

Peers-Reader

Zahlen, Fakten und Hintergrundinformationen zum Thema Videospiele und Internetnutzung für die Net-Piloten

So hilft dir der Peers-Reader

Hiermit hältst du den Peers-Reader in den Händen. Er gibt dir als Net-Pilot wichtige Fakten und Informationen zum Thema exzessive Mediennutzung bzw. digitale Balance. Diese Hinweise helfen dir für deine Arbeit in der Schule. Du bist sicher schon ein Fachmann oder eine Fachfrau für Games und Apps. Wir haben hier noch andere Aspekte zusammengestellt, wenn es um deine Haltung als Net-Pilot geht. Nach der Ausbildung dient er dir als Grundlage des Net-Piloten-Projekts und er hilft dir, deinen Einsatz mit den Jüngeren als Net-Pilot gut vorzubereiten.

In verschiedenen Unterrichtseinheiten vermittelst du jüngeren Mitschülerinnen und Mitschülern das Wissen auf spielerische Weise, zum Beispiel in Form eines Wissenstests. Die Fragen und Antworten dieses Quiz werden im Rahmen der Schulung behandelt. In diesem Kapitel findest du ebenfalls die FAQ, das heißt Fragen, die dir als Net-Pilot begegnen können. Mit den möglichen Antworten kannst du dich auf die Einsätze mit den jüngeren Kindern vorbereiten.

Den konkreten Ablauf der Unterrichtseinheiten siehst du am Ende des Peers-Readers. Das Projekt gibt es mittlerweile seit 2014 und es ist wichtig, sich mit dem Thema „Digitale Balance“ und Prävention von Onlinesucht zu beschäftigen. Es ist toll, dass du dabei bist und dich für deine Mitschülerinnen und Mitschüler engagierst.

Wir wünschen dir Erfolg und viel Spaß mit den folgenden Informationen in deiner Zeit als Net-Pilot.

Wenn es noch Fragen gibt...

Im Folgenden liest du immer dann die Begriffe „Onlinesucht“ oder „computerspiel- oder internetbezogene Störung“, wenn von suchtähnlichen Verhaltensweisen aufgrund übermäßiger Nutzung von Videospiele oder Internetangeboten gesprochen werden



Was steckt hinter dem Projekt?

Bei dem Projekt Net-Piloten geht es darum, bei Jugendlichen eine medienkritische Haltung zu fördern und zu bestärken. Diese soll ihnen dabei helfen, nicht zu viel am Computer oder an der Konsole zu spielen oder im Internet zu surfen und Probleme, die dadurch entstehen können, zu vermeiden.

Damit Jugendliche ihr Verhalten besser einschätzen können, informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in der deutschlandweiten Kampagne „Ins Netz gehen“ über exzessive Mediennutzung wie z.B. über Onlinesucht. Vor allem Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren erfahren dort etwas

... über Videospiele und Internetangebote,
... über deren Wirkung,
... über deren gesundheitlichen und sozialen Risiken.

Der Ansatz der Peer-Education

Damit diese Informationen auch tatsächlich von den Mitschülerinnen und Mitschülern akzeptiert und gut verstanden werden, wird der Ansatz der Peer-Education genutzt, das heißt du wirst als Gleichaltrige oder Gleichaltriger ausgebildet und führst Workshops mit den jüngeren Jahrgangsstufen durch, denn:

- + Jugendliche werden in ihrem Denken, Verhalten und Erleben eher von Gleichaltrigen (= Peers) beeinflusst. Peers können hier eine Vorbildfunktion übernehmen.
- + Aufgrund der Ansprache innerhalb der Schule werden die Jugendlichen gemeinsam mit ihrem Freundeskreis erreicht, der wiederum ihre Einstellungen prägt.

Net-Piloten sind Vermittlerinnen und Vermittler

Die Net-Piloten sind Schülerinnen und Schüler wie du, die so geschult werden, dass sie wissen, was bei den Themen Games und Social Media wirklich alles zu beachten ist. Net-Piloten setzen sich in der Ausbildung damit auseinander, was an den digitalen Medien Spaß macht und was praktisch ist, sie erkennen aber ebenso die Risiken und negativen Wirkungen. Du kannst dir eine Meinung bilden und nun Tipps zum verantwortungsvollen Umgang geben und eine Haltung zum maßvollen Umgang mit den digitalen Endgeräten entwickeln. Du hast gelernt, wie man jüngeren Mitschülerinnen und Mitschülern die Informationen „auf Augenhöhe“ vermittelt.

In jedem Jahr erscheint die JIM-Studie, die die Mediennutzung von Jugendlichen untersucht. So ist ein Ergebnis, dass 92 % der Jugendlichen täglich online sind, also es in ihrem Alltag eine große Rolle spielt. Hierbei wird bei der Befragung der 12- bis 19-Jährigen ausgesagt, dass sie das Internet nach eigener Einschätzung an einem üblichen Wochentag mehr als 200 Minuten nutzen. Aktuell entfällt ein Drittel der Onlinenutzung auf Kommunikation, unterhaltende Elemente folgen knapp dahinter auf dem zweiten Platz. Gut ein Viertel der Onlinezeit verbringen die Jugendlichen mit Spielen, nur rund ein Zehntel entfällt auf die Nutzung von Informationsangeboten.

Geschlechtsunterschiede

Zwischen Mädchen und Jungen zeigen sich hier Unterschiede: 41 % der Online-Nutzung verwenden Mädchen im Bereich Kommunikation, etwa soziale Medien wie Instagram oder TikTok. Bei den Jungen entfallen nur 29 % auf die Kommunikation. Im Bereich Unterhaltung (z. B. Videos gucken) ist der Unterschied mit 34 zu 28 % aus Sicht der Mädchen schon geringer. Bei den Jungen dagegen nimmt das Spielen mit 34 % den größten Umfang der Online-Nutzung ein – bei Mädchen beträgt dieser Anteil nur 14 %.

Videospiele und Internetnutzung

Videospiele sind Thema auf dem Schulhof und bei den Freundinnen und Freunden, da will natürlich jeder gerne mitreden – aber ist dabei sein wirklich immer alles? Warum ist Gaming für Jugendliche also so interessant, was ist der Grund für den Hype und welche Gefahren entstehen dadurch? Die weitaus meiste Zeit verbringen Jungen mit Zocken, egal ob Playstation, Xbox, Wii oder PC – egal ob Ego-Shooter, Simulationsspiele, Rollenspiele oder Adventures, die Auswahl ist so vielfältig und groß wie nie zuvor. Eines haben sie jedoch alle gemeinsam: Es geht um Erfolgserlebnisse und das soziale Miteinander.

Alles kann der User jederzeit problemlos und bequem starten. Diese Bequemlichkeit begründet, weshalb Gaming so beliebt ist. Im Gegensatz zu anderen Hobbys wie etwa Fußball spielen, Joggen oder wandern gehen, kann man Gaming bequem von zu Hause betreiben. Man muss nicht erst zum Verein fahren, um Fußball zu spielen oder in den Wald, um wandern zu gehen. Games lenken gut ab, sie sind so konzipiert, dass die Nutzenden die volle Aufmerksamkeit darauf richten und so schnell ihre realen Aufgaben, das Zeitgefühl und manchmal sogar ihre realen Sorgen vergessen. Ein Beispiel: Wenn ich es als letzter Überlebender eines „Rainbow Six Siege“-Matches schaffe, rücken Gedanken zu Hausaufgaben, anstehenden Erledigungen oder zum Sport in den Hintergrund. Eine weitere Gefahr, und gleichzeitig auch ein Grund für die Beliebtheit des Gamings ist die Herausforderung beim Spielen. Ein gutes Videospiele muss den Gamer zum Spielen verleiten, dabei sollte es ihn oder sie angemessen herausfordern, jedoch nicht überfordern. Hat der User/in endlich den Endgegner besiegt, die letzte und langersehnte Waffe in der virtuellen Hand, für die er Stunden, Tage oder gar Wochen „gearbeitet“ hat, so verschafft es dem Nutzer/in ein ungeheures Glücksgefühl. Dies könnte auch bei Jugendlichen, die sonst nicht so viele schöne Erlebnisse erfahren, dazu führen, dass sie nach diesen Erfolgen süchtig werden.

Gaming ist durch seine Bequemlichkeit und Verfügbarkeit eine sehr attraktive Art der Zeitgestaltung für Jugendliche – aber sie sollte nur in Maßen genossen werden.

Die Faszination Sozialer Netzwerke

In sozialen Netzwerken (wie z. B. Instagram, WhatsApp oder Twitter) kann man sich rund um die Uhr über Profile, Fotos oder Videos selbst darstellen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Die meisten Nutzerinnen und Nutzer machen viele Angaben zu sich selbst und geben immer mehr im Internet preis. Neben Angaben zum Wohnort, Schule, der Partnersituation und den Hobbys werden persönliche Fotos oder Videos online gestellt. Diese können durch Texte und Hashtags ergänzt werden. Funktionen wie beispielsweise die Story-Funktion auf Instagram ermöglichen das Teilen von Beiträgen, die nur für einen Zeitraum von 24 Stunden für die Follower sichtbar sind.

Durch die einfache Bedienung sind soziale Netzwerke besonders attraktiv. Soziale Netzwerke wie Instagram, Facebook oder TikTok bieten den Userinnen und Usern einen Raum der Kommunikation und ermöglichen einen Austausch rund um die Welt. Durch die geringe Hemmschwelle zur Kontaktaufnahme finden die Jugendlichen schnell Anschluss. Sie teilen ihre Interessen in Form von Selbstdarstellung, lassen sich durch zahlreiche Profile inspirieren und bauen ein immer größeres Netzwerk auf. Die Möglichkeit, sofort eine Rückmeldung innerhalb der Community zu bekommen, ist sehr attraktiv.

Zugleich lauern jedoch auch Gefahren, die den meisten nicht bewusst sind. Schwierig wird es dann, wenn zwischen realen und fiktiven Freundinnen und Freunden unterschieden werden muss. Durch die zahlreichen Profile, die auch von Stars oder sogenannten Influencerinnen und -influencern genutzt werden und ein Idealbild vertreten, steigt der Druck beim Nutzenden, diesem zu entsprechen. Der Wunsch nach immer mehr Likes/Gefällt-mir-Angaben und der Steigerung des eigenen Bekanntheitsgrads erhöht die Bereitschaft, seine Beiträge mit der Öffentlichkeit zu teilen. Eine große Gefahr stellt zudem auch das Cybermobbing dar. Das Veröffentlichen zahlreicher, auch intimer Beiträge bietet eine wachsende Angriffsfläche für Cybermobbing.

Der Reiz von Videoportalen und Streamingdiensten

107 Minuten beträgt laut JIM-Studie die durchschnittliche Nutzungsdauer des Fernsehens an Werktagen bei Jugendlichen. Dabei schauen die Jüngeren (12 bis 13 Jahre) mit 113 Minuten wohl länger als Ältere (97 Minuten bei den 18- und 19-Jährigen), zudem gucken Mädchen häufiger als Jungen (114 zu 100 Minuten). Das Fernseh-Ereignis aber verändert sich. Der Markt der Bewegtbild-Anbieter im Internet hat sich in den letzten Jahren dynamisch entwickelt – ein Ende der Entwicklung ist derzeit nicht abzusehen. Mit Amazon Prime, Netflix oder Sky kann man Filme anschauen, wann man will. Das analoge Fernsehen mit festgelegten Sendezeiten ist für Jugendliche out. Zudem können Jugendliche mittels der Möglichkeit die Streamingdienste bieten, regelrecht in eine virtuelle Welt abtauchen - indem sie beispielsweise Episoden einer Serie unbegrenzt nacheinander anschauen (sogenanntes „binge watching“). Und wenn eine Serie zu Ende ist, werden sofort eine ähnliche, auf den eigenen Geschmack abgestimmte Serien als mögliche Fortsetzung angezeigt. So entsteht eine Art Endlos-Spirale – erst recht, weil der oder die Jugendliche nicht den Familienfernseher blockiert. Mittlerweile verfügen 75 % der Haushalte über einen Zugang für die Streaming-Dienste Amazon Prime oder Netflix.

Zudem bieten auch Videoportale wie YouTube endlose Möglichkeiten. Jede Minute werden auf YouTube unglaubliche 400 Stunden Videomaterial hochgeladen. Dort können Jugendlichen nicht nur Filme, Trainings oder Musik-Videos sehen, sondern ebenso Tutorials und Lernvideos, mit denen sie sich etwa auf den Unterricht vorbereiten oder eigenständig neue Fertigkeiten beibringen können.

Was sind die Gefahren?

Computer und Internet machen Spaß und erleichtern unser Leben. Was würden wir nur ohne sie tun? Doch alles Gute hat auch seine Schattenseiten. Das gilt auch für die „digitale Welt“. Sicher hast du schon mal negative Erfahrungen im Internet gemacht. Dabei sind manche Gefahren offensichtlich, jeder kennt sie. Andere wiederum sieht man nicht sofort, sie sind aber nicht weniger ernst. Hier sind ein paar Beispiele:

Achtung, Abzocke!

Wenn man im Internet nicht vorsichtig ist, kann man ganz schnell betrogen werden. Einmal nicht richtig aufgepasst und das Kleingedruckte nicht gelesen, schon hat man plötzlich ein Abo von irgendetwas am Hals, das man gar nicht wollte. Oft ist es gar nicht so leicht, da wieder rauszukommen. Und dann kann es teuer werden.

Übrigens: Wenn du das längst weißt, dann gehörst du zu der wachsamen Hälfte deiner Altersgenossen. 45 % der 12- bis 19-Jährigen sehen in Abzocke und Betrug die größte Gefahr im Internet.

45 %

sehen in Abzocke die größte Gefahr.

Vorsicht, Viren!

Man kann sie nicht sehen, aber sie sind überall. Die Rede ist von Computerviren, Trojanern und Spyware, die beispielsweise Schadprogramme auf den Computer oder das Smartphone schleusen und so die Geräte manipulieren können. Das ist verdammt fies, denn sie schleichen sich unbemerkt ein und legen den Computer komplett lahm oder stehlen persönliche Daten. Das nervt total!

Deshalb: Besser ist es, den Computer mit Firewall und Antivirenprogramm zu schützen.

42 %

sehen in Computerviren eine ernste Gefahr.

Ausweis, bitte!

Plötzlich fragt jemand, den es eigentlich nichts angeht, nach dem Passwort für ein E-Mail-Konto. Doch Achtung! Wenn man leichtfertig mit seinen Daten umgeht, kann das böse enden

Aufpassen: Die Hälfte der 12- bis 19-Jährigen fühlt sich nicht sicher, wenn es um die Sicherheit ihrer Daten geht. In Sachen Datenmissbrauch solltest du also immer auf der Hut sein.

50 %

fühlen sich nicht sicher, wenn es um ihre Daten geht.

Hände hoch! Hass im Netz

Wer aggressiv daherkommt, führt meist nichts Gutes im Schilde. Schon im echten Leben gemobbt zu werden, ist kein Spaß. Im Internet kann das noch schlimmer sein, weil es viel mehr Personen mitbekommen können und die Täterinnen und Täter oft anonym bleiben.

Traurig, aber wahr: Bisher ist sich nur gut ein Viertel der 12- bis 19-Jährigen der Gefahr des Cybermobbings bewusst. 13 % der Jugendlichen mussten schon erleben, dass peinliche oder beleidigende Sachen von ihnen im Netz verbreitet wurden. Jeder dritte Jugendliche (31 %) kann sogar bestätigen, dass jemand in seinem Bekanntenkreis gezielt im Internet fertig gemacht wurde.

Zu viel ist selten gut!

Das gilt nicht nur für Zigaretten oder Alkohol. Denn auch wenn man zu viel Zeit vor dem Computer oder im Internet verbringt, kann man Schaden nehmen oder im schlimmsten Fall sogar abhängig werden. Keine Sorge, wenn du das nicht gewusst hast – das geht den meisten so.

Ach so ist das: Untersuchungen zeigen, dass fast 6 % der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland internetabhängig sind. Das mag dir zwar wenig vorkommen, betrifft aber rund 350.000 Jugendliche dieser Altersgruppe.

26 %

ist die Gefahr des Cybermobbings bewusst.

13 %

haben bereits etwas Peinliches erlebt.

31 %

kennen jemanden, der fertig gemacht wurde.

6 %

der 12- bis 17-Jährigen sind internetabhängig.

Machen Videospiele und Internetangebote süchtig?

Ob man Games daddelt, im Internet surft, mit Freundinnen und Freunden chattet oder Videoportale durchstöbert – Medien gehören einfach dazu. Ein eindeutiges Richtig oder Falsch gibt es da nicht. Klar ist aber: Der Tag hat nur 24 Stunden. Und jede Minute, die du beispielsweise vor dem Computer verbringst, fehlt dir für andere Sachen.

Im Umgang mit Computer, Internet und Videospiele kann sich ein Verhalten entwickeln, das zu ernststen persönlichen Problemen führt. Betroffene fühlen sich unruhig oder gereizt, wenn sie nicht mit der Konsole spielen oder ihre Serie gucken können. Sie beschäftigen sich gedanklich übermäßig stark damit und haben die Kontrolle über die Dauer ihrer Mediennutzung verloren.

Manche dieser Symptome kennt man auch von anderen Suchterkrankungen (Alkohol-, Zigaretten- oder Glücksspielsucht). Bei Videospiele und Internetangeboten kommt es aber vor allem darauf an, wie sie genutzt werden. Die Grenze zwischen normaler und schädlicher Computernutzung ist schwer zu bestimmen. Eine intensive Mediennutzung allein ist kein Grund zur Besorgnis.

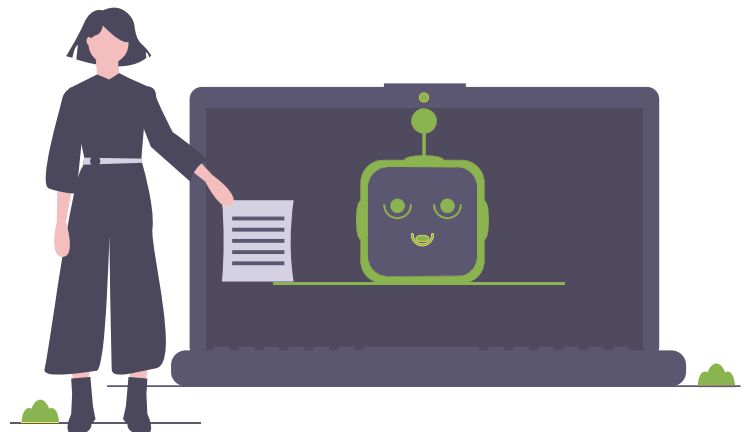
Gefährlich werden kann es, wenn

- + du den Computer oder die Konsole als Trostspender nutzt oder ihn bei Stress anmachst, um wieder runterzukommen,
- + der Computer oder die Konsole wichtiger wird als die reale Welt,
- + der Computer oder die Konsole die Freizeitgestaltung wesentlich bestimmt
- + du dich permanent durch den Blick aufs Smartphone ablenken lässt,
- + du dich permanent durch den Blick aufs Smartphone ablenken lässt,
- + du dich auf andere Sachen nicht mehr so gut konzentrieren kannst.

Wenn der Computer wichtiger wird als Freundinnen und Freunde, Familie, Schule, Ausbildungsplatz oder Hobbys, dann hat man möglicherweise ein Problem und sollte etwas daran ändern.

? Wusstest du das schon?

Nicht allein die Dauer sagt etwas darüber aus, ob eine Computernutzung problematisch ist oder nicht – viel entscheidender ist die Motivation dafür.



Bist du abhängig?

Es gibt keinen Zeitpunkt X, ab wann du ein Problem mit der Computernutzung hast oder gar als abhängig, also „süchtig“ giltst. Es ist nicht leicht, die Grenzen zwischen unproblematischem und problematischem Computergebrauch festzustellen! Wenn du zu viel Zeit vor dem Computer und im Internet verbringst, kann das ganz unterschiedliche Folgen haben:

Meistens gibt es irgendwann Ärger mit den Eltern oder der Schule, weil du nicht mehr so viel für die Schule machst und schlechter wirst, vielleicht sogar, weil die Gefahr besteht, sitzen zu bleiben.

Je länger du am Computer bist, desto weniger Zeit hast du, um Freundinnen und Freunde zu treffen.

Manchmal spürst du das sogar körperlich, wenn man stundenlang vor dem Computer hängen bleibt statt rauszugehen. Der Rücken tut weh und du fühlst dich müde und matt.

Manche vergessen zu essen oder essen viel zu viel, sodass sie spürbar ab- oder zunehmen. Ab und an hat man vielleicht das Gefühl, nicht mehr so fit zu sein wie früher und sich nicht mehr so gut konzentrieren zu können. Oder man fühlt sich fremd in seiner Umgebung.

Vielleicht war man während des Unterrichts auch öfter unruhig, gereizt und genervt, weil man nicht weiterspielen oder -surfen konnte und sich stattdessen mit anderen Dingen beschäftigen musste.

Alle möglichen Sachen, die nichts mit Computern oder Smartphone zu tun haben, machen dann irgendwann keinen Spaß mehr. Das Interesse an den Hobbys geht auch noch verloren.

Wenn einige dieser Beschreibungen auf jemanden zutreffen, verbringt er vielleicht schon zu viel Zeit vor dem Computer und sollte etwas daran ändern.

Wusstest du das schon?

Klarheit kann auch ein Selbsttest bringen, wie er auf der Website www.ins-netz-gehen.info angeboten wird. Dort beantwortest du einfach ein paar Fragen zur eigenen Computernutzung.



Wie kann man sich schützen?

Keiner will süchtig sein. Denn Sucht bedeutet immer, von etwas nicht lassen zu können, das einem nicht guttut. Dass Alkohol, Zigaretten oder Glücksspiel abhängig machen können, wissen wir alle. Aber auch Videospiele oder Internet können gefährlich werden und süchtig machen.

Wer zu viel vor dem Computer hängt und sein echtes Leben vernachlässigt, muss mit schweren gesundheitlichen Folgen und Problemen in der Familie, im Freundeskreis und in der Schule rechnen. Es ist deshalb wichtig, sich davor zu schützen.

Indem man seine Computernutzung aufmerksam im Blick hat und ein paar einfache Regeln befolgt, kann man verhindern, dass es so weit kommt.

- 1 Die Grundregel lautet: Auf sich aufpassen! Immer im Blick behalten, wann und wie lange man seinen Computer nutzt und darauf achten, dass man nicht völlig abtaucht. Die Zeit mit dem Handy einstellen oder eine Eieruhr nutzen hilft dabei.
- 2 Gut ist es, wenn man sich feste Zeiten setzt, die man am Computer verbringen will. Dazu legt man eine tägliche oder wöchentliche Stundenzahl fest, damit man auch noch Zeit für andere Dinge hat. Aber man sollte ehrlich zu sich selbst sein und sich daran halten.
- 3 „Sport ist die beste Medizin“? Auf jeden Fall hält Sport fit, man kann vom Alltag abschalten und sich dabei auch noch so richtig auspowern. Egal, ob man regelmäßig Sport macht oder sich ein anderes Hobby sucht: Hauptsache es macht Spaß und man kommt dadurch auch mal gedanklich vom Computer weg!
- 4 Eltern wissen häufig nicht so genau, was ihre Kinder alles am Computer machen. Oft gibt es deswegen Ärger zu Hause. Es ist eine gute Idee, den Eltern zu zeigen, welche Spiele man spielt oder auf welchen Seiten man mit seinen Freundinnen und Freunden chattet. Das schafft Klarheit für alle. Außerdem haben die Jugendlichen bei dem Thema meistens sowieso mehr drauf und können ihren Eltern so manches beibringen!
- 5 „Der Computer bleibt heute aus!“ Wie fühlt man sich bei so einer Aussage? Wird man unruhig oder schafft man es, die computerfreie Zeit für andere Dingen zu nutzen, die Spaß machen?



Wie nutzen Jugendliche Internet und soziale Netzwerke?

Videospiele, Soziale Netzwerke und Internet sind für die meisten Jugendlichen in Deutschland attraktiv und nützlich. Aber nicht bei allen ist es so einfach. Es gibt Jugendliche, bei denen der Umgang damit problematisch ist. Es lohnt sich, einmal genauer hinzuschauen. Auf der nächsten Seite findest du dazu ein paar Zahlen.



- ⊕ 2019 nutzten 89 % der 12- bis 19-Jährigen das Internet täglich, im Jahr 2015 waren es noch 80 %.
- ⊕ Durchschnittlich sind Jugendliche montags bis freitags 204 Minuten pro Tag im Netz. Das sind mehr als drei Stunden.
- ⊕ Die mit Abstand beliebteste Tätigkeit ist das Kommunizieren in sozialen Netzwerken, in Chats oder per E-Mail.
- ⊕ Nahezu alle Jugendlichen (97 %) nutzen ein eigenes Smartphone .
- ⊕ 73 % der Jugendlichen gehen mit dem Smartphone ins Internet, 33 % nutzen es am häufigsten als Zugang zu ihrem sozialen Netzwerk und zur Kommunikation, 30 % nutzen es meistens zur Unterhaltung wie Musik hören oder Serien schauen.
- ⊕ 84 % aller Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren nutzen mindestens ein soziales Netzwerk aktiv: Die beliebtesten Apps sind YouTube, WhatsApp und Instagram. Facebook spielt mittlerweile kaum noch eine Rolle, sprunghaft explodiert ist im letzten Jahr TikTok. Die Apps wandeln sich ständig.
- ⊕ Videotelefonie hat während der Ausgangsbeschränkungen wegen der Corona-Pandemie deutlich an Selbstverständlichkeit gewonnen. Skype, WhatsApp, Zoom oder Google Duo sind hier sehr beliebt.
- ⊕ Die Liste der beliebtesten Apps wird nun von WhatsApp angeführt, 88 Prozent der jugendlichen Smartphone-Besitzer/innen nennen den Dienst als Favorit. Am zweithäufigsten wird Instagram genannt (46 %), erst auf dem dritten Rang folgt YouTube (41 %), dann Snapchat (20 %), Spotify (12 %), Google (7 %), Netflix (6 %) und Facebook (4 %).
- ⊕ Die Studienergebnisse zeigen, dass 5,8 % der 12- bis 17-Jährigen eine computerspiel- oder internetbezogene Störung wie zum Beispiel süchtiges Verhalten zeigen. Demnach sind aktuell 7,1 % der Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren und 4,5 % der Jungen der gleichen Altersgruppe betroffen.

Wusstest du das schon?

Aus den Ergebnissen folgt, dass Prävention möglichst früh ansetzen sollte, weil sich schon im späten Kindes- und frühen Jugendalter Auffälligkeiten zeigen. Damit möchte man Mädchen und Jungen aller sozialer Gruppen erreichen, auch Kinder mit Migrationshintergrund.

Quellen:

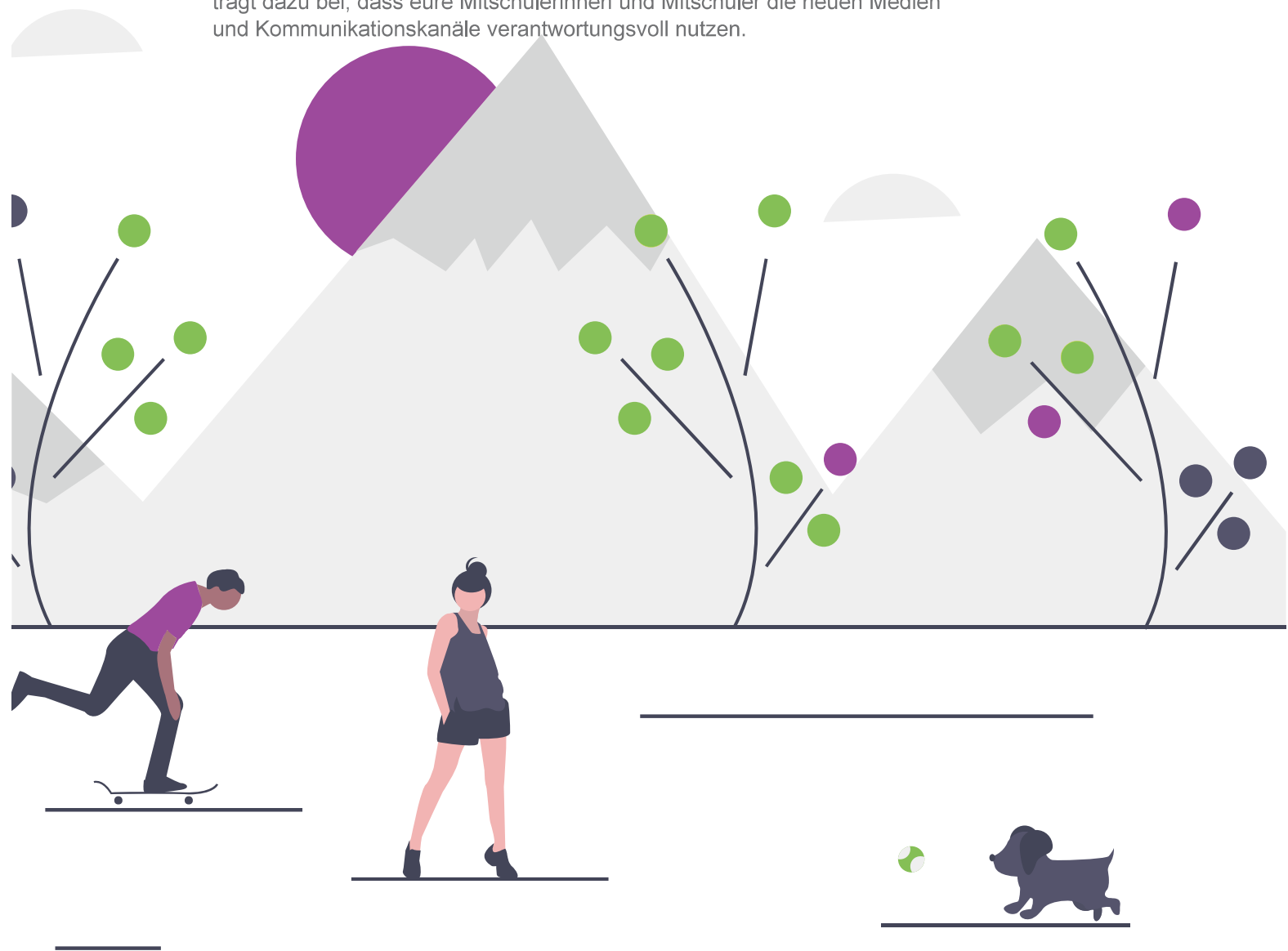
BZgA, 2017 („Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015. Teilband Videospiele und Internet. BZgA Forschungsbericht.“) JIM, 2016 („Jugend, Information, (Multi-) Media“, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest) PINTA, 2011 („Prävalenz der Internet-abhängigkeit“, Universität Lübeck)

Online sein mit Maß und Spaß

Immer mehr Jugendliche benötigen professionelle Hilfe, um einen gesunden Umgang mit den neuen Medien zu lernen. Deshalb sollte es in Zukunft mehr Präventionsangebote geben, die Jugendliche zu einem risikoarmen und verantwortungsvollen Umgang mit Videospiele und Internetangeboten motivieren.

Die Präventions-Kampagne „Ins Netz gehen – Online sein mit Maß und Spaß“ setzt genau hier an: Sie zielt nicht auf völlige Enthaltensamkeit ab, sondern will eine kritische Selbstreflexion und einen risikoarmen Umgang mit digitalen Medien erreichen.

Neben der Website www.ins-netz-gehen.de sind dabei eure Einsätze als Net-Piloten sehr wichtig. Eure Aktivitäten richten sich an Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren und setzen neben Wissensvermittlung verstärkt auf Gespräche und Diskussionen „auf Augenhöhe“ zum Thema Videospiele und Internet. Dabei gebt ihr Informationen weiter, regt zum Nachdenken an und trägt dazu bei, dass eure Mitschülerinnen und Mitschüler die neuen Medien und Kommunikationskanäle verantwortungsvoll nutzen.



Unterrichtseinheiten für Schülerinnen und Schüler

Einheit 1 „Ab wann ist es Sucht?“ (90 Minuten)

Modul:	Methode:	Zeit:
1 Kennenlernen und Medien-nutzungs-verhalten	Kurze Vorstellung der Net-Piloten, Rahmenbe-dingungen abklären (Dauer der Einheit, Ablauf, selbstaufgelegte Schweigepflicht, Regeln) Ziel: Überprüfung der eigenen Haltung Methode: LAN-Kabel-Salat Material: Arbeitsblatt (Methodenkatalog 6.3)	20 Minuten
2 Wissen	Verschiedene Fragen rund um das Thema Medien behandeln Ziel: Wissen verbessern Methode: Quiz Material: Arbeitsblatt (Methodenkatalog 6.5) und PowerPoint-Präsentation „Quiz“	25 Minuten
3 Exzessive Mediennutzung	1. „Ich krieg´ das schon hin“ Ziel: Suchtkriterien bearbeiten Methode: Schulungsfilm „Ich krieg´ das schon hin“ Material: Arbeitsblätter (Methodenkatalog 6.9)	10 Minuten
4 Suchttreppe	Den Weg zur Sucht thematisieren Ziel: Kennenlernen des Suchtverlaufs Methode: Suchttreppe mit Fachbeispielen (6.10) Material: Gruppenarbeit und Gesamtgruppe	20 Minuten
5 Abschluss	Die Schülerinnen und Schüler haben die Mög-lichkeit, ein abschließendes Feedback zu geben Ziel: Inhalte zusammenfassen Methode: Hashtag-Runde (jeder nennt einen # aus dem Workshop) Hinweis: Hausaufgaben an die Teilnehmen- den ist es, den Selbsttest ins-netz- gehen.de zu machen.	10 Minuten

Download der Arbeitsmaterialien unter: www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.info

Unterrichtseinheiten für Schülerinnen und Schüler

Einheit 2 „Was sind Schutzfaktoren gegen Sucht?“

Modul:	Methode:	Zeit:
1 Warm-up	Einstieg zum Thema Medien Ziel: Medienkonsum feststellen und darüber kommunizieren Methode: Medienbingo (6.7) Material: Gesamtgruppe	15 Minuten
2 Faszination vs. Gefahren	Kleingruppengruppenarbeit zur Faszination von Medien versus der Gefahren Ziel: Gefahren erkennen Methode: Faszination von Medien (6.8) Material: Gruppenarbeit	15 Minuten
3 Suchtdreieck	Faktoren der Suchtentstehung erarbeiten Ziel: Entstehung von Sucht verstehen Methode: Suchtdreieck (6.11) Material: Aufstellung	20 Minuten
4 Firewall	Gemeinsames Bauen einer Mauer aus Schutzfaktoren Ziel: Erkennen der eigenen Ressourcen und Sozialkompetenzen stärken Methode: Firewall (6.12) Material: Gesamtgruppe	15 Minuten
5 Feedbackrunde	Hashtag-Runde zum Abschluss Ziel: Abschluss und Einstimmung auf Tag 3 Methode: Feedbackrunde	15 Minuten

↓ Download der Arbeitsmaterialien unter: www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de

Unterrichtseinheiten für Schülerinnen und Schüler

Einheit 3 Wie viel Datenschutz ist notwendig?

1	Warm-up	Tinder Spiel Ziel: Lockerung Methode: Gruppenaufgabe, Vertrauen Material: Stuhlkreis, Arbeitsblätter (Methodenkatalog)	10 Minuten
2	Einführung	Was sind Datenschutz und Regeln? Ziel: Methode: Vermittlung von Informationen, Anregung zur Diskussion und Eigenreflexion Material: Laptop, Beamer bzw. Smartboard, Stuhlkreis	20 Minuten
3	Suchttrichter	Einführung ins Thema Suchttrichter Ziel: Haltung entwickeln Methode: Standpunkte bearbeiten, Einschätzung von Sachverhalten, eigene Haltung überprüfen Material: Stuhlkreis, Arbeitsblätter (Methodenkatalog 6.21)	20 Minuten
4	Fallbearbeitung	Fälle für soziale Medien und Regelerstellung Ziel: Haltung entwickeln Methode: Standpunkte bearbeiten, Einschätzung von Sachverhalten, eigene Haltung überprüfen Material: Stuhlkreis, Moderationskarten, Stifte	30 Minuten

↓ Download der Arbeitsmaterialien unter: www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de

Unterrichtseinheiten für Schülerinnen und Schüler

Einheit 3

Modul:	Methode:	Zeit:
5 Abschluss	Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit ein abschließendes Feedback zu geben Ziel: Inhalte zusammenfassen Methode: Hashtag-Runde (jeder nennt einen # aus dem Workshop) Material: Hausaufgaben an die Teilnehmenden ist es, den Selbsttest ins-netz-gehen.de zu machen.	10 Minuten

↓ Download der Arbeitsmaterialien unter: www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.info

* FAQ

Hier sind Fragen formuliert, die an euch als Net-Piloten gerichtet werden können, falls ihr in den Unterrichtseinheiten offene Fragen zulässt, oder wenn ihr euch mit Schülerinnen und Schülern unterhaltet. Mögliche Antworten auf die Fragen könnt ihr in Kleingruppen erarbeiten. Im Peers-Reader und auf der Website www.ins-netz-gehen.de findet ihr Informationen dazu.

Fragen an die Net-Piloten:

- * Was sind typische Merkmale eines Süchtigen?
- * Wann bin ich süchtig?
- * Was ist, wenn ich zwei Stunden am Handy/PC/Spielkonsole bin? Was sind die Folgen?
- * Wie kann dem Süchtigen geholfen werden?
- * Wie kann ich demjenigen helfen?
- * Was ist der Unterschied zwischen Gefährdung und Sucht?
- * Wie kann ich mich vor einer Sucht schützen?
- * Wo kann ich einen Selbsttest machen?
- * Erzählt ihr das meinen Eltern?
- * Was hat es mit der Datenspeicherung von Facebook und Co. auf sich?
- * Ist es in Ordnung, wenn ich Geld für Games ausbebe? Sind Lootboxen gefährlich?
- * Was kann passieren, wenn ich zu viele Daten im Netz preisgebe?
- * Welchen Sinn hat es, wenn Eltern ihrem Kind abends das Handy wegnehmen?
- * Was sind gute Regeln im Umgang mit Medien?
- * Ist es normal, wenn ich reale Treffen mit Freunden absage, um online zu sein?
- * Was ist ein normaler Konsum von Medien?
- * Wie lange sollte ich täglich maximal Videospiele spielen?
- * Bin ich süchtig, wenn ich jeden Tag am Handy bin?
- * Woran kann ich erkennen, dass mein Kind süchtig ist?
- * Was kann ich tun, wenn Personen in meinem Umfeld süchtig sind?
- * Ist es möglich, dass jemand die Sucht allein besiegt?
- * An wen kann ich mich wenden, wenn ich weiß, dass ich zu viel online bin?
- * Welche Möglichkeiten gibt es, jemanden der süchtig ist, zu heilen?

Mögliche Antworten:

Was sind typische Merkmale eines Süchtigen?

Wenn ich immer mehr Zeit am Handy oder an der Konsole verbringe, so dass für andere Bereiche wie etwa Schule und reale Hobbys immer weniger Zeit bleibt. Ein weiteres ernstzunehmendes Merkmal ist die steigende Lust und die abnehmende Kontrolle darüber, wie lange ich Smartphone, Computer oder die Konsole benutze. Das, was wichtig ist, verschiebt sich.

Nicht allein die Zeit ist der entscheidende Faktor, sondern die Kontrolle darüber: Ein Forscher hat etwa nachgewiesen, dass von zwei Jugendlichen, die jeweils 14 Stunden täglich gespielt haben, nur einer als süchtig zu gelten hatte. Dem anderen Jungen war es stets gelungen, das Gaming zu unterlassen, wenn wichtige Ereignisse wie etwa Klassenarbeiten oder ähnlich anstanden.

Gefährlich wird es, wenn...

- * digitale Angebote als Trostspender dienen,
- * man digitale Angebote braucht, um vom Stress abzuschalten,
- * digitale Angebote wichtiger werden als die reale Welt,
- * digitale Angebote zur wichtigsten Freizeitgestaltung werden,
- * man sich permanent durch den Blick auf digitale Angebote ablenken lässt,
- * man sich auf andere Sachen nicht mehr so gut konzentrieren kann.

Was sind die Folgen?

Jugendliche in der Pubertät leiden oft an Minderwertigkeitsgefühlen, haben Probleme mit der Veränderung ihres Körpers und den Hormonen, werden schwermütig oder unsicher. Spiele ich dann viel am PC oder halte mich häufig in der virtuellen Welt auf, rücken oftmals reale Dinge wie Duschen oder das Zimmer aufräumen in den Hintergrund. Die Vernachlässigung des wirklichen Umfelds hat reale Folgen: Weitere Nebenerscheinungen sind dann, dass ich mich schlechter ernähre oder dass ich zunehme, dass meine körperliche Hygiene leidet und ich zunehmend das Gefühl habe, mir dreht sich der Kopf oder ich bin traurig, wenn ich nicht spielen kann. Das sind dann sogenannte Entzugserscheinungen.


Was kann ich tun, wenn Leute in meinem Umfeld süchtig sind?

Ich bin als Freund oder Freundin ja selbst in der Situation, mit den Medien umzugehen oder Spaß an ihnen zu haben. Wenn meine Freundin dann lieber im Chat abhängt, statt mit mir zu reden, oder wenn der Freund lieber online Fortnite spielt, statt mit mir eine Mountainbike-Tour zu machen, dann ist man traurig und macht sich Gedanken. Dann sollte man dem Gegenüber klarmachen, dass man sich Sorgen macht und mit der Person reden, dass die Mediennutzung deutlich zugenommen hat. Neben dem Gespräch kann ich versuchen, mit der Person Zeit zu verbringen und an Hobbys anknüpfen, die dem Betroffenen früher auch Spaß gemacht haben. Immer wieder nachzufragen und nicht so schnell aufzugeben, macht eine gute Freundschaft aus. Man kann der Person auch bewusst machen, was sie da draußen verpasst und ihr die aktuellen Geschichten erzählen.

Weiterhin kann man auf die Selbsttests, die es zum Beispiel bei [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de) gibt, hinweisen oder auch sagen, dass es vor Ort die Beratungsstelle oder andere Hilfestellungen gibt. Darüber hinaus ist es gut zu wissen, dass es neben der Beratung oder Therapie auch stationäre Hilfsangebote gibt, die Menschen mit einer exzessiven Mediennutzung weiterhelfen können.

Wenn Jugendliche dafür nicht offen sind, dann kannst du als Freund oder Freundin auch mit der Lehrkraft oder den Eltern sprechen und ihnen von deinen Sorgen berichten.

Es gibt Hilfsangebote zum Thema exzessive Mediennutzung und Sucht. Erst einmal werden die Menschen dort in der Beratung ihren Medienkonsum kritisch beobachten: Wie viel Zeit verbringe ich mit den Medien? Warum finde ich es reizvoller, Fotos bei Insta zu posten, statt mich mit meinen Freundinnen zu verabreden? Warum ist es spannender, im Ego-Shooter Erfolge und unpersönliche Chats zu erleben, statt mit meinen Freunden Fußball oder Basketball zu spielen?



Beratung und Veränderung funktionieren nur, wenn der Betroffene freiwillig mitmacht. Denn ein Kriterium der Sucht ist, dass der User weitermacht, obwohl es schon negative Konsequenzen hatte (etwa Sitzenbleiben, Trennung). Es ist ein bedenklicher Faktor, wenn ich dann trotzdem weiterspiele. Die Therapie ist dann weitergehend, so dass ich wieder einen geordneten Tagesablauf und mögliche Strukturen in meinem Leben (wieder) erlernen muss – ohne das Suchtmittel oder Medium. Ich muss alternatives Freizeitverhalten in meinem Alltag strukturieren, die Defizite in der Schule aufholen und merken, was in meinem Leben Freude oder Trauer auslöst.

Es gibt Kliniken oder stationäre Jugendeinrichtungen, die sich mittlerweile auf das Thema Heilung bei exzessiver Mediennutzung spezialisiert haben.

Welche Möglichkeiten gibt es, jemanden der süchtig ist zu heilen?

- * Beratung
- * Therapie, persönliche oder auch über das Internet
- * Interventive Gruppenangebote
- * Stationäre Jugendhilfe, auch ambulant
- * Aufenthalt in einer Klinik für Jugendliche mit exzessiver Mediennutzung


Was ist der Unterschied zwischen Gefährdung und Sucht?

Wenn eine Person noch über die Selbstkontrolle verfügt, zu entscheiden, wann es wichtig ist, das Smartphone mal wegzulegen oder die Priorität auf andere Lebensbereiche zu legen. Die Person sollte den Alltag bewältigen können, zum Beispiel das Zusammenleben mit der Familie, Treffen mit den Freundinnen und Freunden und die Aufgaben in der Schule. Bei Sucht habe ich keine Kontrolle über Anfang und Ende des Spielens und das Leben dreht sich quasi nur ums Zocken oder Daddeln.

Wie kommt es zu einer Sucht?

Sucht hat immer eine Geschichte. Mit den Net-Piloten werden die verschiedenen Faktoren eines Suchtverlaufs beschrieben. Es geht darum, dass jeder von uns ein Suchtmittel oder eine neue App mal ausprobiert und dann einen Genuss findet oder nicht. Wenn die App oder das Spiel mir Spaß macht und ich es häufiger machen will, dann nimmt es mich ein. Wenn es aber jeden Tag genutzt wird, gewöhnt man sich daran und die anfangs schönen Gefühle stellen sich nicht mehr ein. In der Gewöhnung nutze ich das Medium täglich und es ist in meinem Alltag von großer Bedeutung, beispielsweise setze ich mich jeden Tag nach der Schule erst mal für zwei Stunden an meine Playstation, um „runter zu kommen“.

Werden dann wichtige Sachen wie Schule oder Sport real vernachlässigt und die Zeiten für meinen Medienkonsum nehmen immer weiter zu, wird es problematisch. Das Zocken ist dann immer häufiger das Einzige, wo ich Freude empfinde oder mich bei Frust trösten lassen kann. Steigert sich das immer weiter, kann es zu einer Sucht führen. Wir machen in der Suchtprävention immer auf drei Faktoren aufmerksam, die entweder Schutzfaktoren oder eben Risikofaktoren ausmachen:



Die eigene **Person** ist mit individuellen Charakterzügen und durch die sozialen Einflüsse des sonstigen Umfelds zu einem einzigartigen Wesen geprägt worden. Das hat Auswirkungen auf meine individuelle Reaktion auf Erfolg oder Misserfolg, auf die eigenen Strategien zur sinnvollen Freizeitgestaltung oder zur Konfliktlösung. Entscheidend ist, dass ich als Mensch meine eigene Persönlichkeit kenne und zu schätzen weiß. Damit habe ich die Stärke, auch mal Nein zu sagen bzw. mich nicht durch die Medien stressen zu lassen.

Das **Umfeld** besteht aus den Eltern, den Freundinnen und Freunden, sowie die Menschen aus der Schule, dem Verein oder dem Jugendtreff. Auch der Staat kann Einfluss nehmen, in dem er die Schulen vorantreibt, die Digitalisierung und den Gebrauch in der Schule zu fördern oder andererseits wenig Hilfe zur Förderung einer guten Mediennutzung gibt. Auch die Medien selbst vermitteln den jungen Menschen, dass es ohne Handy und Games nicht geht.

Das **Medium** ist allzeit verfügbar und hat einen hohen Stellenwert im sozialen Umfeld und in der Gesamtgesellschaft. Das Smartphone etwa hat Funktionen für alle Lebenslagen, sei es die Navigation mit der Bahn zur neuen Sporthalle, für das Foto des leckeren Eisbechers mit meiner Freundin, die neuesten Welt-Nachrichten oder das kleine Game, wenn ich mal auf den Bus warten muss. Dadurch habe ich das Gerät immer bei mir, so dass mich andere auch immer erreichen können oder erwarten, dass ich umgehend antworte. So kann das Vergnügen schnell in Stress ausarten.

Was sind die Schutzfaktoren?

- * Eltern, mit denen ich sprechen kann
- * Freundinnen und Freunde, die mich so akzeptieren, wie ich bin
- * Hobbys
- * Erfolgserlebnisse in der Schule oder bei Sportaktivitäten
- * Feste Medienregeln (nicht nur für Jugendliche hilfreich)

Redet ihr mit den Lehrerinnen/Lehrern über die Inhalte der Gespräche?

Nein, wir leiten euch weiter und haben eine selbstaufgelegte Schweigepflicht. Sollten die Themen, die sich bei der Besprechung zeigen, so wichtig sein, dass es gut wäre, eine Lehrkraft hinzuzuziehen, dann werden die Net-Piloten versuchen, den zu beratenden Jugendlichen zu überzeugen. Aber es werden keine Informationen gegen dessen Willen weitergeben.

Ist es normal, wenn ich reale Treffen mit Freundinnen/Freunden absage, um online zu sein?

Falls es einmal passiert, ist es nicht so schlimm. Sollte es aber häufiger vorkommen, dass du das Internet deinen Freundinnen und Freunden vorziehst, dann solltest du vorsichtig sein und eventuell mal den Selbsttest (auf eine mögliche Sucht) machen.

Welchen Sinn hat es, wenn Eltern ihren Kindern abends das Handy abnehmen?

Es gehört zu den Aufgaben der Eltern, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder sich im Alltag zurechtfinden. Dazu gehört auch, einen selbstverantwortlichen Umgang mit den Medien zu lehren. Eltern sollten mit ihren Kindern besprechen, was passieren kann, wenn sie viel Zeit mit den Medien verbringen und etwa des Nachts noch im Internet surfen. Sie sollten klare Regeln vereinbaren. Deswegen gehört es bei Jüngeren auch dazu, ihnen während der Hausaufgaben, des gemeinsamen Essens oder eben in der Nacht medienfreie Zeit zu ermöglichen.

Wie lange soll ich täglich maximal Videospiele spielen?

Es kommt auf die Person an. Es gilt darauf aufzupassen, dass man nicht andere Dinge wie Freunde, Hausaufgaben und Hobbys vernachlässigt und zudem nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen spielt. Es gilt jedoch die Maßregel, dass Jugendliche ab 12 Jahren durchschnittlich nicht mehr als zwei Zeitstunden an bildschirmgebundenen Medien verbringen sollen.

Ist es möglich, dass jemand die Sucht allein besiegt?

Praktisch ist es möglich, wir empfehlen Gespräche mit Vertrauenslehrerinnen und -lehrern oder Therapeutinnen, die einem helfen und denen man sich anvertrauen kann. Der oder die Jugendliche muss selbst die Sucht beenden wollen, nicht allein vom Umfeld dazu getrieben werden. Fachleute empfehlen, professionelle Hilfe hinzuzuziehen – insbesondere, wenn sich die Sucht über einen längeren Zeitraum festgesetzt hat

* FAQ = Frequently Asked Questions (häufig gestellte Fragen)