



Ablaufplan

MEDIENABHÄNGIGKEIT (45 MIN)

Auseinandersetzung mit der Internetnutzung und Onlinesucht

Nach der Einheit

- Haben sich die Jugendlichen mit verschiedenen Arten der Internetnutzung auseinandergesetzt
- Fand eine Diskussion über die Nutzung des Internets sowie das Thema Onlinesucht statt
- Können die Jugendlichen ihre Internetnutzung besser einschätzen
- haben die Jugendlichen ihre eigene Internetnutzung reflektiert

Erhöhten Medienkonsum im Klassenverbund zu thematisieren ist eine heikle Angelegenheit. Vor allem, weil Sie als Lehrkraft eine Bewertungsfunktion innehaben. Sollte im Klassenverbund ein hoher Anteil von Jugendlichen mit einem kritischen Nutzungsverhalten sein, empfehlen wir Ihnen, diese Einheit von einer Suchtpräventionsfachkraft durchführen zu lassen!

Sie haben keinen Überblick, wie das Verhalten in Ihrer Klasse ist? Nutzen Sie **SPRINT – Das Umfragetool!**

Zielgruppe: ab ca. 12 Jahren

Informationen zum Thema Onlinesucht finden Sie hier:
feelok.de/medienabhaengigkeit/



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
WUP Skalierungsfragen Onlinewelt			
09:00 Uhr	10 min	<p>Mit dem Warm-Up „Skalierungsfragen“ führen Sie die Jugendlichen optimal an das Thema digitale Medien heran.</p> <p>Verwenden Sie hierfür die vorbereiteten Skalierungsfragen Onlinewelt.</p> <p>Weitere Skalierungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich bezahle meine Handyrechnung selbst • Ich sehe täglich fern. • Ich habe in Sozialen Netzwerken meinen Vor- und Zunamen + Foto eingestellt. • Ich zocke, wenn ich genervt bin. • Ich spiele Spiele, für die ich offiziell zu jung bin. • Ich zocke hauptsächlich gemeinsam mit Freund*innen. 	<ul style="list-style-type: none"> • WUP Skalierungsfragen • Skalierungsfragen Onlinewelt • Stuhlkreis
<p>Eine Sammlung verschiedener Warm-Up-Übungen finden Sie hier: feelok.de/warmup</p>			



Video Medienabhängigkeit

09:10 Uhr 5 min

Schauen Sie gemeinsam mit den Jugendlichen das Video zur Medienabhängigkeit. Sie findest das Video hier:

<https://youtu.be/IVsQ2QQ5JMc>

Besprechen Sie aufkommende Fragen.

- Beamer
- Laptop
- Lautsprecher

Was ist noch normal?

09:15 Uhr 15 min

1. Malen Sie eine Ampel an die Tafel / Whiteboard. Die Ampel symbolisiert die 3 Formen zum Einschätzen, ob Medienkonsum problematisch ist.
2. Kommen Sie mit den Jugendlichen ins Gespräch: Was glaubt ihr, versteht man unter...
 - **Gesunder Konsum**
 - **Problematischer Konsum**
 - **Abhängiger Medienkonsum**

- Flipchart/
Tafel/
Whiteboard
- Klebeband
oder
Magnete

Die Jugendlichen diskutieren darüber, was gesunder und was abhängiger Konsum ist. Fachliche Informationen dazu finden Sie hier: feelok.de/medienabhaengigkeit/geschichten/

3. Alle Schüler*innen bekommen die Ampelfarben ausgeteilt: ein grünes, ein gelbes und ein rotes Blatt Papier.

Alternativ: [feelOK Postkarten gelb, rot und grün](#)

Lesen Sie die Fallbeispiele vor: [Arbeitsblatt Fallbeispiele](#)
Ist der Konsum gesund, problematisch oder abhängig? Alle tippen und halten eine Karte ihrer Wahl nach oben in die Luft.

Fragen Sie ein paar Schüler*innen, warum sie die Karte gewählt haben. Die Jugendlichen begründen ihre Antwort.

Lösen Sie die Antwort anschließend auf.

Alternative: Fallbeispiel können auch digital durchgeführt werden:

feelok.de/medienabhaengigkeit/geschichten-naomi/



Faszination vs. Gefahren

- | | | |
|------------------|---|---|
| 09:30 Uhr 40 min | <p>Die verschiedenen digitalen Medien haben eine hohe Faszination. Die Teilnehmenden werden angeregt, Argumente für und gegen digitale Medien zu diskutieren.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Jugendlichen werden in drei Gruppen eingeteilt: <ul style="list-style-type: none"> • Social Media • Streaming • Gaming 2. Die Jugendlichen suchen sich eine Social Media App / ein Game / einen Streamingdienst heraus und diskutieren in den Kleingruppen Argumente dafür und dagegen. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Was ist das faszinierende an dem Medium? ✓ Mit welchen Tricks wird gearbeitet? ✓ Wie erhöhen sie das Risiko für eine Abhängigkeit? <p>Bei Bedarf können die Jugendlichen auf feelOK.de nachlesen.</p> 3. Die Ergebnisse werden in der Gesamtgruppe vorgetragen und diskutiert. Sie können bei Bedarf auch ergänzt werden. | <ul style="list-style-type: none"> • Flipcharts • Ausreichend Laptops • Internetzugang |
|------------------|---|---|

Suchtstrudel

- | | | |
|------------------|---|---|
| 10:05 Uhr 15 min | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie kann aus einer Mediennutzung eine Sucht entstehen? Schauen Sie sich mit den Jugendlichen gemeinsam den Suchtstrudel an (Vollbildmodus):
feelok.de/medienabhaengigkeit/suchtstrudel/

Unter den Info-Buttons wird man über die abhängigkeitsfördernden Mechanismen informiert. 2. Was sind die Gründe, um in eine Medienabhängigkeit zu geraten? Sammeln Sie gemeinsam die Gründe auf einer Stellwand / Whiteboard. 3. Machen Sie den Jugendlichen deutlich, dass eine Medienabhängigkeit nicht automatisch entsteht, wenn man viel Zeit mit digitalen Medien verbringt.

Es kommt darauf an, wie man die Medien nutzt. Die Regelmäßigkeit, die Dauer und die Vernachlässigung anderer Dinge und Verpflichtungen spielen eine entscheidende Rolle. | <ul style="list-style-type: none"> • Stellwände / Whiteboard • Beamer • Laptop • Internet |
|------------------|---|---|



4. Wie können Anzeichen eines problematischen Medienkonsums aussehen? Sammeln Sie auch hier mögliche Anzeichen. Informationen dazu finden Sie hier:

feelok.de/medienabhaengigkeit/anzeichen/

Reflexion: Reloaded

10:20 Uhr 5 min

Die Gruppe sitzt in einem Stuhlkreis und beantwortet folgende Fragen:

- Stuhlkreis

- ✓ Zu welchen neuen Gedanken und Ideen seid Ihr durch den Workshop angeregt worden?
- ✓ Welche Auswirkungen könnten diese auf eure Netzaktivität haben?
- ✓ Warum könnte es wichtig sein, sich mit der Mediennutzung auseinander zu setzen?
- ✓ Welche Ideen und Gedanken zum Thema habt ihr heute noch nicht äußern können?
- ✓ Warum werden durch Medien nicht mehr Menschen glücklicher?

Wenn jemand die Frage beantwortet möchte, dann soll er*sie aufstehen, bei nein darf man sitzen bleiben. Danach kann über mögliche Antworten diskutiert werden.

10:30 Uhr Ende

Follow-up

Möchten Sie tiefer in das Thema Onlinesucht einsteigen, empfehlen wir Ihnen, eine Präventionsfachkraft hinzuzuziehen.

Nutzen Sie weitere Ablaufpläne zum Thema Onlinewelt:

feelok.de/ablaufplaene

Quelle: feelok.de; EPIZ Berlin (2013): Methodensammlung für Referent_innen

Weitere Ablaufpläne auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de

