

4. Was nehme ich mir für meine Mediennutzung vor?

Du hast viele Gefahren im Umgang mit digitalen Medien kennengelernt. Einige können Deine Gesundheit negativ beeinflussen und Dir schlechte Gefühle geben. Notiere Dir Regeln, die Dich davor schützen.

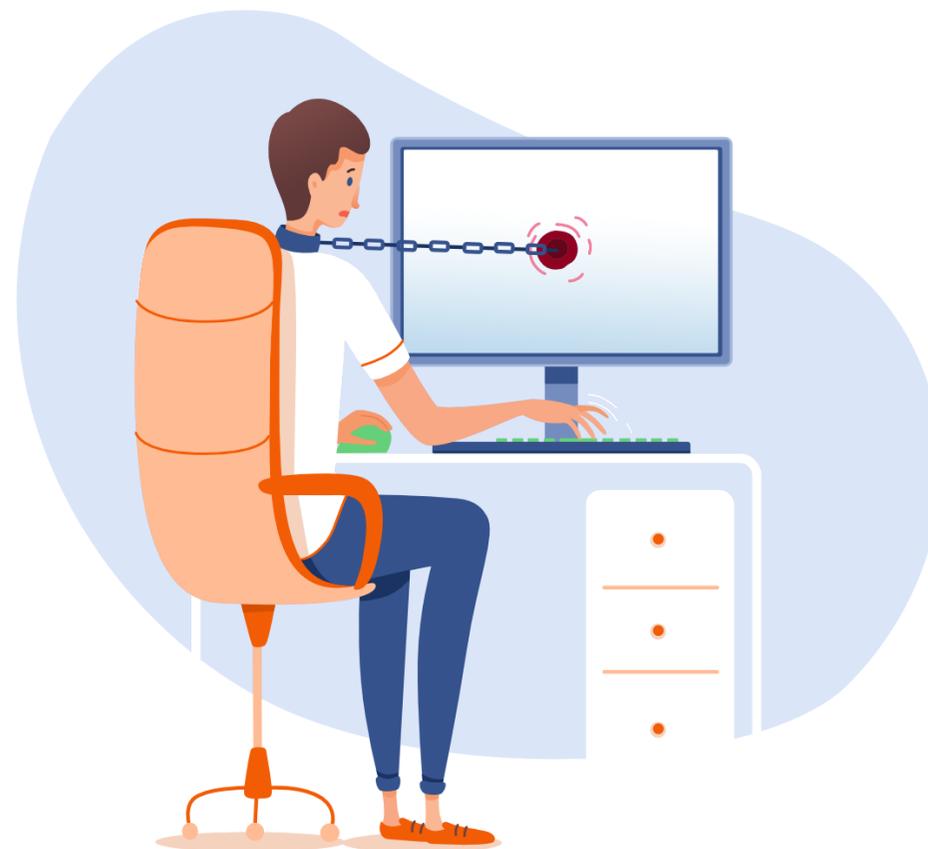
MEIN VERTRAG
MIT MIR SELBST



Handwritten area on a scroll with horizontal lines for notes.

Unterschrift

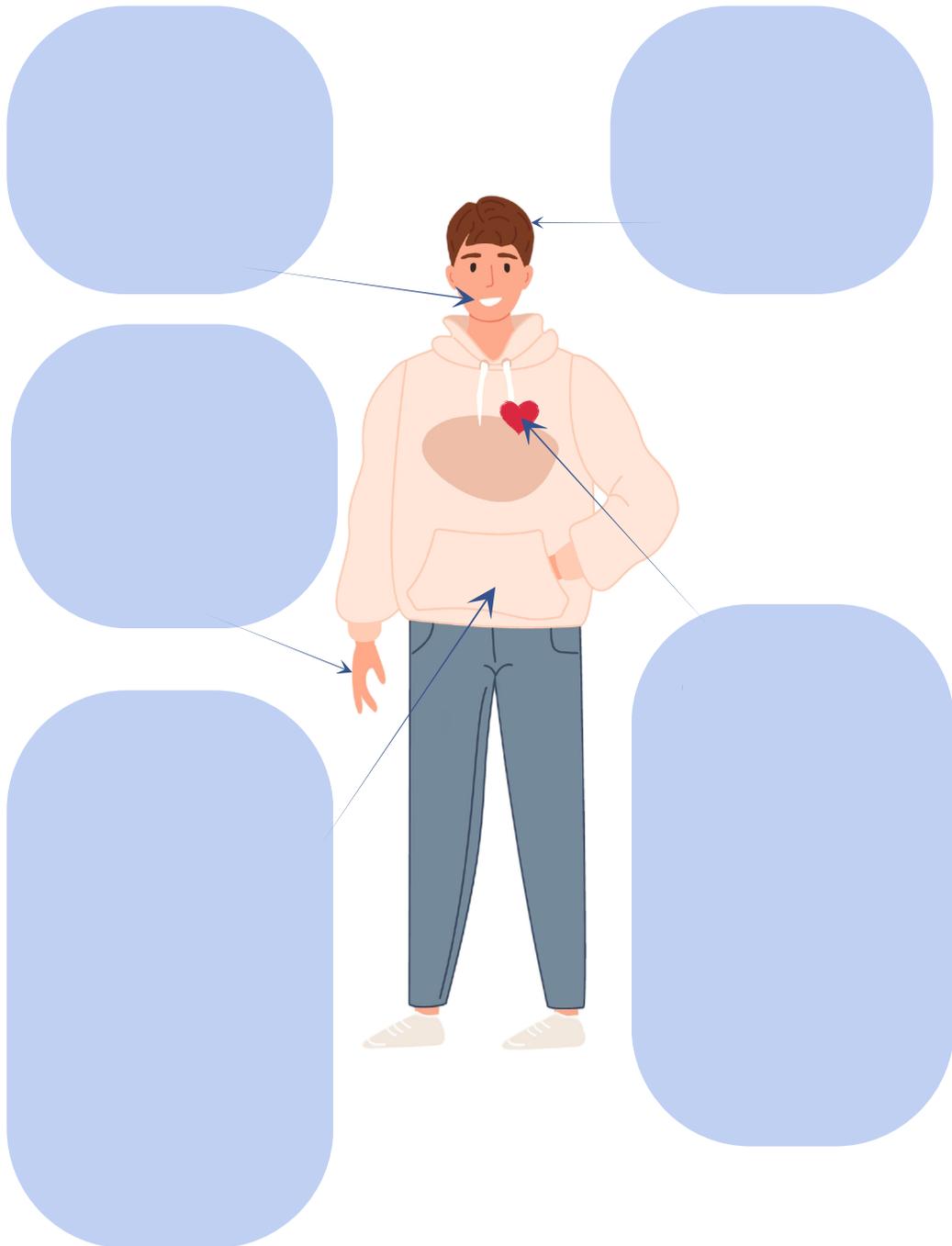
Handout zum Workshop #verzocktundversunken



Name: _____

1. Medienmensch

Vor- und Nachteile von Medien



3.5. Suchtmechanismen

Eines der wichtigsten Ziele von einigen Sozialen Netzwerken und Firmen, die Computerspiele veröffentlichen:

(Lebens-) Zeit = Geld



Kostenlose Spiele ("Free-to-Play") oder **Soziale Medien** haben oft nur ein Ziel. Wir sollen täglich so viel Zeit wie möglich damit verbringen. Dadurch kann uns **mehr Werbung** gezeigt werden. Auch durch **In-Game-Käufe** (z.B. Skins, Waffen, sonstige Items) oder in **Sozialen Medien** wird Geld gemacht.



soziale Medien



Games/ digitale Spiele

- unendlicher **Scroll** und **automatische** Wiedergabe
- Videos, die mich persönlich **interessieren**
- **Benachrichtigungen**
- „Fear of missing out“ (Angst, etwas zu verpassen)
- **Gefällt mir** und freundliche **Kommentare**
- zeitlich begrenzte Inhalte und **Challenges**
- **Lootboxen** (ähnlich wie Glücksspiel)
- Pay-to-Progress (= Ich gebe Geld aus, um anstrengende Aufgaben zu vermeiden.)
- **Erfolgslebnisse**
- digitales **Geld** als Belohnung
- Pay-to-Win (= Ich gebe Geld aus, um in einem Spiel einen Vorteil zu haben.)

3.5. Schutzmaßnahmen Sucht

Tagebuch über die **Medienzeit** führen (online oder offline)

Apps zur **Kontrolle** der Mediennutzung herunterladen

Regeln aufstellen (z. B. kein Handy im Bett)

Selbstbeobachtung (Ab wann geht es dir nicht mehr gut damit?)

J.O.M.O. = Joy Of Missing Out

3. Sucht durch Medien (insbesondere Soziale Medien & Spiele)

“ Es gibt nicht die eine Erklärung für Medien-Sucht. Es gibt aber Expertinnen und Experten, die sich mit diesem Thema beschäftigen.

3.1. Kriterien

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

A

B

C

Die Kriterien können immer wieder vorkommen oder nur manchmal. Aber sie müssen über einen langen Zeitraum gelten (z. B. ein Jahr).

3.2. Warum werden Menschen süchtig nach sozialen Medien oder Gaming?



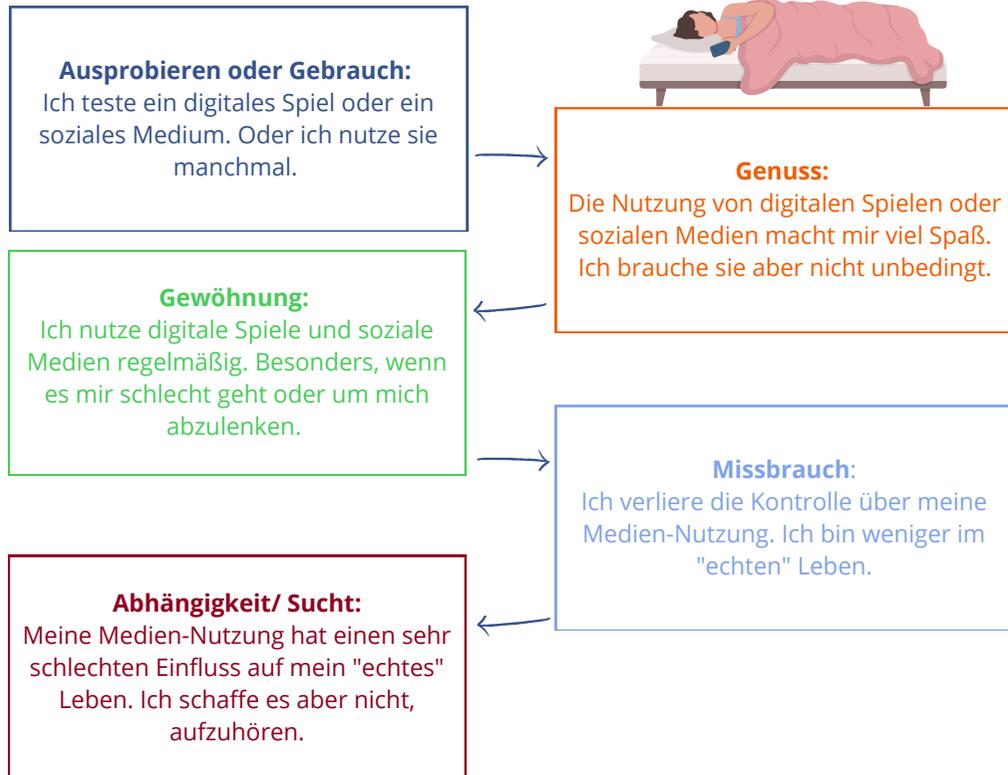
3.3. Welche Folgen kann eine Sucht haben?



3.4. Wie entsteht Sucht?



Erklärungen der Stufen:



2. Wie kann das Internet unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen?

Begriff	Beschreibung	Schutzmaßnahmen
Ich mag meinen Körper nicht	In Sozialen Medien sehen wir viele Menschen, die scheinbar perfekt sind. Vergleicht man sich mit ihnen, kann das für Unzufriedenheit sorgen. Manchen wollen deswegen ihren Körper ändern.	<ul style="list-style-type: none"> • Positivbeispiele in den Sozialen Medien abonnieren, die für mehr Realität und Natürlichkeit stehen (Sinnfluencer) • bewusst werden über Filter und Bearbeitungsprogrammen • Bewusst werden: Influencer-Welten sind oft inszeniert und spiegeln nicht das echte Leben wieder
Ich vergleiche mich mit anderen	Im Internet vergleichen sich Menschen mit anderen. Besonders wenn sie mehr haben oder glücklicher wirken. Das kann negative oder positive Gefühle auslösen.	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitfenster für Nachrichtenkonsum überlegen und bewusst einhalten • Qualitätsquellen beschaffen • Benachrichtigungen einschränken
Doomscrolling (Ich lese viele schlechte Nachrichten)	Doomscrolling ist das lange Durchscrollen von endlosen negativen und beunruhigenden Nachrichten. Das kann Menschen Angst und Unruhe machen.	<ul style="list-style-type: none"> • Beweise sammeln (z. B. Screenshots) • Verbindung aufnehmen (z. B. Eltern, Freunde, Lehrkraft)
Sexuelle Belästigung	Wenn jemand im Internet unerwünschte sexuelle Kommentare, Nachrichten oder Bilder bekommt.	<ul style="list-style-type: none"> • Sich wehren (melden/ blockieren) • Privatsphäre-Einstellungen nutzen, damit dich fremde Leute nicht kontaktieren können • Rechtliche Schritte (z. B. Anzeige erstatten)
Cybermobbing (Mobbing im Internet)	Das wiederholte und absichtliche Beleidigen einer Person über das Internet. Das Mobbing kann dabei ganz unterschiedlich ausfallen.	<ul style="list-style-type: none"> • Counter Speech (Gegenrede) lernen und betreiben -> Besonders bezogen auf Hate Speech
Hate Speech (Hass-Rede)	Gemeine oder beleidigende Aussagen gegenüber einer Person oder Gruppe aufgrund ihrer Heimat, ihres Glaubens, ihres Geschlecht oder anderer persönlicher Eigenschaften.	