



**CHIEMGAU**  
GESUNDHEIT



# THEMA MEDIEN

METHODENSAMMLUNG  
FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE  
AB DER 7. JAHRGANGSSTUFE



T  
R  
A  
P  
E  
Z

Traunsteiner  
Präventionszirkel



**LANDKREIS**  
TRAUNSTEIN

**LANDRATSAMT TRAUNSTEIN**

Papst-Benedikt-XVI.-Platz

83278 Traunstein

**[www.traunstein.com](http://www.traunstein.com)**

**Caritas**

Nah. | Am Nächsten

**CARITAS FACHAMBULANZ**

Fachstelle für Suchtprävention

Herzog-Wilhelm-Str. 20

83278 Traunstein

Tel.: 0861/988 77 410

E-Mail: [fachambulanz-ts@caritasmuenchen.de](mailto:fachambulanz-ts@caritasmuenchen.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINFÜHRUNG IN DAS THEMA</b> .....	<b>4</b>
MEDIENBINGO .....	5
QUIZ .....	8
DIE PERFEKTE APP .....	11
<b>REFLEXION EIGENE MEDIENNUTZUNG</b> .....	
DEIN STECKBRIEF .....	13
GEDANKENDIEB .....	15
ZEITRÄUBER .....	16
ZWICKMÜHLE .....	18
<b>SUCHTENTSTEHUNG UND SCHUTZFAKTOREN</b> .....	
KREISLAUF .....	20
KONSUMTRICHTER .....	21
FIREWALL .....	23
ACHTSAMKEITSÜBUNG „HÖRST DU DIE NADELN FALLEN“ ...	24

Im Interesse der Lesbarkeit haben wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird.

# WARUM GERADE EINE METHODENSAMMLUNG?

## EINLEITUNG

Mit der Methodensammlung wollen wir den pädagogischen Fachkräften in den Schulen und Einrichtungen Handwerkszeug zum Thema Suchtprävention geben, das ohne viel Vorbereitung gut in den Unterricht integriert werden kann.

Das Themenfeld von pädagogischen Fachkräften ist ein Weites. Man kann also nicht erwarten, dass Raum und Zeit für die allzu ausführliche Vertiefung des Themas im Unterricht gegeben ist. Unser Anliegen war es daher, eine Methodensammlung zu erstellen, die sehr individuell einsetzbar ist. Es können entweder nur einzelne Methoden in den Unterricht eingebaut werden oder mehrere zusammenhängende Unterrichtseinheiten damit gestaltet werden, was sehr wünschenswert wäre.

**Warum soll ich mich als pädagogische Fachkraft überhaupt mit Suchtprävention beschäftigen? Das betrifft doch zuerst einmal die Eltern – was soll die Schule oder Einrichtung denn noch alles leisten?**

Die Schule oder Einrichtung kann nicht allein für alles zuständig erklärt werden und jedes familiäre oder gesellschaftliche Defizit auffangen. Dennoch bedeutet das nicht, dass Suchtprävention für die Schule oder Einrichtung kein Thema ist. Sucht ist ein gesamtgesellschaftliches Problem. Sie beginnt im Alltag und betrifft uns alle. Dementsprechend können und müssen alle einen Beitrag leisten. Dies trifft natürlich besonders in jenen Bereichen zu, in welchen es um Bildung und Erziehung

geht. Der Gesetzgeber trägt diesem Umstand auch Rechnung, indem er die Suchtprävention ausdrücklich im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung als Aufgabe der Schule nennt.

Sucht ist ein vielschichtiges Thema, welches mit zahlreichen gesellschaftspolitischen Phänomenen verknüpft ist, daher wird man an dem Thema nicht vorbeikommen. Schließlich gibt es praktisch niemanden, der/die in seinem Leben nicht mit dem Thema konfrontiert wird: im Freundeskreis, der Familie oder Nachbarschaft. Es macht nicht zuletzt auch vor diesem Hintergrund Sinn, sich Wissen anzueignen, sich eine eigene Meinung zur Suchtthematik zu bilden und diese im Rahmen der eigenen pädagogischen Tätigkeit weiterzugeben.

## DIGITALE MEDIEN

Digitale Medien sind aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken und spielen auch in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen eine sehr große Rolle. Daher ist es aus Sicht der Suchtprävention wichtig, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen einen achtsamen Umgang mit Medien zu erlernen.

In dieser Methodensammlung werden konkrete suchtpreventive Übungen zur Förderung eines gesunden Umgangs mit Medien vorgestellt, die in der in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen angewendet werden können. Ziel ist es, dass Jugendliche ihren eigenen Medienkonsum dadurch reflektieren.

# ÜBUNG: MEDIENBINGO

CA. 20 MIN.

## ZIELE:

- lockerer Einstieg in das Thema
- Einblick in die Medienvielfalt gewinnen
- Vergleich mit der Gruppe in Bezug auf Konsum, Wissen und Verhalten
- Reflektieren des eigenen Mediennutzungsverhalten

## DURCHFÜHRUNG:

- Jeder Schüler erhält ein Formular mit Kästchen (Medienbingo Vorlage)
- Der Moderator liest Statements (Anlage Medienbingo Statements) vor. Die Statements bleiben vom Lesenden sowie der Gruppe unkommentiert.
- Für jede Aussage, mit der sich der Schüler identifizieren kann oder glaubt sie trifft auf ihn zu, kreuzt der Schüler das Kästchen auf seinem Blatt an
- Auf das Blatt wird der Name geschrieben und am Ende des Seminars wird noch einmal auf den Medienkonsum eingegangen
- Hierbei besteht die Möglichkeit der Reflexion der Teilnehmer vor und nach dem Seminar.

## AUSWERTUNG:

- Warum machen wir dieses Spiel als Einstiegsspiel?
- Wie bewertest du deine Anzahl von Kreuzen gegenüber anderen?
- Ist es gut oder schlecht viele Kreuze zu haben?
- Wie fühlt man sich mit wenig Kreuzen?

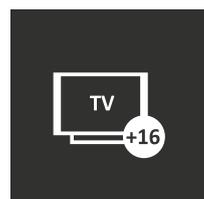
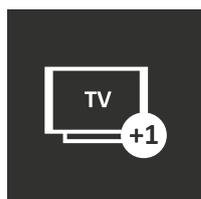
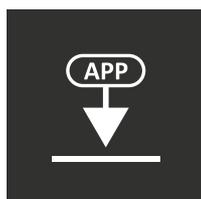
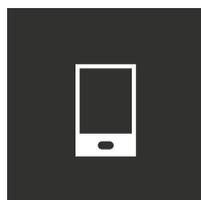
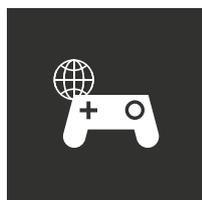
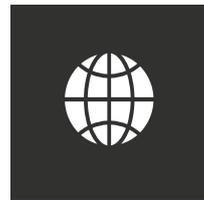
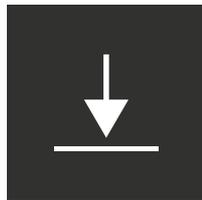
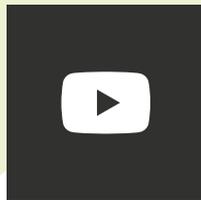
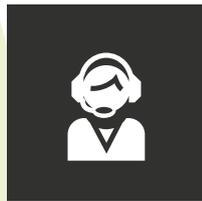
## MATERIAL:

- Medienbingo Vorlage
- Medienbingo Statements

(Quelle: fairnetzen)

# MEDIENBINGO VORLAGE

Name .....



# MEDIENBINGO STATEMENTS

## MÖGLICHE AUSSAGEN:

1. Ich bin in einem Sozialen Netzwerk z.B. Facebook / Instagram angemeldet.
2. Ich habe neue Freunde über das Internet gefunden.
3. Ich habe einen Computer in meinem Zimmer stehen.
4. Ich google oft.
5. Ich höre mir Musik auf Youtube an.
6. Ich habe mir schon mal ein Lied heruntergeladen ohne dafür zu bezahlen.
7. Ich habe mir schon mal einen Film im Internet angeschaut, der gerade im Kino lief (ohne zu bezahlen).
8. Ich darf alleine im Internet surfen.
9. Ich bin täglich min. 1 Stunde im Internet.
10. Ich habe schon mal ein Videospiel gespielt.
11. Ich spiele täglich mind. 1 Stunde Videospiele.
12. Ich habe eine eigene Konsole.
13. Ich habe Spiele, die eigentlich für Ältere gedacht sind.
14. Ich spiele Onlinespiele.
15. Ich habe ein Smartphone.
16. Mein Smartphone hat Internetzugang.
17. Ich habe mir schon mal eine App heruntergeladen.
18. Ich habe einen Fernseher in meinem Zimmer.
19. Ich sehe täglich min. 1 Stunde fern.
20. Ich schaue mir ab und zu Filme an, die nicht für mein Alter gedacht sind.

# ÜBUNG: QUIZ

CA. 30 MIN.

## ZIELE:

- Vereinheitlichung des Wissensstandes
- Einsetzbar als Einstieg
- Einsetzbar als Abschluss

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt (max. 5 Personen pro Gruppe)
- Die Teams setzen sich in kleinen Stuhlkreisen zusammen
- Jedes Team bekommt kleine Kärtchen mit „a“, „b“ und „c“
- Der Moderator liest eine Frage vor
- Die Teams haben kurz Zeit, sich abzusprechen und sich auf ein Ergebnis zu einigen
- Auf Kommando werden die Kärtchen mit der Antwort hochgehoben
- Die Teams mit den richtigen Antworten bekommen einen Punkt
- Der Moderator erklärt die Antworten nochmal ausführlich
- Das Team mit den meisten Punkten gewinnt (kleine Preise erhöhen die Motivation)

## AUSWERTUNG:

- Ist euch noch etwas unklar?
- Habt ihr schon mal etwas von den Quizfragen selbst erlebt?
- Wist ihr, wohin ihr euch bei Fragen zur Thematik wenden könnt?

## MATERIAL:

- Kärtchen mit „a“, „b“, „c“ (z.B. Moderationskarten)
- Quizfragen
- evtl. kleiner Preis für das Gewinnerteam

*(Quelle: Net-Piloten)*

# QUIZFRAGEN

## MÖGLICHE FRAGEN:

1. **Wie viel Videomaterial wird pro Minute bei Youtube hochgeladen?**
  - a) 500 Stunden
  - b) 300 Minuten
  - c) 60 Stunden
  
2. **Christine liebt die neusten Serienhits und schaut diese gerne kostenlos auf Portalen wie Move4k.to. Ist das legal?**
  - a) Ja, sie lädt sich die Filme schließlich nicht runter
  - b) kommt darauf an, ob schon die zweite Staffel raus ist
  - c) Nein, für Streaming kann man strafrechtlich verfolgt werden
  
3. **Mark (15) hat Nacktfotos seiner Freundin auf Instagram geteilt. Darf er das?**
  - a) Nur, wenn die Freundin zugestimmt hat
  - b) Nein
  - c) Ja
  
4. **Cybermobbing ist das gezielte Runtermachen von Anderen über das Internet. Ist das strafbar?**
  - a) Ja, Cybermobbing kann Straftaten beinhalten
  - b) Nein, weil niemand ernsthaft verletzt wird
  - c) Nur wenn man sich nicht wehren kann
  
5. **Was ist ein Bewegungsprofil?**
  - a) eine Aufzeichnung deiner Aufenthaltsorte über längere Zeit
  - b) eine Speicherung deiner besuchten Internetseiten
  - c) eine Aufzeichnung deiner Sportaktivitäten über eine App
  
6. **Wer ist für die Altersfreigabe von Spielen verantwortlich?**
  - a) FSK
  - b) AOK
  - c) USK

# QUIZANTWORTEN

## ANTWORTEN:

1. a) Youtube hat mehr als 1,5 Milliarden Nutzer. Täglich werden mehrere Hundertmillionen Stunden wiedergegeben, pro Minute kommen über 500 Stunden dazu.
2. c) Beim Streaming werden Filme zwischenzeitlich auf dem Computer gespeichert. Das ist rechtswidrig und führt zu einer strafrechtlichen Verfolgung.
3. b) Nein! Ungeeignete Inhalte verstoßen gegen die AGBs von Instagram. Nacktbilder von Kindern und Jugendlichen zu verbreiten ist lt. Strafgesetzbuch außerdem strafbar (auch wenn zugestimmt wurde).
4. a) Cybermobbing kann verschiedene Straftaten beinhalten z. B. Beleidigungen §185 StGB, peinliche Fotos hochladen §201 StGB und Gerüchte verbreiten §186 StGB.
5. a) Über GPS oder deinen Mobilfunkverkehr können Apps deine Aufenthaltsorte genau verfolgen. Ein Blick in die Privatsphäre-Einstellungen kann Abhilfe schaffen, wenn du das nicht willst.
6. c) Die „Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle“ (USK) prüft Spiele und Apps auf jugendgerechte Inhalte. Die FSK ist für Filme zuständig.

# ÜBUNG: DIE PERFEKTE APP

CA. 45 MIN.

## ZIELE:

- Suchtpotenzial erkennen
- Faszinationsaspekte erkennen
- Beleuchtung der Thematik aus einem anderen Blickwinkel
- eignet sich auch gut zur Einführung in die Thematik

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Schüler werden gebeten, sich in die Rolle von Software-Entwicklern zu begeben
- Es werden Teams gebildet (max. 6 Personen pro Team)
- Das Arbeitsblatt „Die perfekte App“ wird von den Teams ausgefüllt
- In den Teams sollen sie anschließend ein Internetangebot entwickeln, das ein besonders hohes Suchtpotential hat (z.B. eine App, ein Spiel, ein soziales Netzwerk,...)
- Kriterien: Was kann die App? Name der App, Zielgruppe, Kosten, was ist das Besondere?
- Das Ergebnis soll von den Schülern auf ein Plakat übertragen werden
- Das fertige Produkt soll anschließend mit Hilfe eines Werbeplakates einem Investor (Plenum) überzeugend präsentiert werden

## AUSWERTUNG:

- Welche App würdet ihr downloaden? Warum?
- Welche App würdet ihr nicht nehmen? Warum?
- Warum nutzen Menschen Medien?
- Was ist das Faszinierende an Medien?
- Wie realistisch bzw. unrealistisch sind eure entworfenen Apps/Games/soz. Netzwerke? Warum?
- Warum haben eure Apps/Games/soz. Netzwerke negative Folgen? Wünschenswerteste/Perfekte App?!
- Warum glaubt ihr, haben wir diese Übung mit euch gemacht? Was ist eure Erkenntnis?

## MATERIAL:

- Arbeitsblatt „Die perfekte App“
- Flipchart, Flipchartpapier
- Stifte

(Quelle: Net-Piloten)

# INTERNATIONALER WETTBEWERB

## „DIE PERFEKTE APP“

Als hochspezialisiertes Entwicklerteam werdet ihr von einem Investor beauftragt, ein Online-Angebot (App, Game, Soziales Netzwerk, ...) zu entwickeln. Das Angebot soll neu und spannend sein und möglichst viele Menschen süchtig machen. Euer Team soll das fertige Produkt präsentieren. Anhaltspunkte für die Entwicklung:

### PHASE 1: MARKTFORSCHUNG

a) Welche Angebote gibt es schon? Welche machen besonders süchtig? Diskutiert das in Eurem Expertenteam und erstellt eine TOP 5:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

b) Warum werden diese Angebote von so vielen Menschen genutzt? Was sind die „Suchtfaktoren“?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### PHASE 2: PLANUNGSPHASE

Ihr habt bei der Marktforschung wichtige Erkenntnisse gewonnen. Vielleicht könnt ihr einige davon für eure eigene Entwicklung verwenden.

**Klärt noch folgende Fragen:**

- Welchen Namen gebt ihr eurem Angebot?
- Was kann die App/Game/Soz. Netzwerk?
- Welche Zielgruppen sollen erreicht werden?
- Kostet die Nutzung etwas? (Einmaliger Kauf, monatliche Gebühren, InApp-Käufe,...)
- Was macht euer Angebot zu etwas Besonderem?

**Entwerft nun euer Plakat, das ihr dem Investor vorstellt.**

# ÜBUNG: DEIN STECKBRIEF

CA. 30 MIN.

## ZIELE:

- Aufmerksam machen auf den sorgsam Umgang mit persönlichen Daten
- Informationen zum Thema Datenschutz

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Schüler sollen ein kurzes Profil über ihre Person ausfüllen (Name, Alter, Hobbys,...)
- Diese werden vom Moderator eingesammelt
- Der Moderator wählt einige Profile aus und lässt die Schüler anhand der Beschreibung herausfinden, auf wen das Profil zutreffen könnte
- Anschließend verkündet der Moderator, dass nun die Profile veröffentlicht werden, unter anderem:
  - » am schwarzen Brett der Schule
  - » im Schaukasten/ an einer Litfaßsäule
  - » auf der Homepage der Schule
  - » bei den Eltern

## AUSWERTUNG:

- Was könnte mit den Informationen passieren (vor allem, wenn sie im Internet veröffentlicht werden)?
- Aus welchen Gründen stellt man sich in sozialen Netzwerken dar?
- Welche Dinge kann man problemlos veröffentlichen und welche nicht?
- Wollt ihr das Blatt wieder zurück erhalten? (Hier kann man als Ritual gemeinsam die Blätter zerreißen und in den Mülleimer werfen – Daten sollen sorgsam behandelt werden)

## MATERIAL:

- Profilformulare

(Quelle: fairnetzen)

# STECKBRIEF

NAME, VORNAME .....

GEBURTSDATUM, ORT .....

WOHNORT/STADTTEIL .....

GRÖSSE DER WOHNUNG/ANZAHL DER ZIMMER .....

HAST DU EINEN EIGENEN SCHLÜSSEL? WO? .....

HOBBYS .....

WUNSCHBERUF .....

LIEBLINGSBUCH/LIEBLINGSFILM .....

LIEBLINGSKUSCHELTIER IM BETT .....

LIEBLINGSSCHLAFANZUG/FARBE/MUSTER .....

BESTE/R FREUNDIN/FREUND .....

LIEBLINGSKLAMOTTEN/ICH HABE HEUTE AN .....

ICH WÄRE SO GERN... ..

ICH MAG MICH GERN, WEIL... ..

# ÜBUNG: GEDANKENDIEB

CA. 30 MIN.

## ZIELE:

- Sensibilisieren für den Umgang mit Fotos, Musik, Logos von Anderen zur eigenen Verwendung
- Informationen zum Thema Urheberrecht

## DURCHFÜHRUNG:

- Jeder Teilnehmer soll sich einen Namen für das „Projekt“ überlegen. Ein bestimmtes Projekt (z.B. ein Spiel, ein Programm,...) hat keinen besonders schönen Namen. Die Schule sucht nach einem griffigen und aussagekräftigen Namen, einem Slogan oder einem Bild.
- Der Moderator stellt eine Belohnung (Tüte Gummibärchen, Schokolade, Bonbons, o.ä.) in Aussicht
- Jeder Teilnehmer soll seine Idee (Slogan, Namen, Bild) auf ein Blatt Papier zeichnen und auf der Rückseite seinen Namen in der oberen linken Ecke vermerken
- Die Ausführungen der Teilnehmer werden eingesammelt
- Anschließend wird ein Schüler für das Werk eines anderen Schülers prämiert und gelobt (Hierzu wird ein Aufkleber mit dem Namen eines anderen Schülers über den des tatsächlichen Erstellers geklebt oder der obere Rand mit dem Namen abgeschnitten und der neue Name hinzugefügt)
- Wichtig ist es, den Schüler der statt des tatsächlichen Erstellers prämiert wird vorab zu informieren und fragen, ob er das mit macht
- Anschließend löst der Moderator die Situation auf

## AUSWERTUNG:

- Wie fühlt sich der „Urheber“ des Werkes? Warum fühlt er sich so?
- Findet ihr das richtig?
- Welche Rechte schützen den Urheber?
- Welche Folgen kann eine Urheberrechtsverletzung haben?
- Welche Werke sind vom Urheberrecht geschützt?
- Kennt ihr solche Situationen?
- Habt ihr so etwas schon einmal erlebt?

## MATERIAL:

- Leere Blätter DIN A4
- Tüte Gummibärchen, Schokolade, Bonbons o.ä.

(Quelle: fairnetzen)

# ÜBUNG: ZEITRÄUBER

CA. 20 MIN.

## ZIELE:

- Bewusstwerden, wie viel Zeit sie tatsächlich mit Medien verbringen
- Aufmerksam werden auf sinnvolle Zeiteinteilung und welche anderen wichtigen Dinge auf der Strecke bleiben, bzw. den Medien geopfert werden

## DURCHFÜHRUNG:

- Der Moderator teilt den Teilnehmern einen „Medienzeit-Streifen“ aus (Kopiervorlage)
- Die Teilnehmer sollen ihre Medienkonsumzeit markieren, in dem sie ankreuzen, wie viele Stunden sie durchschnittlich täglich im Internet surfen, chatten, Computer spielen, Fernsehen, mit dem Smartphone spielen, Nachrichten schreiben
- Anschließend teilt der Moderator die Tagespläne (24 Stunden) aus
- Die Teilnehmer sollen (ebenfalls durch Ankreuzen) markieren, wie lange und wann sie (von 00:00 Uhr ausgehend):
  - » schlafen (ausgiebig)
  - » frühstücken & Schulweg (in Ruhe frühstücken)
  - » zur Schule gehen
  - » Hausaufgaben machen (zuverlässig)
  - » lernen (fleißig)
  - » Freunde treffen
  - » Sport treiben
  - » Musik bzw. sonstigen Hobbies nachgehen
  - » etwas mit der Familie (einschließlich Großeltern etc.) unternehmen
  - » Arzttermine und andere Verpflichtungen wahrnehmen
  - » Mit der Familie zu Abend essen
  - » faulenz/nichts tun
  - » zu Bett gehen und schlafen (rechtzeitig)
- Halbe Stunden können auf- bzw. abgerundet werden
- Anschließend sollen die Schüler versuchen, ihre persönliche Medienzeit in dem Tagesablauf in den noch freien Stunden unterzubringen

## AUSWERTUNG:

- Wer hat seine Medienzeit im Tagesablauf untergebracht?
- Wo wurde Zeit eingespart?
- Wie wichtig ist ausreichend Schlaf?
- Ist Schule wichtig?
- Sind Familie und Freunde wichtig?
- Was ist gut bzw. schlecht daran, viel Computer/ Smartphone zu spielen?
- Wo wird die Medienzeit abgezweigt?
- Welche Probleme können dadurch entstehen?

## MATERIAL:

- Medienzeitstrahl
- Tagesablauf

*(Quelle: fairnetzen)*

# MEDIENZEITSTRAHL

## MEINE MEDIENZEITEN (PC, INTERNET, TV, HANDY)

1 Stunde	2 Stunden	3 Stunden	4 Stunden	5 Stunden	6 Stunden

00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

# ÜBUNG: ZWICKMÜHLE

CA. 30 MIN.

## ZIELE:

- Handlungsmöglichkeiten in realistischen Situationen aufzeigen
- Hilfemöglichkeiten aufzeigen
- „Nein sagen“ können
- Richtiges Ansprechen von Problemen, Sorgen, Ängsten

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt (max. 5 pro Gruppe)
- Der Moderator liest eine Zwickmühlensituation vor
- Die Teilnehmer tauschen sich in ihrer Gruppe über die Situation aus und beratschlagen, wie sie reagieren würden
- Anschließend wird das Ergebnis der Gruppen im Plenum besprochen und diskutiert

## AUSWERTUNG:

- Wie würdet ihr in einer solchen Situation reagieren? Warum?
- Habt ihr so eine Situation schon einmal erlebt?
- Wart ihr euch in eurer Gruppe einig?
- Was könnte dir in so einer Situation helfen?
- Wie spricht man es richtig an, wenn man sich Sorgen um jemanden macht oder etwas nicht in Ordnung findet?
- Was hilft euch, auch mal „Nein“ sagen zu können?

## MATERIAL:

- Zwickmühlensituationen (siehe nächste Seite)

(Quelle: Caritas)

# ZWICKMÜHLE

CA. 30 MIN.

## MÖGLICHE ZWICKMÜHLENSITUATIONEN:

1. Eine Klassenkamerad/in wird in eurer WhatsApp Klassengruppe beleidigt und beschimpft. Der/die Gruppenadministrator/in wirft sie zudem aus der Gruppe. **Wie reagierst du?**
2. In der Klasse gibt es den Vorschlag, dass alle gemeinsam eine Woche auf ihr Handy verzichten. **Wie reagierst du?**
3. Es ist schon spät und du weißt, dass du am nächsten Tag eine wichtige Schulaufgabe hast und ins Bett gehen solltest. Du bist aber gerade unter einem wichtigen Computer/Konsolenspiel und möchtest eigentlich nicht aufhören. **Was machst du?**
4. Du schreibst mit deinem Schwarm und er/sie fragt dich, ob du ihm/ihr ein intimes Foto von dir schickst. Einerseits fühlst du dich dabei unwohl möchtest ihn/sie aber auch nicht verlieren. **Wie verhältst du dich?**
5. Du bist gerade am Lernen für eine Schulaufgabe. Nebenbei bekommst du ständig Nachrichten, weshalb es dir schwerfällt, dich zu konzentrieren. Du weißt, dass du lernen solltest, weil du eine gute Note brauchst. Andererseits bist du auch neugierig was deine Freunde schreiben. **Wie verhältst du dich?**

# ÜBUNG: KREISLAUF

CA. 20 MIN.

## ZIELE:

- Hinterfragen des eigenen Mediennutzungsverhaltens
- Erkennen möglicher Auswirkungen einer „exzessiven Mediennutzung“ auf andere Lebensbereiche

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf
- Der Moderator gibt den Teilnehmern einen Gegenstand der für Schule (z.B. eine Federmappe) steht. Diesen müssen die Teilnehmer im Kreis mit dem Satz: „Dieser Gegenstand steht für....“ weitergeben
- Anschließend bringt der Moderator noch weitere Gegenstände, welche für Freunde/Sport (z.B. Sportgerät), Essen (z.B. Essensverpackung, Geschirr) und Familie (z.B. Familienfoto auf Pappe) stehen, in den Kreis hinein. Auch diese müssen weitergegeben werden
- Der Moderator gibt einen letzten Gegenstand dazu. Dieser stellt die Medien dar (z.B. eine quietschende Gummifigur, ein Kuscheltier) dar. Der Gegenstand muss von den Teilnehmern kreuz und quer geworfen und auch wieder gefangen werden, er soll schnell geworfen werden und darf nicht auf den Boden fallen

## AUSWERTUNG:

- Was ist hier gerade geschehen?
- Warum habt ihr die Gegenstände fallen lassen?
- Kennt ihr solche Situationen?
- Wie geht ihr mit solch einer Situation um? (Pflichten vs. Freizeit)
- Wie empfindet ihr die Gummifigur/Kuscheltier?

## MATERIAL:

- Gegenstände für Schule, Freunde/Sport, Essen, Familie

(Quelle: fairnetzen)

# ÜBUNG: KONSUMTRICHTER

CA. 30 MIN.

## ZIELE:

- Informationen über Suchtentstehung
- Merkmale verschiedener Phasen der Suchtentstehung
- Selbsteinschätzung
- Reflektieren des eigenen Konsums

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Schüler sollen sich in einen Stuhlkreis setzen
- In der Mitte wird mit einem Seil oder einem Klebeband ein Trichter dargestellt
- Es werden die drei Begriffe: unproblematische Mediennutzung – problematische/riskante Mediennutzung – exzessive Mediennutzung auf den Boden gelegt
- Die Teilnehmer sollen die Begriffe in die richtige Reihenfolge bringen
- Die Teilnehmer werden gefragt was sie unter den Begriffen verstehen und es wird im Plenum kurz darüber gesprochen
- Anschließend werden die Schüler in Kleingruppen (2-4 Schüler pro Gruppe) eingeteilt und bekommen Situationen, die sie den Begriffen zuordnen sollen
- Im Plenum werden die Gruppenergebnisse vorgestellt

## AUSWERTUNG:

- Was ist euch leicht und was ist euch schwergefallen? Warum?
- Gibt es eine klare Grenzen zwischen den Begriffen?
- Erkennt ihr euch in manchen Situationen wieder?
- Wo würdet ich euch selbst sehen?

## MATERIAL:

- Seil oder Klebeband
- Begriffe Suchtentstehung: unproblematische Mediennutzung – problematische Mediennutzung – exzessive Mediennutzung
- Situationen zum zuordnen

(Quelle: Caritas)

# KONSUMTRICHTER – SITUATIONEN

**GENUSS / UNPROBLEMATISCHE MEDIENNUTZUNG**  
**PROBLEMATISCHER KONSUM / RISKANTE MEDIENNUTZUNG**  
**SUCHT / PATHOLOGISCHE, EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG**

## **Situationen, die zugeordnet werden:**

- Jo sitzt jeden Sonntag vor seiner Spielekonsole. Seine Mutter bringt ihm Frühstück, Mittag- und Abendessen an die Playstation.
- Sina schreibt bis spät in die Nacht in Whats App Nachrichten. Leider hat sie in letzter Zeit häufig ihre Hausaufgaben vergessen.
- Kathi und Viki schreiben sich schon vor dem Frühstück, welches Outfit sie heute in der Schule tragen wollen.
- Stefan schaltet seinen Smartphone wieder an, wenn seine Eltern im Bett sind und surft bis zum Morgen im Internet.
- Igor hat 1020 Follower auf Instagram.
- Svenja kann sich in der Schule kaum konzentrieren, weil sie ständig an ihre ungelesenen Nachrichten auf Snap Chat und Whats App denken muss.
- Mike gibt 1000 Euro Firmgeld für einen neuen Computer aus.
- Aus Langeweile sitzt Yvonne sieben Stunden vor dem Tablet und spielt Spiele.
- Erkan macht die Hausaufgaben am liebsten am PC.
- Paul hat keine Lust mit seinen Freunden ins Schwimmbad zu radeln, lieber zockt er Minecraft.
- Früher hat Andre nur 3 Stunden täglich gezockt, jetzt sind es schon 5 Stunden.
- Mia sieht sich gerne die neuesten Videos auf YouTube an.
- Erik und Lisa teilen sich eine Playstation. Erik schreit Lisa an, wenn er nicht sofort FIFA spielen darf.
- Johannes hat bereits 2 Strafanzeigen wegen illegalem Download am Laufen, er zieht trotzdem weiter illegal Musik aus dem Netz.
- Annelies Mutter macht sich Sorgen, weil ihre Tochter nur noch Minecraft spielt und schon von der Schule geflogen ist.
- Michi hängt den ganzen Tag vor seinem Smartphone. Als es für eine Woche kaputt ist, hat er Schlafstörungen.
- Hans schleift seinen Freundin eine Suchtberatungsstelle, weil dieser 3 Nächte lang durchgezockt hat

# UNPROBLEMATISCHE MEDIENNUTZUNG

- Grundstimmung generell eher positiv
- Kontrolle über Beginn, Dauer, Beendigung der Mediennutzung
- Es wäre auch nicht schlimm, keine Medien zu nutzen, sondern etwas anderes zu tun

# PROBLEMATISCHE MEDIENNUTZUNG

- um eine ganz bestimmte Wirkung zu erzielen bzw. die Medien für etwas zu missbrauchen (z.B. versuchen, der Realität zu entfliehen)
- manchmal in Situationen Medien nutzen, in denen es besser wäre, keine Medien zu nutzen (z.B. in der Schule/Lernen, in der Nacht, ...)
- kurzfristige körperliche Symptome bei zu viel Medienkonsum (z.B. Kopfschmerzen, Augenschmerzen)

# EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG (ABHÄNGIGKEIT)

- Nahezu ausschließliche Beschäftigung mit Internetaktivitäten
- Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust (missglückte Versuche aufzugeben/ einzuschränken)
- Fortgeführter exzessiver Gebrauch trotz Wissen um negative Folgen
- Interessensverlust (Hobbys, Unternehmungen) als Resultat des Internetgebrauchs
- Gebrauch, um dysphorischen Gefühlszuständen zu entrinnen
- Täuschung von Familie, Therapeuten oder anderen über das Ausmaß der Aktivitäten.
- Verlust oder Gefährdung von Beziehungen, Arbeit, Ausbildung oder Karriere durch Internetaktivitäten
- um eine Abhängigkeit zu diagnostizieren, müssen mind. 5 Kriterien über einen längeren Zeitraum (ca. ein Jahr) vorliegen  
(vgl. DSM 5)

# ÜBUNG: FIREWALL

CA. 30 MIN.

## ZIELE:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen
- Sensibilisierung für die eigenen Schutzfaktoren

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmer sollen in Einzelarbeit Begriffe auf Moderationskarten schreiben, die aus ihrer Sicht für ein glückliches und zufriedenstellendes Leben wichtig sind
- Das können Gefühle, Eigenschaften, Tätigkeiten aber auch materielle Dinge sein
- Wichtig: Jeden Begriff groß und gut leserlich auf eine Karte schreiben (1 Begriff pro Karte)
- Die Begriffe werden im Plenum vorgestellt und auf dem Boden zu einem Mauerverband zusammengelegt, sodass bildlich eine große „Steinmauer“ entsteht

## Der Moderator erklärt:

- Die Mauer symbolisiert unsere Schutzmauer gegen Sucht
- Wenn aus der Mauer Steine herausgenommen werden, wird die Mauer wackelig und porös, sie droht einzustürzen
- In die Lücken, die entstehen, passen sehr gut Ersatzbefriedigungen
- Je mehr Lücken entstehen, desto größer ist das Bedürfnis, die Lücken zu füllen

## AUSWERTUNG:

- Können Medien (Handy, Computer,...) die fehlenden Steine ersetzen?
- Welche Steine sind besonders wichtig?
- Wie kann ich die Lücken sinnvoll füllen?
- Zum Beispiel, indem ich andere Steine vergrößere? Wenn ja, wie geht das?
- Wer kann mir dabei helfen?

## MATERIAL:

- Moderationskarten
- Stifte

(Quelle: Net-Piloten)

# ACHTSAMKEITSÜBUNG: “HÖRST DU DIE NADELN FALLEN?”

CA. 10 MIN.

## ZIELE:

- Konzentration
- Fokussierung
- Die Übung eignet sich gut, um Ruhe in die Gruppe zu bringen, damit an einem Thema gearbeitet werden kann
- Ebenfalls eignet sich die Übung gut als Abschlussübung

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis
- Der Moderator leitet an: Setzt euch alle bequem hin, so wie du länger sitzen bleiben kannst. Spüre, wie du auf dem Stuhl sitzt... Fühle, wie deine Füße auf dem Boden stehen... Entspanne deine Schultern, deine Stirn, deinen Kiefer. Lege deine Hände ganz locker in den Schoß. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen... Zuerst atmen wir jetzt einmal ganz tief ein und dann langsam aus... Ein zweites Mal Einatmen und beim langsamen Ausatmen versucht ihr noch entspannter zu sitzen.

Hört jetzt, welche Geräusche alle draußen hörbar sind (1-2 Minuten – die Teilnehmer sind ganz leise)  
Was hörst du auf dem Gang? Was hörst du vor den Fenstern?

Eure Aufgabe ist es jetzt, hin zu hören, wie viele Nadeln ich auf den Tisch fallen lasse. Ich sage, wann ich anfangen und ich sage, wann ich aufhöre.

Nacheinander lässt der Moderator, ungefähr über 2 Minuten verteilt, im Abstand von 20 bis 40 Sekunden jeweils eine Nadel auf einen Tisch fallen (die Nadeln vorher alle bereits in die Hand nehmen, um Zwischengeräusche zu vermeiden)

Zum Schluss sagt der Moderator: Nun atmet ihr alle nochmal kräftig ein, langsam aus und öffnet dann die Augen... Wie viele Nadeln habt ihr fallen gehört?

## AUSWERTUNG:

- Wie geht es euch jetzt?
- Könnt ihr euch jetzt wieder besser konzentrieren?

## MATERIAL:

- Nadeln

(Quelle: On Life – Medienbalance lernen)

**LANDRATSAMT TRAUNSTEIN**

Papst-Benedikt-XVI.-Platz

83278 Traunstein

[www.traunstein.com](http://www.traunstein.com)