

„Bildschirm, Bildschirm in meiner Hand, wer ist am schönsten im ganzen Land?„

Der Druck auf Jugendliche attraktiv sein zu müssen.

Kinder und Jugendliche waren die großen Leidensträger der Pandemie. Schulphobien, Angststörungen, Zwangsstörungen und Essstörungen sind in dieser Zeit sehr angestiegen, die Kinder- und Jugendpsychiatrien melden starke Überlastung. Ein Drittel der Schüler und Studenten klagt über eine stark reduzierte Lebensqualität, ihr Sozialleben hat sich in die sozialen Medien verlagert und ihr Medienkonsum hat enorm zugenommen. Durchschnittlich 4 Stunden am Tag haben junge Menschen in der Freizeit auf Instagram und TikTok verbracht.

Einige Studien haben sich mit den Folgen dieses Medienkonsums auseinandergesetzt und es gibt einen evidenten Zusammenhang zwischen der Zeit, die Menschen auf soziale Medien verbringen und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Der Druck, einen attraktiven Körper haben zu müssen, (der in den sozialen Medien als Voraussetzung für ein gelungenes Leben gilt) stresst ganz besonders junge Menschen, die das Gelingen ihres Lebens noch vor sich haben.

Jugendliche brauchen Begleitung in der digitalen Welt und auch Werkzeuge, um sich dort orientieren zu können. Und sie brauchen gute Vorbilder.



Raffaella Vanzetta ist Pädagogin und Psychotherapeutin und leitet seit 14 Jahren die Fachstelle Essstörungen im Forum Prävention in Bozen. Zusätzlich arbeitet sie als Psychotherapeutin in privater Praxis.