

Achtung:

Bitte drucken Sie die nachfolgenden Druckvorlagen erst **nach dem individuellen Vorbereitungsgespräch** aus. In diesem Gespräch stimmen wir ab, welche Materialien in welcher Stückzahl für die Durchführung benötigt werden.

**Hinweise zum Druck des Materials für die Projektdurchführung:
#Verzockt und versunken – exzessiver Medienkonsum und
Suchtgefährdung durch soziale Netzwerke und digitale Spiele**

Seite 2-7: Handout / Arbeitsheft

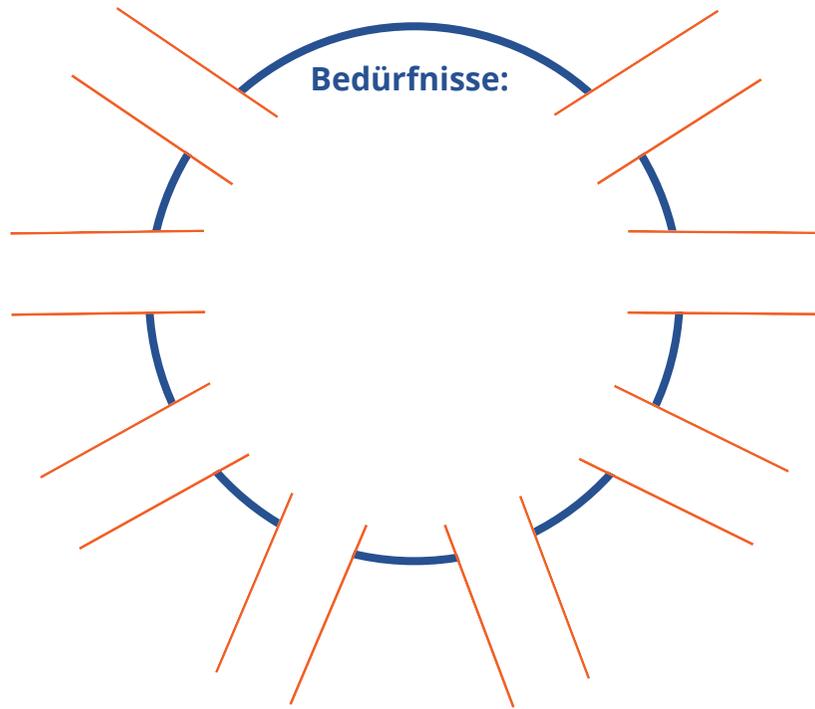
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl beidseitig über die kurze Seite drucken. Pro Handout handelt es sich um drei Blätter. Bei der gestrichelten Linie muss einmal gefaltet werden. Die gefaltete Seite mit der Linie muss dabei innen liegen. Es kann sich auch an den Seitenzahlen orientiert werden.

Seite 8-9: Steckbrief und Mediennutzungsvertrag

Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl beidseitig über die lange Seite drucken.

9. Seelentank - Welche Schutzfaktoren habe ich?

Füge deine Bedürfnisse und Tankstellen hinzu.



10. Welche (technischen) Schutzmaßnahmen kann ich nutzen, damit ich meine Mediennutzung gut kontrollieren kann?

Nutzungstagebuch führen (online oder offline)

Apps zur Kontrolle der Mediennutzung herunterladen

Regeln aufstellen (z. B. eigene Bildschirmzeit oder im Umgang mit Familie)

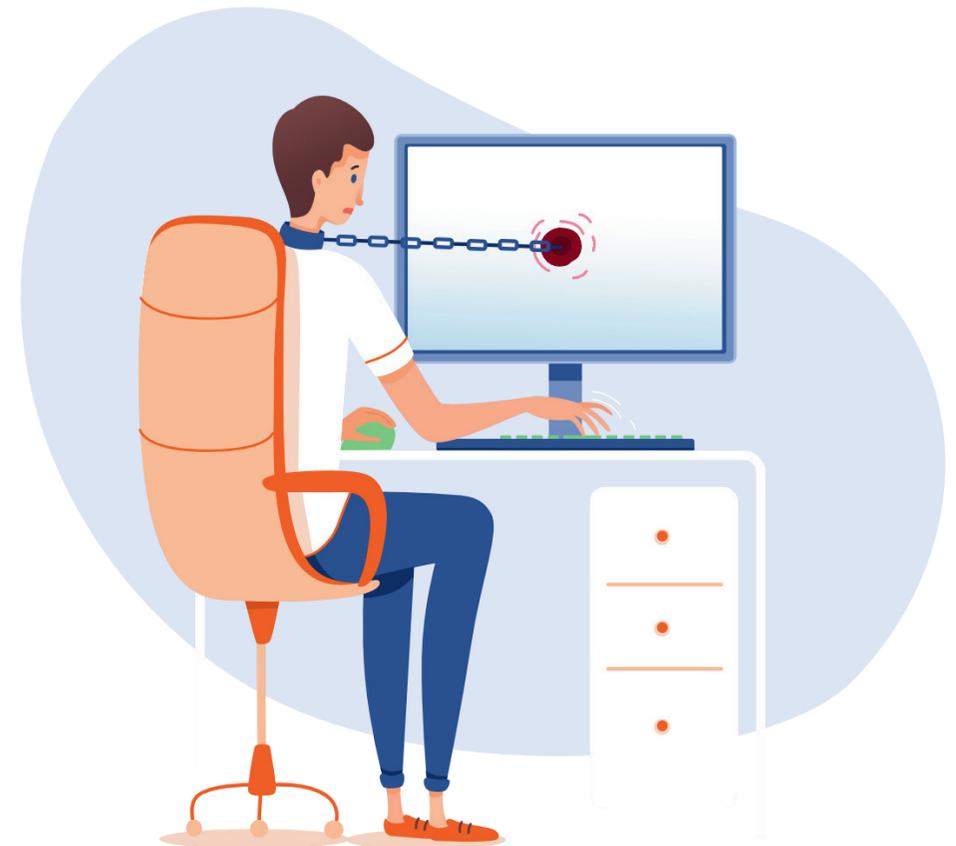
Selbstbeobachtung: Ab wann geht es dir nicht mehr gut damit?

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

Einstellung in den jeweiligen Apps oder direkt am Gerät vornehmen

Handout zum Workshop #verzocktundversunken

Klasse 6 - 10



Name: _____

1. Medienmensch

Was finde ich gut und schlecht an digitalen Medien?

Lachender Mund

Welche Medien bringen mich zum Lachen?

Kopf

Welche Medien nutze ich, um mich zu informieren und zum Lernen?

Bauchschmerzen

Was mag ich nicht an Medien? Was macht mir Sorgen oder Angst?



8. Mechanismen und Tricks

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

(Lebens-) Zeit = Geld



Besonders **kostenlose Games** ("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** angezeigt werden und wir können **mehr Geld** durch **In-Game-Käufe** (z.B. Skins, Waffen, sonstige Items) oder **Social-Media-Marketing** (z. B. Produktplatzierung) ausgeben.



soziale Medien

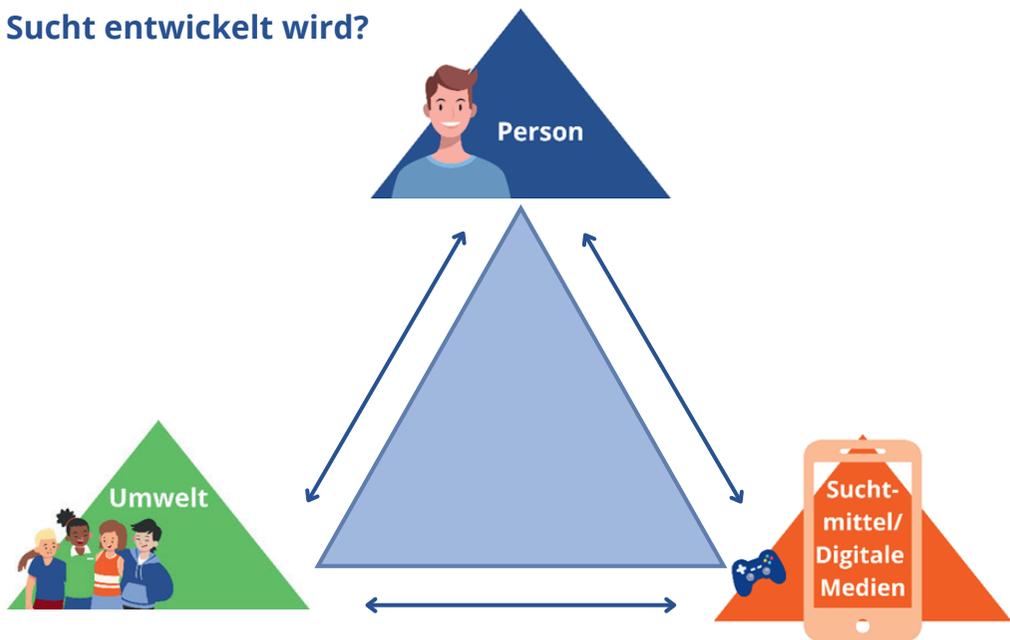
- Unendlicher Scroll und automatische Wiedergabe
- Anzeige von persönlichen Interessen
- Benachrichtigungen
- „Fear of missing out“ (Angst, etwas zu verpassen)
- Bestätigung durch Likes und freundliche Kommentare
- Zeitlich begrenzte Inhalte und Challenges



Games/ digitale Spiele

- Lootboxen (ähnlich wie Glücksspiel)
- Pay-to-Progress (= Ich gebe Geld aus, um anstrengende Aufgaben zu vermeiden.)
- Bestätigung durch wiederkehrende Erfolgserlebnisse
- Digitale Währung als Belohnung
- Pay-to-Win (= Ich gebe Geld aus, um in einem Spiel einen Vorteil zu haben.)
- Zeitlich begrenzte Inhalte

6. Suchtdreieck - Welche Faktoren beeinflussen, ob eine Sucht entwickelt wird?



Laufzettel für Stationsarbeit

Station 1: Person

Merkmal

Beispiel

Umgang mit schwierigen Situationen

Beziehungsfähigkeit

Selbstwertgefühl

Umgang mit Gefühlen

	<hr/> <hr/>

4. Bei welchen Medien kann es passieren, dass eine krankhafte und übermäßige Nutzung entwickelt wird?



Gut zu wissen:

Im Moment ist die übermäßige Nutzung von **Online-Computerspielen** und **Online-Glücksspielen** offiziell als Krankheit anerkannt.

Ob das auch für **soziale Medien**, **Online-Pornografie** und **Online-Shopping** gilt, wird noch untersucht. Viele Fachleute sind dafür, weil Studien zeigen, dass eine übermäßige Nutzung dieser Medien schwerwiegende Folgen haben kann.



3.2. Protokolliere deine tägliche tatsächliche Mediennutzung.



	Die 3 am häufigsten verwendeten sozialen Medien		Die 3 am häufigsten verwendeten digitalen Spiele		Letzte Nutzung digitaler Medien
	Name	Dauer (in min o. h)	Name	Dauer (in min o. h)	
Beispiel	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr
Montag	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr
Dienstag	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr
Mittwoch	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr
Donnerstag	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr
Freitag	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr
Samstag	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr
Sonntag	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	____ : ____ Uhr

Station 2: Umwelt

Merkmal

Beispiel

Familiäre Situation

Schule

Gesellschaftliche Akzeptanz

Beziehung zu Freundinnen und Freunden

Station 3: digitale Medien

Merkmal

Beispiel

Bedürfniserfüllung

Wirkungsweise

Verfügbarkeit

Menge

7. Suchttreppe - Wie kann eine Sucht entstehen?



Erklärungen der Stufen:

Ausprobieren oder Gebrauch:
Ich teste ein digitales Spiel beziehungsweise ein soziales Medium. Oder ich nutze dieses ab und an. (z.B. hin und wieder ein digitales Spiel zocken)

Gewöhnung:
Ich nutze digitale Spiele und soziale Medien regelmäßiger. Besonders, wenn es mir schlecht geht oder um mich abzulenken. (z. B. es wird jeden Tag Instagram/ TikTok nach der Schule gecheckt, um vom anstrengenden Tag "runterzukommen")

Abhängigkeit/ Sucht:
Meine Nutzung von digitalen Spielen oder sozialen Medien hat einen sehr schlechten Einfluss auf mein "echtes" Leben. Ich schaffe es aber trotzdem nicht, aufzuhören.

Genuss:
Die Nutzung von digitalen Spielen oder sozialen Medien macht mir viel Spaß. Ich brauche sie aber nicht unbedingt. (z. B. Treffen mit Freunden, um zusammen am Wochenende ein digitales Spiel zu spielen)

Missbrauch:
Ich verliere die Kontrolle über die Nutzung von digitalen Spielen oder sozialen Medien. Ich vernachlässige immer mehr mein "echtes" Leben. (z. B. Vernachlässigung von Hobbys und Hausaufgaben, um mehr zocken zu können)

2. Warum nutzen wir soziale Medien und Games?

Überlegt euch Gründe, warum Menschen Games/digitale Spiele & soziale Medien nutzen. Notiert euch die Gründe!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Wir nutzen digitale Medien oft, damit wir uns gut fühlen oder um schlechte/ unangenehme Gefühle zu vermeiden. Das ist auch in einem gesunden Maß voll in Ordnung!

3. Nutzungstagebuch - Wie kann ich meine Mediennutzung kontrollieren und im Blick behalten?

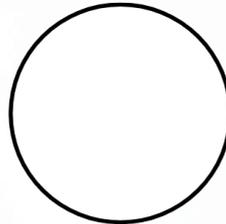
3.1. Schätze deine Mediennutzung ein.

	Die 3 am häufigsten verwendeten sozialen Medien		Die 3 am häufigsten verwendeten digitalen Spiele	
	Name	Dauer (in min oder h)	Name	Dauer (in min oder h)
Geschätzt (pro Schultag)	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
Geschätzt (pro Sa oder So)	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.

Geschätzte letzte Nutzung digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Tablet, Konsole, ...)

Schultag:
____:____Uhr

Fr oder Sa:
____:____Uhr



Name: _____

Alter: _____

 Wohnort: _____ Ich mag: _____ Das mache ich in meiner Freizeit: _____ Meine Lieblingsmedien: _____

So viel Zeit verbringe ich mit sozialen Medien am Tag:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Stunden
_____

So viel Zeit verbringe ich mit digitalen Spielen am Tag:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Stunden
_____

Meine Mediennutzung hat/hatte schon schlechte Auswirkungen auf:

- Schule (z. B. schlechte Noten, vergessene Hausaufgaben, verschlafen)
- Familie (z. B. Stress mit Eltern, Haushaltsaufgaben vernachlässigt, keine Familienausflüge mitgemacht)
- Freundschaften (z. B. Treffen vergessen oder abgesagt, auf Nachrichten nicht geantwortet, Kontakt mit Freund*innen halten fällt schwerer)
- Hobby (z. B. Training/ Proben vergessen oder abgesagt, weniger Interesse am Hobby, Motivation sinkt)
- Gesundheit (z. B. Kopfschmerzen, Konzentrationschwierigkeiten, Übelkeit, Schlafstörungen, Rückenschmerzen)

 Das macht mir an meiner Mediennutzung Spaß: _____

Mein Mediennutzungsvertrag



Das nehme ich mir für meine Mediennutzung vor:



1. Zeiten – Welche App/ welches Spiel möchte ich zukünftig wie lange nutzen?

App/Spiel	Zeit



2. Drei gemeinsame Regeln mit der Familie: (z.B. kein Handy am Esstisch)



3. Drei gemeinsame Regeln mit Freund*innen: (z.B. das Handy beim Treffen im Rucksack lassen)



4. Auf diese Tricks & Suchtmechanismen falle ich nicht mehr herein:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Unendlicher Scroll | <input type="checkbox"/> Lootboxen | <input type="checkbox"/> Bestätigung durch Likes |
| <input type="checkbox"/> Benachrichtigungen | <input type="checkbox"/> Pay-to-Progress | <input type="checkbox"/> und freundliche Kommentare |
| <input type="checkbox"/> F.O.M.O | <input type="checkbox"/> Pay-to-Win | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Challenges | <input type="checkbox"/> Digitale Währung | <input type="checkbox"/> _____ |



5. Das kann ich bei folgenden Situationen machen (keine digitalen Medien):

Langeweile	Stress
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
Ablenkung	Entspannung



6. Zuletzt nehme ich mir noch vor, dass _____



Unterschrift