040/2024 22.5.2024

**Body Image Booster - Kostenloses Online-Training für Frauen ab 16 Jahren**   
**Universität Osnabrück sucht bundesweit Probandinnen für psychologische Studie**

Für die Teilnahme am Training „Body Image Booster (BIBo) sucht die Universität Osnabrück Frauen ab 16 Jahren, die regelmäßig Soziale Medien nutzen und sehr unzufrieden mit ihrem Körper sind oder unter einer Essstörung leiden. Ziel des Programmes ist es, einen besseren Umgang mit dem Einfluss Sozialer Medien auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper zu entwickeln. Frauen, die sich angesprochen fühlen, können sich bei der Studienleiterin Gritt Ladwig per E-Mail melden unter [socialmedia@uni-osnabrueck.de](mailto:socialmedia@uni-osnabrueck.de)

Instagram, TikTok, Facebook – Soziale Medien scheinen im Leben junger Menschen allgegenwärtig zu sein. Aussehensbezogene Inhalte auf diesen Plattformen können jedoch negativ auf die psychische Gesundheit wirken. Beispielsweise zeigen sogenannte „Fitspiration“-Beiträge schlanke und zugleich trainierte Frauen, häufig in Sportkleidung oder Bikinis. „Frauen schauen sich diese Beiträge an und vergleichen sich mit den abgebildeten Idealkörpern und das kann die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und die Stimmung verschlechtern. Auch können Essstörungssymptome verstärkt oder aufrechterhalten werden“, berichtet die Psychologische Psychotherapeutin und Studienleiterin Gritt Ladwig. Um solchen schädlichen Einflüssen Sozialer Medien entgegenzuwirken, hat das Fachgebiet Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Osnabrück unter Leitung von Prof. Dr. Silja Vocks das digitale Interventionsprogramm Body Image Booster (BIBo) entwickelt, welches kostenfrei im gesamten deutschsprachigen Raum angeboten wird. Bislang wurde das Training ausschließlich für Frauen ohne psychische Erkrankungen angeboten, jetzt können auch Frauen mit Essstörungen daran teilnehmen.

„Unser Trainingsprogramm BIBo wird über den Zeitraum von vier Wochen mit einer einstündigen Sitzung pro Woche in der Kleingruppe online angeboten. Dabei soll durch das Anschauen und Diskutieren von Informationsvideos, das Erlernen von Techniken zum Umgang mit negativen Gedanken über den eigenen Körper nach der Nutzung Sozialer Medien sowie weitere Trainingsmodule ein besserer Umgang mit negativen Einflüssen Sozialer Medien eingeübt werden“, so Ladwig. Dabei werde die Nutzung Sozialer Medien jedoch nicht als grundlegend negativ betrachtet, sondern es würden auch Möglichkeiten aufgezeigt, Soziale Medien so zu nutzen, dass sie bestenfalls sogar einen positiven Einfluss auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper hätten.

Angeboten wird das Training für Frauen ab 16 Jahren, die regelmäßig Soziale Medien (z. B. Instagram, TikTok) nutzen und die sehr unzufrieden mit ihrem Körper sind oder unter einer Essstörung leiden. Durch die Teilnahme an dem kostenlosen Online-Training wird zugleich ein wichtiger Beitrag zur Forschung geleistet, da mit der Studie die Wirksamkeit des BIBo-Programms überprüft werden kann. Zusätzlich werden für die vollständige Teilnahme an der Studie Wunschgutscheine im Wert von insgesamt 30 Euro an jede Teilnehmerin vergeben.

Weitere Informationen gibt es auf dem Instagram-Kanal des Fachgebiets Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Osnabrück @koerperbildforschung.

**Weitere Informationen für die Medien:**Gritt Ladwig, M. Sc. Psych.,   
Institut für Psychologie, Fachgebiet Klinische Psychologie und PsychotherapieE-Mail: [socialmedia@uni-osnabrueck.de](mailto:socialmedia@uni-osnabrueck.de)Instagram Fachgebiet Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Osnabrück: koerperbildforschung