064/2023 30.8.2023

**Den Einflüssen Sozialer Medien auf die Körperzufriedenheit trotzen**  
**Universität Osnabrück sucht Teilnehmerinnen zur Überprüfung eines kostenlosen Online-Trainings**

Soziale Medien wie Instagram, TikTok oder Facebook spielen insbesondere im Leben junger Menschen eine bedeutende Rolle. Aussehensbezogene Trends auf diesen Plattformen können sich jedoch negativ auf die Körperzufriedenheit und die Stimmung der Nutzerinnen auswirken und ggf. auch Essstörungssymptome fördern. Um den schädlichen Einflüssen Sozialer Medien etwas entgegenzusetzen, 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 und deutschlandweit angeboten wird. Gesucht werden nun Teilnehmerinnen zur Überprüfung des Online-Trainings.

Täglich werden junge Frauen mit unzähligen Bildern schlanker, trainierter Influencerinnen konfrontiert, die ihre Körper präsentieren und dabei viele ihrer Followerinnen dazu anregen, diesem Ideal nachzueifern. „Der Vergleich mit solchen Idealkörpern kann die psychische Gesundheit negativ beeinflussen“, erläutert die Psychologische Psychotherapeutin und Studienleiterin Gritt Ladwig. „BIBo ist ein neues Interventionsprogramm, das wir über den Zeitraum von vier Wochen mit einer einstündigen Sitzung pro Woche in der Kleingruppe online durchführen. Mithilfe von Informationsvideos, gemeinsamen Diskussionen und dem Erlernen von Techniken zum Umgang mit den Botschaften aus den Sozialen Medien sowie weiteren Trainingsmodulen soll eine gesunde Umgangsweise mit den Einflüssen von Instagram, TikTok und Co. gefördert werden“, so Ladwig. Dabei werde die Nutzung Sozialer Medien jedoch nicht als grundlegend negativ betrachtet, sondern es würden auch die positiven Seiten Sozialer Medien thematisiert.

Angeboten wird das Training für Frauen ab 18 Jahren, die regelmäßig Soziale Medien (z. B. Instagram, TikTok) nutzen und die sehr unzufrieden mit ihrem Körper sind, jedoch aktuell an keiner akuten psychischen Erkrankung leiden. Über das Training hinaus erhalten Teilnehmerinnen, die an allen Studienabschnitten teilnehmen, Wunschgutscheine im Wert von insgesamt 30 Euro.

Interessierte können sich bei der Studienleiterin Gritt Ladwig per E-Mail melden unter socialmedia@uni-osnabrueck.de

**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 Klinische Psychologie Osnabrück: koerperbildforschung