

Förderung von Medienkompetenz
Mirjam Gall
Marcel Burghardt

Agenda

1

Ca. 60 min.

Input

Vorstellung SWmS

Erwartungen und Wünsche

Beliebte (digitale) Medien von
Kindern und Jugendlichen

Suchtgefährdung durch digitale
Spiele und soziale Medien

Workshop „Mein Tag mit Medien“

Probleme und Herausforderungen
im Schulalltag

Umgang mit Medien in der Familie

2

Ca. 15 min.

Austausch

Vorschlag 1: Erfahrung Methoden

Vorschlag 2: Elternarbeit

Vorschlag 3: Needs



Das Dresdner Präventionsprojekt
Social Web macht Schule engagiert sich
seit 2011 sachsenweit für einen
verantwortungsbewussten
Umgang mit digitalen Medien.

Social Web macht Schule


Social Web
macht Schule

Cybermobbing

Vier Schritte gegen Mobbing



Social Web macht Schule

#Präventionsprojekt #Befähigung #Lebensrealität

Das Team von Social Web macht Schule



Projekttag mit Schulklassen & Elternarbeit

Befähigung von Schüler*innen & Hilfestellung für Eltern



Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Befähigung von Lehrpersonen, Schulsozialarbeit usw.



Grundschule

Weiterführende Schule

Grundlagen verantwortungsbewusster Mediennutzung

Tablet Workshop

Cybermobbing-Prävention

Datenschutz und Urheberrecht

Kreative, digitale Tools und Apps für den Unterricht

Influencer, Rollenbilder und Scheinwelten

Digitale Spiele, Gamification und Mediensucht-Prävention

Mediale Elternarbeit

Fake News, Verschwörungsideologien, Deep Fakes und KI-Bilder

ChatGPT im Schulalltag

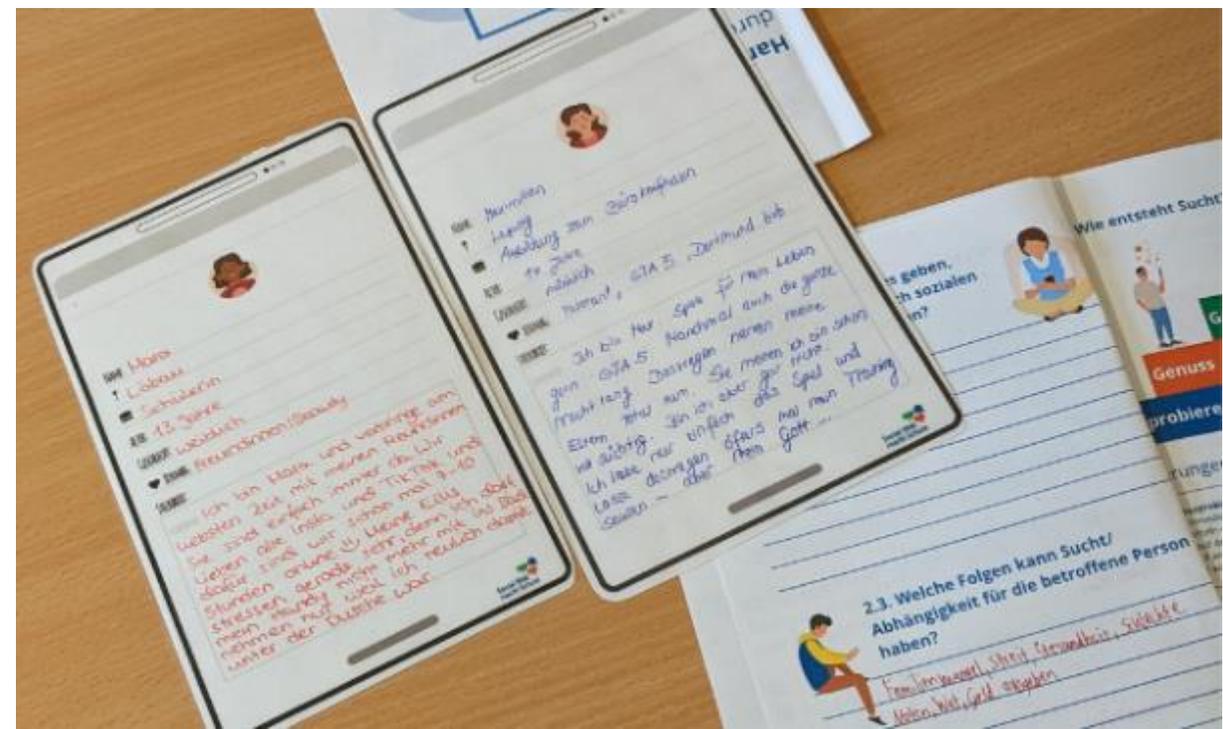
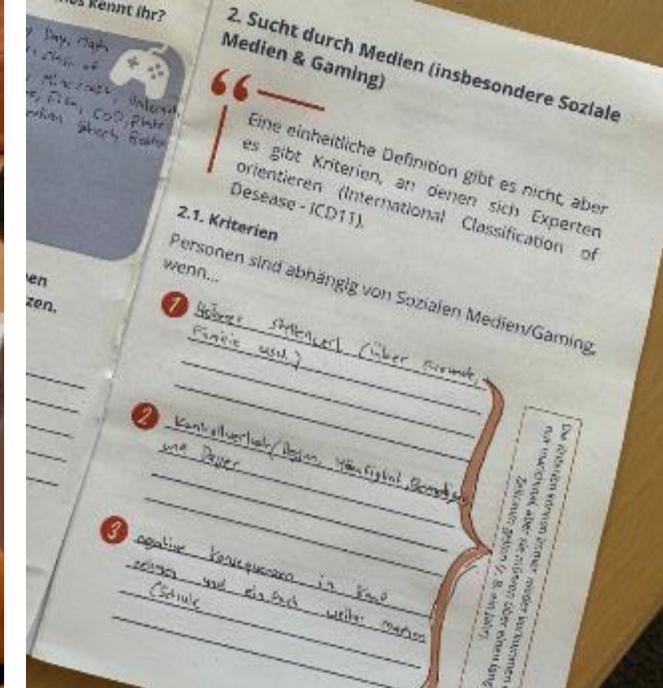
ChatGPT und Prüfungskultur

Projekte mit Schulklassen zum Thema "Künstliche Intelligenz" gestalten

Formate



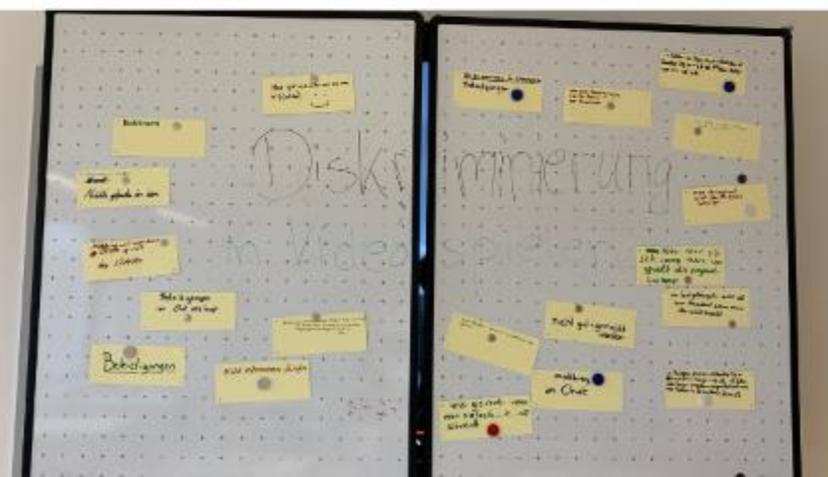
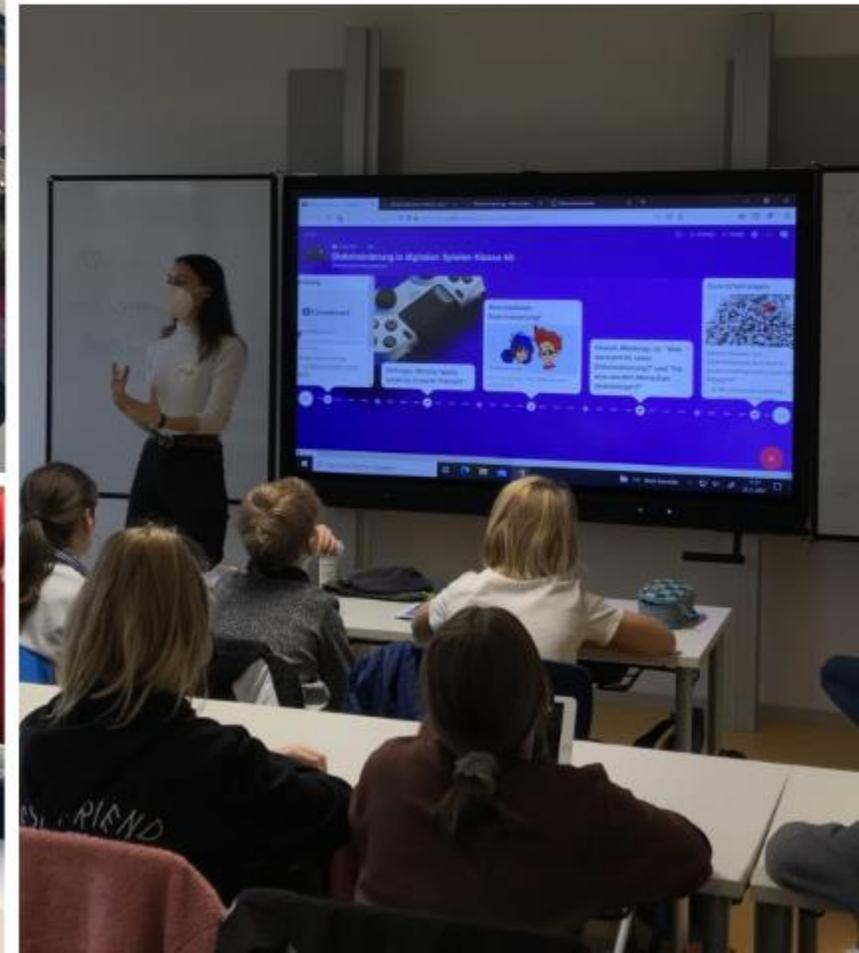
**Prävention von
Suchtgefährdung durch digitale
Spiele und soziale Medien**

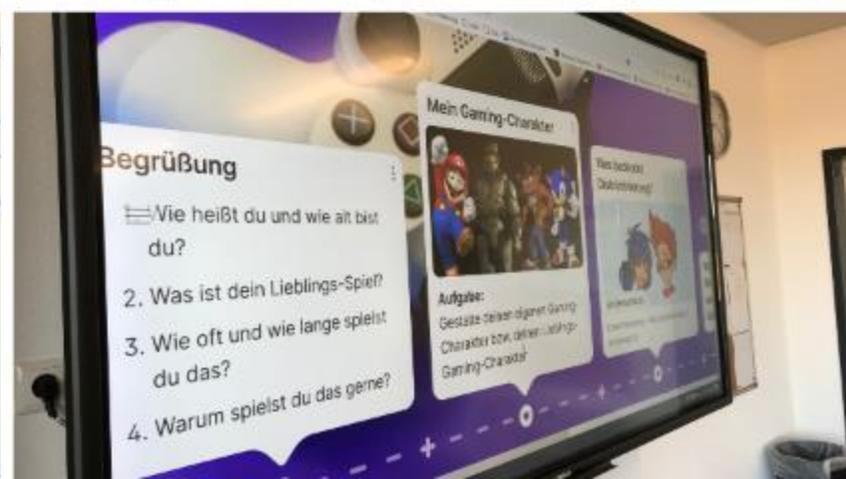
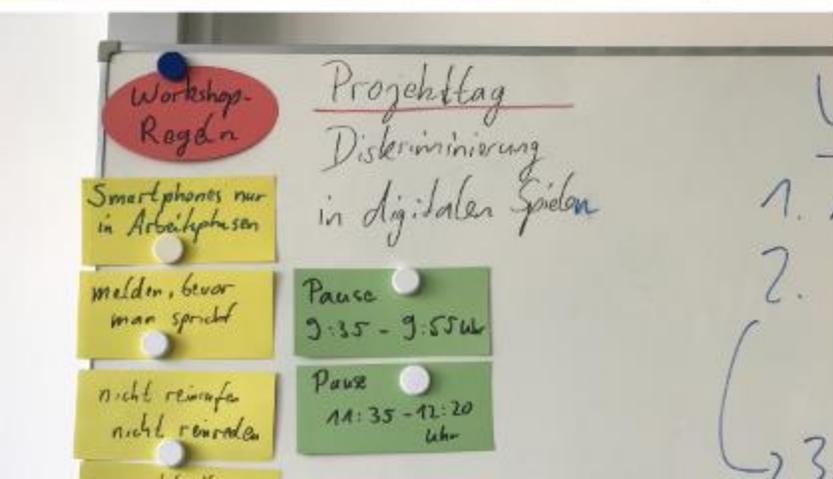
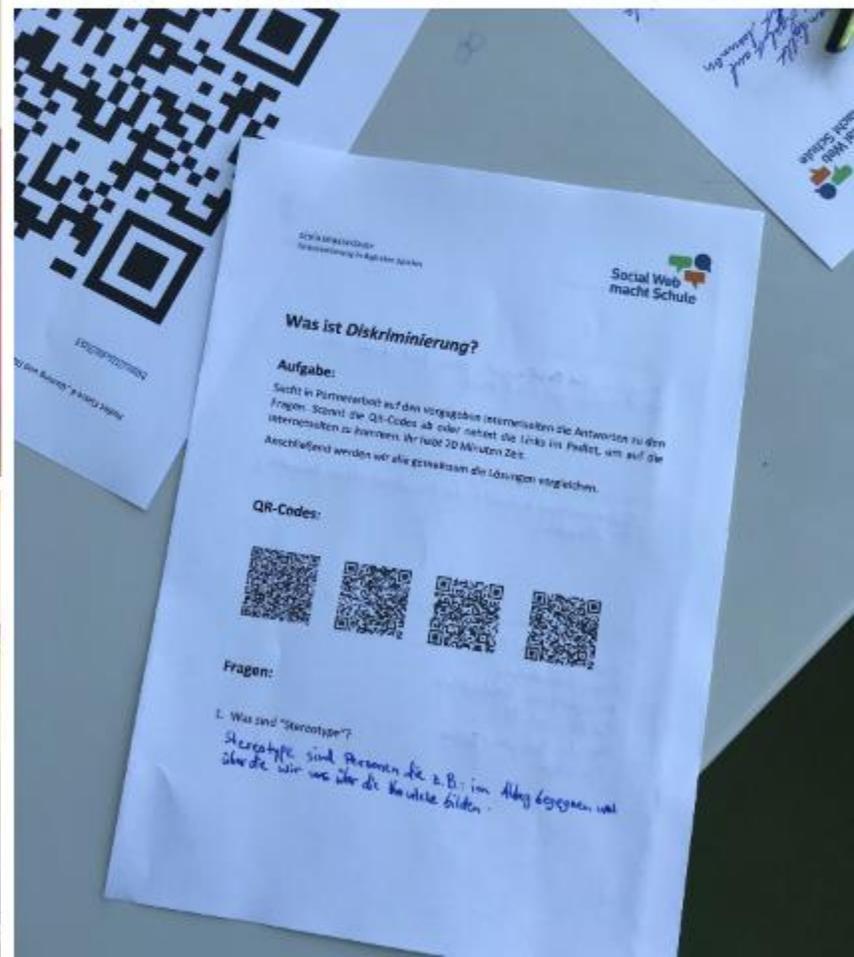
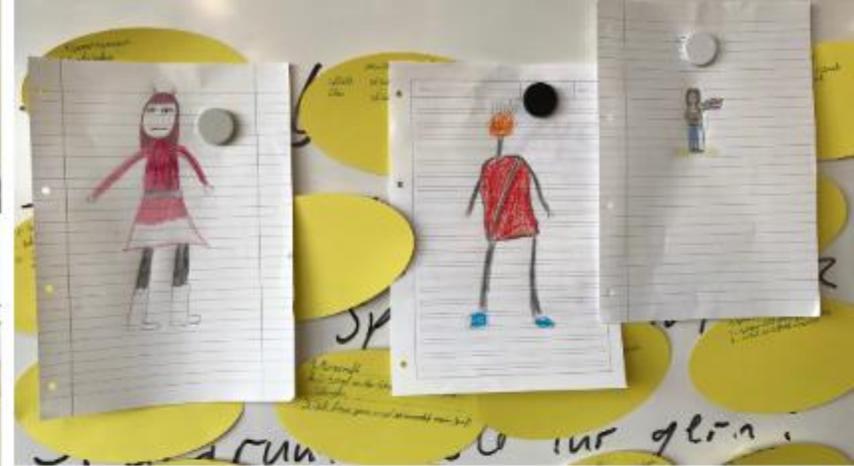
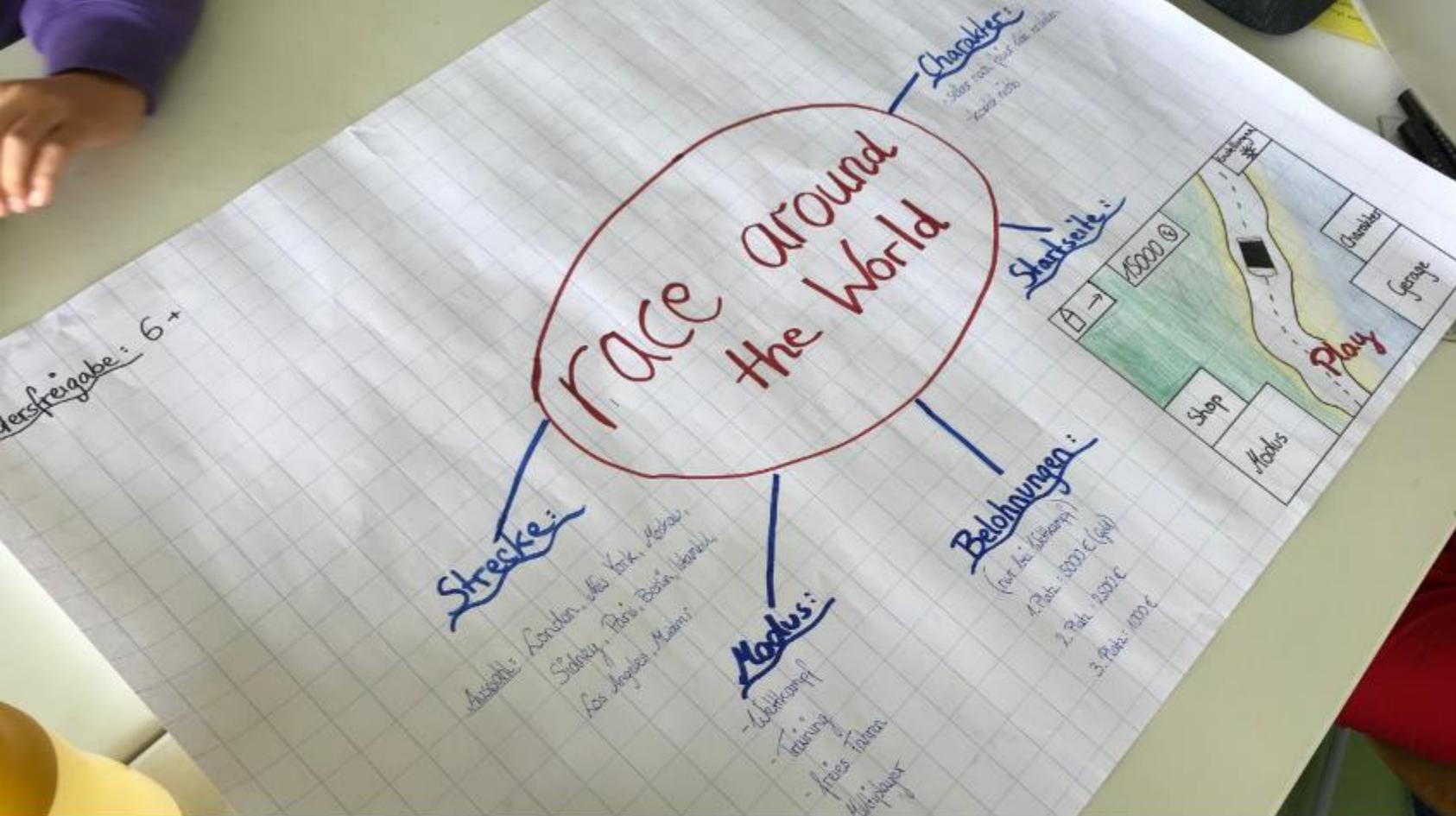


Diskriminierung in digitalen Spielen



„Diskriminierung in digitalen
Spielen“ an weiterführenden
Schulen
(Klasse 6-8)





Menti.com

Code: 6633 2724

Einstieg:

Welche Erwartungen bringen Sie mit?
Was braucht es damit Sie zufrieden
aus der Fortbildung gehen?



Was ist ihr beruflicher Hintergrund?

20 responses

Projektkoordination
Lebenskompetenzförderung/Suchtprävention

Bildungsreferentin

Sozialpädagogin
Familienberatungsstelle

Mobile Jugendarbeit

Lehrerin Gemeinschaftskunde
Berufsschule

Sozialarbeiterin im
Präventionszentrum der Suchthilfe in
Thüringen

Suchtkoordination, Suchtprävention

Sozialarbeiterin in Kinderreha

Suchttherapeutin
Suchtberatungsstelle

Was ist ihr beruflicher Hintergrund?

20 responses

Suchtkoordination und Gesundheitsförderung im Landratsamt Erzgebirgskreis

Lehrer an einem Gymnasium in Hoyerswerda
Mitglied des iPad-Teams an der Schule

Pädagogin,
Lebenskompetenzförderung

Sozialarbeiter

Beratungslehrer
Mitglied der Schulkonferenz

Suchtberater

Ich bin Grundschullehrerin und Beratungslehrerin.

Lehrer für T/C und Informatik an OS und Gy.

Dipl. Sozialpädagogin in psych. Klinik für Erwachsene, Suchtstation und Psychotherapeut. statio

Was ist ihr beruflicher Hintergrund?

20 responses

Sozialarbeit

Erzieherin Schulklub Waldorfschule,
SchülerInnen Klassen 5-13

3



20

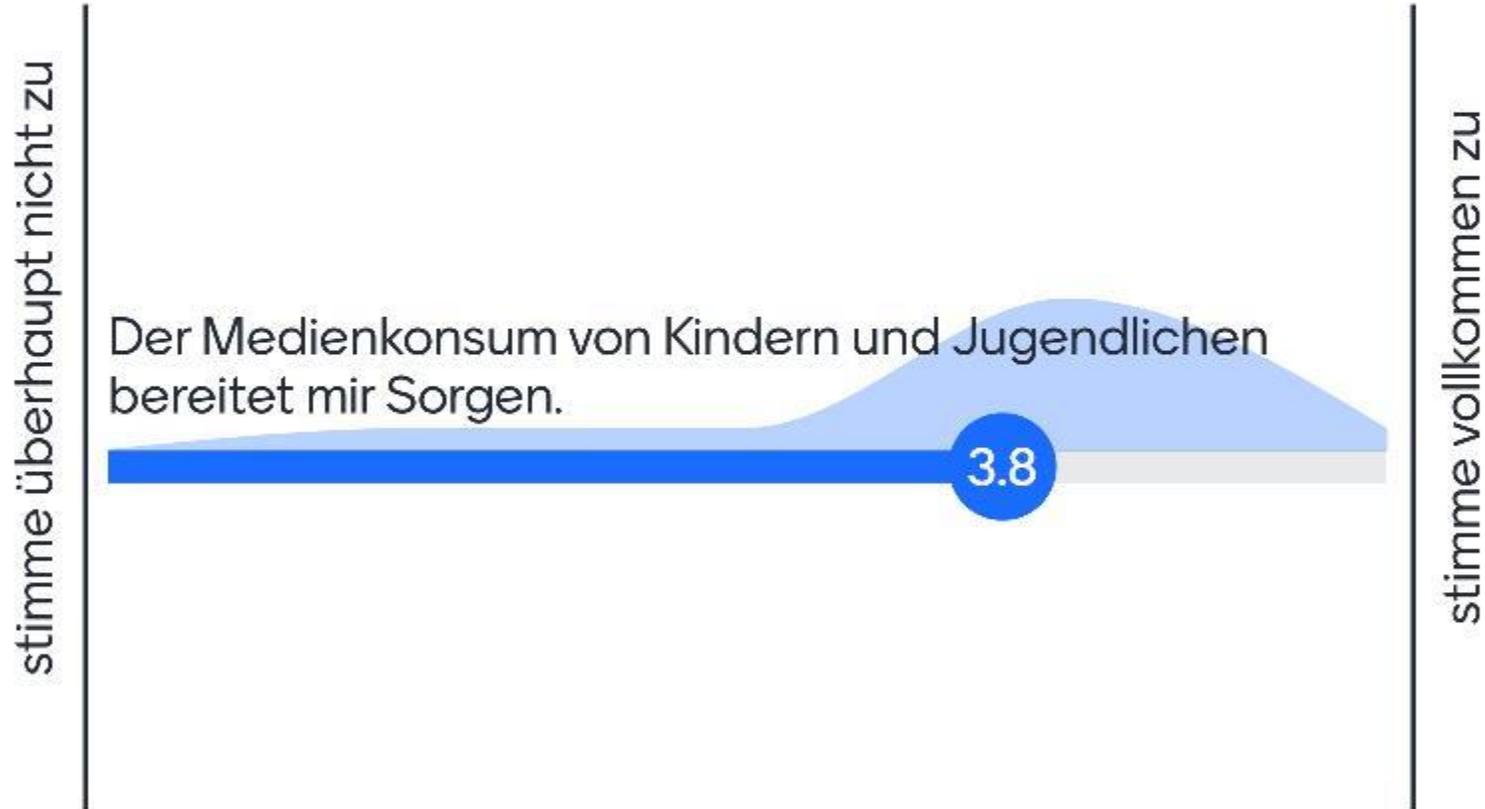


Welche Erwartungen bringen Sie mit? Was braucht es, damit Sie zufrieden aus dem Forum gehen?

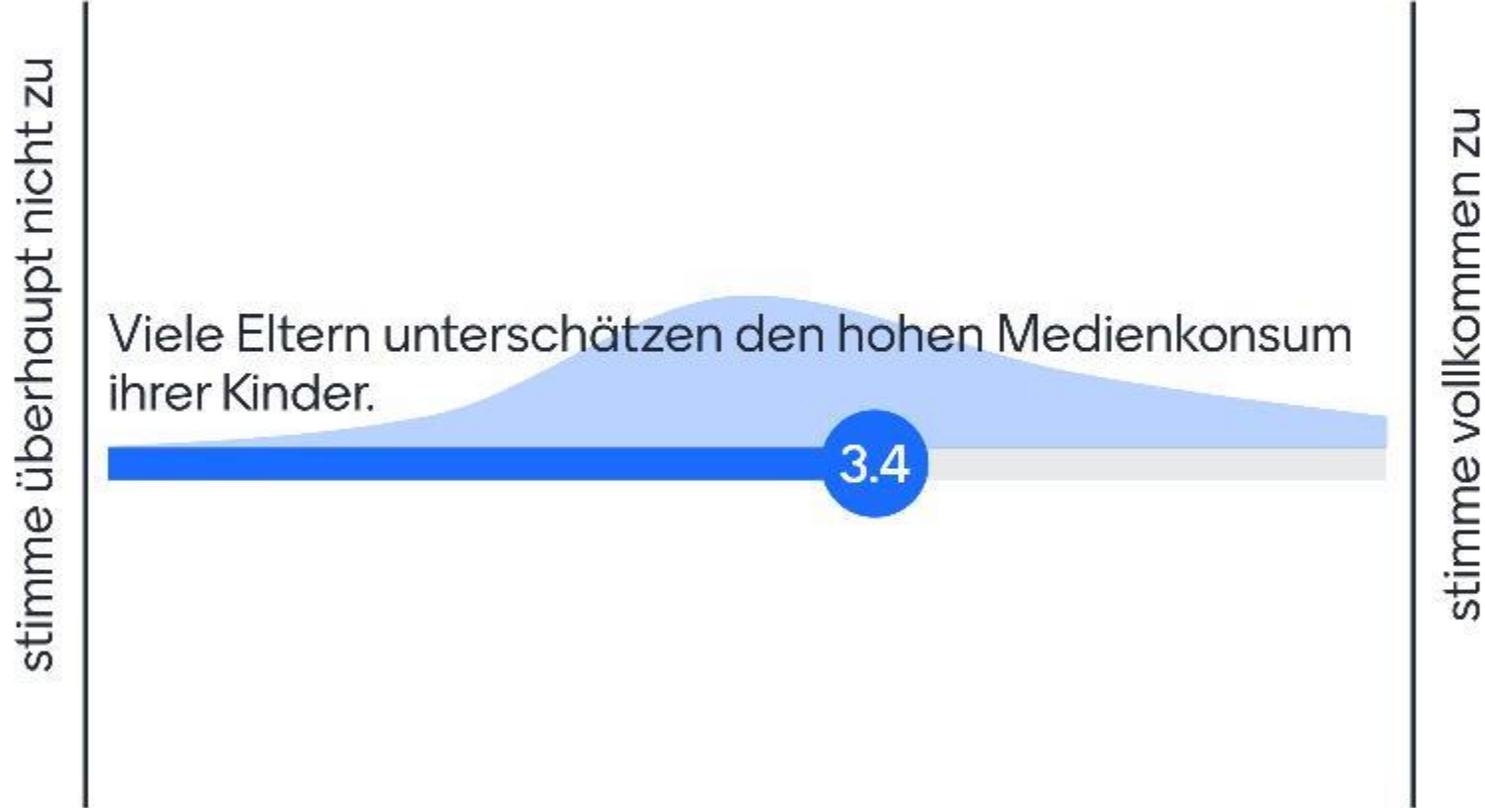
44 responses



Bitte positionieren Sie sich.



Bitte positionieren Sie sich.



Inwiefern werden Sie mit dem Thema Sucht durch digitale Medien konfrontiert?

Inwiefern integrieren Sie die Prävention von Sucht durch digitale Medien in Ihrem Arbeitsalltag?



4k

5k

11



Beliebte Medien von Kindern und Jugendlichen

Attraktivität digitaler Medien für junge Menschen



Selbstdarstellung



Anerkennung



Freiraum



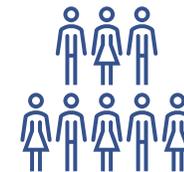
Identitätsarbeit



Sanktionsfreiraum



Sozialer Druck



Gleichgesinnte



Keine lokale
Begrenzung

Mediennutzungszeiten und Nutzungsverhalten



Erhebt das Mediennutzungsverhalten von Kleinkindern (2-5 Jahren)

Insgesamt wurden 600 Haupterziehende befragt

Kleinkinder wurden aufgrund der geringen ausgeprägten Auskunftsfähigkeit nicht direkt befragt

Wurde zuletzt 2014 durchgeführt

Mediennutzungszeiten und Nutzungsverhalten

KIM Studie 2022



KIM-Studie 2022

Kindheit, Internet, Medien

Basisuntersuchung
zum Medienumgang
6- bis 13-jähriger



LFK: Die Medienanstalt für
Euten-Württemberg

Medienanstalt
Rheinland-Pfalz

SWR >>

Erhebt das Mediennutzungsverhalten von Kindern (6 - 13 Jahren)

Insgesamt wurden 1.219 Kinder befragt.

Zeitraum: September und Oktober 2022

Zentrale Erkenntnisse:

- die Hälfte der Kinder dürfen alleine ins Internet → Tendenz steigend
- die Hälfte der Kinder besitzen ein Smartphone mit 10 bzw. 11 Jahren
- zwei Drittel der Kinder haben keine Sicherheitseinstellung bzw. Filter am Smartphone

Mediennutzungszeiten und Nutzungsverhalten

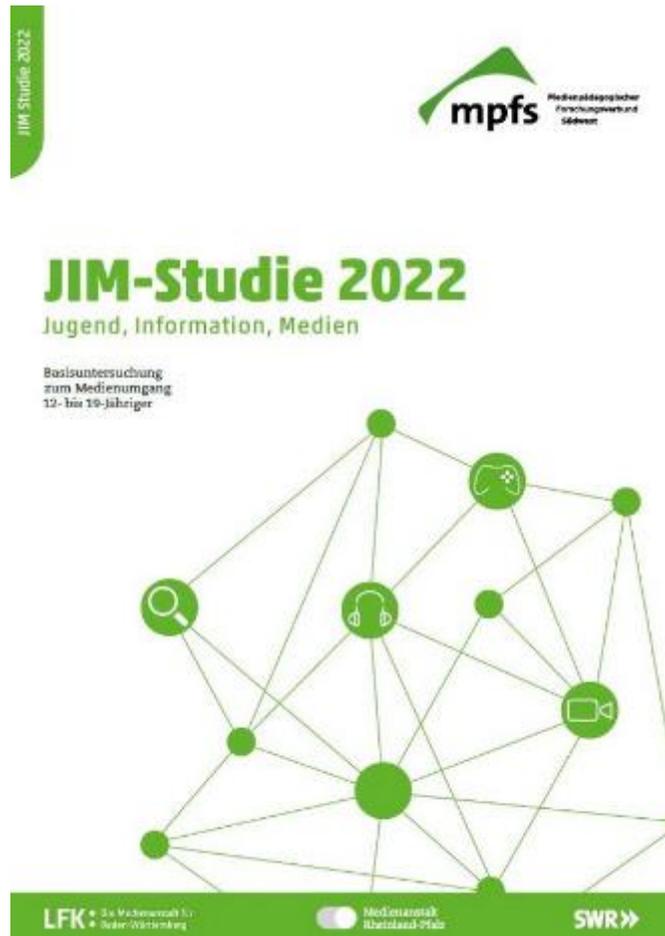
Erhebt das Mediennutzungsverhalten von Jugendlichen (12 - 19 Jahren)

Insgesamt wurden 1.200 Jugendliche befragt.

Zeitraum der Befragung: Juni bis Juli 2022

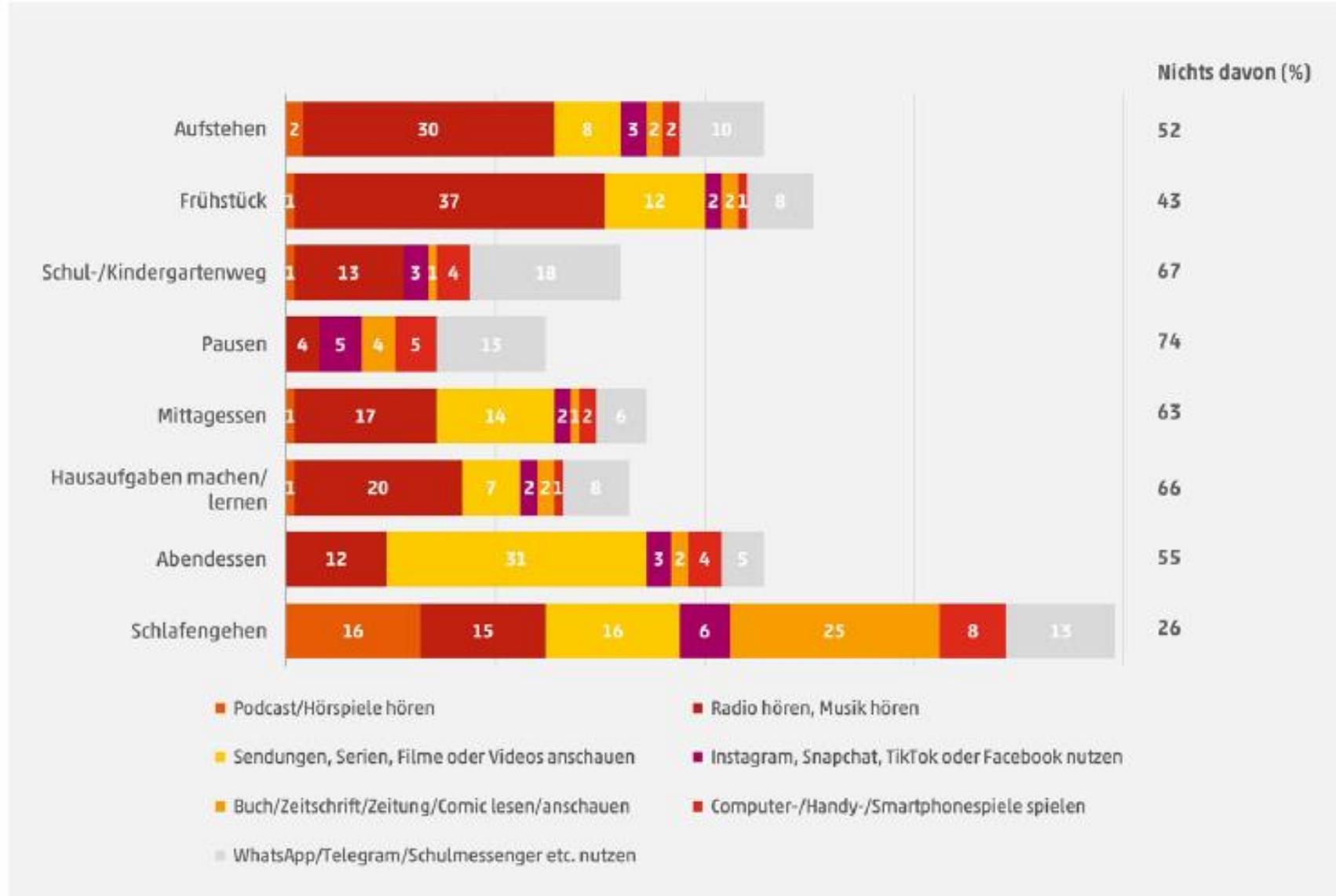
Zentrale Erkenntnisse:

- Durchschnittliche Internetnutzungszeit: 204 min.
- Nutzung von digitalen Spielen: 109 min.
- etwas mehr als die Hälfte treibt mehrmals die Woche Sport
- ein Drittel unternehmen mehrmals in der Woche etwas mit der Familie



Nutzung von Medien im Tagesverlauf 2022

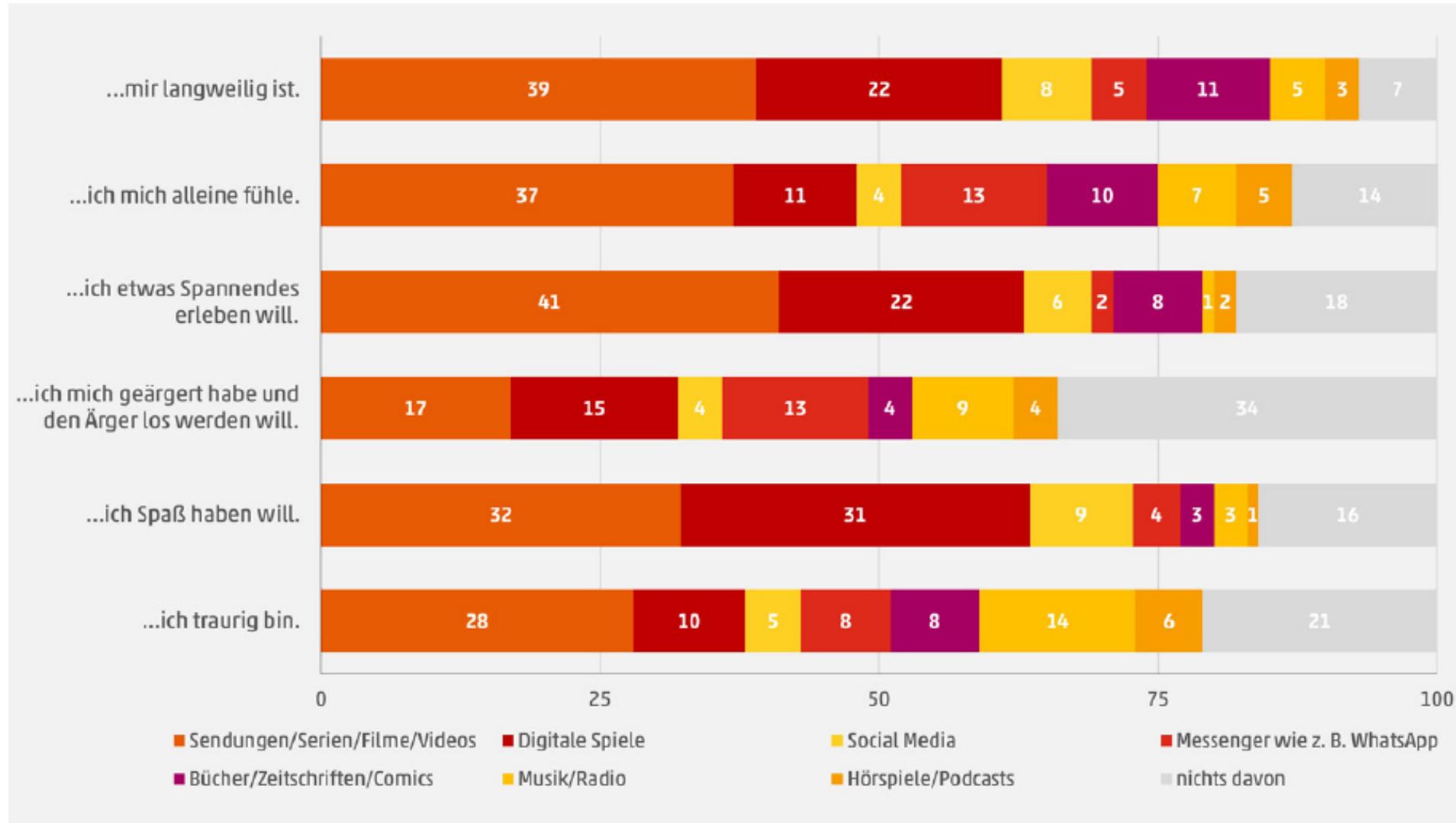
– „Was machst du beim/bei ...“ –



Quelle: KIM 2022, Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich; Basis: alle Kinder, n=1.219

Nutzungsmotive einzelner Medien

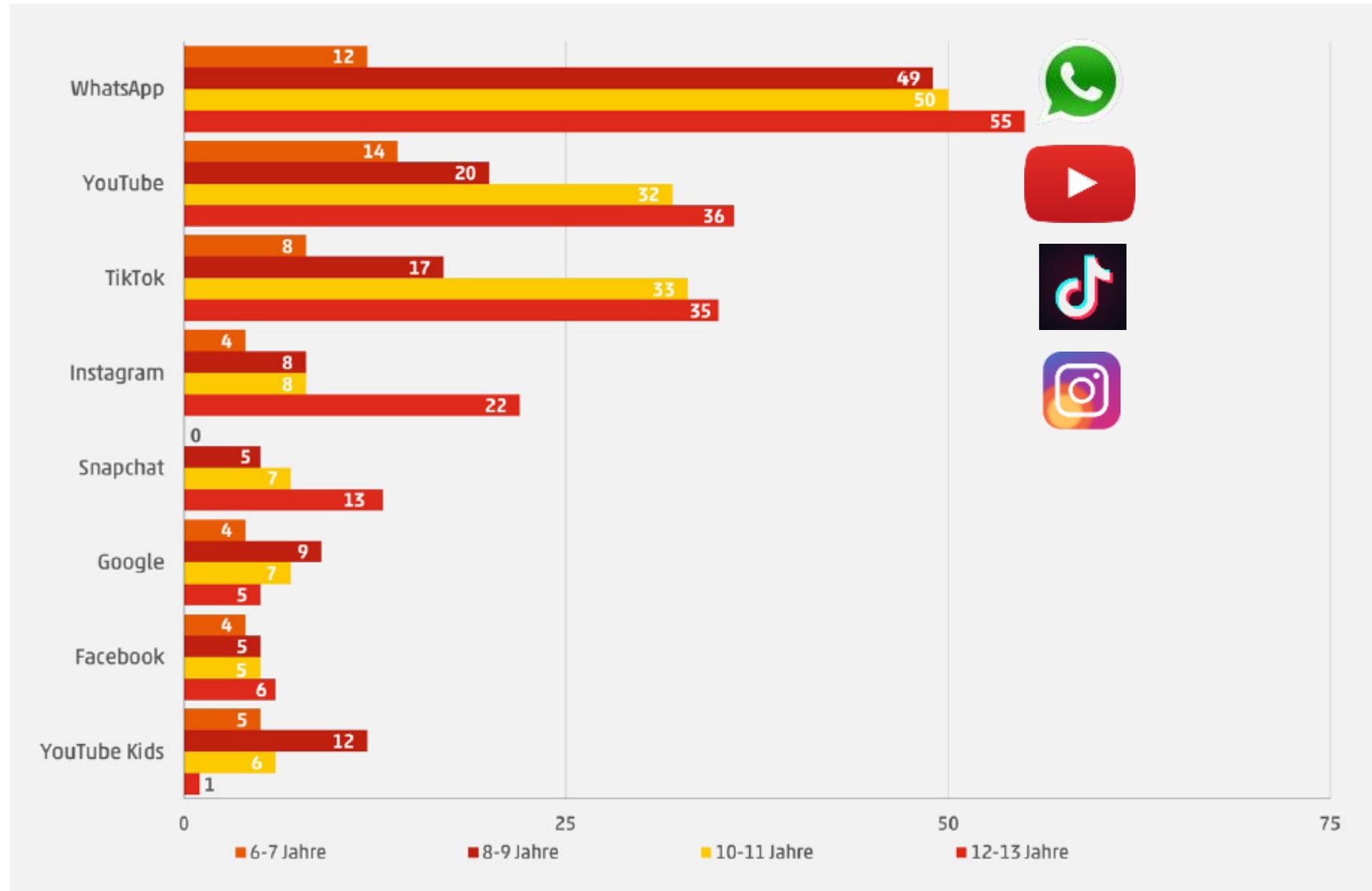
- Nutze ich am ehesten wenn ... -



Quelle: KIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: alle Kinder, n=1.219

Lieblings-Apps 2022

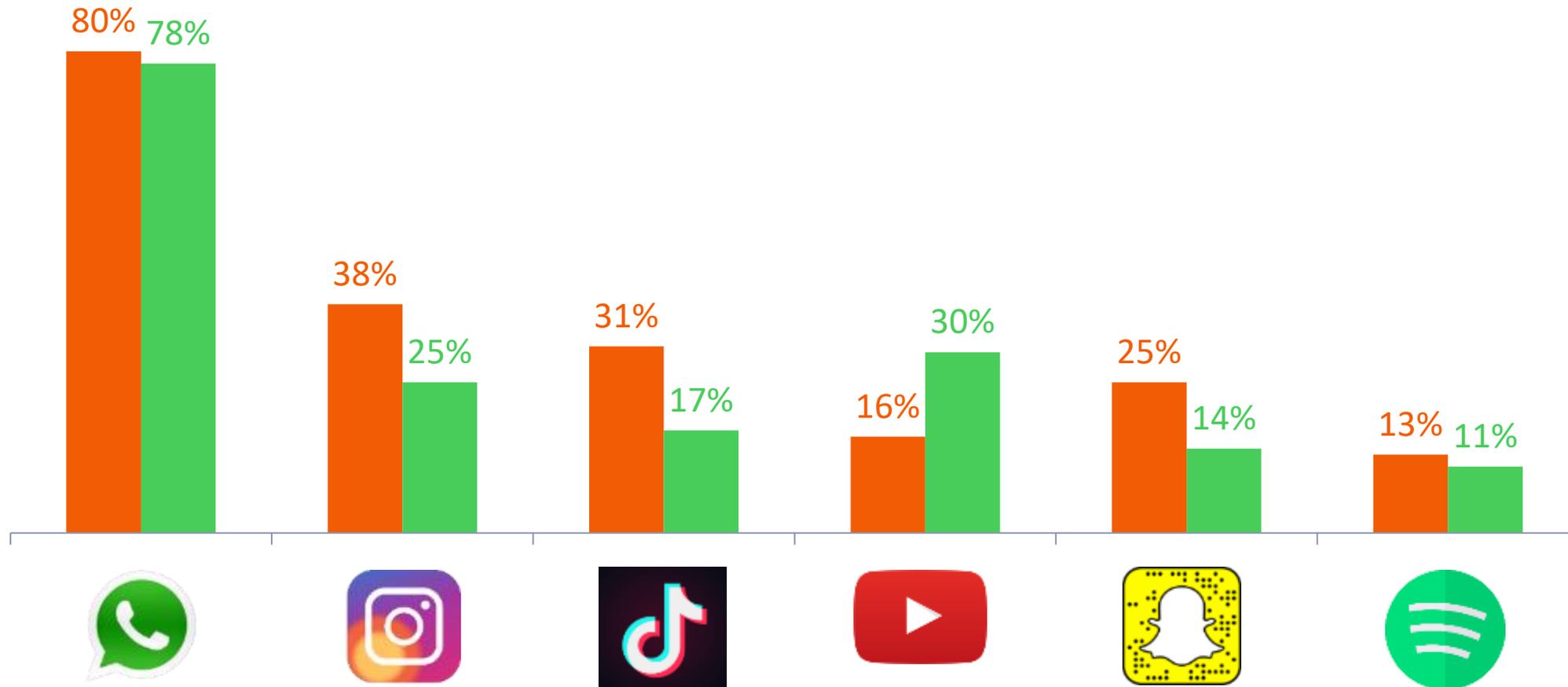
- drei Nennungen ohne Antwortvorgabe -



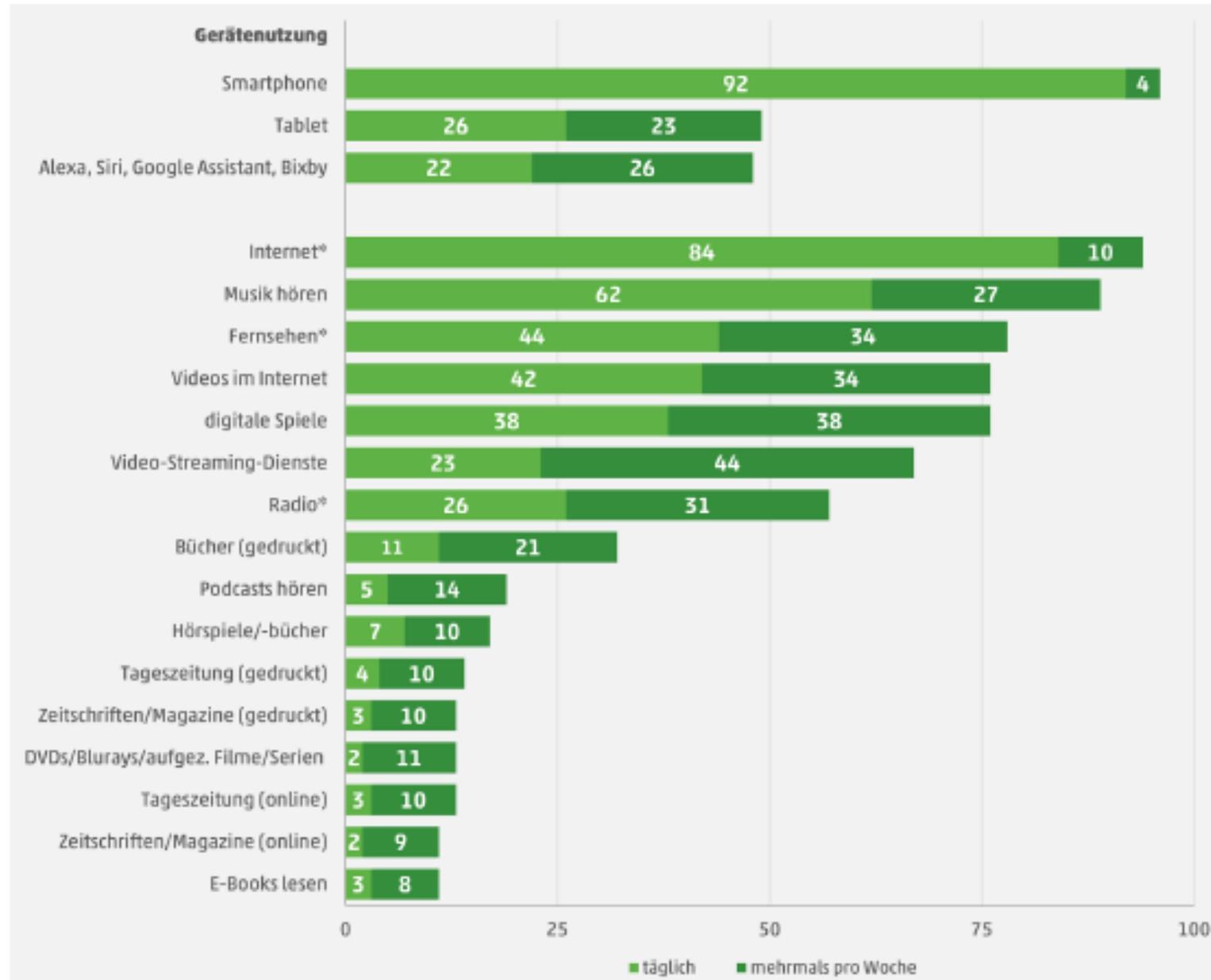
Quelle: KIM 2022, Angaben in Prozent, Nennungen ab 5 Prozent, Basis: Kinder, die Smartphones und Apps nutzen, n=709

Wichtigste Apps der Jugendlichen 2022

■ Mädchen ■ Jungen



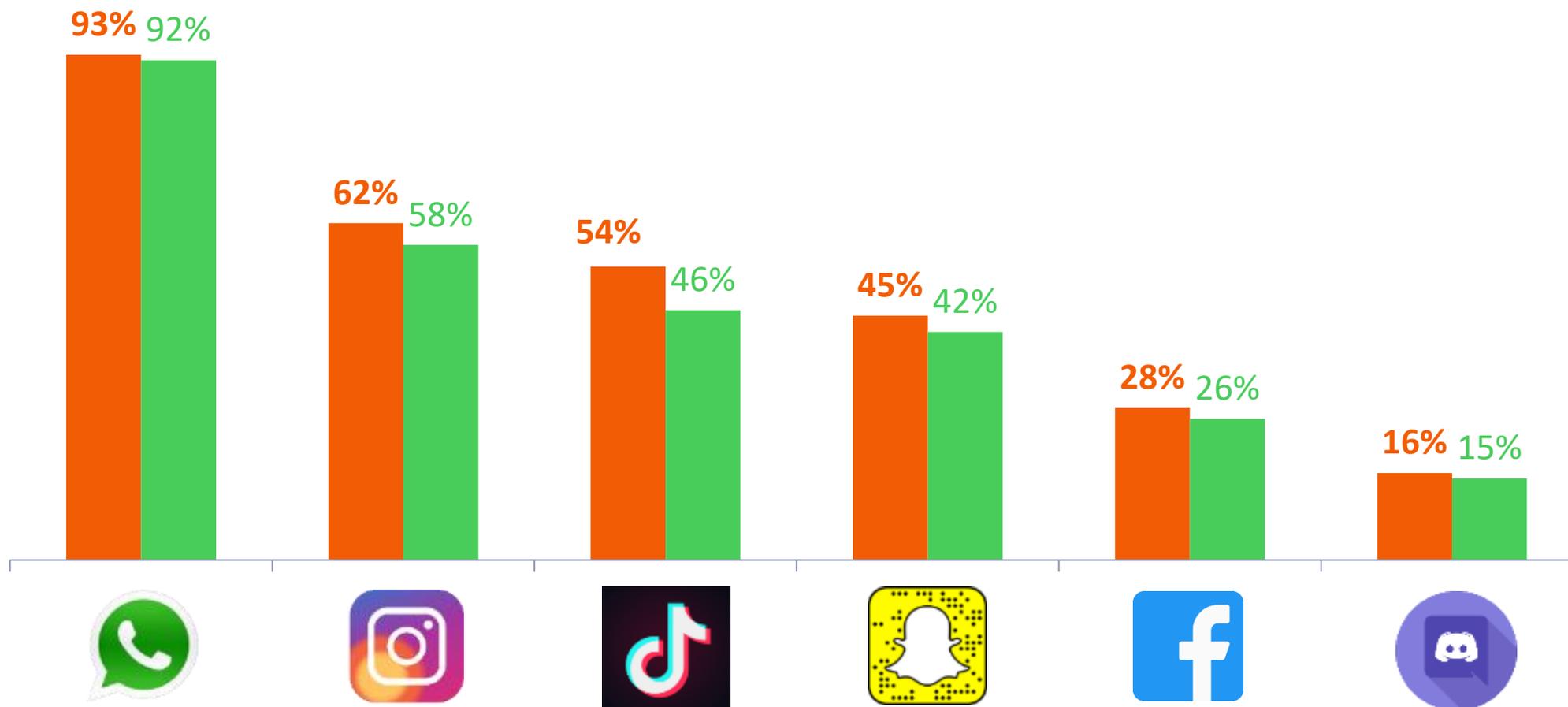
Medienbeschäftigung in der Freizeit 2022



Quelle: JIM 2022, Angaben in Prozent; *egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

Genutzte Online-Angebote 2022 (täglich/mehrmals pro Woche)

■ 2022 ■ 2021



Beliebteste digitale Spiele 2022





Suchtgefährdung durch Medien

Welche medienbezogene Suchterkrankungen gibt es?

Streaming/ Videos



Online-Computer-Spiele



Online-Shopping

Internetnutzungsstörungen



Zielloses Surfen



Online-Glücksspiele



Online-Pornografie

Social Media





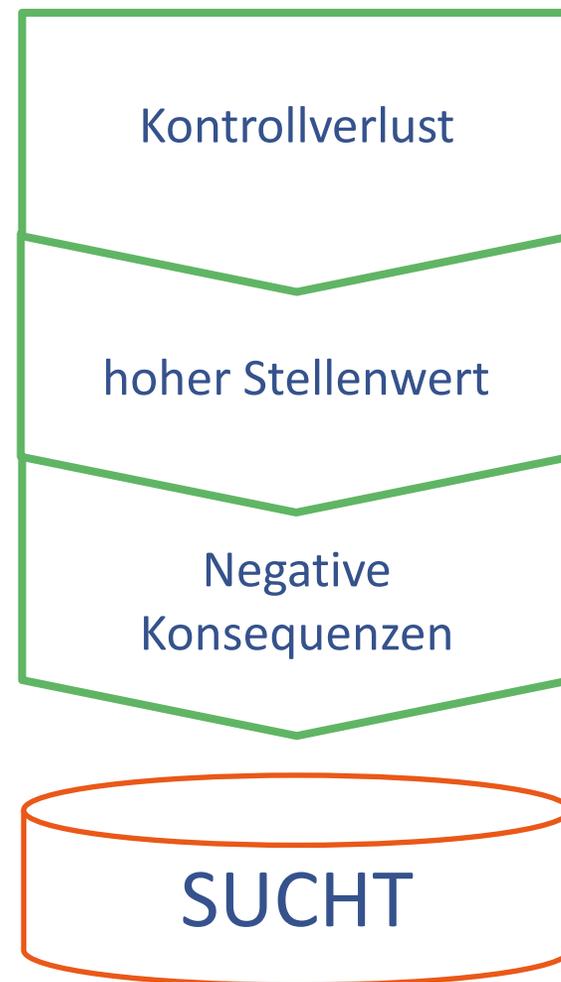
Was ist Sucht?

- unkontrollierter/ exzessiver Konsum
→ substanzbasierte oder verhaltensbasierte Störung
- Gaming-Disorder (anerkannt seit 2018)
- Social-Media-Sucht (nicht offiziell anerkannt)

Beeinflussende Faktoren:

- Interessenlage
- Stabilität der Persönlichkeit
- Gruppendruck
- Trends
- Begleitung der Eltern/Lehrer
- Inhalt des Spieles

Kriterien:

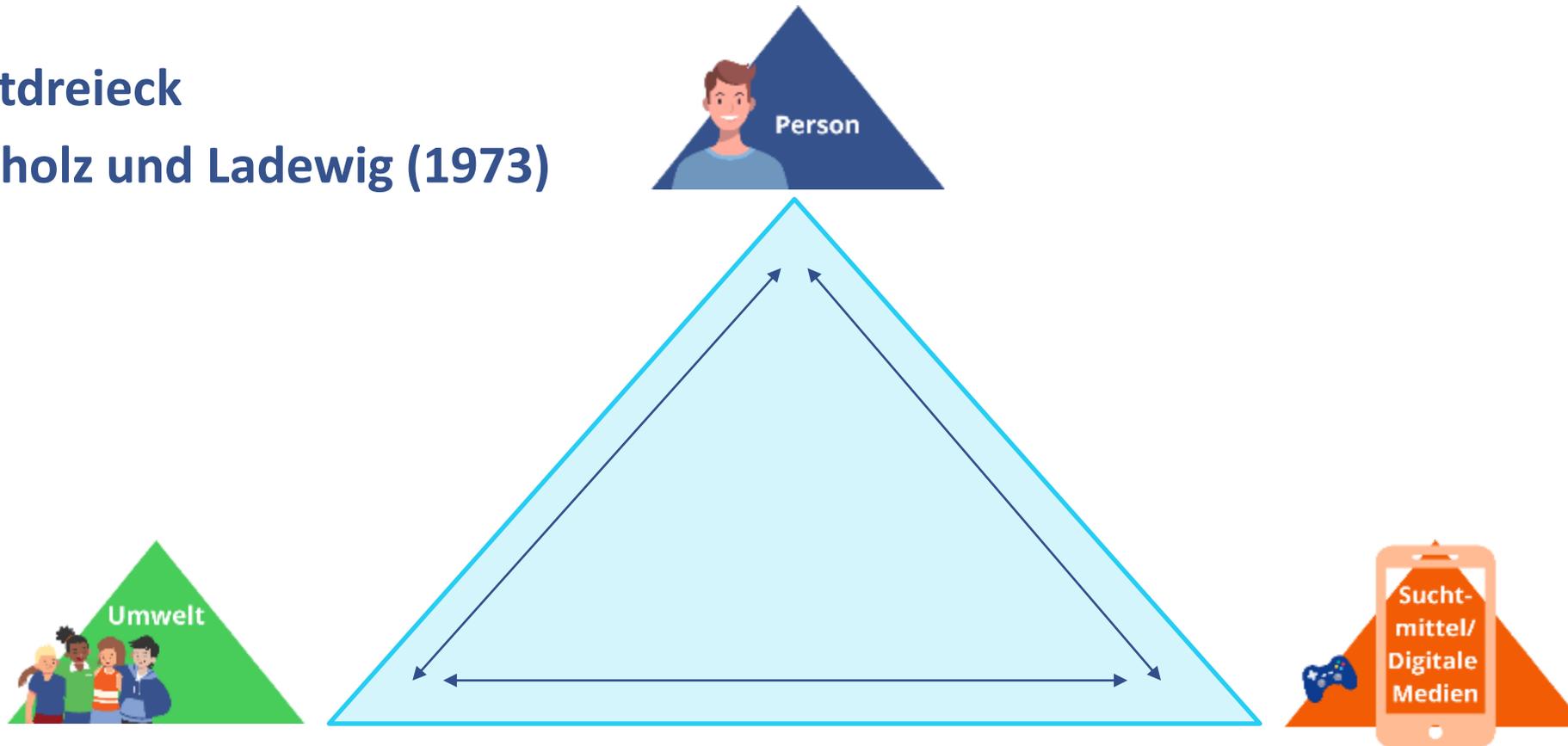


- Zeitlich kontinuierlich oder episodisch & wiederkehrend
- Langer Zeitraum (z. B. 12 Monate)
- Führt zu Belastung/ Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen Bereichen

International Classification of Disease (ICD-11): <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f338347362>

Welche Faktoren können die Suchtentstehung beeinflussen?

Das Suchtdreieck nach Kielholz und Ladewig (1973)



Zitiert nach:

Walter, N. (2023). Sucht und Suchthilfe. In *FOM-Edition* (S. 203–228). Springer Fachmedien Wiesbaden.

Methodensammlung: Digitale Medien – (Online-)Glücksspiel. (2018). Berlin-suchtpraevention.de. Abgerufen 12. September 2023, von <https://www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/infoblaetter-und-broschueren/methodensammlung-jugendliche-gluecksspiel-digitale-medien/>

Welche Faktoren können die Suchtentstehung beeinflussen?

Das Suchtdreieck nach Kielholz und Ladewig (1973)



- Bewältigungsstrategien/ Umgang mit Gefühlen
- Erbllichkeit
- Weitere psychische Krankheiten (z. B. ADHS)
- Beziehungsfähigkeit
- Selbstwertgefühl

Zitiert nach:

Walter, N. (2023). Sucht und Suchthilfe. In *FOM-Edition* (S. 203–228). Springer Fachmedien Wiesbaden.

Methodensammlung: Digitale Medien – (Online-)Glücksspiel. (2018). Berlin-suchtpraevention.de. Abgerufen 12. September 2023, von <https://www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/infoblaetter-und-broschueren/methodensammlung-jugendliche-gluecksspiel-digitale-medien/>

Welche Faktoren können die Suchtentstehung beeinflussen?

Das Suchtdreieck nach Kielholz und Ladewig (1973)



- **Familiäre Situation**
- **Beruf/ Arbeitssituation**
- **Gesellschaftliche Akzeptanz**
- **Beziehung zu Freundinnen und Freunden**
- **Werbe- und Modeinflüsse**

Zitiert nach:

Walter, N. (2023). Sucht und Suchthilfe. In *FOM-Edition* (S. 203–228). Springer Fachmedien Wiesbaden.

Methodensammlung: Digitale Medien – (Online-)Glücksspiel. (2018). Berlin-suchtpraevention.de. Abgerufen 12. September 2023, von <https://www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/infoblaetter-und-broschueren/methodensammlung-jugendliche-gluecksspiel-digitale-medien/>

Welche Faktoren können die Suchtentstehung beeinflussen?

Das Suchtdreieck nach Kielholz und Ladewig (1973)



- Suchtpotenzial
- Wirkungsweise
- Verfügbarkeit/ Zugang
- Menge
- Gewöhnung

Zitiert nach:

Walter, N. (2023). Sucht und Suchthilfe. In *FOM-Edition* (S. 203–228). Springer Fachmedien Wiesbaden.

Methodensammlung: Digitale Medien – (Online-)Glücksspiel. (2018). Berlin-suchtpraevention.de. Abgerufen 12. September 2023, von <https://www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/infoblaetter-und-broschueren/methodensammlung-jugendliche-gluecksspiel-digitale-medien/>

Agenda Workshop Mein Tag mit Medien

1

Einführung

Begrüßung

Happy Media

Mediensucht-Test

2

Medien-Sucht

Was bedeutet Sucht?

Kriterien und Gründe

Wege in die Sucht

3

Abschluss

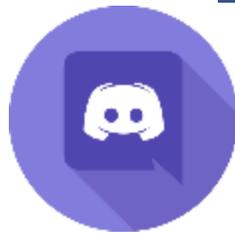
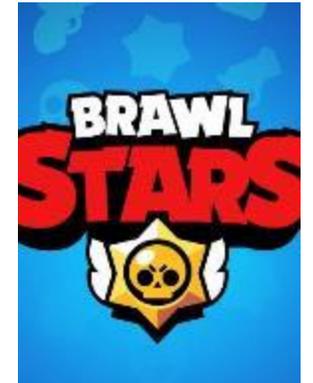
Sucht vorbeugen

Schutzmauer

Abschluss & Reflexion



Gründe für Mediennutzung?



Gründe für Mediennutzung

Unterhaltung

Anerkennung

Entspannung

Positive Gefühle/
Dopaminausschüttung

Ablenkung

Belohnung

Wir nutzen Medien oft, damit wir uns gut fühlen oder um schlechte/ unangenehme Gefühle zu vermeiden!

**Ab wann kann die Mediennutzung für uns gefährlich sein?
Was denkt ihr?**



t1p.de/0zey0

**Wie hoch ist dein Medienkonsum? Macht den Selbsttest
entweder zu Gaming oder Social Media!**

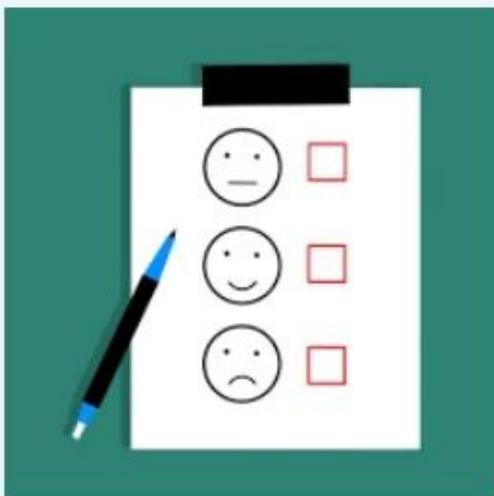


Computer Suchthilfe

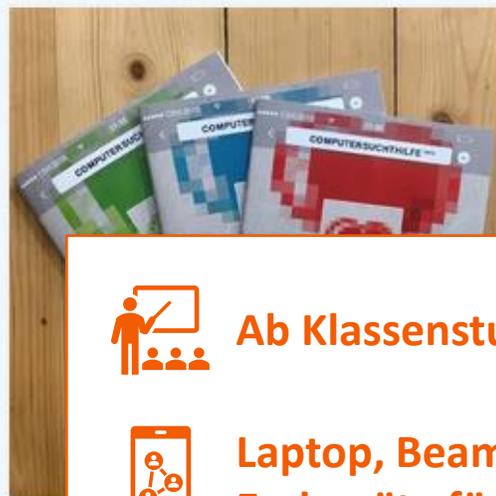
Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games und Social Media im Kindes und Jugendalter

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Unsere Fragebögen



Unsere Broschüren zum Download



Hilfe in meiner Nähe



Methode „Suchttest“

<https://computersuchthilfe.info/>



Ab Klassenstufe 6



Tafel/Whiteboard



Geringer Aufwand



Laptop, Beamer,
Endgeräte für SuS



Keine besonderen
Anforderungen



15 Minuten

OKAY

Alle Faktoren unauffällig

Laut der Testergebnisse ist Dein Nutzungsverhalten weitestgehend unproblematisch. Das bedeutet, dass Du im Großen und Ganzen jederzeit mit dem Spielen aufhören, oder es unterbrechen kannst, wenn Du das möchtest oder andere Umstände es von Dir verlangen.

Ein weiterer Hinweis für ein unproblematisches Nutzungsverhalten ist, dass bei Dir bislang noch keine schwerwiegenden Folgen durch das Spielen eingetreten sind, wie z.B.

- große Schwierigkeiten in der Schule/der Ausbildung/ dem Job,
- Verlust von Kontakten und Interessen außerhalb der digitalen Welt,
- und regelmäßiger Stress mit anderen.

Dennoch ist es wichtig, die Merkmale einer Abhängigkeit zu kennen und zu wissen, was zu tun ist, sollte Dein Nutzungsverhalten doch mal ein problematisches Ausmaß erreichen. Über unsere Seite und unsere Broschüren kannst Du Dir die nötigen Informationen einholen.

GEFÄHRDET

Du erlebst momentan eine Reihe unangenehmer Umstände, wie z.B.

- den Verlust oder die Gefährdung wichtiger Kontakte,
- Schwierigkeiten in der Schule/der Ausbildung/dem Job,
- oder Du vernachlässigst Dich selbst oder andere wichtige Dinge außerhalb der digitalen Welt.

Dennoch hast Du Dein Nutzungsverhalten bisher größtenteils unter Kontrolle.

Daher erfüllst Du nicht die Merkmale einer Abhängigkeit. Es kann jedoch passieren, dass Du die Kontrolle über Dein Nutzungsverhalten verlierst, wenn du z.B. das Spielen immer wieder nutzt, um Dich von unangenehmen Gefühlen oder Situationen abzulenken. Es ist deshalb wichtig, das Gaming kontrolliert anzugehen. In unserer Broschüre für Jugendliche gibt es viele hilfreiche Tipps für einen unproblematischen Umgang mit digitalen Spielen, die Dich dabei unterstützen können.

Noch ein Tipp:

Wenn es Dir über einen längeren Zeitraum nicht gut geht, oder Du Probleme hast, die sich nicht so einfach von allein lösen lassen, solltest Du Dir Hilfe holen. Über „Hilfe in meiner Nähe“ kannst Du nach kostenlosen und anonymen Beratungsstellen in Deinem Umfeld suchen, die jungen Menschen in verschiedenen Lebenslagen Unterstützung bieten.

Über die Therapeutensuche der Ärztekammer Deines Bundeslandes erhältst Du außerdem einen Überblick über ambulant arbeitende Psychotherapeut:innen und Psychiater:innen für Kinder und Jugendliche in Deiner Nähe.

ALARM

Deine Testergebnisse deuten darauf hin, dass Dein Umgang mit digitalen Spielen momentan sehr problematisch ist und für Dich eine größere Belastung darstellen könnte.

Du...

- spielst womöglich häufiger und länger, als Du es geplant oder abgesprochen hast,
- vernachlässigst dadurch möglicherweise wichtige Pflichten,
- und Du bekommst dadurch vielleicht oft Stress mit anderen.

Außerdem machen sich durch Dein momentanes Spielverhalten negative Folgen bemerkbar, wie z.B.:

- Schwierigkeiten in der Schule/Ausbildung,
- Vernachlässigung/Verlust realer sozialer Kontakte,
- Vernachlässigung/Verlust von Interessen außerhalb der digitalen Welt,
- und/oder eine Vernachlässigung des Aussehens/der Hygiene/der Gesundheit.

Sollte bei Dir ein pathologischer, also krankhafter Umgang mit digitalen Spielen vorliegen, ist es sehr viel schwieriger, das Problem allein in den Griff zu bekommen. In diesem Fall solltest Du Dir Hilfe holen!

Wer kann jetzt schnell helfen? Wenn Du Dich entschieden hast, mit professioneller Hilfe über die Probleme im Zusammenhang mit Deinem Nutzungsverhalten zu sprechen, sollte jemand aufgesucht werden, der/die für Dich gut und ohne längere Anmeldezeit erreichbar ist. Zum Glück gibt es Expert:innen, die schon vielen Jugendlichen auf ihrem Weg aus der Gaming-Abhängigkeit geholfen haben.

Dies können folgende Personen und Einrichtungen sein

- Der Hausarzt oder die Hausärztin
- Eine Suchtberatungsstelle (die Nutzung der Angebote ist in der Regel kostenlos)

Sich Hilfe zu suchen, ist oft mit Vorbehalten verbunden. Hier räumen wir für Dich mit diesen Vorbehalten auf, erklären, was Dich tatsächlich erwartet und machen es Dir hoffentlich leichter, den Weg zu einer Beratungsstelle oder einem Arzt oder einer Ärztin zu gehen.

In unserer Broschüre für Jugendliche kannst Du nachlesen, wie es betroffenen Gleichaltrigen nach Ihrer Therapie ergangen ist.

Über "Hilfe in meiner Nähe" erfährst Du, welche Anlaufstellen in Deiner Umgebung für Dich da sind.

Checkt eure Smartphone-Nutzungszeiten!

Direkt am Gerät

iOS:



Bildschirmzeit

Android:



Digitales

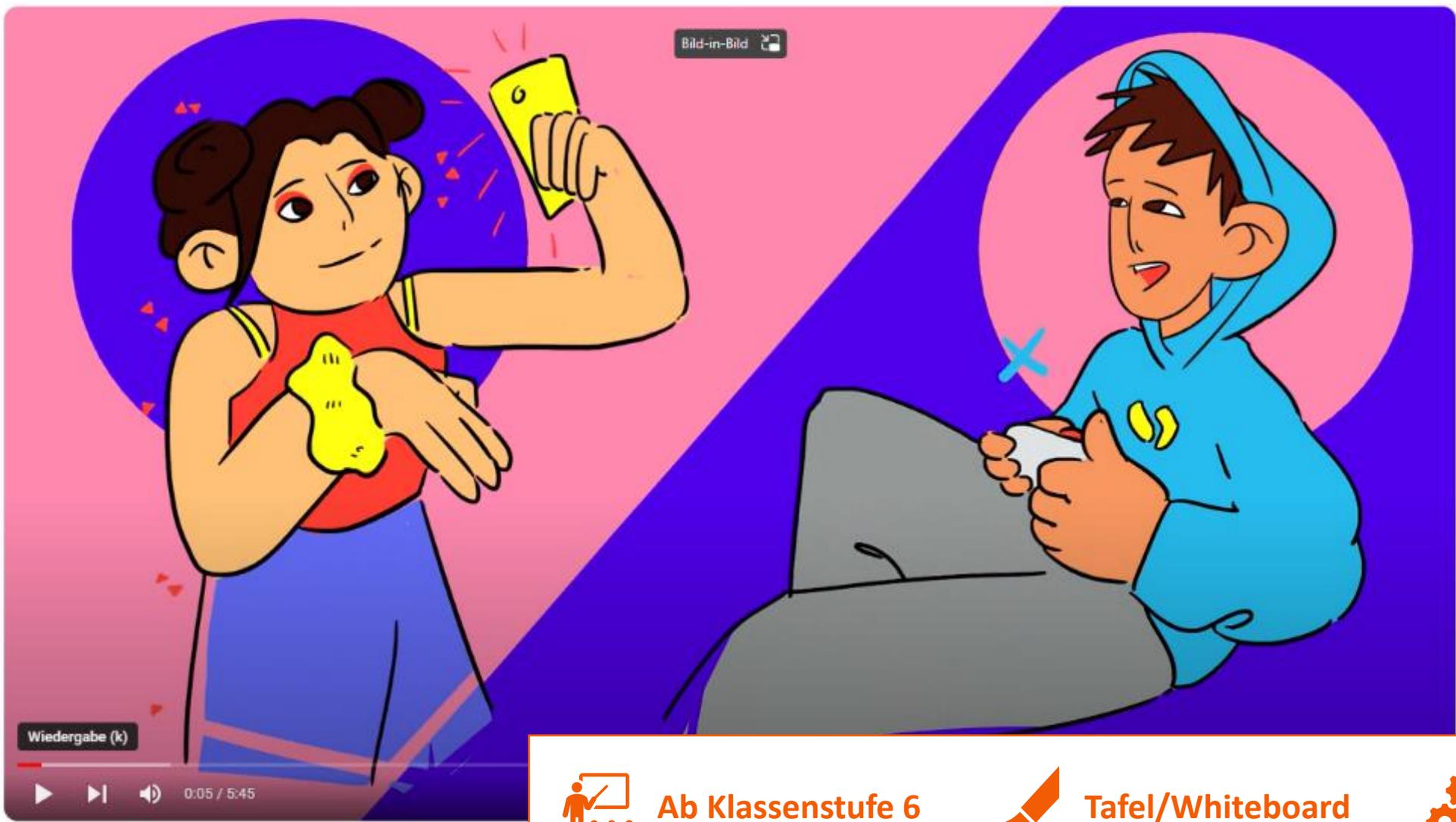
Wohlbefinden

Mit welcher App verbringt ihr die meiste Zeit?

Wieviel Zeit verbringt ihr durchschnittlich am Tag mit eurem Smartphone?

Wieviel Zeit verbringt ihr durchschnittlich in der Woche mit eurem Smartphone?

Überrascht euch etwas?



Mediensucht erklärt in 5 Minuten

 **DZSKJ**
4 Abonnenten Abonnieren

4619 Aufrufe vor 2 Jahren
 Mehr Informationen zu Mediensucht im Kindes- und Jugendalter gibt es bei <https://computersuchthilfe.info> ...mehr

	Ab Klassenstufe 6		Tafel/Whiteboard		Geringer Aufwand
	Laptop, Beamer, Endgeräte für SuS		Keine besonderen Anforderungen		20 Minuten

Kriterien, Gründe und Folgen von Sucht anhand eines Videos erarbeiten

Games kennt ihr?
Day, Clash, Clash of Clans, Minecraft, Fortnite, COD, Plants vs. Zombies, Angry Birds

2. Sucht durch Medien (insbesondere Soziale Medien & Gaming)

„Eine einheitliche Definition gibt es nicht, aber es gibt Kriterien, an denen sich Experten orientieren (International Classification of Disease - ICD11).“

2.1. Kriterien

Personen sind abhängig von Sozialen Medien/Gaming, wenn...

1. Höherer Stellenwert (über Freunde, Familie usw.)
2. Kontrollverlust/Angebot, Häufigkeit, Bräutlichkeit und Dauer
3. negative Konsequenzen in Kauf nehmen und ein Nach weiter machen (Schule)

Die Kriterien können stimmen, sind aber nicht rational, aber sie müssen über längere Zeit erfüllt sein (z. B. ein Jahr).

2.2. Welche Gründe kann es geben, dass Menschen süchtig nach sozialen Medien oder Gaming werden?

- Abklemme in der realen Welt (z. B. Freunde, Freunde (Schule))
- Teilende Aufmerksamkeit/Interaktion/Bestätigung in der realen Welt
- Langeweile/Zustandslosigkeit
- FOMO - Angst vor Missung Out / Sozialer Strafe

2.3. Welche Folgen kann eine Sucht für die betroffene Person haben?

- Vernachlässigung von Schule, Arbeit
- Vernachlässigung von Freizeitsport, Familie
- Isolierte Kontakte
- Körperliche Anzeichen (Kopfschmerzen, z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Zittern)

2.4. Wie entsteht Sucht?

Ausprobieren
Gewöhnung
Genuss

Erklärungen der Sucht

Ausprobieren oder Gewöhnung
Gewöhnung oder Genuss
Gewöhnung, Genuss, Ausprobieren

Abhängigkeit
abhängig von
abhängig von

Gründe für Suchtentstehung

**Probleme in der
realen Welt (z. B. Familie,
Freunde, Schule)**

**Fehlende Anerkennung/ Lob/
Komplimente/ Bestätigung in der
realen Welt**

**Langeweile/
Zeitvertreib**

**FOMO – Fear of Missing Out/
Sozialer Druck**

Folgen von Sucht

Vernachlässigung von
Freunden und Familie

Vernachlässigung von
Schule/ Arbeit

Körperliche Anzeichen/ Entzugerscheinungen
(z. B. Kopfschmerzen)

Fehlende Körperhygiene

Schlechte Ernährung

usw.



Darstellung der sukzessiven Entwicklung von Sucht

Oftmals fehlt es SuS an Vorstellungskraft den schleichenden Prozess einer Suchtentwicklung zu verstehen. Die Suchttreppe erklärt die verschiedenen Schritte, wie eine Sucht entstehen kann. (Aber: Vorsicht vor Pauschalisierungen!)



Ab Klassenstufe 6



Tafel/Whiteboard



Geringer Aufwand



Moderationskarten



Keine besonderen Anforderungen



45 Minuten

Die Suchttreppe: Gruppenarbeit (4 Personen pro Gruppe, 12 min Bearbeitungszeit)

1. Schaut euch den Charakterbogen an.
2. Beschreibt das Mediennutzungsverhalten eures Charakters.
(z. B. Verhalten in der Schule)
3. Findet ihr das Mediennutzungsverhalten eures Charakters in Ordnung? Oder nicht? Begründet eure Meinung.

5 Entwicklungsstufen einer Sucht



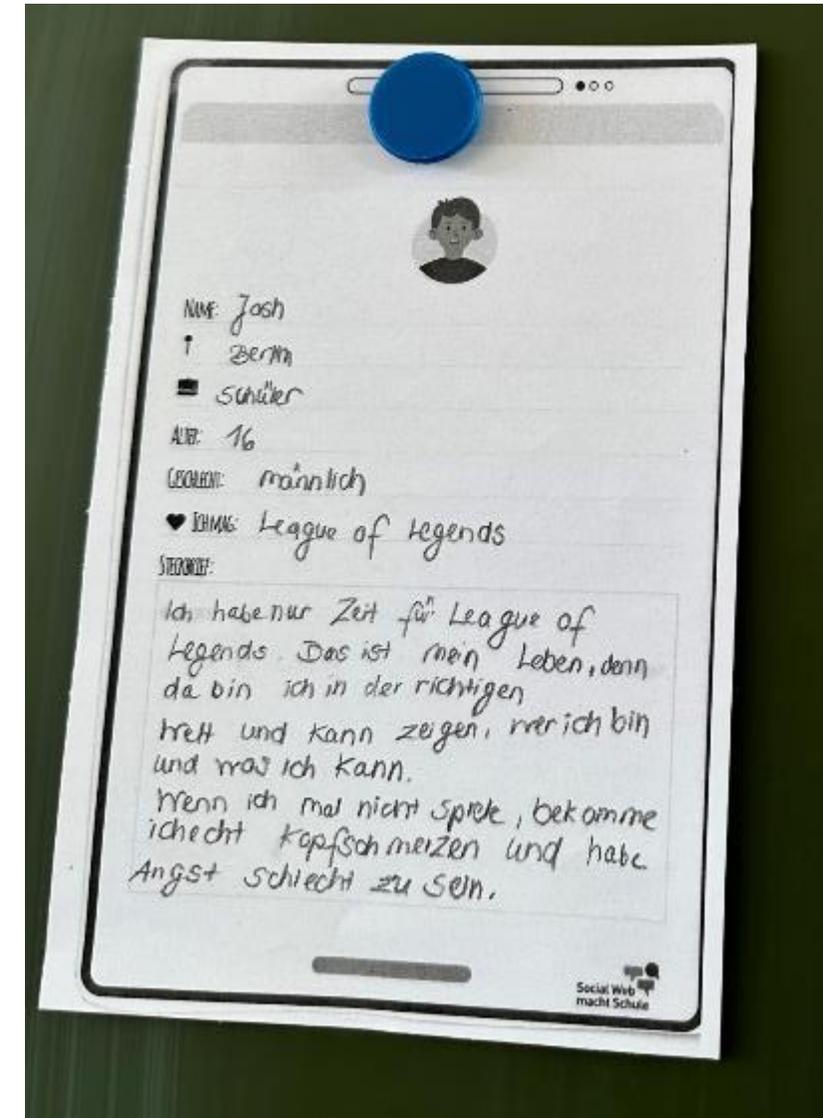
Die Suchttreppe

Ordnet euren Charakter innerhalb der Suchttreppe ein. Auf welcher Stufe könnte der Charakter stehen?

5 Entwicklungsstufen einer Sucht



Entwicklungsstufen einer Sucht (inkl. Fallbeispiele)



Wie entsteht Sucht durch Soziale Medien oder Gaming?

Der Kreislauf der Sucht



Audio: Habt ihr aufgepasst? (Einzelarbeit)



1. Wie fühlt sich die Person in der Audio?
2. Ist die Mediennutzung der Person problematisch? Warum?
3. Wo würdet ihr die Mediennutzung der Person auf der Suchttreppe einordnen?





Suchtmechanismen

Eine der wichtigsten Ziele von einigen Social-Media- und Gaming-Unternehmen:

(Lebens-)Zeit = Geld

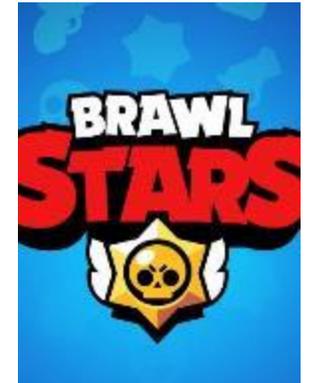
Besonders kostenlose Games („Free-to-Play“) oder Soziale Medien haben oft zum Ziel, dass wir tagtäglich so viel Zeit wie möglich mit deren Medienprodukten verbringen wollen.

Umso länger wir Zeit mit der App/ dem Game verbringen, umso mehr Werbung kann uns angezeigt werden. Bzw. umso mehr Geld können wir durch In-Game- oder In-App-Käufen ausgeben (z. B. Skins, Waffen, Klamotten, Badeschaum usw.).





Wollen wir uns lieber ein Video zum Thema Suchtmechanismen in sozialen Medien oder Games anschauen?



Ab Klassenstufe 7



Whiteboard/ Beamer



Mittelgroßer Aufwand



Smartphones, Soundbox



Großer Raum oder Pausenhof



30 Minuten



Suchergebnisse für dopamin

dopamin



Alle Videos



Dopamin
Spezial Lockdown



Dopamin
Tinder



Dopamin
Twitter



Dopamin
Uber



Dopamin
Snapchat



Dopamin
YouTube



Dopamin
Instagram



Dopamin
Candy Crush



Dopamin
Facebook



Psycho
Ich, begehrend

<https://www.arte.tv/de/search/?q=dopamin>



Wiedergabe (k)

ABO

▶ ⏪ 🔊 8:27 / 12:35 • Psychotricks 4: Dopamin-Kick >

Die Psychotricks von Spiele Apps (So wirst du MANIPULIERT!)

 **So Many Tabs**
45.400 Abonnenten

Abonnieren

<https://t1p.de/3ay7d>

👍 1644 🗨️ ➦ Teilen ⬇️ Herunterladen ✂️ Clip ⋮

LearningSnack zum Thema: Suchtmechanismen in Social Media



t1p.de/hhk2d

Spielt das LearningSnack entweder in Einzel- oder Partnerarbeit!

Scannt dazu den QR-Code ab oder gebt den Link im Browser ein.



mobbingmops

❤️ 0 👁️ 1.1k



LearningSnack zum Thema: Suchtmechanismen in Social Media

Hallo, schön euch kennenzulernen! Ich bin der Moob und will nun euer Wissen über die Psychotricks von S... Ihr habt in dem Video viel über Suchtgefährdung bei... stellen! Seid ihr bereit?

 A Ja! B Nein noch nicht..

Sehr gut, los gehts!

Welches Molekül ist in unserem Körper für Lust, Motivation und Sucht zuständig und wird durch viele Funktionen der Sozialen Netzwerke ausgeschüttet?

 A Adrenalin B Dopamin

Sehr gut aufgepasst.

Bei Instagram gibt es viele Filter. Was bewirken diese und wieso nutzen so viele Menschen Filter bei ihren Instagramposts?

 A Jedes Foto wird dadurch in eine super ästhetische Aufnahme verwandelt. B Der ganz normale Alltag wird dadurch in Szene gesetzt. C Man bekommt durch die Verwendung von Filtern neue Follower. D Fotos mit Filtern werden von Instagram bezahlt.

t1p.de/hhk2d

Wie Social-Media-Apps uns süchtig machen:

Unendlicher Scroll und Autoplay

Interessenbasierter Algorithmus

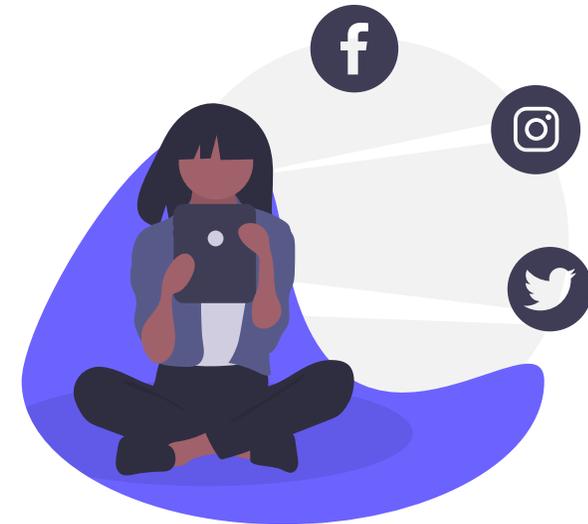
Benachrichtigungen & Pop Up's

„Fear of missing out“

Bestätigung durch Likes = Dopamin

Belohnung für Interaktion

Zeitliche Limits von Inhalten und Challenges



Wie Games uns süchtig machen:

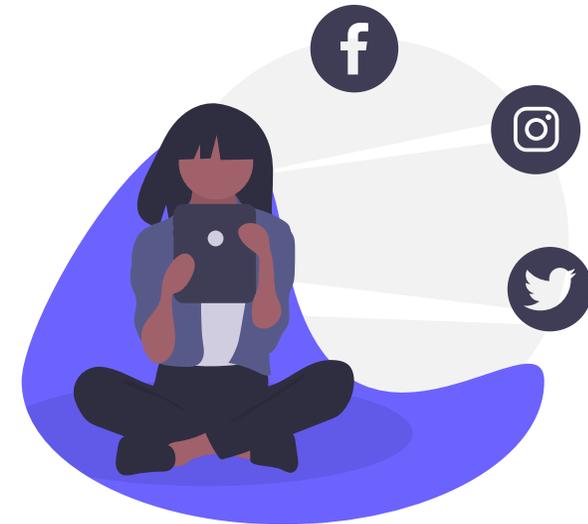
Glücksspielmechanismen, z. B. Lootboxen

Pay-to-Progress/ Illusion von Kompetenz

Bestätigung durch wiederkehrende Erfolgserlebnisse

Micro-Feedbacks (z. B. Juwelen) als Belohnung

In-Game-Käufe als Belohnung/ Pay-to-Win



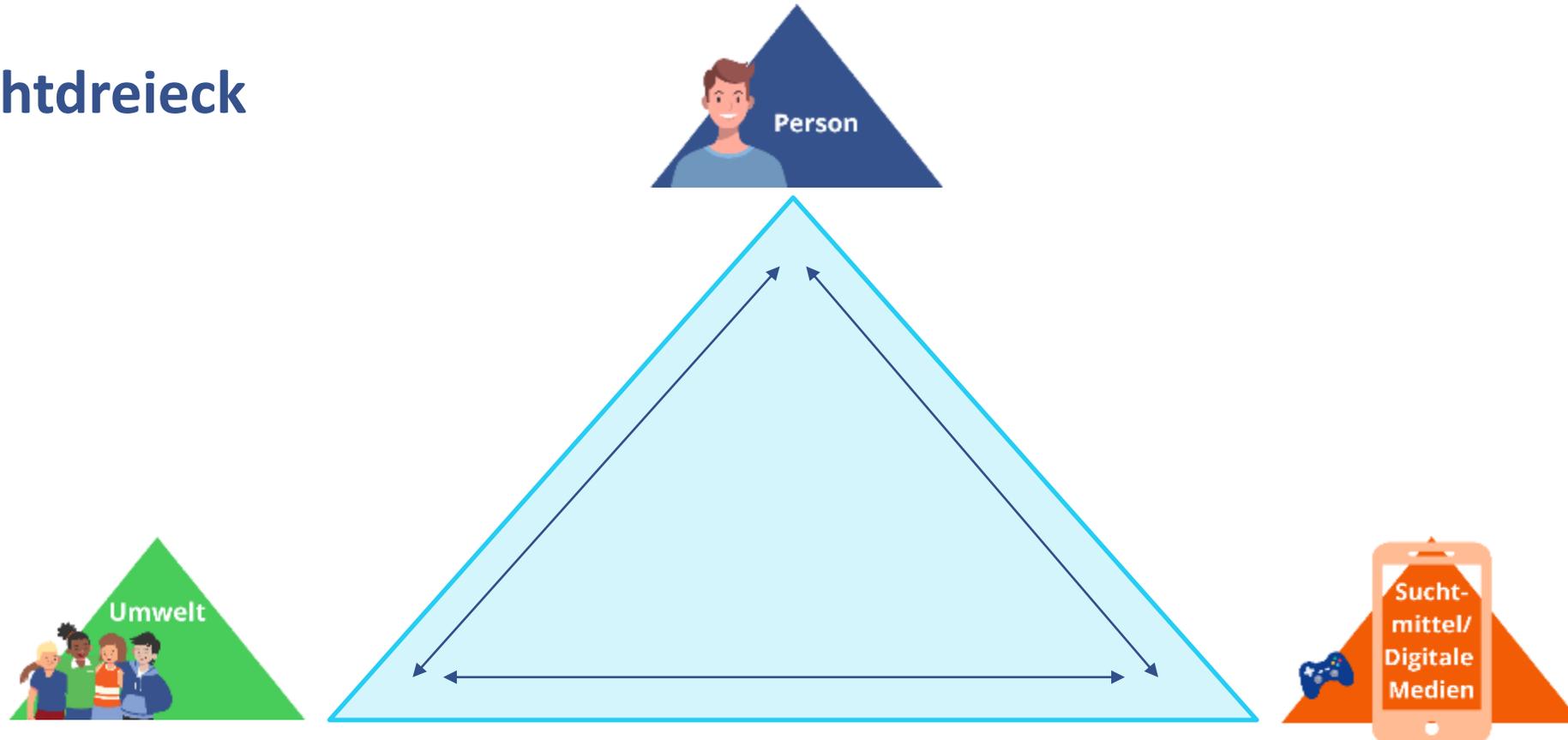


Abschluss

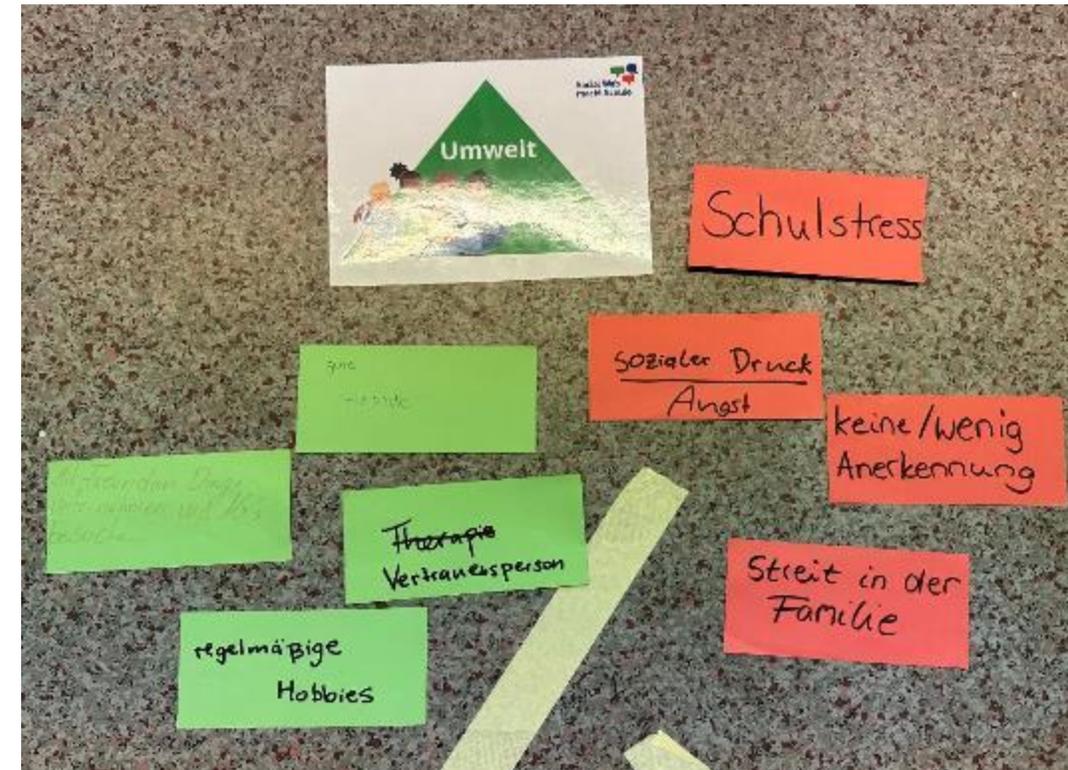
Wie kann man Sucht vorbeugen?

Was kann die Entstehung von Sucht beeinflussen?

Das Suchtdreieck



Was kann die Entstehung von Sucht beeinflussen?



Ab Klassenstufe 6



Keine besonderen Anforderungen



Mittelgroßer Aufwand



Moderationskarten



Großer Raum oder Pausenhof



45 Minuten



Ab Klassenstufe 6



Tafel/Whiteboard



Geringer Aufwand



Moderationskarten



Keine besonderen
Anforderungen



15 Minuten

Schutzmauer

Welche Dinge sind aus eurer Sicht wichtig für ein glückliches und zufriedenstellendes Leben? Das können Gefühle, Tätigkeiten, bestimmte Personen, aber auch materielle Dinge sein (z. B. euer Haustier).

Schutzfaktoren



Wie kann man Sucht vorbeugen?

Möglichkeiten

- Aufklärung und Thematisierung von Sucht durch digitale Medien
- Nutzungstagebuch (online oder offline) → Beobachtung des eigenen Mediennutzungsverhaltens (Dauer und Einsatzzweck)
- Regeln zur Mediennutzung mit Eltern/ Familie/ Freunde/ Freundinnen vereinbaren (z. B. beim Abendessen liegt das Smartphone nicht auf dem Tisch)



Wie kann man Sucht vorbeugen?

Möglichkeiten

Direkt am Gerät

iOS:



Bildschirmzeit

Android:



Digitales
Wohlbefinden

Eine App herunterladen



Space



Quality
Time

Andere Apps blockieren



Offtime



BlockSite



Probleme und Herausforderungen im Schulalltag

Erfahrungen von SWmS-Mitarbeitenden

Fehlende (nachhaltige) Verankerung von Prävention im Schulalltag



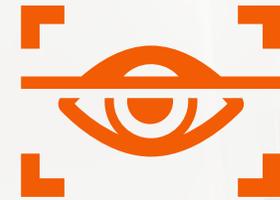
Keine ganzheitliche Prävention

Fehlender Austausch und Zusammenarbeit zwischen Lehrkräften und Schulsozialarbeit



Überforderung Schulsystem

- Schulen alleine gelassen
- Großer Personalmangel
- Finanzielle Möglichkeiten fehlen oder unbekannt



Fehlende Medienkompetenz

Regeln zur Mediennutzung in der Familie fehlen → Schule muss Probleme bewältigen



Der Umgang mit Medien innerhalb der Familie



Suchtgefährdung

Sensibilisierung und Prävention

Typische Fragen von Eltern:

Was und wie viel ist normal?

Ist mein Kind schon süchtig?

Wie motiviere ich mein Kind für Aktivitäten?

Medienbildung in der Familie

**Zuversicht &
Vertrauen**

**Aufbau von
Medienkompetenz**

**Gemeinsames
Medienerleben**

**Alternativen
anbieten**

**Regeln und
Mediennutzungszeiten**

**Technische Schutz-
maßnahmen und
Kinderschutz-Apps**



**Aufbau von
Medienkompetenz**



Viele Fragezeichen

Wissen
aneignen

Gemeinsam
ausprobieren

Beziehung
aufbauen

Das Ziel ist es, am Ende medienkompetente Kinder zu haben, die sich im Internet gut allein zurechtfinden und wissen, wo sie Hilfe holen, wenn es zu Problemen kommt.



**Regeln und
Mediennutzungszeiten**



Empfohlene Mediennutzung

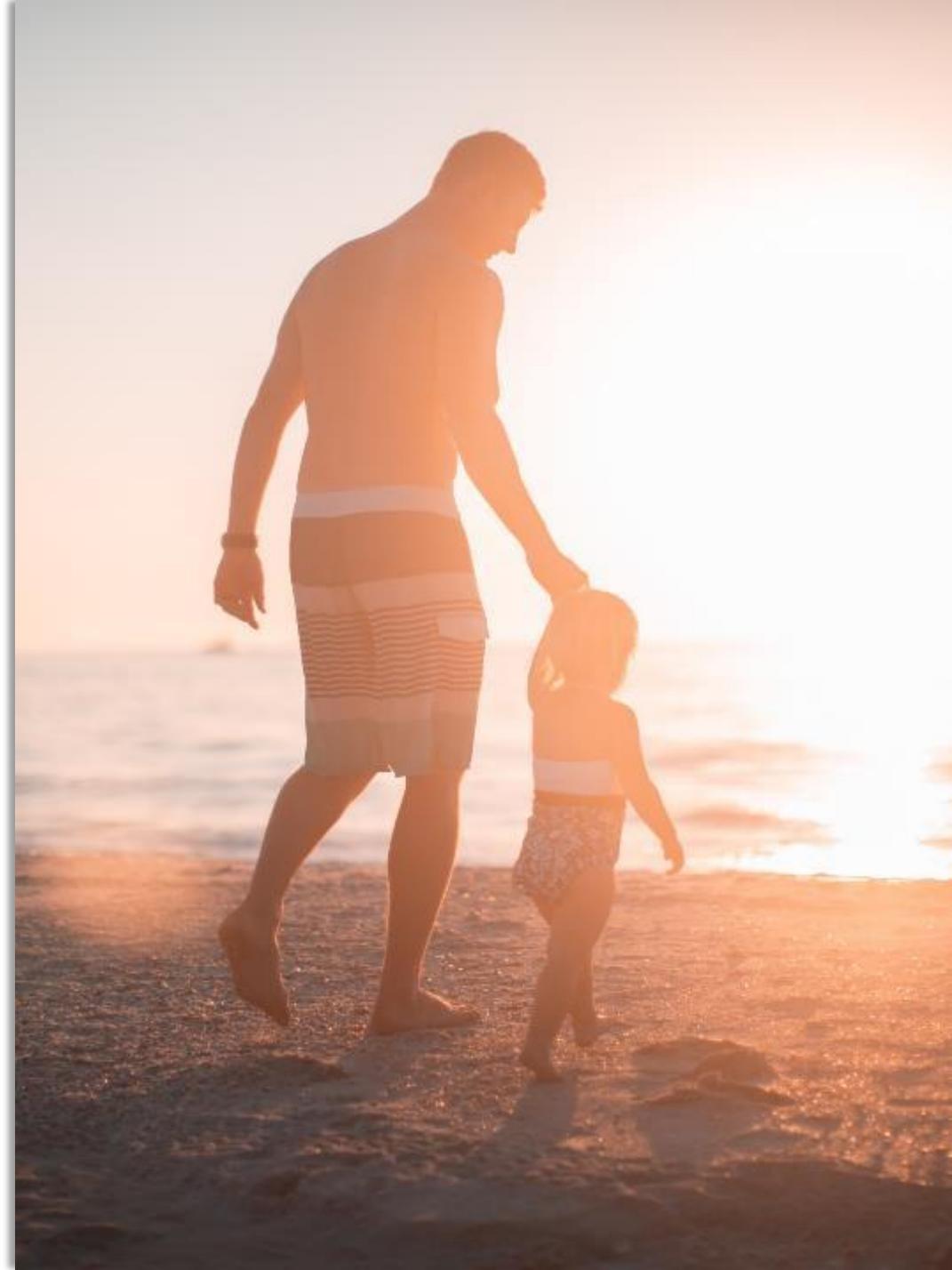
Entwicklungszustand 0 - 1 Jahr:

- Wahrnehmung von Medien lediglich als Reizquelle, die Geräusche und Lichteffekte aussendet
- Können noch nicht auf Eindrücke reagieren, aber Ausdruck von Reizüberflutung möglich (z.B. schreien)
- Beobachtung der Mediennutzung von Menschen und deren Nachahmung (z.B. am Handy wischen) → ist nicht zielgerichtet
- Ein eigenständiger Umgang mit Medien ist noch nicht möglich, da grundlegende motorische und mentale Fertigkeiten noch fehlen

Digitale Medien sollten weitestgehend vermieden werden.

Entwicklungszustand 1 - 2 Jahre:

- Digitale Inhalte können von realen Gegenständen unterschieden werden
- Wenden sich bewusster und zielgerichteter medialen Inhalten und Medien zu und zeigen Interesse an spielerischen und kreativen Aktivitäten (z.B. Fotografieren)
- Verstehen einfache digitale Spiele und entdecken Wiedergabefunktionen für Fotos oder Videos
- Es ist wichtig, dass Kinder unter drei Jahren zunächst die reale Welt mit allen Sinnen erfahren.





Entwicklungszustand 3 - 4 Jahre:

- Gezielte Nutzung von digitalen Medien möglich (Tablets sind dabei einfacher und intuitiver zu bedienen als Laptops oder Computer)
- Entschlüsselung von medialen Zeichen-/ Symbolsystemen möglich (z.B. Icons)
- In Videos/Filmen können Ausschnitte und Figuren wahrgenommen werden und auf sich selbst bezogen werden
- Gestalterisches-produktives Handeln gewinnt an Bedeutung (z.B. Fotos machen, Filmen)

Gezielte Nutzung ab 3 Jahren möglich, aber nur in Begleitung der Eltern und im überschaubaren Maß!

Entwicklungszustand 5 - 6 Jahre:

- Medien dienen als Wissensquelle, zur Orientierung, Unterhaltung und als Spielgeräte
- Nehmen das Internet als Speicher für Filme, Spiele und Musik wahr
- Verstehen einfache Lern- und Geschicklichkeitsspiele mit zweidimensionaler Grafik
- Können Emotionen/Gefühle von Figuren verstehen



Zusammenfassung

0 - 2 Jahre:

In diesem Alter lernen die Babys und Kleinkinder besonders viel über Sinneseindrücke (z. B. anfassen) und über körperliche Kontakte (z. B. Mimik, Umarmungen).

Digitale Medien überfordern Kinder in diesem Alter und sollen aus diesem Grund sehr sparsam eingesetzt werden.

3 - 6 Jahre:

Kinder in diesem Alter können mediale Zeichensysteme verstehen und zielgerichtet Medien nutzen. Sie können auch digitale und reale Bilder/ Gegenstände voneinander unterscheiden.

Digitale Medien können im überschaubaren Maße und in Begleitung von Kindern genutzt werden.



(Digitale) Medien sollten immer als Werkzeuge gesehen und eingesetzt werden.

Der Einsatz sollte überlegt/ zielgerichtet sein und nicht sinnlos bzw. zur Ablenkung.

Nicht die (digitalen) Medien an sich sollten eine Rolle spielen, sondern deren Inhalte (z. B. Lernspiele). → Begleitender Einsatz im Alltag



MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

zwischen 
und 

- Neuer Vertrag
- Vertrag öffnen
- Speichern
- Drucken/PDF
- Gestaltung
- Hilfe

Regeln



Bitte eine Altersgruppe wählen

6-12

12+

Bestätigen



MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

zwischen Eltern
und Kind

§1 Allgemeine Regeln

Nutzung der Geräte

Wenn ich am Bildschirm spielen, surfen oder Filme schauen möchte, frage ich vorher meine Eltern.

Bedenkliche Inhalte

Wenn ich etwas sehe, das mir Angst macht, sage ich meinen Eltern Bescheid.

§2 Spiele / Spielen

Zusammen spielen

Wir spielen auch mal zusammen ein Bildschirmspiel.

Onlinespiele: Chat

Ich nutze keinen Chat in Onlinespielen.

§3 Internet

Fotos und Videos

Wir sprechen darüber, welche Dateien ins Netz gestellt werden dürfen und welche nicht.

§4 Zeitliche Regelungen

Freie Bildschirmzeit

15 Minuten täglich

Klicksafe.de

Code: ***** (wird beim Speichern generiert)

Datum: _____

Unterschrift Erwachsene(r): _____

Kind: _____

Regeln etablieren

Social Web
macht Schule

Mediennutzungsvertrag

In diesem Vertrag können Sie gemeinsam allgemeine Regeln zur familiären Mediennutzung, Nutzungszeiten und -dauer, der Nutzung verschiedener Geräte (Smartphone, Konsole, Fernseher etc.) und vielem mehr festlegen.

Wichtig: Selbst Vorbild sein

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

Grobe Richtwerte und **Empfehlungen** von Klicksafe:

Bis 3 Jahre:	5 Minuten sind in der Regel ausreichend
4 bis 6 Jahre:	ca. 20 Minuten , nicht unbedingt täglich
7 bis 10 Jahre:	Täglich ca. 30 – 45 Minuten
10 bis 13 Jahre:	Verhandelbar, ca. 60 Minuten pro Tag
14 bis 17 Jahre:	Nutzungszeiten absprechen

Ausnahmen wie Lernapps, Dokumentarfilme in der Familie, gemeinsames Spiele spielen oder Recherche für die Schule sollten nicht mit eingerechnet werden.



**Technische Schutz-
maßnahmen und
Kinderschutz-Apps**



Einstellungen

Sicherheitseinstellungen am Gerät

- Umfassende Sicherheitseinstellungen sowohl bei iOS als auch Android möglich
- Kinderfreundlicher Modus etc.

Betriebssysteme bieten Möglichkeiten der Sicherheit

Android

Salfeld Kindersicherung (KiSi)

Jahreslizenz für 19,95€

30 Tage kostenlose Testversion verfügbar

Salfeld entwickelt Kinderschutzprogramme schon seit 20 Jahren. Die beste App im Test, überzeugt mit kindgerechter Ansprache, sehr gutem Funktionsumfang und annehmbarer pädagogischer Unterstützung für Eltern.

Stiftung Warentest: 2,0 (Testsieger)



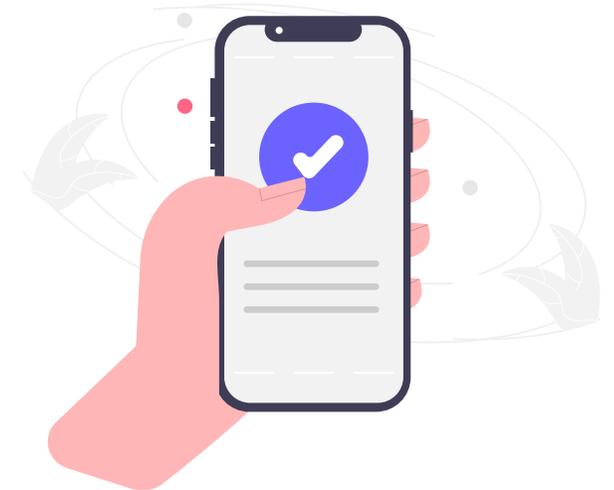
Android



„Der Testsieger Salfeld KiSi ist positiv und motivierend gestaltet, setzt auf das Gespräch zwischen Eltern und Kind und weniger auf Verbot und Kontrolle.“

Funktionen:

- **Zeitlimits** für Handynutzung (Wochenlimits, Gesamtlimit)
- Tans: **Zeitgutscheine** erstellen
- Apps ab festgelegten Uhrzeiten sperren
- **Webseiten** und Installieren von **Apps blockieren** (Blacklist)
- Favorisierte Websites und Apps auf Kinderhandy zulassen (Whitelist)
- Standortverfolgung, Screenshot-Erstellung des Handybildschirms vom Kind
- **E –Mail Report** über Handyaktivität des Kindes
- **Roaming Funktion:** ein Zeitlimit für mehrere Geräte



Bewertung Salfeld Kindersicherung

PRO

- Fehlerlose Funktionsweise
- **Gute Kontrolle** und von Apps, Websites & Aufenthaltsorten
- Hohe Varianz an **individuellen Einstellungen**
- Bestimmt der **sicheren Datenschutzerklärung**
- **pädagogische Unterstützung** der Eltern
- **Einfache Anwendung** auf übersichtlicher Website/App

KONTRA

- Großer **Eingriff in die Privatsphäre** der Kinder
- App funktioniert nicht auf allen Betriebs-Programmen -> Testversion empfehlenswert
- White- und Blacklist schaffen zwar Sicherheitsfundament, manuelle Eingabe versichert jedoch **keinen 100% Schutz** vor Vielzahl aller Internetseiten → trotz hohem Eigenaufwand **vielerlei Schlupflöcher**
- Hoher Datenverkehr



**Gemeinsames
Medienerleben**

Gemeinsam Medien erleben

Apps für die ganze Familie

Klein, kompakt und immer mit dabei. Ob auf dem Smartphone oder dem Tablet können heutzutage zusammen Klassiker gespielt werden. Die Spiele-Industrie hat sich dahingehend weiterentwickelt.



Gemeinsam Medien erleben



ACTIVITY Original 4+

Action, Fun und Partyspaß!

Piatnik

★★★★★ 4,3 • 273 Bewertungen

4,99 € · In-App-Käufe möglich



Filmstudio für Kinder 4+

Werde heute zum Filmstar!

Fox and Sheep GmbH

★★★★★ 4,1 • 115 Bewertungen

3,99 € · In-App-Käufe möglich



Just Dance Now 4+

Ubisoft

Nr. 12 in Musik

★★★★★ 4,3 • 5.079 Bewertungen

Gratis · In-App-Käufe möglich

Gemeinsam Medien erleben



ZDFtivi für Kinder 4+

ZDF
Nr. 47 in Unterhaltung
★★★★★ 3,7 • 349 Bewertungen
Gratis



DieMaus 4+

WDR
Entwickelt für iPad
Nr. 100 in Unterhaltung
★★★★★ 4,0 • 1.191 Bewertungen
Gratis



KiKA-Player: Videos für Kinder 4+

Filme und Serien von KiKA
KiKA von ARD und ZDF
Nr. 94 in Unterhaltung
★★★★★ 3,7 • 792 Bewertungen
Gratis



fragFINN 4+

fragFINN – Sicher surfen
fragFINN e.V.
Entwickelt für iPad
★★★★★ 3,6 • 95 Bewertungen
Gratis



Einfach vorlesen! 4+

Jede Woche neue Geschichten
Stiftung Lesen
Entwickelt für iPad
★★★★★ 4,0 • 85 Bewertungen
Gratis



Stop Motion Studio 4+

CATEATER, LLC
Nr. 52 in Foto und Video
★★★★★ 4,4 • 4.243 Bewertungen
Gratis • In-App-Käufe möglich

Empfehlenswerte Spiele für die Familie:



Tilt Pack



Overcooked!



RingFit Adventure



Laika – Die Spur des goldenen Knochens



Alternativen anbieten

Alternativen anbieten

Freizeitbeschäftigungen

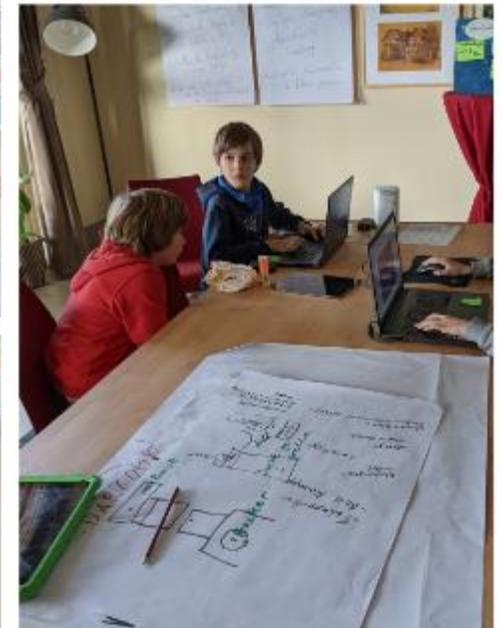
Langeweile kann ein Grund sein, warum Kinder und Jugendliche so viel Zeit mit digitalen Spielen und sozialen Medien verbringen.

Mithilfe von anderen Hobbys (z. B. Sport) können auch ohne Medien Erfolgserlebnisse geschaffen und Freundschaften geschlossen werden.



Alternativen anbieten

Ferienprojekte



Schau Hin

Smartphone & Tablet Games Soziale Netzwerke Filme & Serien Surfen Hörmedien | Alle Themen

Games in Familien: Eltern haben Erziehungsprivileg

Alterskennzeichen, Let's Plays, Fortnite: Fünf Fragen an Marek Brunner, Leiter des Testbereichs der USK.

MEHR ERFAHREN



INTERESSANTE ARTIKEL



Spiele-Trend „Brawl Stars“: Risiken. Altersfreigaben und



Alexa & Co.: Noch nicht fürs Kinderzimmer geeignet



#nachgefragt: Smartwatch



Medialer Körperkult – gefährliche Ideale im

✉ Schreiben Sie uns!

AUSTAUSCH IN GRUPPEN

(4 Personen pro Gruppe)



 15 min.


Social Web
macht Schule

Vorschläge

- Mit welchen Methoden wird das Thema Sucht im Medienkontext bereits in Ihrem Arbeitsalltag integriert? Welche Methoden habe gut und welche gar nicht funktioniert?
- Wie funktioniert die Elternarbeit zur Aufklärung von Sucht durch digitale Medien? Klappt sie gut oder schlecht? Und warum?
- Was wird benötigt, damit die Suchtprävention im Medienkontext gelingen kann?



Social Web
macht Schule



socialwebmachtschule
mobbingmops

Vielen Dank!
Bleiben Sie gesund!



info@social-web-macht-schule.de

Und wenn Sie uns unterstützen möchten:

www.bildungsspender.de/socialwebmachtschule