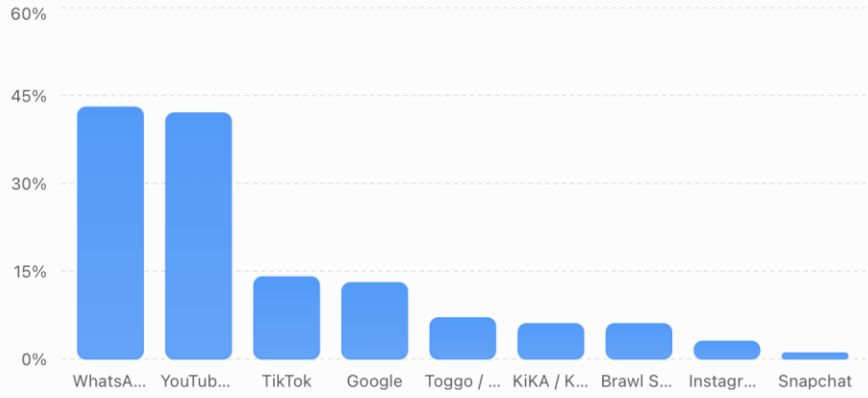
KIM-Studie 2024 · Angaben in Prozent · drei Nennungen ohne Antwortvorgabe




Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs), KIM-Studie 2024. Basis: Kinder, die Smartphones und Apps nutzen (n=823).

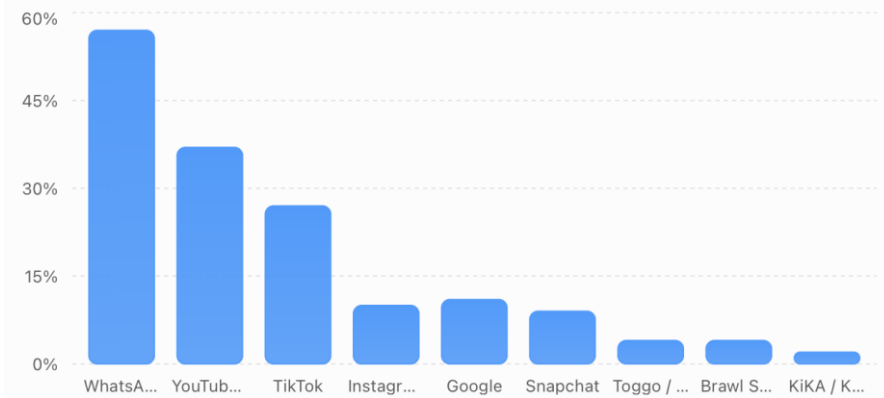
**Lieblings-Apps von Kindern im Alter von 8–9 Jahren**

KIM-Studie 2024 · drei Nennungen ohne Antwortvorgabe · Angaben in Prozent




**Lieblings-Apps von Kindern im Alter von 10–11 Jahren**

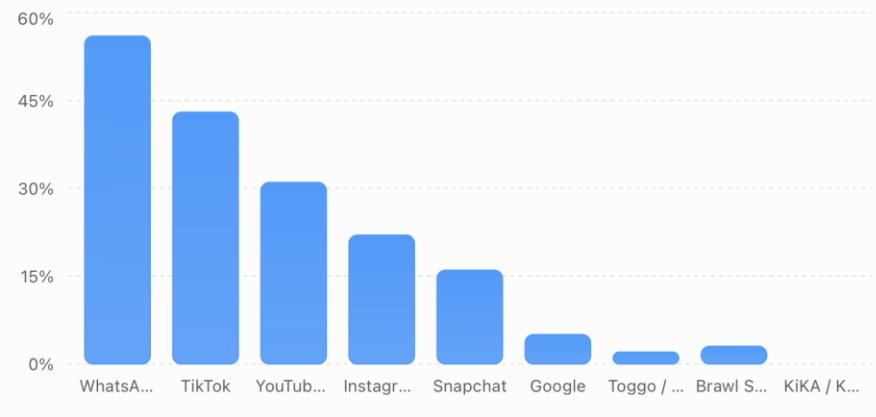
KIM-Studie 2024 · drei Nennungen ohne Antwortvorgabe · Angaben in Prozent




Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs), KIM-Studie 2024. Basis: Kinder, die Smartphones und Apps nutzen (n=823).

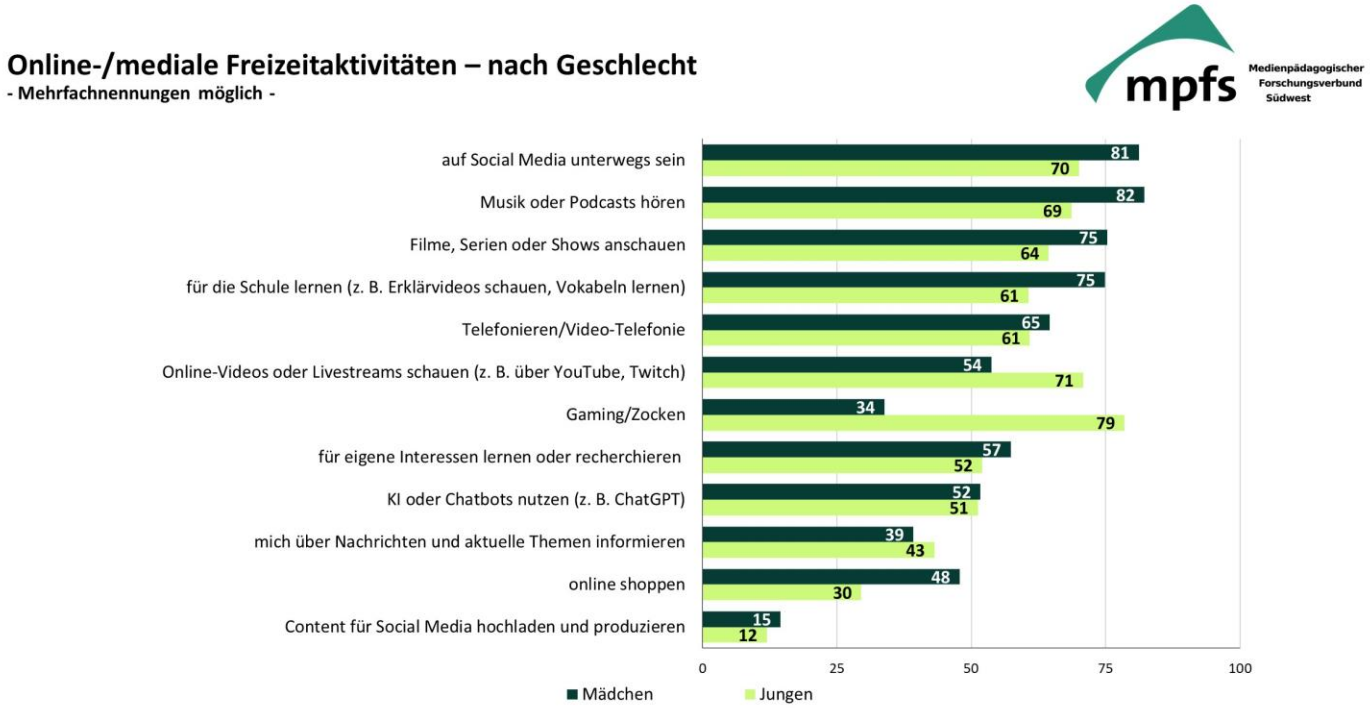
**Lieblings-Apps von Kindern im Alter von 12–13 Jahren**

KIM-Studie 2024 · drei Nennungen ohne Antwortvorgabe · Angaben in Prozent

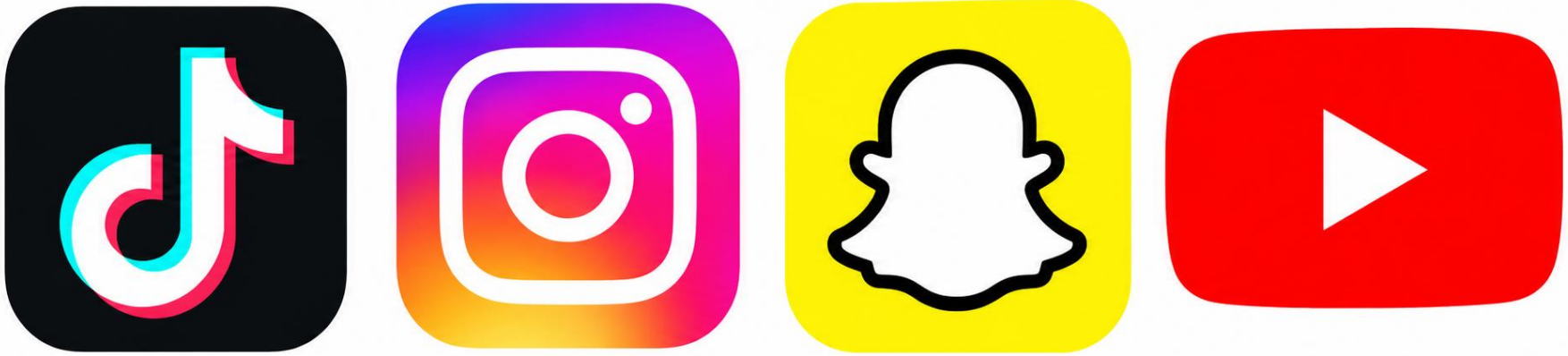



Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs), KIM-Studie 2024. Basis: Kinder, die Smartphones und Apps nutzen (n=823).

# JIMplus Studie 2026  14-17 jährigen



# Unverzichtbare Plattformen 14-17



1. TikTok
2. Instagram
3.Snapchat
4. YouTube

# Themen Interessen im eigenen Feed









Mode & Styling 59 %

Unterhaltung und Popkultur 57 %

Fitness & Sport 51 %

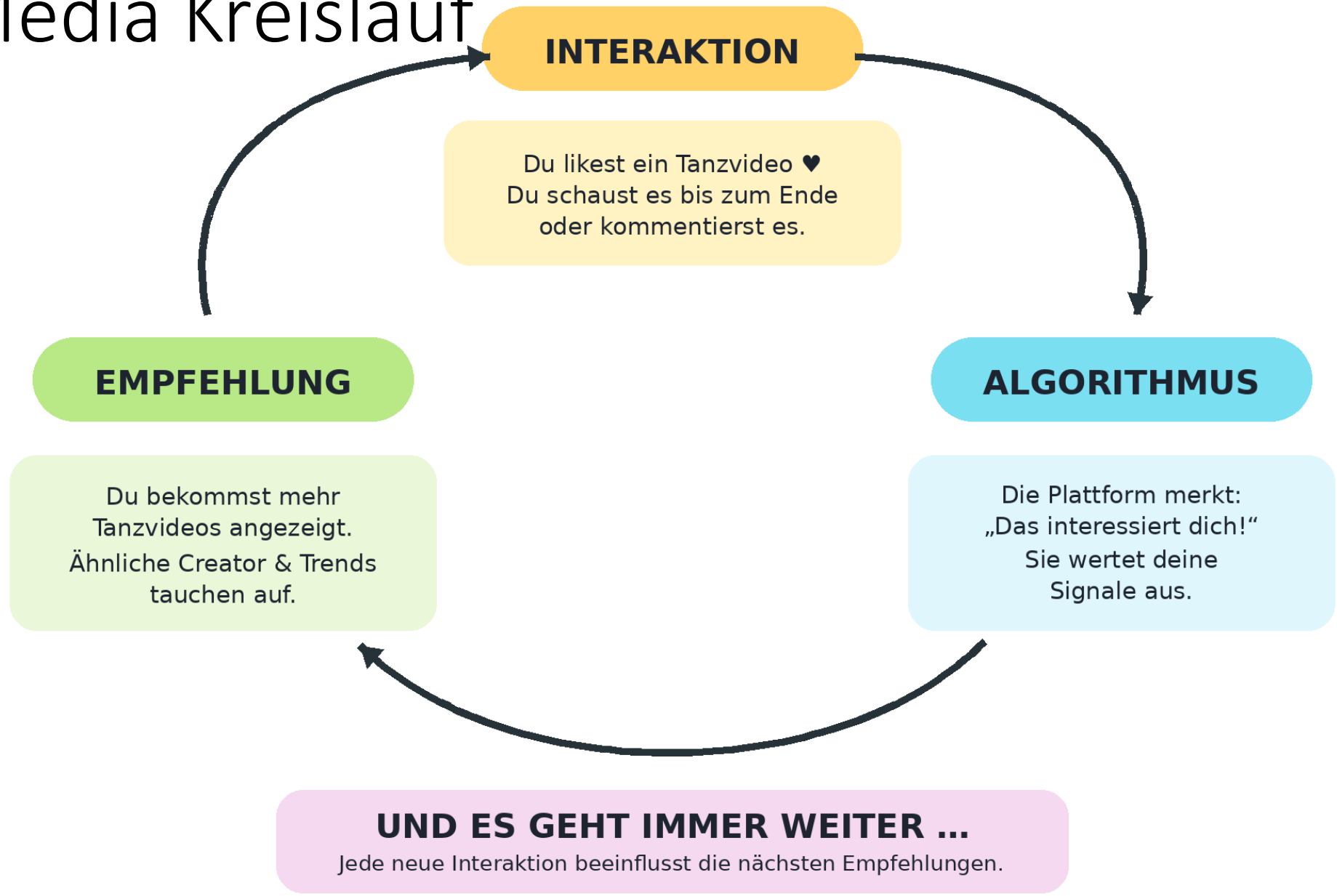
Beauty, Schminktipps und Körperpflege 56 %

# Online Freizeitaktiväten

## Mädchen 14-17 Jahre



# Social Media Kreislauf

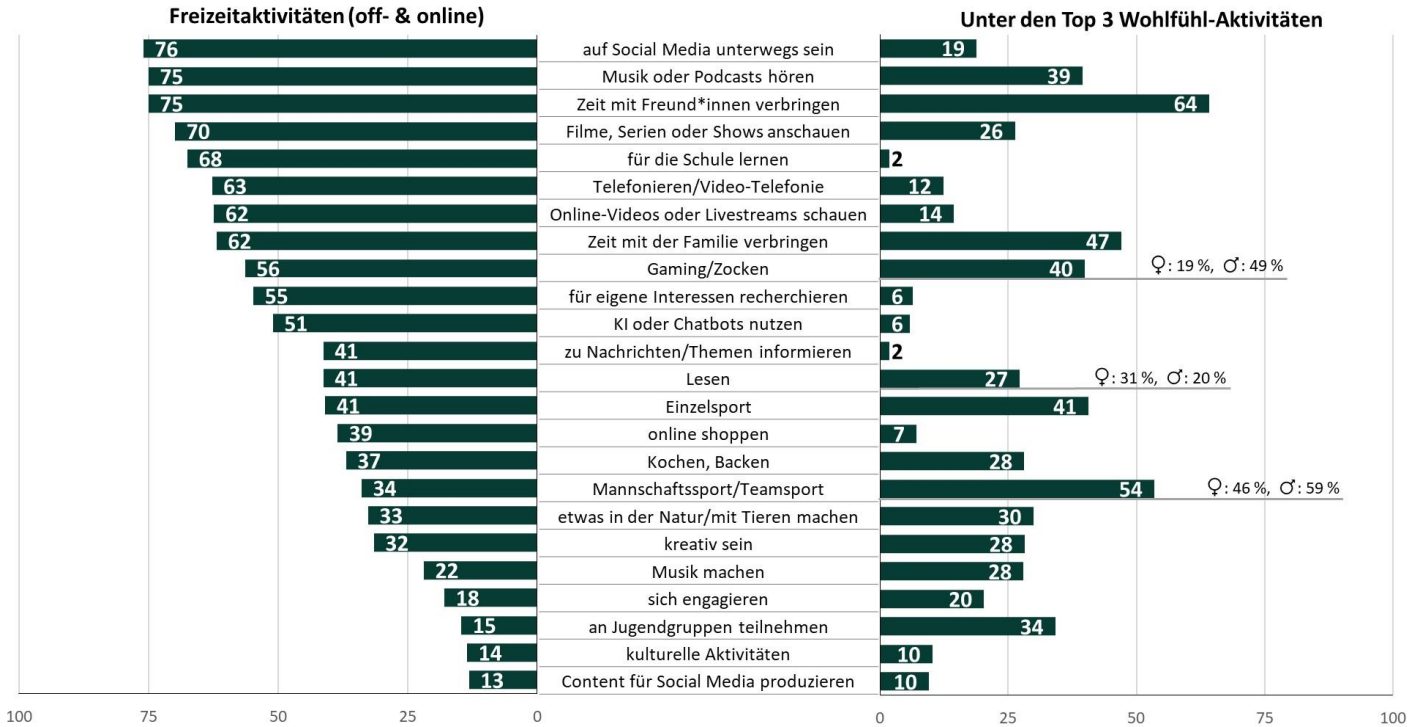





nur 19 % wählen diese Aktivität in der Top 3 der Wohlfühlaktivitäten

# Freizeitaktivitäten (off- & online) und ihr Wohlfühl-Anteil

mpfs Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

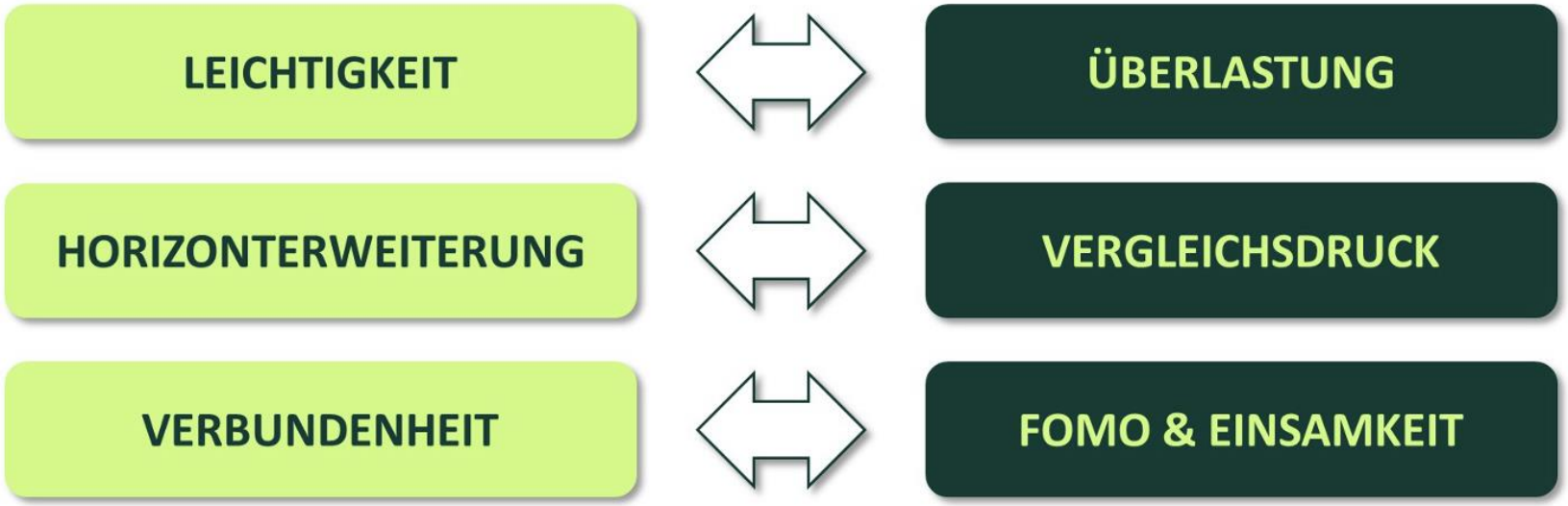



**Lesebeispiel:**
Von den Jugendlichen die regelmäßig auf Social Media unterwegs sind (76 %) wählen 19 % diese Aktivität in ihre Top 3 der Aktivitäten, bei denen sie sich besonders wohl fühlen.

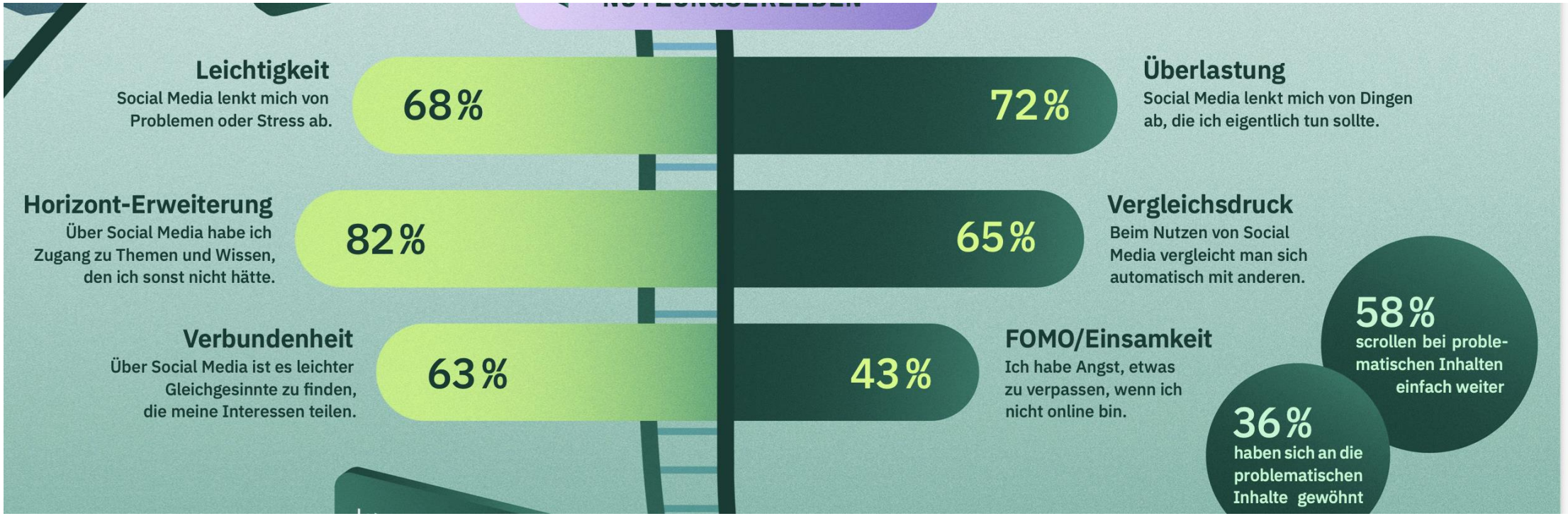
Fragestellung: Bitte wähle alles aus, was du regelmäßig machst. (Mehrfachnennungen)
Quelle: JIMplus 2026, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=800

Fragestellung: Und bei welchen Aktivitäten fühlst du dich besonders wohl? (Bis zu 3 Nennungen)
Basis: Jugendliche, die der jeweiligen Aktivität regelmäßig nachgehen

# Ambivalenter Erfahrungsraum



# Ambivalenter Erfahrungsraum



# Kontakt mit problematischen Inhalten auf Social Media

1. **Fake News 71 %**
2. **extreme politische oder religiöse Inhalte 45 %**
3. **Hate Speech oder Diskriminierende Inhalte 43 %**
4. **sexistische Inhalte 51 %**
5. **Verharmlosung von Essstörungen 36 %**
5. **Gefährliche challenges 36 %**

**Kinder und Jugendliche befähigen, Medien zu durchschauen, zu hinterfragen und selbstbestimmt zu nutzen.**

# Was können wir tun?

## Wie Lehrkräfte Kindern und Jugendlichen Unterstützung geben können



### Durchschauen lernen
Verstehen, wie Algorithmen, Werbung und Influencer wirken.

### Hinterfragen lernen
Nicht alles glauben, was online gezeigt oder behauptet wird.

### Einordnen lernen
Fakten, Meinungen, Werbung und Fake News unterscheiden.

### Algorithmen verstehen
Warum sehe ich genau diese Inhalte?

### Eigene Gefühle wahrnehmen
Was machen bestimmte Inhalte mit mir?

### Werbung erkennen
Produktplatzierungen und versteckte Werbung entdecken.

### Vergleiche hinterfragen
Verstehen, dass Social Media oft nur einen Ausschnitt der Realität zeigt.

### Bilder kritisch betrachten
Filter, Bearbeitung und KI-generierte Bilder erkennen.

### Privatsphäre schützen
Überlegen, welche persönlichen Informationen ins Netz gehören.

### Medien kreativ nutzen
Selbst Videos, Podcasts, Fotos oder Beiträge gestalten.

### Risiken erkennen
Cybermobbing, Challenges, Grooming und problematische Inhalte thematisieren.

### Selbstbestimmt entscheiden
Bewusst auswählen, wem und was man folgt.

### Gesprächsräume schaffen
Kinder und Jugendliche über ihre eigenen Online-Erfahrungen sprechen lassen.

### Handlungsfähig machen
Wissen, was man blockieren, melden oder wo man Hilfe holen kann.

# Medienkompetenzförderung in verschiedenen Fächern

Medienkompetenz ist kein eigenes Fach – sie lässt sich in viele Unterrichtsfächer integrieren.



## Medienkompetenz in der Schule

### Deutsch

- Social-Media-Beiträge analysieren
- Werbung erkennen
- Fake News und Quellen prüfen
- eigene Medienprodukte erstellen

### Politik / Gesellschaft

- Meinungsbildung durch Social Media
- Algorithmen und Filterblasen
- Desinformation
- gesellschaftliche Wirkung von Medien

### Ethik / Werte & Normen / Religion

- Selbstdarstellung und Schönheitsideale
- Cybermobbing
- Verantwortung online
- Privatsphäre und Datenschutz
- Umgang miteinander

### Biologie

- Körperbilder und Pubertät
- Ernährung und Fitness-Content
- Auswirkungen medialer Schönheitsideale
- Medien und Gesundheit

### Sport

- Fitness-Influencer und Körperideale
- „Healthy Lifestyle"
- Fitness-Challenges
- problematische Trends

### Informatik

- Funktionsweise von Algorithmen
- Daten, Tracking und KI
- personalisierte Empfehlungen
- Datenschutz

### Mathematik

- Statistiken und Diagramme aus Medien verstehen
- manipulierte Darstellungen erkennen
- Likes, Reichweite und Daten auswerten

### Kunst

- Bildmanipulation und Filter
- Inszenierung auf Instagram/TikTok
- Schönheitsideale und Bildwirkung
- eigene Mediengestaltung

### Englisch / Fremdsprachen

- Internationale Social-Media-Inhalte
- Influencer-Content
- Werbung
- englische Begriffe und Kommunikation im Netz

### Klassenlehrerstunde / Projektunterricht

- Cybermobbing, Cybergrooming
- Sexting, Dick Pics
- Datenschutz und Privatsphäre
- Klassenchat und Regeln für Social Media


Methodenkoffer

# Methodenkoffer

1. Begriffe erklären lassen – was kenne ich schon?
2. Mein Feed – Warum sehe ich, was ich sehe?
2. „Ich bin der Algorithmus“ – Warum bekomme ich immer mehr vom Gleichen?
3. Mach mich zum Influencer! – Wie entsteht Aufmerksamkeit?
4. Körperkult – Echt oder inszeniert?
5. Rabbit Hole – Sieht die Welt wirklich so aus?

# Postiv bleiben ☺

Medien sind nicht nur eine Herausfordeung

– sie eröffnen Räume für Kreativität, Wissen, Austausch und Teilhabe.

Medienkompetenz hilft jungen Menschen, diese Räume selbstbestimmt zu nutzen.

# Postiv bleiben ☺

Medienkompetenz macht Mut, die digitale Welt kreativ, selbstbestimmt und mit Freude zu gestalten.“