

**Liebe Eltern,**

*Begriffe wie „Netflix bingen“, „Reels erstellen“ oder „eine Runde Fortnite zocken“ sind Ihnen vielleicht geläufig. Doch bei Themen wie „Thigh Gaps“, Pamela Reif oder Capital Bra fühlen Sie sich möglicherweise nicht mehr angesprochen?*

*Dann geht es Ihnen wie vielen Eltern.*

*Die Pandemie hat die Bedeutung von Social Media und Gaming für Jugendliche erheblich verändert. Es ist keine Seltenheit mehr, dass Jugendliche täglich mehrere Stunden mit dem Smartphone verbringen. Aktuelle Studien zeigen: Über 30 % der Jugendlichen nutzt Social Media in problematischem Ausmaß.*

*Dabei stellen sich viele Fragen:*

- *Welchen Einfluss haben Influencer\*innen und ihre Inhalte auf mein Kind?*
- *Muss ich mir Sorgen machen, wenn mein Sohn plötzlich mit Hanteln trainiert und harten Rap hört?*
- *Warum verbringt meine Tochter so viel Zeit am Smartphone und achtet verstärkt auf ihr Äußeres?*

### **Einladung zum offenen Elternvortrag**

## **„Perfekt war gestern“**

Zeit: Dienstag, den **20.05.25** um **19.30** Uhr

Ort: Geschwister Scholl Schule Tübingen

*Die ehemalige Germany's Next Topmodel-Kandidatin **Kera Rachel Cook** hält einen offenen Vortrag über die Themen **Süchte** (Essstörungen, Gaming- und Fitnesssucht) sowie den **Einfluss der Medien auf Jugendliche** – und darüber, **welche Chancen Eltern haben**, ihre Kinder in dieser komplexen Medienwelt positiv zu begleiten.*

*Als international erfolgreiches Plus-Size-Model kennt Kera die Abgründe der Mode- und Social-Media-Welt aus erster Hand. Der Druck, schlank sein zu müssen, das ständige Vergleichen – all das hat sie selbst erlebt. In ihrer Arbeit spricht sie jedoch nicht nur über die Herausforderungen, mit denen Mädchen konfrontiert sind, sondern auch über Leistungsdruck, Männlichkeitsideale und Selbstoptimierung, wie sie Jungen durch Social Media, Fitness-Content und Rap-Musik begeben.*

*Seit über zehn Jahren engagiert sie sich in der schulischen Prävention und führt regelmäßig Vorträge und Fortbildungen durch – authentisch, nahbar und auf Augenhöhe.*

*Der Elternabend soll Ihnen Einblicke geben in die digitale Welt Ihrer Kinder – und zeigen, mit welchen oft manipulativ idealisierten Bildern Jugendliche konfrontiert werden. Gleichzeitig geht es um Lösungen: Was können wir tun, um Kinder stark zu machen? Wie gelingt Selbstwert ohne Selbstdarstellung?*