



Funded by
the European Union

„MELDEN SIE SICH ZURÜCK IM ECHTEN LEBEN AN“

2022-1-HU01-KA220-SCH-000087324

Unterrichtsmaterial



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.





Funded by
the European Union



eped
escola profissional
de educação para o desenvolvimento



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Alicante





Funded by
the European Union

INHALTSVERZEICHNIS

I. EINFÜHRUNG.....	4
II. LERNZIELE.....	10
III. KAPITELINHALT.....	19
KAPITEL 1: INTERNET UND VIRTUELLES SOZIALES UMGEBUNG.....	19
KAPITEL 2: INTERNETSUCHT.....	139
KAPITEL 3: LEHRER ALS FÖRDERER DER INTERNETSICHERHEIT.....	207
KAPITEL 4: SOCIAL-MEDIA-KOMPETENZ UND IHRE ANWENDUNGEN IN DER BILDUNG.....	257
KAPITEL 5: VIDEOSPIELSUCHT.....	325
KAPITEL 6: LEHRER ALS VERHINDERUNG VON CYBERMOBULLYING.....	393





Funded by
the European Union

I. EINFÜHRUNG

Es ist von entscheidender Bedeutung, die vielfältigen Komponenten zu berücksichtigen und die komplexe Natur der digitalen Resilienz zu verstehen. **Die Bekämpfung pathologischer Internetsucht erfordert eine Gesamtstrategie, die ausschließlich auf Abhilfeexpertise basiert. Es ist wichtig, klar zwischen häufigen Problemen und pathologischer Sucht zu unterscheiden, die professionelle medizinische Hilfe erfordert, die Lehrer und Erzieher allein möglicherweise nicht ausreichend leisten können.** Der vorübergehende Einfluss des Internets auf unsere Beziehungen zur Welt erfordert eine bessere Nutzung sozialer Umgebungen, insbesondere virtueller Umgebungen, da es die Art und Weise, wie wir kommunizieren, uns verbinden und mit anderen interagieren, neu definiert.

Im heutigen digitalen Zeitalter ist der allgegenwärtige Einfluss des Internets und virtueller sozialer Umgebungen zu einem integralen Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden. Mit der Weiterentwicklung der Technologie entwickelt sich auch die Dynamik unserer Online-Interaktionen weiter und prägt die Art und Weise, wie wir kommunizieren, uns vernetzen und lernen. Ziel dieses umfassenden Leitfadens ist es, sich mit verschiedenen Aspekten des digitalen Umfelds zu befassen, kritische Themen zu beleuchten und den Lesern das Wissen zu vermitteln, das sie benötigen, um sich in der Komplexität der Online-Welt zurechtzufinden.

Das Verständnis der Nuancen des Internets und virtueller sozialer Umgebungen ist angesichts ihrer tiefgreifenden Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen, Kommunikation und soziale Dynamik von entscheidender Bedeutung. In diesem Leitfaden werden die transformative Kraft virtueller Räume





Funded by
the European Union

und ihre Auswirkungen auf Einzelpersonen, Gemeinschaften und Bildungseinrichtungen untersucht. Die Leser erhalten Einblick in die positiven Aspekte der Online-Verbindung sowie in die Herausforderungen und Risiken, die mit virtuellen Interaktionen verbunden sind.

Die nächsten Abschnitte werden sich auf bestimmte Aspekte der digitalen Landschaft konzentrieren und sich mit den Problemen befassen, die sich aus der wachsenden Abhängigkeit von Technologie ergeben. Jeder Teil bietet eine gründliche Untersuchung wichtiger Themen, die mit der digitalen Welt verknüpft sind, von Internetsucht und Videospielsucht bis hin zur Rolle von Pädagogen bei der Verbesserung der Online-Sicherheit, der Kompetenz in sozialen Medien und der Prävention von Cybermobbing. Für Lehrer gibt es mehrere Unterrichtspläne, die jedes Thema abdecken.

DIGITALE KOMPETENZ ERSCHÖPFEN: UNTERRICHTSPLÄNE SPIELEN EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE

Unterrichtspläne sind der Grundstein für erfolgreichen Unterricht im sich ständig verändernden Bereich der digitalen Kompetenz. Wenn Pädagogen über das komplizierte Themennetz verhandeln, das vom Internet und virtuellen sozialen Umgebungen bis hin zu Problemen wie Internetsucht, Cybermobbing und Social-Media-Kompetenz reicht, wird ein gut vorbereiteter Unterrichtsplan zu einem unschätzbar wertvollen Werkzeug. In dieser Studie wurden für jedes Thema Unterrichtspläne mit den folgenden Elementen für Lehrer erstellt, wodurch die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass Lehrer Bedenken im Zusammenhang mit der Digitalisierung im Unterricht berücksichtigen.





Funded by
the European Union

Geplantes Lernen:

Anhand von Unterrichtsplänen können Lehrer den Unterricht schwieriger Themen geordnet und geplant angehen. Jedes Thema, von den Grundlagen des Internets bis hin zu den komplexen Diskussionen rund um Videospielsucht, muss gründlich untersucht werden. Ein Unterrichtsplan beschreibt die Ziele des Unterrichts, die Hauptideen und die Unterrichtstechniken, die Lehrern und Schülern helfen, sich in den Feinheiten der digitalen Welt zurechtzufinden.

Setzen Sie sich klare Ziele:

Für Lehrer ist es wichtig, klar definierte Ziele zu haben. Für diese Fächer bieten Unterrichtspläne einen umfassenden Überblick über die Kenntnisse und Fähigkeiten, die die Schüler erwerben sollten. Klar definierte Ziele fördern gezieltes und bewusstes Lernen, egal ob der Fokus auf der Prävention von Cybermobbing oder der Diagnose von Online-Sucht liegt.

Beteiligung und Kommunikation:

Um das Interesse der Kinder am digitalen Zeitalter zu wecken, müssen Unterrichtspläne interaktive Komponenten enthalten. Unterrichtspläne bieten einen Rahmen zur Förderung des aktiven Engagements, von Gruppengesprächen über virtuelle soziale Dynamiken bis hin zu praktischen Schulungen zu Online-Sicherheitstechniken. Die gesamte Lernerfahrung der Studierenden wird durch praktische Anwendungen wie Fallstudien aus der realen Welt verbessert, die es ihnen ermöglichen, die Theorie auf reale Situationen anzuwenden.





Funded by
the European Union

Ganzheitlicher Geltungsbereich:

Aufgrund der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten digitaler Kompetenz ist eine gründliche Herangehensweise erforderlich. Unterrichtspläne stellen sicher, dass jedes Thema, einschließlich der Kompetenz in sozialen Medien und der Verantwortung von Pädagogen bei der Bekämpfung von Cybermobbing, ausreichend hervorgehoben wird. Mit diesem umfassenden Ansatz können Studierende ein umfassendes Verständnis der digitalen Welt erlangen und motiviert werden, sie richtig zu nutzen.

Anpassungsfähigkeit:

In der sich ständig verändernden Welt der Technologie ist Anpassungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung. Die anpassungsfähigen Rahmenbedingungen, die Unterrichtspläne bieten, ermöglichen es, sie an die sich ändernden Anforderungen sowohl der Schüler als auch der Lernumgebungen anzupassen. Durch die Einbeziehung der neuesten Fortschritte, relevanter Fallstudien und aufkommender Trends in ihre Unterrichtspläne können Pädagogen die Wirksamkeit und Aktualität der Inhalte aufrechterhalten.

Bewertung und Beurteilung:

Unterrichtspläne unterstützen Lehrer bei der Erstellung von Tests, die das Verständnis und die Umsetzung der Prinzipien der digitalen Kompetenz durch die Schüler genau messen. erleichtert die Integration von Bewertungstechniken, die den Lernzielen entsprechen, durch schriftliche Reflexionen, Projektpräsentationen, Klassendiskussionen und Unterrichtsplanung.





Funded by
the European Union

Förderung Lebenslanger Digitaler Kompetenzen:

Außerhalb des Klassenzimmers haben Unterrichtspläne einen direkten Einfluss auf die Entwicklung lebenslanger digitaler Kompetenzen. Lehrer fördern Resilienz und digitale Bürgerschaft, indem sie Probleme wie Internetsucht und Social-Media-Kenntnisse angehen und Schülern die Werkzeuge an die Hand geben, die sie für einen verantwortungsvollen Umgang mit der digitalen Welt benötigen.

Unterrichtspläne sind daher mehr als nur Lehrmittel; Es handelt sich um strategische Blaupausen, die es Lehrern ermöglichen, ihren Schülern das volle Potenzial digitaler Kompetenzen zu ermöglichen. Mit gut strukturierten Strategien können Lehrer die Feinheiten der digitalen Welt erfolgreich meistern und sicherstellen, dass Schüler über das nötige Wissen und die Fähigkeiten verfügen, um darin erfolgreich zu sein.

KAPITELINHALT

Kapitel 1: Internet und Virtuelle soziale Umgebung

In diesem Abschnitt werden die Grundkonzepte des Internets und virtueller sozialer Umgebungen untersucht. Untersucht seine Auswirkungen auf Kommunikation, Beziehungen und soziale Strukturen.

Kapitel 2: Internetsucht

In diesem Abschnitt, in dem das Phänomen der Internetsucht besprochen wird, werden die Definition, Symptome und Folgen der Internetsucht ausführlich besprochen. Präventive Maßnahmen und Interventionen zur Bewältigung dieses wachsenden Problems werden erörtert.





Funded by
the European Union

Kapitel 3: Lehrer als Unterstützer der Internetsicherheit

In diesem Abschnitt, in dem die entscheidende Rolle von Pädagogen hervorgehoben wird, wird die Bedeutung der Internetsicherheit in Bildungsumgebungen hervorgehoben. Es werden praktische Strategien für Lehrer zur Schaffung einer sicheren Online-Umgebung untersucht.

Kapitel 4: Social-Media-Kompetenz und Anwendungen in der Bildung

In diesem Abschnitt wird das Konzept der Social-Media-Kompetenz diskutiert und seine Auswirkungen auf die Bildung bewertet. Es werden Strategien zur Integration der Social-Media-Kompetenz in die Bildungspraxis und zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs diskutiert.

Kapitel 5: Videospielsucht

In diesem Kapitel wird der Suchtcharakter von Videospielen untersucht und die psychologischen und verhaltensbezogenen Auswirkungen übermäßigen Spielens erörtert. Darüber hinaus werden Informationen zu vorbeugenden Maßnahmen und Interventionen bereitgestellt.

Kapitel 6: Lehrer als Verhinderer von Cybermobbing

Dieses Kapitel befasst sich mit dem häufigen Problem des Cybermobbings und beschreibt die Rolle von Pädagogen bei der Prävention und Bekämpfung digitaler Belästigung. Es werden Strategien zur Schaffung einer sicheren Online-Lernumgebung und zur Förderung der digitalen Bürgerschaft untersucht.

FALLSTUDIEN:





Funded by
the European Union

Es werden Fallstudien aus der Praxis vorgestellt, um praktische Anwendungen der in jedem Kapitel besprochenen Konzepte zu veranschaulichen. Diese Fälle bieten wertvolle Einblicke in die Herausforderungen und Erfolge bei der Bewältigung der digitalen Landschaft.

REFERENZEN:

Der Leitfaden schließt mit einem umfassenden Referenzabschnitt ab, der den Lesern eine ausgewählte Liste maßgeblicher Quellen zur weiteren Erkundung der in diesem Leitfaden behandelten Themen bietet.

II. LERNZIELE

Die Teilnehmer sollen die digitale Welt entdecken und begreifen

Dieses Buch bietet einen umfassenden Ansatz zum Verständnis der digitalen Welt. Es untersucht sorgfältig bestimmte Aspekte unseres digitalen Umfelds sowie die Schwierigkeiten, die sich aus unserer zunehmenden Abhängigkeit von Technologie ergeben. Jedes Kapitel bietet eine gründliche Analyse wichtiger Themen, darunter Internetsucht, Videospielsucht, die entscheidende Rolle, die Pädagogen bei der Online-Sicherheit spielen, Social-Media-Kompetenz und die Prävention von Cybermobbing. Dieses Buch soll ein umfassendes Verständnis von Resilienz und digitaler Kompetenz fördern, indem es als Leitfaden für Pädagogen, Studenten und digitale Influencer dient. Durch die Förderung methodischer Bildung, realer Umsetzungen und kontinuierlicher Forschung hilft dieses Handbuch Menschen dabei, kompetente digitale Bürger zu werden, sich sicher im Internet zu bewegen und an verantwortungsvollen Online-Communities teilzunehmen.





Funded by
the European Union

Die Teilnehmer sollten lernen, Unterrichtspläne zu nutzen und ihre Bedeutung für die Vermittlung digitaler Kompetenzen zu verstehen

Angeichts der Tatsache, dass digitale Kompetenz eine sich ständig verändernde Fähigkeit ist, werden Unterrichtspläne zu einer wertvollen Ergänzung des Werkzeugkastens eines Lehrers. Eine Vielzahl durchdachter Unterrichtspläne, die sorgfältig für Lehrer organisiert sind, behandeln die große Bandbreite der in diesem Buch behandelten Themen. Durch die Bereitstellung von Anweisungen für geplantes Lernen, Zielsetzung, Diese Pläne fördern aktives Engagement, bieten eine ganzheitliche Sichtweise, passen sich veränderten Umgebungen an, ermöglichen eine Bewertung und fördern die Entwicklung lebenslanger digitaler Kompetenzen.

Die Teilnehmer sollen in der Lage sein, Theorie und Praxis im Hinblick auf digitale Kompetenz zu verbinden

Fallstudien aus der Praxis werden sorgfältig in die Geschichte eingebunden, um konkrete Anwendungen der behandelten Grundideen zu liefern und die theoretischen Grundlagen zu stärken. Diese Beispiele bieten dem Leser wesentliche Einblicke in die Kämpfe und Siege, denen er beim Durchqueren des komplizierten Terrains der digitalen Welt begegnet, und fungieren so als Bindeglied zwischen theoretischen Konzepten und realen Umständen.

Im Wesentlichen stellt dieser Leitfaden den Lesern die Ressourcen zur Verfügung, die sie benötigen, um in der digitalen Welt erfolgreich zu sein, und beleuchtet deren Komplexität. Durch die Verbindung von theoretischem Wissen mit praktischer Erfahrung geht es über herkömmliche Lehrmethoden hinaus und garantiert, dass die Studierenden nicht nur die digitale Welt verstehen, sondern





Funded by
the European Union

auch einfallsreiche und verantwortungsbewusste Mitglieder der sich ständig verändernden Online-Community werden.

Die Lernenden sollten in der Lage sein, Folgendes zu tun.

Kapitel 1: Virtuelle soziale Umgebungen und das Internet

Die Teilnehmer der Schulung werden die grundlegenden Ideen, die dem Internet zugrunde liegen, verstehen und artikulieren können. Sie werden in der Lage sein, zwischen den verschiedenen virtuellen sozialen Online-Situationen zu unterscheiden, die zur Identifizierung grundlegender Internetkonzepte zur Verfügung stehen.

Kenntnisse in der Wirkungsanalyse: Sie verfügen über die Fähigkeit zu beurteilen, wie sich virtuelle soziale Umgebungen auf die zwischenmenschliche Kommunikation auswirken. Sie werden in der Lage sein, die wesentlichen Elemente zu identifizieren, die Verbindungen und Interaktionen im Internet beeinflussen.

Einschätzung der Vor- und Nachteile der Online-Kommunikation: Sie können die Vor- und Nachteile der virtuellen Interaktion abwägen und verfügen über ein umfassendes Verständnis der Auswirkungen der Online-Kommunikation.

Erkennen und erklären Sie, wie das Internet moderne soziale Beziehungen verändert hat: Außerdem werden sie in der Lage sein, anzuerkennen, wie Online-Plattformen die Entwicklung sozialer Verbindungen ermöglicht haben. Sie werden in der Lage sein, die Auswirkungen des Internets auf soziale Beziehungen zu erkennen.

Kapitel 2: Internetsucht

Lernziele für den Abschnitt Internetsucht: Diese Lernziele umfassen das Konzept der Internetsucht, ihre sozialen und psychologischen Auswirkungen, Risikofaktoren,





Funded by
the European Union

Warnzeichen, mögliche Therapien und Präventionsmaßnahmen, um den Studierenden ein umfassendes Verständnis des Themas zu vermitteln.

Eine klare Definition der Internetsucht und die Verbesserung der Fähigkeit der Menschen, ihre verräterischen Anzeichen zu erkennen, sind entscheidende Schritte, um anderen bei der Überwindung ihrer Sucht zu helfen.

Untersuchung der Auswirkungen auf Psychologie und Gesellschaft: Die Teilnehmer werden in der Lage sein, die umfassenderen gesellschaftlichen Auswirkungen der Internetsucht zu untersuchen und zu verstehen, indem sie berücksichtigen, wie sie sich auf soziale Dynamiken und Gemeinschaften auswirkt. Wir werden die psychologischen Auswirkungen und Auswirkungen übermäßiger Internetnutzung auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen untersuchen und identifizieren.

Risikofaktoren und Warnzeichen finden: Eine Reihe von Risikofaktoren werden in ihrem Zusammenhang mit der Entstehung einer Internetsucht erkannt und verstanden. Sie lernen, Warnsignale zu erkennen, die auf eine problematische Internetnutzung bei anderen Menschen oder bei Ihnen selbst hinweisen könnten.

Untersuchen Sie Behandlungen und Präventionsstrategien: In diesem Abschnitt werden Untersuchungen und Analysen zu aktuellen therapeutischen Interventionen und Behandlungen für Internetabhängige durchgeführt. Darüber hinaus werden Präventionsstrategien empfohlen und untersucht, bei denen pädagogische, psychologische und technologische Modalitäten im Vordergrund stehen.

Kapitel 3: Internetsucht: Lehrer als Entwickler von Internetsicherheit

Die Teilnehmer können darüber diskutieren, wie sich Taktiken entwickeln lassen, die Kinder dazu motivieren, das Internet auf ethische und verantwortungsvolle Weise zu nutzen. Der Gedanke der digitalen Staatsbürgerschaft muss durch die Betonung





Funded by
the European Union

von gewissenhaftem Online-Verhalten und moralischem Engagement vorangetrieben werden.

Die Lernziele des Kapitels bestehen darin, den Schülern ein umfassendes Verständnis für den Wert der Internetsicherheit zu vermitteln, die Pflichten von Pädagogen zu klären, praktikable Lösungen zur Verbesserung der Sicherheit anzubieten und den Schülern dabei zu helfen, ein Gefühl der Verantwortung und der digitalen Staatsbürgerschaft zu entwickeln.

Erkennen der Bedeutung der Internetsicherheit: Erwerben Sie ein umfassendes Verständnis der Bedeutung der Internetsicherheit im Rahmen eines Bildungsumfelds. Das Bewusstsein für die möglichen Auswirkungen wird geschärft. Eine beeinträchtigte Internetsicherheit kann sich auf das Wohlbefinden der Schüler und den Bildungsprozess auswirken.

Spezifizierung der Funktion von Lehrern beim Aufbau einer sicheren Online-Umgebung. Erläutern Sie genau die Rollen und Pflichten von Pädagogen bei der Einrichtung einer sicheren Online-Lernumgebung. Wir werden die Führungsrolle hervorheben und verdeutlichen, die Pädagogen bei der Schaffung einer Kultur der Sicherheit und Verantwortlichkeit in der Online-Welt spielen.

Wir werden realistische Strategien anwenden, um die Internetsicherheit zu erhöhen. Sie erwerben die Fähigkeit, spezifische und nützliche Strategien zur Verbesserung der Internetsicherheit in Lernumgebungen in die Praxis umzusetzen. Die Teilnehmer werden in der Lage sein, Sicherheitsstrategien an die besonderen Anforderungen und Schwierigkeiten des Bildungsumfelds anzupassen und dabei administrative, pädagogische und technische Faktoren zu berücksichtigen. Die





Funded by
the European Union

Teilnehmer werden in der Lage sein, Schüler zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet zu ermutigen.

Kapitel 4: Social-Media-Kompetenz und ihre Anwendungen in der Bildung

Der Zweck dieser Lernziele besteht darin, den Schülern die notwendigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um den verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien zu verstehen, zu bewerten, zu integrieren und zu fördern sowie ein umfassendes Verständnis der sozialen Medienkompetenz in Bildungsumgebungen zu entwickeln.

Die Teilnehmer sollten ein umfassendes Verständnis des Konzepts der Social-Media-Kompetenz erlangen, einschließlich der Kenntnis ihrer wesentlichen Elemente und ihrer Beziehung zum Bildungsumfeld. Sie sollten in der Lage sein, soziale Medienkompetenz als eine wesentliche Bildungsfähigkeit für Schüler im digitalen Zeitalter anzuerkennen.

Bewertung der positiven und schädlichen Auswirkungen sozialer Medien auf Studierende:

- Positive Effekte: Ermitteln und bewerten Sie die Vorteile, die soziale Medien für Studierende haben, und berücksichtigen Sie dabei Faktoren wie Verbindung, Zusammenarbeit und Informationsaustausch.
- Negative Auswirkungen: Untersuchen und bewerten Sie kritisch den möglichen Schaden, den soziale Medien Kindern zufügen können, und berücksichtigen Sie dabei Bedenken hinsichtlich Ablenkung, Privatsphäre und Cybermobbing.





Funded by
the European Union

Formulierung von Integrationstechniken für digitale Kompetenz:

Entwicklung von Methoden zur Integration der Social-Media-Kompetenz in Unterrichtsabläufe in einer Weise, die mit den Lehrplanzielen und Lernergebnissen im Einklang steht. Untersuchen Sie eine Reihe pädagogischer Strategien und Techniken, um Social-Media-Kenntnisse erfolgreich in den Unterricht zu integrieren.

Förderung eines ethischen und verantwortungsvollen Umgangs mit sozialen Medien:

Entwicklung von Techniken zur Förderung verantwortungsvollen Verhaltens, die die Schüler dazu motivieren, soziale Medien auf ethische und verantwortungsvolle Weise zu nutzen. Festlegung und Verbreitung expliziter ethischer Regeln für Studierende, bei denen Empathie, Respekt und verantwortungsvolles Online-Engagement im Vordergrund stehen.

Kapitel 5: Videospielsucht

Nach Abschluss dieses Kapitels sollten die Lernenden in der Lage sein, die Definition, psychologischen Auswirkungen, Risikofaktoren, Präventions- und Interventionstechniken der Videospielsucht einzubeziehen, um den Schülern ein umfassendes Verständnis des Themas zu vermitteln.

Beschreiben Sie die Definition und die Anzeichen von Videospielsucht: Erstellen Sie eine umfassende und eindeutige Definition von Videospielsucht, die alle wesentlichen Komponenten umfasst. Es wird möglich sein zu lernen, die Merkmale zu identifizieren und zu artikulieren, die die Videospielsucht vom regulären Spielen unterscheiden.





Funded by
the European Union

Wir werden die Verhaltens- und psychologischen Auswirkungen übermäßigen Spielens untersuchen. Wir werden die psychologischen Auswirkungen übermäßigen Spielens auf Menschen untersuchen und untersuchen, einschließlich der Auswirkungen auf ihre Emotionen, ihre geistige Gesundheit und ihre kognitiven Funktionen. Wir werden die Verhaltenseffekte von ausgedehntem und intensivem Videospielen untersuchen und dabei alltägliche Aktivitäten und soziale Interaktionen berücksichtigen.

Bestimmen Sie die Risikofaktoren und Warnhinweise einer Videospielsucht:

Erkennen und verstehen Sie die vielen Risikofaktoren, die zur Entstehung einer Videospielsucht führen. Es wird möglich sein, verräterische Anzeichen für ein gefährlich hohes Maß an Videospieldnutzung bei sich selbst oder anderen zu erkennen.

Umsetzung von Präventions- und Interventionsstrategien in die Praxis: Durch die starke Betonung von Sensibilisierung, Aufklärung und verantwortungsvollem Spielen zielen Proactive Preventive Strategies darauf ab, Videospielsucht zu stoppen, bevor sie entsteht. Für bestehende Fälle von Videospielsucht werden Interventionsstrategien und -verfahren unter Berücksichtigung sowohl individueller als auch gemeinschaftsbasierter Ansätze entwickelt.

Kapitel 6: Lehrer als Cybermobbing-Verhinderer

Der Zweck der Lernziele für das Kapitel „Lehrer als Cybermobbing-Präventoren“ besteht darin, den Schülern die Informationen und Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um Fälle von Cybermobbing zu erkennen, zu stoppen und damit umzugehen. Es betont auch die entscheidende Rolle, die Pädagogen





Funded by
the European Union

bei der Förderung einer einladenden und sicheren Online-Lernumgebung spielen.

Verschaffen Sie sich einen umfassenden Überblick über die Idee von Cybermobbing, einschließlich seiner verschiedenen Formen und Ausdrucksformen, und erfahren Sie mehr über seine Verbreitung. Erwerben Sie Wissen über die Häufigkeit und Bedeutung von Cybermobbing in akademischen und weiteren virtuellen Umgebungen.

Verständnis der Rolle von Lehrern bei der Prävention und Bekämpfung von Cybermobbing: Verständnis der Rolle von Lehrern beim Krisenmanagement bei der effektiven Reaktion auf Cybermobbing-Situationen und der Förderung eines sicheren und unterstützenden Umfelds. Anerkennung und Definition der spezifischen Verantwortung, die Pädagogen bei der Prävention und Bekämpfung von Cybermobbing-Vorfällen haben. Folgende Themen werden behandelt: proaktive Strategien zur Verhinderung von Cybermobbing-Vorfällen in der Online-Lernumgebung, präventive Maßnahmen zur Schaffung einer sicheren Lernumgebung und die Förderung eines inklusiven und respektvollen digitalen Raums durch die Förderung positiver Interaktionen zwischen Studierenden als integrative Praktiken.

Die Betonung von verantwortungsvollem, ethischem und höflichem Online-Verhalten wird den Schülern dabei helfen, digitale Staatsbürgerkompetenzen zu entwickeln. Weitere Ziele sind die Klärung der Umsetzung von Bildungsinitiativen, die Schülerinnen und Schüler für die Folgen ihres Online-Handelns sensibilisieren und ihnen dabei helfen, Verantwortungsbewusstsein im digitalen Raum zu entwickeln.





Funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

MELDEN SIE SICH ZURÜCK IM ECHTEN LEBEN AN“

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Unterrichtsmaterial

KAPITEL 1: INTERNET UND VIRTUELLE SOZIALE UMGEBUNG

Entwickelt von:

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union

KAPITEL 1: INTERNET UND VIRTUELLE SOZIALE UMGEBUNG

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	21
2. Lernziele.....	23
3. Die Entwicklung des Internets und seiner Anwendungen im täglichen Leben.....	25
4. Internet und soziale Netzwerke.....	41
5. Menschliches Verhalten in der realen und Cyberwelt.....	61
6. Unterrichtspläne.....	73
7. Fallstudien.....	124
8. Referenzen.....	136



Co-funded by
the European Union

1. Einleitung

Angesichts ihrer vielfältigen Komponenten ist es von entscheidender Bedeutung, die komplexe Natur der digitalen Sucht zu verstehen. Der Umgang mit pathologischer Sucht erfordert eine umfassende Strategie, die über das Fachwissen von Lehrern allein hinausgeht. Es ist wichtig, klar zwischen häufigen Schwierigkeiten und pathologischer Abhängigkeit zu unterscheiden, um festzustellen, inwieweit Pädagogen einen wirksamen Beitrag leisten können. Daher ist es dringend erforderlich, das Bewusstsein von Studierenden und Lehrenden für digitale Themen zu schärfen. Der transformative Einfluss des Internets auf unsere Interaktionen mit der Welt erfordert ein besseres Verständnis, insbesondere da virtuelle soziale Umgebungen die Art und Weise, wie wir mit anderen kommunizieren, uns verbinden und interagieren, neu definieren.

Bedeutung des Internets: Das Internet ist zu einer globalen Plattform für Informationsaustausch und Kommunikation geworden. Es hat die sofortige Kommunikation über verschiedene Medien wie E-Mail, Instant Messaging und Videoanrufe erleichtert (Castells, 2001). Dies hat die Menschen trotz geografischer Entfernungen einander näher gebracht.

Virtuelle soziale Umgebungen: Virtuelle soziale Umgebungen, einschließlich Social-Media-Plattformen wie Facebook, Twitter und Instagram, sind aus dem modernen Leben nicht mehr wegzudenken. Diese Plattformen ermöglichen es Einzelpersonen, Profile zu erstellen, Inhalte zu teilen und virtuell mit anderen zu interagieren (Boyd & Ellison, 2007).

Positive Aspekte: Virtuelle soziale Umgebungen bieten zahlreiche Vorteile. Sie ermöglichen es Menschen, grenzüberschreitende Beziehungen zu pflegen, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen (Dunbar, 2016).



Co-funded by
the European Union

Online-Foren und Communities bieten auch Räume zum Lernen und Informationsaustausch (Wasko & Faraj, 2005).

Negative Aspekte: Virtuelle soziale Umgebungen haben jedoch auch ihre Schattenseiten. Datenschutzbedenken entstehen aufgrund der Datenerfassung und Online-Verfolgung (Lyon, 2003). Cybermobbing und Online-Belästigung sind zu weit verbreiteten Problemen geworden (Kowalski et al., 2014) und Fehlinformationen verbreiten sich schnell über Online-Kanäle (Vosoughi et al., 2018).

Auswirkungen auf Beziehungen: Virtuelle Interaktionen können sich auf persönliche Beziehungen auswirken. Während sie dabei helfen, Fernbeziehungen aufrechtzuerhalten (Hertlein et al., 2012), können sie aufgrund fehlender nonverbaler Hinweise auch zu Missverständnissen führen (Spitzberg & Hoobler, 2002). Online-Verbindungen können manchmal nicht die Tiefe persönlicher Interaktionen aufweisen (Kraut et al., 1998).

Digitale Identität: Virtuelle soziale Umgebungen ermöglichen es Benutzern, ihre digitalen Identitäten zu erstellen und zu verwalten (Marwick & Lewis, 2017). Menschen kuratieren ihre Online-Präsenz und präsentieren der Welt ein bestimmtes Bild.

Online-Gemeinschaften: Online-Gemeinschaften, die auf gemeinsamen Interessen basieren, bieten Plattformen, auf denen Menschen mit anderen interagieren können, die ähnliche Leidenschaften haben (Ridings & Gefen, 2004). Diese Gemeinschaften fördern die Zusammenarbeit und den Wissensaustausch.

Digitales Wohlbefinden: Die Balance zwischen virtuellem und Offline-Leben ist entscheidend für das digitale Wohlbefinden (Przybylski et al., 2013). Es ist wichtig, Grenzen für die Bildschirmzeit festzulegen und die Auswirkungen der ständigen Konnektivität zu bewältigen.

Zukünftige Trends: Die Zukunft des Internets und virtueller sozialer Umgebungen



Co-funded by
the European Union

könnte immersivere Erlebnisse durch virtuelle und erweiterte Realität beinhalten (Dede, 2009). Darüber hinaus könnten Fortschritte in der künstlichen Intelligenz die Art und Weise beeinflussen, wie wir online interagieren (Culnan & Williams, 2009).

Das Internet und virtuelle soziale Umgebungen haben die Art und Weise, wie wir mit der Welt kommunizieren und interagieren, grundlegend verändert. Wenn wir uns in dieser vernetzten digitalen Landschaft zurechtfinden, ist es wichtig, ihre positiven und negativen Auswirkungen zu verstehen.

2. Lernziele

Die folgenden Themen werden in diesem Lernmodul behandelt.

Erkennen Sie die Entwicklung des Internets:

Erwerben Sie ein umfassendes Verständnis der historischen Entwicklung des Internets von seiner Entstehung bis zur Gegenwart. Untersuchen Sie wichtige Daten, technische Entwicklungen und die revolutionären Auswirkungen des Internets auf eine Reihe gesellschaftlicher Themen.

Untersuchen Sie Internetanwendungen im täglichen Leben: Erklären und bewerten Sie die verschiedenen Arten, wie das Internet im täglichen Leben genutzt wird. Beschreiben und bewerten Sie die unterschiedlichen Arten der Nutzung des Internets im täglichen Leben. Erfahren Sie, wie das Internet das moderne Leben in Bezug auf Handel, Unterhaltung, Informationszugang und Kommunikation verändert.

Bewertung der Auswirkungen sozialer Netzwerke: Untersuchung der Funktion und Bedeutung sozialer Netzwerke im digitalen Zeitalter. Untersuchen Sie, wie sich Social-Media-Plattformen auf Beziehungen, Kommunikation und die Verbreitung von Informationen auswirken.



Co-funded by
the European Union

Untersuchen Sie, wie Menschen in der realen und virtuellen Welt agieren:

Verstehen Sie die Verhaltensdynamik in digitalen und physischen Umgebungen beim Menschen. Untersuchen Sie die psychologischen Aspekte von Online-Interaktionen und berücksichtigen Sie dabei die Funktion der Technologie, die soziale Dynamik und die Auswirkung der Anonymität.

Untersuchen Sie Privatsphäre und Ethik im Internet: Sprechen Sie über moralische Bedenken im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien und des Internets. Bedenken Sie die Bedeutung des Datenschutzes im digitalen Zeitalter und die Auswirkungen der Online-Offenlegung personenbezogener Daten.

Fallstudien untersuchen: Nehmen Sie an der Untersuchung tatsächlicher Fallstudien zu menschlichem Verhalten, Anwendungen und Internetwachstum teil. Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten zum kritischen Denken, um die Vor- und Nachteile verschiedener internetbezogener Situationen abzuwägen.

Steigern Sie Ihre Fähigkeiten zur digitalen Staatsbürgerschaft: um das Wissen über den moralischen und verantwortungsvollen Umgang mit der digitalen Staatsbürgerschaft zu erweitern. Ermutigen Sie die Schüler, sich die Kenntnisse und Fähigkeiten anzueignen, die sie benötigen, um sich online verantwortungsvoll zu verhalten, Empathie für andere zu zeigen und wertvolle Beiträge zur Online-Community zu leisten.

Kritisches Denken und Problemlösung verbessern: Durch die Bewertung der gesellschaftlichen Auswirkungen von Internet-Fortschritten kann man seine Fähigkeiten zum kritischen Denken stärken. Fördern Sie die Problemlösung, indem Sie nach Lösungen für Probleme im Zusammenhang mit sozialen Medien, dem Internet und dem Online-Verhalten von Menschen suchen.

Fördern Sie reflexive Analyse: Fördern Sie reflexives Denken bei Schülern, indem Sie sie bitten, zu bewerten, wie sie das Internet nutzen und sich verhalten. Fördern Sie Gespräche darüber, wie sich die Technologie verändert und wie sie sich auf



Co-funded by
the European Union

Menschen und Gesellschaft auswirkt.

Schaffen Sie effektive Kommunikationsfähigkeiten: Nehmen Sie an Online-Debatten und Gruppenprojekten teil, um Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Betonen Sie den Wert einer höflichen und transparenten Kommunikation sowohl im Offline- als auch im Online-Kontext.

Schaffen Sie Gewohnheiten für lebenslanges Lernen: Wecken Sie Interesse an der kontinuierlichen Aufklärung über Fortschritte in der kommenden Technologie und im Internet. Fordern Sie die Schüler auf, ihr Wissen aufrechtzuerhalten, sich an den technologischen Fortschritt anzupassen und die sich ständig verändernde digitale Welt weiter zu erkunden.

Machen Sie Schüler bereit für eine verantwortungsvolle digitale Bürgerschaft: Geben Sie ihnen die Informationen und Fähigkeiten, die sie benötigen, um sich zu ethischen, verantwortungsbewussten und sachkundigen digitalen Bürgern zu entwickeln. Geben Sie den Schülern die Werkzeuge an die Hand, die sie benötigen, um sich angemessen in den Feinheiten des Internets zurechtzufinden und sich seines gesellschaftlichen Einflusses bewusst zu werden.

3. Die Entwicklung des Internets und seine Anwendungen im täglichen Leben

Schlüsselwörter:

1. ARPANET
2. Soziale Netzwerke
3. Kommunikation zwischen Netzwerken
4. Persönliche Exposition
5. Medienpsychologie
6. Visuelles Alphabet



Co-funded by
the European Union

7. Online-Umgebungen

8. Visuelle Kommunikation

Die Entwicklung des Internets hat zu einer revolutionären Veränderung in der Art und Weise geführt, wie wir leben, arbeiten, kommunizieren und auf Informationen zugreifen. Von seinen Anfängen als Forschungsprojekt bis zu seinem heutigen Status als globales Netzwerk ist das Internet zu einem unverzichtbaren Bestandteil des täglichen Lebens geworden.

Frühstadien des Internets: In den 1960er Jahren waren Computer sperrig und stationär, und die einzige Möglichkeit, auf die darin gespeicherten Daten zuzugreifen, bestand entweder darin, den Computer physisch zu besuchen oder magnetische Computerbänder zu bestellen, die per Post verschickt wurden. Im Laufe seiner Weiterentwicklung entwickelte sich das Internet jedoch zu einer Plattform zum Austausch von Informationen und zur Verbindung von Menschen.

Der sich verschärfende Kalte Krieg diente als Katalysator für die Entwicklung des Internets. Der Sputnik-Satellitenstart der Sowjetunion veranlasste das US-Verteidigungsministerium dazu, darüber nachzudenken, wie Informationen auch im Falle eines Atomangriffs weitergegeben werden könnten. Sein ursprünglicher Zweck bestand darin, ein dezentrales Kommunikationsnetzwerk zu schaffen, das einen Atomangriff überstehen könnte. Infolgedessen wurde schließlich das Advanced Research Projects Agency Network (ARPANET) gegründet. Aus diesem Netzwerk entstand schließlich das Internet, wie wir es heute kennen. Obwohl ARPANET ein großer Erfolg war, konnten sich nur wenige akademische und Forschungseinrichtungen mit Verträgen mit dem Verteidigungsministerium anschließen. Als Reaktion darauf wurden andere Netzwerke eingerichtet, um den Informationsaustausch zu erleichtern (Abbate, 2000).

Historiker gehen allgemein davon aus, dass das Internet, wie wir es heute kennen,



Co-funded by
the European Union

am 1. Januar 1983 offiziell eingeführt wurde. Zuvor gab es keine gemeinsame Methode für die Kommunikation der verschiedenen Computernetzwerke untereinander. Transfer Control Protocol/Internet Protocol (TCP/IP) ist ein neu etabliertes Kommunikationsprotokoll. Dies ermöglichte es verschiedenen Computertypen in verschiedenen Netzwerken, miteinander zu „sprechen“. Man kann es sich so vorstellen, dass die Sprache des Internets mit Grammatik- und Rechtschreibregeln versehen wurde, die es ermöglichten, miteinander zu kommunizieren. Das Internet entstand, als das Defense Data Network und das ARPANET am 1. Januar 1983 auf den TCP/IP-Standard umstellten. Eine universelle Sprache konnte nun alle Netzwerke verbinden.

Wichtige Entwicklungen: Mehrere wichtige Entwicklungen haben die Entwicklung des Internets geprägt:

- **World Wide Web:** Tim Berners-Lees Erfindung des World Wide Web im Jahr 1989 markierte einen großen Meilenstein. Es wurde eine benutzerfreundliche Schnittstelle für den Zugriff auf Informationen über Webseiten eingeführt (Berners-Lee, 1999).
- **Kommerzialisierung:** In den 1990er Jahren kam es zur Kommerzialisierung des Internets mit der Einführung kommerzieller ISPs und dem Aufkommen von E-Commerce-Plattformen (Cortada, 2000).
- **Soziale Medien:** In den 2000er Jahren entstanden Social-Media-Plattformen wie Facebook, Twitter und Instagram, die die Art und Weise veränderten, wie Menschen Kontakte knüpfen und teilen (Boyd & Ellison, 2007).
- **Mobiles Internet:** Die Verbreitung von Smartphones in den 2010er Jahren brachte den Menschen Zugang zum Internet in die Taschen und



Co-funded by
the European Union

ermöglichte eine ständige Konnektivität (Chaffey & Ellis-Chadwick, 2019).

Anwendungen im täglichen Leben: Die Anwendungen des Internets im täglichen Leben sind weitreichend:

1. **Kommunikation:** E-Mail, Instant Messaging und Videoanrufe ermöglichen Echtzeitkommunikation unabhängig von der Entfernung (Castells, 2001).
2. **Informationszugang:** Das Internet ist ein riesiger Informationsspeicher, der es Benutzern ermöglicht, zu recherchieren, zu lernen und auf dem Laufenden zu bleiben (Hargittai, 2002).
3. **E-Commerce:** Online-Shopping und -Banking sind zu einem integralen Bestandteil des modernen Verbraucherverhaltens geworden (Turban et al., 2008).
4. **Soziale Netzwerke:** Social-Media-Plattformen erleichtern Verbindungen und ermöglichen es Einzelpersonen, Aktualisierungen und Fotos auszutauschen und mit Freunden und Familie in Kontakt zu treten (Boyd & Ellison, 2007).
5. **Ausbildung:** Online-Kurse und E-Learning-Plattformen bieten barrierefreie Bildungsmöglichkeiten (Anderson & Dron, 2010).
6. **Arbeit und Zusammenarbeit:** Remote-Arbeit, virtuelle Meetings und Tools für die Zusammenarbeit wie Google Workspace haben die Arbeitsweise von Unternehmen verändert (Bélanger & Watson-Manheim, 2006)

Herausforderungen und Bedenken: Trotz seiner Vorteile bringt das Internet auch Herausforderungen mit sich:

- **Privatsphäre:** Die Erhebung und Verwendung personenbezogener Daten gibt Anlass zu Bedenken hinsichtlich der Privatsphäre und der Überwachung (Lyon, 2003).
- **Internet-Sicherheit:** Die zunehmende Häufigkeit von Cyberangriffen



Co-funded by
the European Union

unterstreicht die Notwendigkeit robuster Cybersicherheitsmaßnahmen (Dutta & Mia, 2010).

- **Digitale Kluft:** Die digitale Kluft bleibt bestehen, mit einem ungleichen Zugang zum Internet über Regionen und Bevölkerungsgruppen hinweg (Warschauer, 2003).
- **Fake News:** Für Einzelpersonen ist es viel schwieriger geworden, echte Informationen von Fake News zu unterscheiden. Daher ist das Potenzial des Internets für die Verbreitung von Verschwörungstheorien und Falschinformationen nicht zu unterschätzen.

Die Entwicklung des Internets hatte tiefgreifende Auswirkungen auf das tägliche Leben. Seine Anwendungen haben die Art und Weise verändert, wie wir kommunizieren, auf Informationen zugreifen, Geschäfte abwickeln und mit der Welt interagieren. Da sich das Internet weiterentwickelt, ist es für eine digital vernetzte Gesellschaft von entscheidender Bedeutung, seine Auswirkungen zu verstehen und seine Herausforderungen anzugehen.

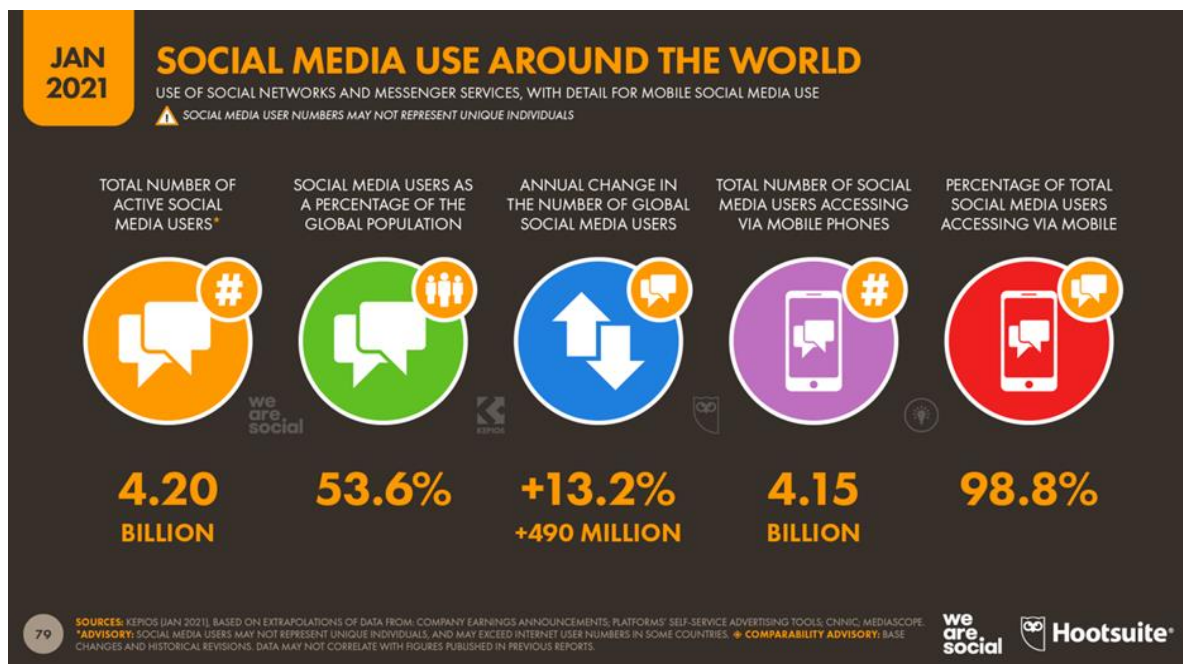


Co-funded by
the European Union

Internet und virtuelle soziale Medien

Die Entwicklung des Internets und seine Anwendungen im täglichen Leben

Nutzung sozialer Medien auf der ganzen Welt



Der Einfluss sozialer Medien auf die globale Kommunikation und Interaktion ist zweifellos unbestreitbar.

- **Globale Nutzung sozialer Medien:** Ungefähr 4,2 Milliarden Menschen, das sind ungefähr 54 % der Weltbevölkerung, engagieren sich aktiv auf Social-Media-Plattformen.
- **Jährliches Wachstum:** Im Jahr 2021 gab es im Vergleich zum Vorjahr einen bemerkenswerten Anstieg der Social-Media-Nutzung um 13 %. Dieses



Co-funded by
the European Union

Wachstum trug dazu bei, dass innerhalb von nur 12 Monaten über 500 Millionen neue Benutzer hinzukamen.

Diese Statistiken verdeutlichen den weitreichenden Einfluss sozialer Medien auf die moderne Gesellschaft. Seine Fähigkeit, Menschen weltweit zu verbinden, Kommunikation zu ermöglichen und als Plattform für den Informations- und Erfahrungsaustausch zu dienen, hat zu seiner großen Akzeptanz und kontinuierlichen Expansion geführt.

Welche Social-Media-Anwendung wird am häufigsten verwendet?

Die weltweite Verbreitung von Smartphones hat erheblich zur weit verbreiteten Akzeptanz von Social-Media-Plattformen beigetragen und zu einem beispiellosen Anstieg ihrer Nutzerbasis geführt. Da Smartphones zu einem integralen Bestandteil des modernen Lebens werden, haben Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund und unterschiedlichem geografischen Standort nun Zugriff auf diese Plattformen, was ihre Reichweite und Wirkung vergrößert.

Den neuesten Statistiken vom September zufolge ist das Ausmaß des Social-Media-Engagements wirklich bemerkenswert. Facebook verfügt über eine täglich aktive Nutzerbasis von 2,085 Milliarden Nutzern, was auf seine anhaltende Dominanz im Bereich der sozialen Netzwerke hinweist (Statista, 2023). YouTube, eine Plattform, die für ihre Video-Sharing-Funktionen bekannt ist, hat täglich 122 Millionen aktive Nutzer, was die Fähigkeit der Plattform unterstreicht, ein großes Publikum zu fesseln (Shephard, 2023). WhatsApp ist mit 2,78 Milliarden einzelnen Nutzern zu einem festen Bestandteil für Instant Messaging geworden, überschreitet Grenzen und verbindet Menschen weltweit (Ceci, 2023). Instagram, eine visuell ausgerichtete



Co-funded by
the European Union

Plattform, hat 1,036 Milliarden Nutzer angezogen und unterstreicht damit seine Rolle beim visuellen Geschichtenerzählen und Selbstausdruck (Dixon, 2023).

Darüber hinaus zeigt sich die immense Beliebtheit von Facebook Messenger mit 1,3 Milliarden aktiven Nutzern, was seine Bedeutung als dedizierte Messaging-App unterstreicht (Kemp, 2023). Schließlich ist es dem relativ neuen Marktteilnehmer in der Social-Media-Landschaft, TikTok, gelungen, unglaubliche 0,834 Milliarden aktive Nutzer zu fesseln und damit seinen rasanten Aufstieg als Plattform für kurze Videoinhalte zu demonstrieren (Ceci, 2023).

Diese Statistiken unterstreichen den tiefgreifenden Einfluss von Social-Media-Plattformen und deren Integration in die Smartphone-Technologie. Da die Welt weiterhin auf digitale Konnektivität setzt, bleiben die Auswirkungen dieser Plattformen auf Kommunikation, Informationsverbreitung und kulturellen Austausch unbestreitbar.

Die Vorlieben von Teenagern im Bereich der sozialen Medien entwickeln sich ständig weiter, wobei bestimmte Plattformen innerhalb dieser Bevölkerungsgruppe die Führung in der Beliebtheit übernehmen. Derzeit ist YouTube bei Teenagern die erste Wahl und fesselt ihre Aufmerksamkeit mit seinem vielfältigen Angebot an Videoinhalten und -kanälen. Dicht dahinter folgt Instagram, eine Plattform, die visuelles Storytelling und kreativen Ausdruck in den Vordergrund stellt und damit eine attraktive Wahl für junge Nutzer ist.

In jüngster Zeit hat sich TikTok zu einem bemerkenswerten Konkurrenten innerhalb der Teenagergruppe entwickelt, insbesondere im Alter zwischen 16 und 24 Jahren. Diese Plattform hat als die am schnellsten wachsende einflussreiche App in dieser



Co-funded by
the European Union

Altersgruppe erheblich an Bedeutung gewonnen. Sein einzigartiges Format mit kurzen Videoinhalten, gepaart mit seiner Benutzerfreundlichkeit und der algorithmusgesteuerten Inhaltserkennung, hat zu seinem raschen Anstieg der Popularität beigetragen. Der interaktive Charakter von TikTok ermöglicht es Benutzern, nicht nur Inhalte zu konsumieren, sondern auch aktiv an kreativen Herausforderungen und Trends teilzunehmen.

Da sich die Social-Media-Landschaft ständig weiterentwickelt, werden die Vorlieben von Teenagern durch Faktoren wie Inhaltsvielfalt, Engagement-Funktionen und Trends beeinflusst. Die umfangreiche Videobibliothek von YouTube aus verschiedenen Genres, von Bildungsinhalten bis hin zu Unterhaltungsinhalten, trägt zu seiner dauerhaften Attraktivität bei. Der Fokus von Instagram auf visuell ansprechende Inhalte und die Möglichkeit, persönliche Profile zu kuratieren, ermöglicht es Teenagern, sich auf visuell fesselnde Weise auszudrücken.

Der Aufstieg von TikTok ist ein Zeichen für die Dynamik der Social-Media-Trends. Sein innovatives Format und der Schwerpunkt auf benutzergenerierten Inhalten haben zu seinem schnellen Aufstieg bei Teenagern geführt. Die Popularität von YouTube und Instagram mit ihren etablierten Nutzerbasen und vertrauten Funktionen macht jedoch weiterhin ihren Einfluss geltend.

Im Wesentlichen spiegeln die Social-Media-Präferenzen von Teenagern ihren Wunsch nach ansprechenden, nachvollziehbaren und visuell anregenden Inhalten wider. Während YouTube und Instagram ihre herausragende Stellung behaupten, zeigt das schnelle Wachstum von TikTok das Potenzial neuer Plattformen, bei jüngeren Zielgruppen Anklang zu finden.



Co-funded by
the European Union

Daily Time Spent On Social Media Per Platform



Die Entwicklung des Internets und sein Einfluss auf die soziale Interaktion ist eine faszinierende Reise, die sich über Jahrzehnte erstreckt. Vom ARPANET, das oft als prähistorischer Vorfahre des Internets angesehen wird, bis zum Aufkommen des ersten sozialen Netzwerks ist die Geschichte eine Geschichte von Innovation, Konnektivität und Transformation.

Die Reise des Internets, von seinen Anfängen als ARPANET bis zur Entstehung des ersten sozialen Netzwerks, war eine bemerkenswerte Entwicklung, die von den Beiträgen zahlreicher Wissenschaftler, Programmierer und Ingenieure geprägt war. Dieser Transformationsprozess hat zum Internet, wie wir es heute kennen, geführt, hat jeden Winkel der Welt beeinflusst und die Art und Weise, wie wir leben, kommunizieren und interagieren, grundlegend verändert.

Die Reise des Internets, von seinen Anfängen als ARPANET bis zur Entstehung des ersten sozialen Netzwerks, war eine bemerkenswerte Entwicklung, die von den Beiträgen zahlreicher Wissenschaftler, Programmierer und Ingenieure geprägt war. Dieser Transformationsprozess hat zum Internet, wie wir es heute kennen, geführt, hat jeden Winkel der Welt beeinflusst und die Art und Weise, wie wir leben, kommunizieren und interagieren, grundlegend verändert.



Co-funded by
the European Union

ARPANET, 1969 vom US-Militär finanziert, kann als bahnbrechender Prototyp des modernen Internets angesehen werden. Im Laufe der Jahre hat das Internet seine ursprüngliche Identität und seinen ursprünglichen Namen überschritten. Von einer Handvoll Informatikern ist die Nutzerbasis auf sage und schreibe 1,5 Milliarden Menschen angewachsen. Die Reichweite des Netzwerks hat sich global ausgeweitet, überwindet geografische Grenzen und berührt das Leben aller Kulturen und Kontinente.

Ursprünglich nur mit fünf Zentren verbunden, darunter Institutionen wie UCLA, Stanford, UC Santa Barbara, University of Utah und BBN, wuchs der Einfluss von ARPANET 1983 mit der Abspaltung von MILNET, einer Untergruppe, die freigegebene militärische Kommunikation bedient. Der Wandel vom ARPANET zum Internet erfolgte 1984 und verband nicht nur Forschungslabore, sondern auch Hausbesitzer und Unternehmenslabore.

Allerdings war die Portabilität von ARPANET eingeschränkt, da es auf massive, feste Verbindungen angewiesen war. Der bahnbrechende Computernetzwerk-Visionär Paul Baran suchte nach einer Lösung für ein dezentrales und belastbares Kommunikationssystem und entwickelte schließlich ein Mesh-Netzwerk, das Nachrichten zur schnelleren Übertragung in Blöcke aufteilt. Dieser Durchbruch führte zur Schaffung eines landesweiten experimentellen Paketnetzwerks.

Seit den stagnierenden Anfängen der Verbindung von vier Computern in universitären Forschungslabors hat sich das Internet rasant entwickelt und verbindet über 440 Millionen Computer direkt und Millionen weitere durch innovative Adressierungsschemata. Bis 2018 griffen schätzungsweise 4,021 Milliarden Nutzer auf das Internet zu und etwa 3,196 Milliarden nutzten soziale Netzwerke. Darüber hinaus besaßen rund 5,135 Milliarden Menschen weltweit Smartphones.



Co-funded by
the European Union

Europa steht an der Spitze der Internetprävalenz und kann sich einer Rate von 76 % rühmen, die über dem weltweiten Durchschnitt liegt. Da 49 % der europäischen Bürger soziale Plattformen nutzen, sind die Akzeptanzraten mobiler Geräte außergewöhnlich hoch, wobei die Anzahl der Smartphones fast die der Bevölkerung der Region übersteigt.

Angesichts dieser Entwicklungen wird erwartet, dass die Auswirkungen des Internets auf Kommunikation, Arbeitsmuster und Freizeitaktivitäten tiefgreifend sein werden. Das Internet hat sich an den Rhythmus des täglichen Lebens angepasst und verschiedene Bereiche durchdrungen, von Bildung und Arbeit bis hin zu Unterhaltung und Informationssuche. Diese bemerkenswerte Entwicklung verändert die Gesellschaft weiterhin und macht das Internet zu einem integralen und allgegenwärtigen Aspekt der modernen Existenz.

Die Entwicklung der Kommunikation im Internetzeitalter

Die Entwicklung des Internets wurde maßgeblich von der virtuellen Kommunikation geprägt, was zu einem transformativen Einfluss auf die Art und Weise führte, wie Menschen kommunizieren und interagieren. Marken wie Yahoo!, Messenger, MySpace und Facebook haben bei dieser Entwicklung eine entscheidende Rolle gespielt. Unter ihnen hat Facebook, das besonders bei jüngeren Generationen beliebt ist, erhebliche Veränderungen in der Kommunikationsdynamik vorangetrieben und mehr Wert auf Bilder als auf geschriebene Worte gelegt. Diese Transformation kann anhand der folgenden Schlüsselaspekte analysiert und diskutiert werden:

Das Aufkommen von Plattformen wie Facebook hat zu einer Veränderung in der Art und Weise geführt, wie Nachrichten übermittelt werden. Traditionelle geschriebene Alphabete werden durch visuelle Alphabete ersetzt. Dieser Wandel



Co-funded by
the European Union

hat die Struktur und den Inhalt von Nachrichten verändert, wobei visuelle Elemente zum primären Mittel zur Bedeutungsvermittlung geworden sind. Auf Plattformen wie Facebook haben Bilder oft die Bedeutung der Kommunikation. Botschaften, die sich um Bilder drehen, sind in der Regel emotional aufgeladen. Dadurch wird die Kommunikation immer emotionaler. Der Autor prognostiziert eine Zukunft, in der das visuelle Alphabet das geschriebene vollständig ersetzen wird, was dazu führen wird, dass Handlungen und Gedanken durch Emotionen gekapselt werden, was die Tiefe und Nuancen der Kommunikation erhöht.

Die Integration von Bildern in die Kommunikation hat zu einer Reduzierung des Wortschatzgebrauchs geführt. Da Bilder zu einem zentralen Bestandteil des Ausdrucks werden, verringert sich der Bedarf an einem umfangreichen Vokabular. Die Kommunikation könnte sich auf eine begrenzte Anzahl von Wörtern stützen, da wir die Kraft von Bildern nutzen, um komplexe Ideen und Emotionen zu vermitteln. Der visuelle Charakter der Kommunikation wird durch Phänomene wie „Emoji News on The Late Late Show“ hervorgehoben, die die Allgegenwärtigkeit und Wirkung von Bildern im modernen Diskurs demonstrieren. Da der Einfluss des Internets immer weiter zunimmt, werden diese Veränderungen zu einem integralen Bestandteil der täglichen Kommunikation. Plattformen wie Facebook symbolisieren einen Wandel von der traditionellen Textkommunikation hin zu einer visuelleren, emotionaleren und effizienteren Art der Interaktion.

Der tiefgreifende Einfluss des Internets auf die Kommunikation: Der Aufstieg von Emojis

Eine der bedeutendsten und faszinierendsten Auswirkungen des Internets auf unsere tägliche Kommunikation ist die bemerkenswerte Beliebtheit und in einigen Fällen die Substitution der Sprache durch eine neuartige Ausdrucksform: Emojis.

Professor Vyv Evans, ein Linguist an der Bangor University, beleuchtet diesen



Co-funded by
the European Union

Wandel, indem er auf die Entstehung eines visuellen Kommunikationssystems hinweist, das insbesondere in Japan schnell an Bedeutung gewonnen hat. Diese Bildsprache verdankt ihren kometenhaften Aufstieg dem Einfluss von Emojis.

Emojis haben die Art und Weise, wie wir online kommunizieren, revolutioniert und bieten eine prägnante und dennoch ausdrucksstarke Möglichkeit, Emotionen, Ideen und Handlungen zu vermitteln. Dieses Phänomen ist eng mit dem Aufstieg digitaler Kommunikationsplattformen und der vernetzten globalen Gemeinschaft des Internets verknüpft.

Die schnelle Einführung von Emojis spiegelt einen kulturellen Wandel hin zu einer visuelleren und emotionaleren Kommunikation wider. In einer Welt, in der Menschen zunehmend nach effizienten und verständlichen Möglichkeiten suchen, über Sprachen und Kulturen hinweg zu kommunizieren, dienen Emojis als universelle Sprache. Ihre Wirkung geht über die bloße Texterweiterung hinaus bis hin zur Schaffung einer neuen Ausdrucksweise, die sprachliche Barrieren überwindet.

Da sich Emojis ständig weiterentwickeln und vielfältiger werden, bleibt ihr Einfluss auf die Kommunikation unbestreitbar. Von Interaktionen in sozialen Medien bis hin zu Textnachrichten sind Emojis zu einem integralen Bestandteil der Art und Weise geworden, wie wir im digitalen Zeitalter Bedeutung vermitteln und mit anderen in Kontakt treten. Dieser dynamische Wandel unterstreicht den tiefgreifenden und weitreichenden Einfluss des Internets auf das Gefüge der menschlichen Kommunikation.



In der Vergangenheit verwendete Symbole im Vergleich zur Gegenwart.

Die Entwicklung der Emojis: Von alten Sprachen zu modernen Ikonen

Die Einführung von Emojis als visuelle Sprache hat faszinierende Parallelen zu antiken Kommunikationsformen gezogen, insbesondere zu den Hieroglyphen des alten Ägypten. Dieser Fortschritt von antiken Hieroglyphen zu zeitgenössischen Emojis unterstreicht die anhaltende menschliche Faszination für symbolbasierte Kommunikation.

Professor Evans vergleicht Emojis mit den altägyptischen Hieroglyphen und legt nahe, dass Emojis ebenso wie Hieroglyphen eine Form der visuellen Sprache sind, die sich im Laufe der Jahrhunderte schrittweise weiterentwickelt hat. Die Analogie erstreckt sich auf die Idee, dass Emojis, ähnlich wie Hieroglyphen, praktische Informationen durch Bilder vermitteln. Allerdings bringt dies auch gewisse Einschränkungen bei der Vermittlung komplexer Ideen mit sich. Trotz ihrer künstlerischen und mythologischen Bedeutung förderten Hieroglyphen nicht die Entwicklung einer reichen literarischen Kultur. Sie zeichneten sich durch die Vermittlung praktischer Informationen aus, eigneten sich jedoch weniger für eine tiefgreifende Darstellung.

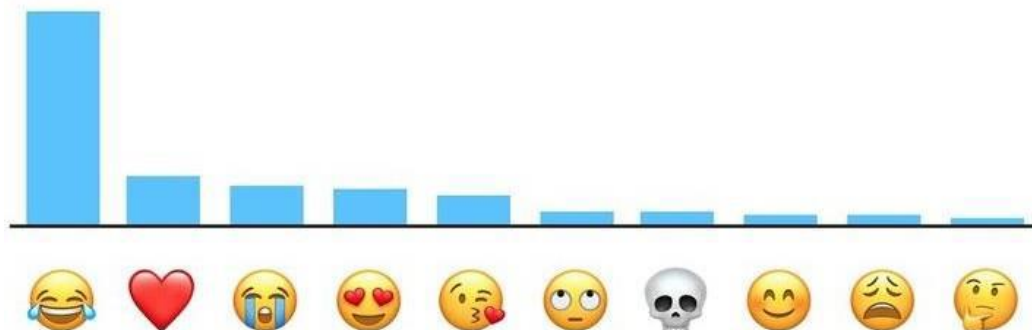


Co-funded by
the European Union

Der Vergleich zwischen Emojis und Hieroglyphen verdeutlicht den Kompromiss zwischen der prägnanten und unmittelbaren Kommunikation, die Symbole ermöglichen, und der nuancierten Tiefe, die geschriebene Wörter bieten. Emojis gibt es zwar in zahlreichen Variationen, sie werden jedoch häufig in einer begrenzten Anzahl von Ausdrücken verwendet, insbesondere als Lach-Emojis. Dieses Nutzungsmuster spiegelt frühere Forschungsergebnisse wider, die darauf hinweisen, dass Benutzer dazu neigen, sich für eine ausgewählte Untergruppe von Emojis zu interessieren.

Die Verbreitung von Emojis, deren Zahl im Februar 2018 über 2.784 betrug, zeugt von ihrer Allgegenwärtigkeit und Relevanz in der zeitgenössischen digitalen Kommunikation. Dennoch entfaltet sich die Debatte zwischen der Zweckmäßigkeit der visuellen Kommunikation und der Vielseitigkeit des schriftlichen Ausdrucks weiter. Der Übergang von Hieroglyphen zu Emojis unterstreicht die zeitlose menschliche Suche nach innovativen Kommunikationswegen, die durch die sich entwickelnde Natur von Sprache und Ausdruck eine Brücke zwischen Antike und

Moderne
schlägt.





Co-funded by
the European Union

Diagramm der Emojis, die hauptsächlich von englischsprachigen Personen verwendet werden

4. Internet und soziale Netzwerke

Ohne Zweifel hätte das Fehlen des Internets enorme Auswirkungen auf unser tägliches Leben und würde die Art und Weise verändern, wie wir auf Informationen zugreifen, kommunizieren und verschiedene Aktivitäten durchführen. Das Internet ist zu einem integralen Bestandteil des modernen Lebens geworden und hat die Art und Weise, wie wir Informationen sammeln, uns mit anderen vernetzen und Aufgaben ausführen, grundlegend verändert. In einer Welt ohne Internet würde die Suche nach Informationen deutlich mehr Aufwand und Zeit erfordern. Der Komfort einer schnellen Google-Suche nach beliebigen Suchanfragen würde durch Ausflüge in Bibliotheken, den Rückgriff auf Enzyklopädien und die Konsultation physischer Verzeichnisse ersetzt. Der schnelle Zugriff auf eine Vielzahl von Informationen innerhalb von Millisekunden wäre für uns nicht mehr möglich.

Die Rolle des Internets als globale Kommunikationsplattform würde schmerzlich vermisst. Die sofortige Konnektivität und Kommunikation, die E-Mail, soziale Medien und Instant Messaging bieten, würde durch traditionelle Postdienste, Telefonanrufe und persönliche Interaktionen ersetzt. Die Fähigkeit, Beziehungen über große Entfernungen hinweg aufrechtzuerhalten, sowie die Bequemlichkeit der Echtzeitkommunikation wären stark beeinträchtigt. Ohne das Internet würde sich die Art und Weise, wie wir Geschäfte, Forschung und Bildung betreiben, erheblich verändern. Online-Shopping, E-Commerce und digitale Transaktionen gäbe es in



Co-funded by
the European Union

ihrer jetzigen Form nicht. Unternehmen würden sich stark auf physische Schaufenster und traditionelle Werbemethoden verlassen.

Darüber hinaus würde das durch das Internet geförderte Konzept einer „kleinen Welt“ verschwinden. Globale Nachrichten und Ereignisse würden länger brauchen, um uns zu erreichen, und die internationale Kommunikation wäre eingeschränkt, was den kulturellen Austausch und die Globalisierungsbemühungen beeinträchtigen würde. Das einfache Auffinden von Informationen, von historischen Fakten bis zur Buchung von Kinokarten, ist ein Luxus, den uns das Internet beschert hat. Darüber hinaus ist die Fähigkeit des Internets, Lücken zu schließen und die Kommunikation über Entfernungen hinweg zu erleichtern, beispiellos.

Im Wesentlichen hat das Internet die Art und Weise revolutioniert, wie wir auf Informationen zugreifen, kommunizieren und verschiedene Aktivitäten durchführen. Wenn es fehlt, müssten wir auf traditionellere Methoden zurückgreifen und das Tempo und die Bequemlichkeit des modernen Lebens verändern. Obwohl das Internet zweifellos zahlreiche Vorteile mit sich gebracht hat, ist es dennoch von entscheidender Bedeutung

Bedenken Sie die potenziellen Herausforderungen und Anpassungen, die in einer Welt ohne sie entstehen würden.

► **Wirtschaft und Werbung**

Fast alle Unternehmen verfügen heutzutage über eigene Websites, auf denen sie Werbung und Werbung schalten. Heutzutage gilt das Internet als wichtiges Instrument jeder Marketingkampagne.



Co-funded by
the European Union

coursera



UDACITY
Learn. Think. Do.



canvas
NETWORK



iversity



Zweifellos hat das Internet die Geschäfts- und Werbelandschaft revolutioniert und neue Paradigmen und Strategien zur Förderung von Produkten und Dienstleistungen eingeführt. Das Aufkommen des digitalen Zeitalters hat die Art und Weise verändert, wie Unternehmen mit ihrer Zielgruppe in Kontakt treten und ihre Angebote vermarkten.

In der modernen Geschäftslandschaft ist eine starke Online-Präsenz unerlässlich. Die meisten Unternehmen verfügen mittlerweile über eigene Websites, die als digitale Schaufenster dienen und auf denen sie ihre Produkte oder Dienstleistungen präsentieren. Diese Websites dienen Kunden als virtuelle Drehscheibe, um sich über Angebote zu informieren, Optionen zu vergleichen und fundierte Entscheidungen zu treffen. Die Möglichkeit, detaillierte Informationen, Bilder und sogar interaktive Elemente bereitzustellen, verbessert das Kundenerlebnis.

Eine der bedeutendsten Veränderungen, die das Internet mit sich bringt, betrifft den Bereich der Werbung. Traditionelle Werbeformen wie Printmedien und Fernsehwerbung wurden durch digitale Werbung ergänzt und oft abgelöst. Das



Co-funded by
the European Union

Internet bietet eine Reihe zielgerichteter Werbemöglichkeiten, die es Unternehmen ermöglichen, bestimmte demografische Zielgruppen präzise zu erreichen. Online-Anzeigen können auf der Grundlage des Nutzerverhaltens, der Vorlieben und des Standorts maßgeschneidert werden, was zu höheren Engagement- und Konversionsraten führt.

Social-Media-Plattformen, Suchmaschinen und verschiedene Websites dienen Unternehmen als Kanäle für die Durchführung ihrer Werbekampagnen. Diese Plattformen ermöglichen es Unternehmen, ansprechende Inhalte zu erstellen, mit Benutzern in Kontakt zu treten und die Markentreue zu fördern. Darüber hinaus erleichtert das Internet Echtzeitinteraktionen zwischen Unternehmen und Kunden durch Kommentare, Bewertungen und Direktnachrichten und verbessert so die Kundenbindung und den Beziehungsaufbau.

Auch der E-Commerce profitierte maßgeblich vom Einfluss des Internets auf die Wirtschaft. Online-Shopping erfreut sich immer größerer Beliebtheit und bietet Kunden die Möglichkeit, Produkte bequem von zu Hause aus zu durchsuchen und zu kaufen. E-Commerce-Plattformen bieten Unternehmen eine globale Reichweite und ermöglichen ihnen die Expansion über ihre geografischen Grenzen hinaus.

Allerdings bringt die digitale Landschaft neben ihren Vorteilen auch Herausforderungen mit sich. Der Wettbewerb um Online-Sichtbarkeit ist hart und Unternehmen müssen wirksame Strategien umsetzen, um auf einem überfüllten digitalen Markt hervorstechen. Auch Datenschutzbedenken, Datensicherheit und das Bedürfnis nach Authentizität sind im digitalen Bereich wichtige Aspekte.



Co-funded by
the European Union

E-Commerce, symbolisiert durch Lagergeschäfte oder Online-Einzelhandelsplattformen, hat sich nahtlos in das Gefüge des modernen Handels integriert. Das Aufkommen des Internets hat einen Paradigmenwechsel ermöglicht und Unternehmen dazu veranlasst, eine robuste Online-Präsenz aufzubauen, um Produkte zu präsentieren, mit einem globalen Kundenstamm in Kontakt zu treten und nahtlose Transaktionen zu ermöglichen. Diese Demokratisierung des Einzelhandels hat nicht nur etablierten Unternehmen, sondern auch kleinen Unternehmen die Möglichkeit gegeben, Zielgruppen zu erreichen, die sie zuvor möglicherweise nie erreicht hätten. Im Gegenzug genießen Verbraucher den Komfort, praktisch überall in ihrem eigenen Tempo einzukaufen, und gestalten so das Einkaufserlebnis neu.

Unterdessen ist die Entwicklung von Callcentern ein Beweis für die transformativen Möglichkeiten des Internets. Das traditionelle Modell zentralisierter Callcenter hat sich zu virtuellen Callcentern weiterentwickelt, die das Internet nutzen, um Kundeninteraktionen aus der Ferne zu ermöglichen. Dieser innovative Ansatz erschließt nicht nur einen größeren Talentpool an Agenten, sondern senkt auch die Betriebskosten im Zusammenhang mit der physischen Infrastruktur und Logistik. Die Einbindung internetbasierter Kommunikation

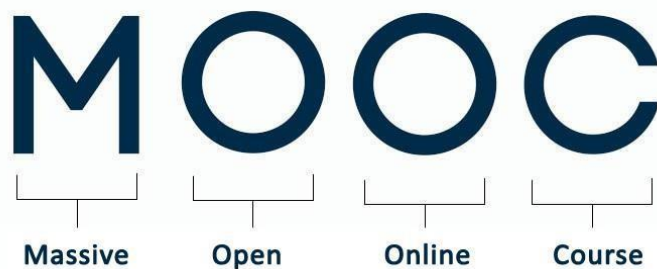
Tools bietet ein verbessertes Kundenserviceerlebnis und ermöglicht Echtzeitunterstützung über verschiedene Kanäle wie Chat, E-Mail und soziale Medien.

Im Wesentlichen ist das Internet zu einer unverzichtbaren Grundlage für das Überleben und den Wohlstand moderner Unternehmen geworden. Die



Co-funded by
the European Union

Erfolgsgeschichten von Sektoren wie E-Commerce und Call Centern unterstreichen, wie Unternehmen die Möglichkeiten des Internets genutzt haben, um den Herausforderungen der heutigen Wettbewerbslandschaft nicht nur standzuhalten, sondern auch erfolgreich zu sein. Ihre bereitgestellte Passage fängt diese Gefühle wirkungsvoll ein und unterstreicht den potenziellen Wissensschatz, der in dem referenzierten Werk zu finden ist. Das Internet hat Geschäftspraktiken und Werbestrategien auf globaler Ebene verändert. Die Fähigkeit, eine Online-Präsenz aufzubauen, mit Kunden in Kontakt zu treten und gezielte Werbekampagnen umzusetzen, ist entscheidend für den Erfolg geworden. Da sich die Technologie ständig weiterentwickelt, müssen sich Unternehmen an die sich ständig verändernde digitale Landschaft anpassen, um in der modernen Welt wettbewerbsfähig und relevant zu bleiben.





Co-funded by
the European Union

Ausbildung:

Webbasierte Bildung hat die Art und Weise, wie Schüler auf Bildungsinhalte zugreifen und sich mit ihnen beschäftigen, revolutioniert. Das Internet hat das Lernen demokratisiert und Vorlesungsunterlagen, Lesematerialien und andere Ressourcen auf Knopfdruck verfügbar gemacht. Plattformen wie Wikis, YouTube, Podcasts und Massive Open Online Courses (MOOCs) haben den Horizont der Lehr- und Lernmethoden erweitert. Studierende, Lehrende und Forscher nutzen das Internet gleichermaßen für eine Vielzahl von Zwecken, von der Bewerbung für Kurse und der Überprüfung von Ergebnissen bis hin zum Zugriff auf Lehrpläne und der Verbindung mit Forschungsgemeinschaften.

Besonders hervorzuheben ist der Aufstieg von MOOCs, die Lernenden aus der ganzen Welt den Zugang zu hochwertigen Bildungsinhalten renommierter Institutionen ermöglichen. Das Internet hat geografische Barrieren abgebaut und Bildung für Menschen zugänglicher gemacht, die sonst vielleicht keine Möglichkeit dazu gehabt hätten.

Kommunikation & Networking:

Der Einfluss des Internets auf Kommunikation und Vernetzung ist unermesslich. Social-Networking-Websites haben die Art und Weise verändert, wie Menschen jeden Alters Kontakte knüpfen und kommunizieren. Diese Plattformen bieten ein einfaches, aber leistungsstarkes Medium für die Interaktion, das es Einzelpersonen



Co-funded by
the European Union

und Organisationen ermöglicht, Kontakte zu knüpfen, Aktualisierungen auszutauschen und zusammenzuarbeiten. Von persönlichen Blogs bis hin zu Chatrooms sind diese Tools in der modernen Kommunikation allgegenwärtig geworden.

Das Teilen von Dokumenten, Fotos und anderen Materialien ist mühelos geworden, sodass Freunde und Familie unabhängig von räumlichen Entfernungen in Verbindung bleiben können. Auch bei der Stellensuche und bei Bewerbungsprozessen spielt das Internet eine zentrale Rolle. Online-Jobplattformen ermöglichen es Arbeitssuchenden, Möglichkeiten zu erkunden, Bewerbungen einzureichen und sogar an Online-Interviews über Tools wie Videokonferenzen teilzunehmen.

Letztendlich hat das Internet eine neue Ära der Zugänglichkeit, Konnektivität und Kommunikation im Bereich Bildung und Vernetzung eingeläutet. Es hat Bildung zu einem grenzenlosen Unterfangen gemacht und die Art und Weise, wie Menschen miteinander in Kontakt treten und interagieren, revolutioniert, was tiefgreifende Auswirkungen auf unser persönliches und berufliches Leben hat.



Co-funded by
the European Union



Heutzutage gibt es fast 600 Social-Networking-Sites im Internet, was die weitverbreitete Präsenz und Vielfalt von Social-Networking-Sites in der Online-Welt unterstreicht und die immense Bandbreite an Möglichkeiten unterstreicht, die zum Verbinden, Teilen und Interagieren mit anderen zur Verfügung stehen. Hervorzuheben sind auch die Vielfalt und die schiere Größe der von Unternehmen genutzten Websites (ein Bild von KnowEm).

Sozialen Medien

Soziale Medien sind eine dynamische computerbasierte Technologie, die die Art und Weise revolutioniert, wie Ideen, Informationen und virtuelle Gemeinschaften



Co-funded by
the European Union

geteilt und aufgebaut werden. Aufgrund ihrer internetbasierten Natur dienen soziale Medien den Nutzern als Plattform zur Verbreitung persönlicher Inhalte wie Videos, Fotos und schriftlicher Beiträge. Diese Inhalte werden mühelos elektronisch übermittelt und ermöglichen so eine reibungslose Kommunikation. Darüber hinaus ist es zu einem zentralen Aspekt der modernen Kommunikation geworden und verändert die Art und Weise, wie Ideen, Informationen und Verbindungen geteilt werden. Es handelt sich um eine internetbasierte Plattform, die es Benutzern ermöglicht, verschiedene Formen von Inhalten zu verbreiten, darunter Texte, Bilder, Videos und mehr. Diese Inhalte können einfach elektronisch übermittelt werden und ermöglichen so eine nahtlose Interaktion.

Die Zugänglichkeit sozialer Medien wird über mehrere Geräte demonstriert, einschließlich webbasierter Software und Anwendungen. Ursprünglich als Mittel für zwischenmenschliche Kontakte zwischen Freunden und Familie konzipiert, hat es sich schnell zu einem weit verbreiteten Kommunikationsmittel entwickelt, um mit Kunden und einem größeren Publikum in Kontakt zu treten. Die Stärke der sozialen Medien liegt in ihrer Fähigkeit, Informationen weltweit zu sammeln und zu verbreiten und Menschen auf der ganzen Welt miteinander zu verbinden, solange sie dieselbe soziale Plattform nutzen.

Bemerkenswert ist, dass die weltweite Nutzerbasis sozialer Medien etwa 3,196 Milliarden Menschen umfasst. Eine demografische Analyse des Pew Research Center zeigt, dass Social-Media-Nutzer tendenziell jünger sind: 90 % der 18- bis 29-Jährigen haben sich mit mindestens einer Social-Media-Plattform beschäftigt. Darüber hinaus weist diese Nutzergruppe ein höheres Bildungsniveau und einen vergleichsweise größeren Wohlstand auf.



Co-funded by
the European Union

Auf globaler Ebene beanspruchen die USA und China eine herausragende Stellung im Bereich der Social-Media-Nutzung. Diese Länder verkörpern die internationale Anziehungskraft und Einfluss sozialer Medien, der geografische Grenzen und kulturelle Unterschiede überschreitet.

Soziale Medien haben Kommunikation und Konnektivität neu definiert und ermöglichen es Benutzern, in einem beispiellosen Ausmaß zu teilen, sich zu engagieren und zu interagieren. Seine große Nutzerbasis und transformativen Fähigkeiten unterstreichen seinen Status als transformative Kraft in der heutigen Gesellschaft, die alles von persönlichen Beziehungen bis hin zu Geschäftsstrategien und globaler Kommunikation beeinflusst.



Unterhaltung

Eine weitere beliebte Nutzung des Internets ist die Unterhaltung. Dienste wie das Online-Hören von Musik (Spotify, Apple Music, Pandora), das Herunterladen von Musik (iTunes) und Filmen (Netflix, Hulu) sind Unterhaltungsplattformen.



Co-funded by
the European Union

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu unterhalten. Sie können Online-Spiele spielen, Sportveranstaltungen ansehen oder Videos Ihrer Wahl ansehen. Das Internet ist für solche Zwecke ein zuverlässiges Unterhaltungsmittel und wird aus diesem Grund häufig genutzt. Die Bedeutung von Unterhaltungskanälen wie YouTube wurde bereits betont, da Milliarden von Menschen Zugriff auf diese Websites haben.

Andere beliebte Nutzungen des Internets

Zusätzlich zu den bereits besprochenen Bereichen dient das Internet als vielseitiges Werkzeug, das in verschiedenen Bereichen weit verbreitete Verwendung findet. Eine bemerkenswerte Anwendung liegt im Bereich der Internet-Banking-Dienste. Diese digitale Plattform hat die Art und Weise, wie Bankgeschäfte abgewickelt werden, verändert und ermöglicht es Benutzern, ihre Finanzen zu verwalten, Geld zu überweisen und eine Vielzahl von Finanzaufgaben bequem von zu Hause aus zu erledigen. Die Zugänglichkeit und Bequemlichkeit, die das Internet-Banking bietet, haben es zu einem integralen Bestandteil des modernen Finanzmanagements gemacht.

Darüber hinaus hat sich das Online-Shopping zu einem Phänomen entwickelt, das von einem großen Teil der Bevölkerung angenommen wird. Die einfache Möglichkeit, auf virtuellen Marktplätzen zu stöbern, Produkte auszuwählen und online einzukaufen, hat das Einkaufserlebnis revolutioniert. Das Konzept des E-Commerce hat geografische Beschränkungen überwunden und ermöglicht es Einzelpersonen, eine breite Palette von Produkten zu bestellen und diese direkt an ihre Haustür liefern zu lassen. Dieser Komfort, gepaart mit der Verfügbarkeit vielfältiger Optionen, hat zur weit verbreiteten Beliebtheit des Online-Shoppings beigetragen.



Co-funded by
the European Union

Das Internet hat auch den Weg für einen wachsenden Trend geebnet: Fernarbeit. Die Möglichkeit, sich mit dem Internet zu verbinden, hat es Einzelpersonen ermöglicht, ihre beruflichen Aufgaben bequem von zu Hause aus zu erledigen. Dieser Wandel in der Art und Weise, wie Arbeit ausgeführt wird, hat zum Aufkommen von Fernarbeit oder Telearbeit geführt, was Flexibilität ermöglicht und möglicherweise die Notwendigkeit des physischen Pendelns verringert.

Das Internet dient als wertvolles Werkzeug mit einer Vielzahl von Anwendungen, die über die Kommunikation und den Informationszugang hinausgehen. Von der Revolutionierung von Bankgeschäften über die Neugestaltung von Einkaufserlebnissen bis hin zur Ermöglichung von Remote-Arbeit hat das Internet in verschiedenen Aspekten des modernen Lebens für beispiellosen Komfort und Effizienz gesorgt.

Obwohl das Internet ein leistungsstarkes Tool ist, ist es nicht immun gegen Schwachstellen, die es verschiedenen Formen von Angriffen aussetzen, die die Sicherheit gefährden. Um das Internet vor diesen Bedrohungen zu schützen, ist es unerlässlich, dass Einzelpersonen Vorsicht walten lassen und Schutzmaßnahmen ergreifen, um potenzielle Datenschutzverletzungen abzumildern.

In erster Linie dient das Internet als beispielloses Kommunikationsmittel, das nahtlose Verbindungen über Entfernungen hinweg ermöglicht. Dieser grundlegende Zweck bleibt ein Eckpfeiler seines Nutzens und ermöglicht es Einzelpersonen, Gemeinschaften und Organisationen, sofort zu interagieren und Informationen auszutauschen.



Co-funded by
the European Union

Doch der Anwendungsbereich des Internets geht weit über die Kommunikation hinaus. Sein enormes Potenzial zeigt sich in seinen vielfältigen Einsatzbereichen, die Bildung, Handel, Unterhaltung, Forschung und mehr umfassen. Mit der Weiterentwicklung der Technologie erweitern sich die Horizonte der Internetnutzung immer weiter. Neue Technologien eröffnen stets neue Anwendungsmöglichkeiten und bereichern die ständig wachsende Liste der Internetnutzungen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Schwachstellen des Internets zwar die Notwendigkeit von Wachsamkeit unterstreichen, seine Rolle als Kommunikationsinstrument jedoch nach wie vor von größter Bedeutung ist. Seine vielfältigen Anwendungen, die durch den technologischen Fortschritt vorangetrieben werden, stellen sicher, dass sein Einfluss auf verschiedene Aspekte des modernen Lebens anhält und weiter zunimmt.

Vor- und Nachteile sozialer Netzwerke

Vorteile sozialer Netzwerke:

- 1. Globale Konnektivität:** Soziale Netzwerke überschreiten geografische Grenzen und ermöglichen es Einzelpersonen, mit Freunden, Familie und Bekannten aus der ganzen Welt in Kontakt zu treten.
- 2. Informationsaustausch:** Benutzer können problemlos Nachrichten, Meinungen und Inhalte austauschen und so die schnelle Verbreitung von Informationen in



Co-funded by
the European Union

großem Umfang erleichtern. Es hat eine deutliche Verlagerung von der Nutzung gedruckter Medien hin zur Nutzung virtueller Medien stattgefunden.

3. Unternehmensförderung: Soziale Netzwerke bieten Unternehmen Plattformen, um Kunden anzusprechen, Produkte zu bewerben und Markentreue aufzubauen.

4. Networking-Möglichkeiten: Berufstätige können soziale Netzwerke nutzen, um ihre beruflichen Kontakte und Möglichkeiten zu erweitern.

5. Bildungsressourcen: Soziale Netzwerke bieten Plattformen zum Teilen von Bildungsinhalten und erleichtern so das Lernen und den Wissensaustausch.

6. Virtuelle Gruppen: Diese Plattformen erleichtern die Bildung virtueller Gruppen, die sich um gemeinsame Interessen drehen. Diese Gruppen dienen als Informationsquellen und soziale Räume, in denen Einzelpersonen ihre Meinung zu Themen von beiderseitigem Interesse äußern können.

7. Einfacher Zugang zu Informationen: Soziale Netzwerke verbessern unsere Fähigkeit, Informationen zu verschiedenen Themen zu sammeln. Benutzer können über geteilte Beiträge, Nachrichtenartikel und Diskussionen auf eine Fülle von Informationen zugreifen.

8. Meinungsfreiheit: Während soziale Netzwerke bestimmte Richtlinien durchsetzen, behalten Benutzer die Autonomie bei der Verwaltung ihrer Konten. Auf diese



Co-funded by
the European Union

Weise können Einzelpersonen vielfältige Inhalte teilen, darunter Informationen, Fotos, Ankündigungen und Meinungen zu umstrittenen Themen im täglichen Leben, sofern dabei die Rechte und Empfindlichkeiten anderer respektiert werden. Es stellt jedoch auch ein mögliches Risiko dar, da es eine breite Plattform für Fehlinformationen bietet.

Es ist erwähnenswert, dass diese Vorteile im Allgemeinen mit sozialen Netzwerken verbunden sind. Allerdings können die individuellen Erfahrungen je nach Plattform, Nutzungsmuster und persönlichen Vorlieben variieren.

Nachteile sozialer Netzwerke:

1. Bedenken hinsichtlich der Privatsphäre: Die Zugänglichkeit persönlicher Informationen in sozialen Netzwerken stellt ein erhebliches Risiko für die Privatsphäre der Nutzer dar. Diese Sicherheitslücke kann zur Gefährdung persönlicher Daten führen und Benutzer dem Risiko eines Identitätsdiebstahls aussetzen.

2. Eingeschränkte direkte Interaktion: Während soziale Netzwerke ein bequemes Kommunikationsmedium darstellen, das auf verschiedenen Geräten zugänglich ist, kann sich eine übermäßige Nutzung nachteilig auf die persönliche Interaktion und die verbale Kommunikation auswirken. Benutzer tendieren möglicherweise eher zu virtuellen Interaktionen, was zu Lasten der direkten Interaktion geht.

3. Geringes Selbstwertgefühl: Insbesondere bei jungen Nutzern kann das Streben nach Bestätigung durch Likes und Online-Feedback zu einer verzerrten



Co-funded by
the European Union

Selbsteinschätzung und der Etablierung eines Selbstwertgefühls auf der Grundlage von Social-Media-Zustimmungen führen. Dies ist auch ein Symptom des virtuellen Phänomens Cybermobbing.

4. Verbreitung falscher Informationen oder Fake News: Soziale Netzwerke sind ein fruchtbarer Boden für die Verbreitung falscher Benutzerprofilinformationen und unzutreffender Inhalte. Diese Fehlinformationen sind nicht nur weit verbreitet, sondern auch schwer zu validieren, was Bedenken hinsichtlich der Authentizität und Zuverlässigkeit von Online-Informationen aufkommen lässt.

5. Cybermobbing: Soziale Netzwerke können ein Nährboden für Cybermobbing und Belästigung sein und sich negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken.

6. Sucht: Die übermäßige Nutzung sozialer Netzwerke kann zur Sucht führen und sich negativ auf die Produktivität und die Beziehungen in der realen Welt auswirken.

7. Reduzierte persönliche Interaktion: Eine übermäßige Abhängigkeit von virtuellen Interaktionen kann zu einem Rückgang der persönlichen Kommunikationsfähigkeiten und der Verbindungen zur realen Welt führen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass diese Nachteile je nach den Nutzungsgewohnheiten, Plattformpräferenzen und persönlichen Umständen einer Person unterschiedlich stark ausgeprägt sein können.



Co-funded by
the European Union

Zusätzlich zu den zuvor genannten allgemeinen Vorteilen ist es wichtig, die spezifischen Vorteile und Überlegungen der Einbindung sozialer Netzwerke in den Bildungsbereich zu erkennen. Der rumänische Anthropologe Răzvan Nicolescu unterstreicht das Potenzial sozialer Netzwerke, Verbindungen zwischen Individuen zu fördern, anstatt sie zu isolieren. Er betont, dass soziale Netzwerke eine historische Rolle spielen, die erst jetzt verstanden wird. Viele junge Menschen, insbesondere in Süditalien, verlassen sich für den Nachrichtenkonsum auf Plattformen wie Facebook, was die Bedeutung sozialer Netzwerke in der zeitgenössischen Kommunikation unterstreicht. Nicolescu betont, dass soziale Netzwerke nicht missachtet oder mit Vorurteilen konfrontiert werden, sondern dass ihre Rolle eingehend untersucht und verstanden werden sollte.

Im Vereinigten Königreich beispielsweise ergreifen Bildungseinrichtungen Initiativen, die bestehende Online-Medien wie Webseiten, Schulblogs, elektronische Kataloge und Eltern-Feedback-Formulare in soziale Netzwerke integrieren. Diese Integration würdigt die Präsenz von Pädagogen und Eltern auf sozialen Plattformen und unterstreicht das Potenzial zur Verbesserung der Interaktion und damit zur Verbesserung des gesamten Bildungserlebnisses. Experten argumentieren, dass es keinen zwingenden Grund gibt, den Nutzen sozialer Netzwerke für die Erleichterung der Bildungsinteraktion zu übersehen.

Neben diesen Vorteilen zeigt sich jedoch auch eine entscheidende Kehrseite der Technologieentwicklung: Internetsucht, insbesondere bei Jugendlichen. Umfangreiche Untersuchungen zeigen, dass Internetsucht eine moderne Realität ist, die viele betrifft. In der Fachliteratur wird ein starker Zusammenhang zwischen der Sucht nach Computerspielen und der allgemeinen Internetsucht



Co-funded by
the European Union

hervorgehoben, insbesondere bei jüngeren Menschen, die eher zu Innovationen neigen und von Natur aus anfälliger sind.

Während soziale Netzwerke im Bildungsbereich erhebliche Vorteile bieten, einschließlich der Förderung von Verbindungen und der Erleichterung der Interaktion, stellt die Herausforderung des Cyber-Mobbings, insbesondere unter Jugendlichen, ein besonderes Problem dar. Im Zuge der Weiterentwicklung der Gesellschaft ist es unerlässlich, sowohl die potenziellen Vorteile als auch die möglichen Nachteile der Integration sozialer Netzwerke in Bildungskontexte zu erkennen. Darüber hinaus unterstreicht die Forschung immer wieder die Realität der Internetsucht. Die Literatur zeigt einen starken Zusammenhang zwischen der Computerspielsucht und der allgemeinen Internetsucht, insbesondere bei der jüngeren Bevölkerung, die eher zu Innovationen neigt und möglicherweise anfälliger ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Integration sozialer Netzwerke in die Bildung zwar erhebliche Vorteile mit sich bringt – etwa die Förderung von Verbindungen und die Erleichterung der Interaktion –, dass es jedoch von entscheidender Bedeutung ist, die Herausforderung der Internetsucht, insbesondere bei jungen Menschen, anzuerkennen und anzugehen. Bei der Bewältigung der Komplexität des digitalen Zeitalters ist es von entscheidender Bedeutung, ein Gleichgewicht zwischen der Nutzung der Vorteile sozialer Netzwerke und der Abschwächung ihrer potenziellen Nachteile zu finden.

In diesem Zusammenhang manifestiert sich der Suchtbegriff durch folgende Verhaltensweisen:



Co-funded by
the European Union

► Übermäßige Nutzung des Internets und von Kommunikationstools: Wenn die Nutzung des Internets und neuer Kommunikationstools gesunde Grenzen überschreitet, kann dies den Weg zur Sucht in verschiedenen Bevölkerungsgruppen ebnen.

► Gefährdung junger Menschen: Internationale Untersuchungen belegen, dass die jüngere Bevölkerung besonders anfällig für Sucht im Zusammenhang mit Computernutzung und Online-Spielen ist.

► Psychologische Faktoren: Die Sucht nach Computer- und Online-Spielen wird überwiegend auf psychologische Faktoren zurückgeführt. Als Treiber dieses Phänomens wurden Emotionen wie Frustration, Unzufriedenheit, geringes Selbstwertgefühl, die Erosion der Selbstkontrolle und die Kultivierung von asozialem Verhalten identifiziert.

Das Erkennen dieser Verhaltensweisen und ihrer zugrunde liegenden Ursachen ist wichtig, um die Komplexität der Sucht im Bereich der digitalen Technologie zu verstehen. Die Bewältigung dieser Probleme erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der Aufklärung, Sensibilisierung und Unterstützungsmechanismen umfasst, um Einzelpersonen dabei zu helfen, ihre digitalen Interaktionen auf gesunde und ausgewogene Weise zu verwalten.

Es ist sehr wichtig, junge Menschen und andere gefährdete Gruppen über mögliche Risiken aufzuklären und ihnen bei Bedarf die Möglichkeit zu geben,



Co-funded by
the European Union

professionelle Hilfe zu finden. Bitte fragen Sie nach möglichen Bedenken, damit deutlich gemacht werden kann, dass sie sich nicht schämen müssen, um Hilfe zu bitten, und dass eine Lösung leichter gefunden werden kann, wenn sie die Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, mit anderen, einschließlich Fachleuten, teilen. Es ist wichtig, dem gesellschaftlichen Trend, psychische Erkrankungen zu tabuisieren, entgegenzuwirken, um möglichst vielen Menschen helfen zu können.

5. Menschliches Verhalten in der realen und Cyberwelt

Die Verbreitung des Internets und seiner ergänzenden sozialen Netzwerke hat erhebliche Auswirkungen darauf, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen. So wie das Fernsehen in den 1960er Jahren als mediale Realität angenommen wurde, nutzen wir heute die Linse der Medienpsychologie, um zu verstehen, wie unsere physische Umgebung durch die digitale Welt künstlich erweitert wird. Dieses Konzept hat sich zu einem anerkannten Bereich wissenschaftlicher Studien entwickelt. Selbst wenn wir bewusst auf bestimmte Aktivitäten im Zusammenhang mit sozialen Medien verzichten, ist es unwahrscheinlich, dass wir uns ihrem Einfluss völlig entziehen. Beispielsweise nutzen wir Facebook möglicherweise nicht aktiv, nutzen aber wahrscheinlich Chat-Anwendungen oder nehmen am Online-Shopping teil.

Darüber hinaus dienen so einflussreiche Plattformen wie Facebook als Kanäle zur Untersuchung der Auswirkungen des Internets und sozialer Netzwerke auf die menschliche Psychologie. Sie bieten einen umfassenden Raum für die Erforschung



Co-funded by
the European Union

dieser Dynamiken.

Vor allem einsame Menschen finden Möglichkeiten, online Intimität aufzubauen. Dies spiegelt sich in der Steigerung des Potenzials zum Aufbau von Freundschaften, der Entwicklung sozialer Interaktionsformen im digitalen Raum und der Milderung negativer emotionaler Zustände im Zusammenhang mit Einsamkeit wider. Bei Online-Interaktionen haben Einzelpersonen die Möglichkeit, den Grad ihrer sozialen Präsenz und Intimität einzuschätzen. Benutzer können sich dafür entscheiden, inkognito zu bleiben, während sie die Interaktionen anderer beobachten, und haben so die Kontrolle über den Zeitpunkt und die Menge ihrer eigenen Interaktionen.

Die Eigenschaften der Anonymität und das Fehlen persönlicher Kommunikation bei Online-Interaktionen erleichtern prosoziales Verhalten und fördern die Bildung von Online-Freundschaften. Gleichzeitig können diese Faktoren das Selbstbewusstsein schwächen und soziale Ängste abmildern und so zu einem entspannteren und offeneren digitalen Umfeld beitragen.

Dieses komplexe Zusammenspiel von Technologie, Psychologie und sozialer Dynamik unterstreicht das transformative Potenzial des digitalen Zeitalters und unterstreicht die Bedeutung der Untersuchung seiner vielfältigen Auswirkungen auf das menschliche Verhalten und die Wahrnehmung.



Co-funded by
the European Union

Grundlegende Online-Aktivitäten junger Menschen

Die Nutzung des Internets, insbesondere durch digitale Medien, hat sich nahtlos in den Alltag der meisten Kinder integriert, die täglich oder häufig online sind. Dieser Trend ist in ganz Europa zu beobachten, wo Kinder bereits in sehr jungem Alter beginnen, sich mit dem Internet auseinanderzusetzen. Die Zugänglichkeit des Internets ist mit der Verbreitung mobiler Geräte vielfältiger geworden, obwohl der häufigste Zugangspunkt nach wie vor in Kinderheimen liegt.

Bemerkenswerterweise verbringen Teenager einen erheblichen Teil ihres Tages mit Online-Aktivitäten, die etwa ein Drittel ihres Tagesablaufs ausmachen. Diese Verbreitung des Online-Engagements hat dazu geführt, dass viele Eltern Smartphones als untrennbare Erweiterung der Identität ihres Kindes wahrnehmen und Bedenken hinsichtlich einer möglichen Sucht hegen. Interessanterweise hat eine aktuelle Studie des Pew Research Center ergeben, dass sogar Teenager selbst diesen Standpunkt teilen und das Problem anerkennen.

Es ist offensichtlich, dass die Beschäftigung junger Menschen mit digitalen Medien zu einem integralen Aspekt ihres Lebens geworden ist und ihre Erfahrungen, Interaktionen und Verhaltensweisen prägt. Der Einfluss des digitalen Zeitalters ist bei Teenagern besonders ausgeprägt, da sie das empfindliche Gleichgewicht zwischen der Nutzung der Vorteile der Online-Konnektivität und der Bewältigung potenzieller Herausforderungen im Zusammenhang mit übermäßiger Bildschirmzeit und Geräteabhängigkeit bewältigen müssen.

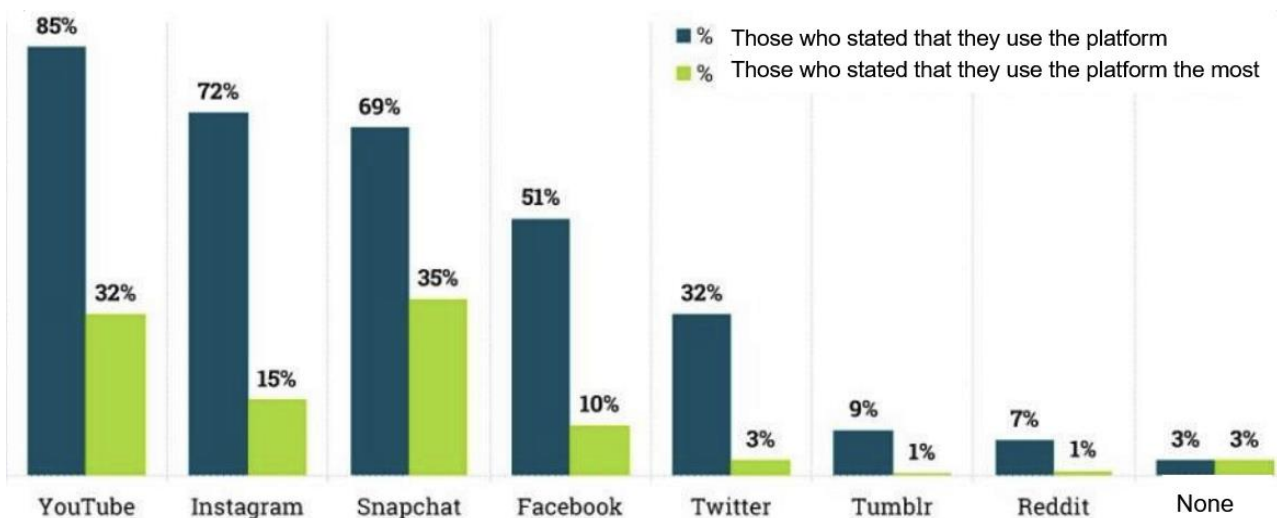


Co-funded by
the European Union

Der Einfluss sozialer Medien auf die europäische Jugend

Die allgegenwärtige Präsenz europäischer Jugendlicher in den sozialen Medien ist ein vorhersehbarer Trend und unterstreicht die bedeutende Rolle, die diese Plattformen in ihrem Leben spielen. Besonders bemerkenswert ist das Ausmaß, in dem sich soziale Medien in den Alltag der heutigen Jugend integriert haben.

Ungefähr die Hälfte der 13- bis 17-Jährigen in ganz Europa befindet sich in einem Zustand nahezu ständigen Online-Engagements. Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass sich ein erheblicher Teil ihrer Online-Aktivitäten auf Social-Media-Plattformen dreht. Dies veranlasst uns zu untersuchen, welche Plattformen von Teenagern bevorzugt werden und wie sich diese Vorlieben im Laufe der Zeit entwickelt haben.





Co-funded by
the European Union

Dieses Diagramm zeigt die Ergebnisse einer Umfrage, bei der die Teilnehmer gefragt wurden, ob sie diese Social-Media-Plattformen nutzen und welche sie am häufigsten nutzen.

In der Vergangenheit hatte Facebook eine dominierende Stellung in der Social-Media-Landschaft. Dieses Szenario hat jedoch einen Wandel erfahren. Facebook gilt nicht mehr als bevorzugte Online-Plattform für Teenager. Stattdessen haben Plattformen wie YouTube, Instagram und Snapchat unter europäischen Jugendlichen an Bedeutung gewonnen. Dieser Wandel in den Nutzungsmustern sozialer Medien ist sinnbildlich dafür, wie sich die technologische Landschaft für Teenager entwickelt hat.

Am auffälligsten ist vielleicht, dass der Besitz eines Smartphones zu einem unverzichtbaren Aspekt in fast allen Bereichen des Lebens von Teenagern geworden ist. Dieses kleine, tragbare Gerät dient als Zugang zu sozialen Interaktionen, Unterhaltung, Lernen und mehr.

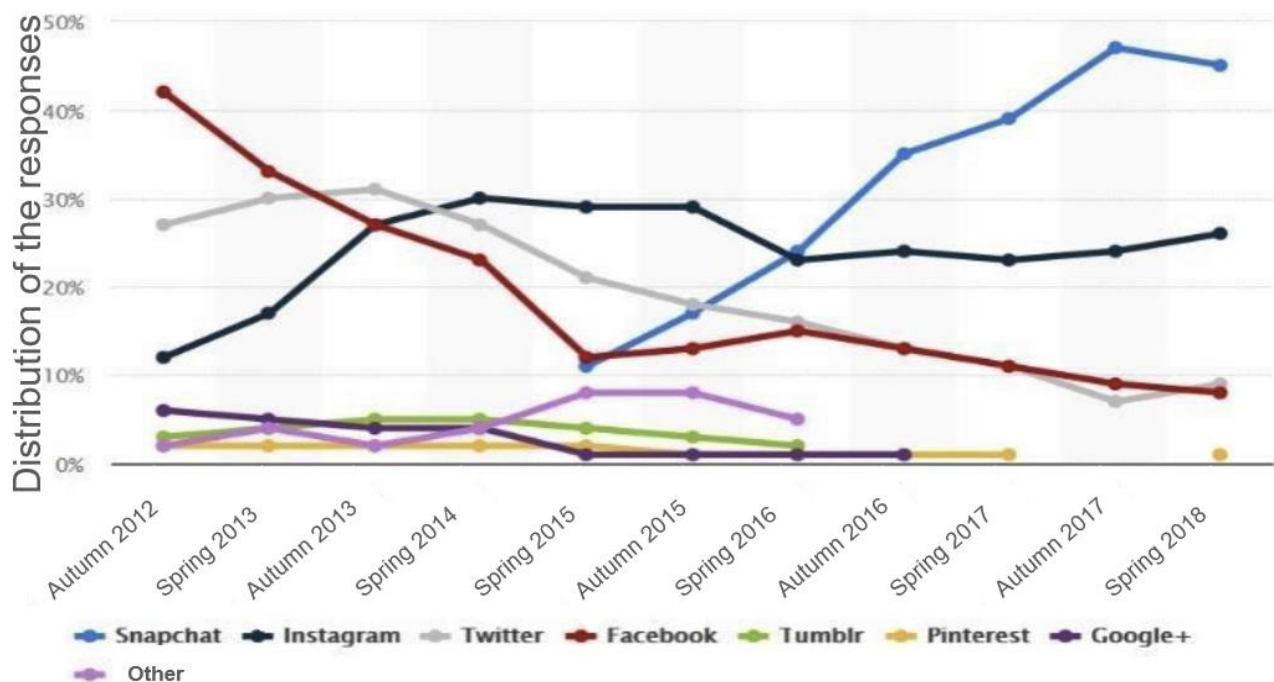
Der Einfluss sozialer Medien und digitaler Technologie auf das Leben europäischer Jugendlicher ist tiefgreifend und prägt weiterhin ihre Interaktionen, Vorlieben und Verhaltensweisen. Während sich diese Plattformen weiterentwickeln und anpassen, eröffnen sich Teenagern neue Möglichkeiten für Konnektivität, Selbstdarstellung und Auseinandersetzung mit der digitalen Welt.

Überwältigende 95 % der Teenager geben an, ein Smartphone zu besitzen oder Zugriff darauf zu haben. Diese Verbreitung mobiler Verbindungen führt zu einem



Co-funded by
the European Union

erhöhten Maß an kontinuierlichem Online-Engagement, wobei 45 % der Teenager angeben, praktisch immer online zu sein. Diese allgegenwärtige Smartphone-Nutzung hat die Art und Weise, wie Teenager mit der digitalen Welt interagieren, grundlegend verändert und ihr Verhalten, ihre Kommunikationsmuster und die Art ihrer Online-Aktivitäten beeinflusst. Das Smartphone hat sich von einem bloßen Gerät zu einem integralen Bestandteil ihrer täglichen Routine und einem zentralen Kanal für ihre Online-Erlebnisse entwickelt. Dieser Wandel in der Konnektivitätsdynamik unterstreicht den tiefgreifenden Einfluss der Mobiltechnologie auf den Lebensstil und die Gewohnheiten der heutigen Jugend.



Veränderte Trends in der Social-Media-Nutzung junger Menschen: Facebook wird von einem erheblichen Teil der jungen Menschen nicht mehr aktiv genutzt.



Co-funded by
the European Union

In jüngster Zeit hat die einst dominierende Social-Media-Plattform Facebook einen deutlichen Rückgang ihrer Popularität bei jungen Menschen erlebt. Besonders ausgeprägt ist dieser Wandel bei der Jugendgruppe. Mit dem Aufkommen neuerer und dynamischerer Plattformen hat die aktive Präsenz von Facebook im Leben junger Menschen abgenommen.

Dieser Trend spiegelt die sich ständig weiterentwickelnde Landschaft der Social-Media-Präferenzen wider, in der Plattformen, die besser zu den Kommunikations- und Content-Konsumpräferenzen der aktuellen Generation passen, im Vordergrund stehen. Im Gegensatz zur Entwicklung von Facebook wird Snapchat von immer mehr jungen Menschen genutzt.

Einfluss von Videospielen auf junge Menschen

Videospiele stellen eine einzigartige Form der Unterhaltung dar, die die Spieler in das Szenario eintauchen lässt und ihre aktive Teilnahme erfordert. Obwohl es sie schon seit über drei Jahrzehnten gibt, erfordern moderne, fortschrittliche Videospiele ein kontinuierliches Engagement der Spieler. Diese Spiele gehen tiefer als die körperlichen und emotionalen Erfahrungen, die man beim Ansehen von Filmen oder Fernsehsendungen bekommt.

Im heutigen Europa ist die Beschäftigung mit Videospielen weit verbreitet, wobei 95 % der jungen Menschen an Gaming-Aktivitäten teilnehmen. Infolgedessen verzeichnete die Videospielbranche einen Umsatzanstieg, der zu einem jährlichen Inlandsumsatz von etwa 12 Milliarden US-Dollar beitrug. Während diese beliebte Medienform sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf Kinder hat, ist ein



Co-funded by
the European Union

allgemein anerkannter „positiver“ Aspekt, dass Videospiele die Entwicklung manueller Geschicklichkeit und Computerkenntnisse fördern.

Technologische Fortschritte verbessern kontinuierlich die grafische Qualität von Spielen und tragen zu einer „realistischeren“ virtuellen Spielumgebung bei. Diese Entwicklung positioniert die Videospiegelindustrie als einen wesentlichen Einfluss auf das Leben zahlreicher junger Menschen. Dr. Douglas Gentile, Psychologieprofessor an der Iowa State University, führte 2014 eine Studie durch, die ergab, dass „prosoziale“ Videospiele, die sich auf Aktivitäten wie Städtebau oder die Unterstützung anderer konzentrieren, das Einfühlungsvermögen und die Hilfsbereitschaft von Kindern in realen Situationen steigern können.

Studien haben jedoch auch einen Zusammenhang zwischen gewalttätigen Videospiele und einem erhöhten aggressiven Verhalten bei Jugendlichen festgestellt. Angesichts der weit verbreiteten Gewalt in vielen beliebten Videospiele ist dies besorgniserregend. Der Anstieg des aggressiven Verhaltens ist zum Teil auf die Zeit zurückzuführen, die Kinder dem Spielen widmen, da ihr täglicher Medienkonsum zunimmt.

Der komplexe Zusammenhang zwischen Videospiele und dem Verhalten junger Menschen unterstreicht die Notwendigkeit eines ausgewogenen Ansatzes für die Interaktion mit Videospiele. Während sie positive Entwicklungsvorteile bieten können, erfordert das Potenzial für negative Ergebnisse eine sorgfältige Moderation und Berücksichtigung der Spielinhalte. Da sich die Technologie ständig weiterentwickelt, bleiben die Auswirkungen von Videospiele auf das Leben junger Menschen ein Thema, das ständig erforscht und besorgniserregend ist.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Bildungs Gründe

Heutzutage integrieren die Schüler die Technologie vielseitig in alle Aspekte ihres Lebens, um ihre Hausaufgaben zu erledigen und über das Internet Kontakte zu knüpfen, zu spielen und einzukaufen. Daher liegt im Bildungsbereich der Schwerpunkt auf der Integration von Technologie in den Lehrplan. Untersuchungen zufolge greifen Schüler lieber auf Informationstechnologie zu und nutzen diese, um sie bei ihrer schulischen Arbeit zu unterstützen. Google und Wikipedia sind im Gegensatz zu anderen, selten besuchten Websites für den Zugriff auf Informationstechnologie die am häufigsten aufgerufenen Websites. (Ólafsson, Livingstone, Haddon, 2014). Wenn die meisten Schüler aus dem Internet kopieren, wenden sie verschiedene Strategien an, um den Informationsdiebstahl zu verbergen. Allerdings spielt das Internet eine sehr wichtige Rolle in der Kommunikation der Studierenden mit ihren Klassenkameraden und Kommilitonen.

Die Studierenden erkennen an, dass ein sichtbarer Zusammenhang zwischen ihren Erfolgen beim Zugang zu Informationen mithilfe der Informationstechnologie und ihren Erfolgen bei Hausaufgaben und Projektrecherchen besteht.

Darüber hinaus ist mit der rasanten Verbreitung der Technologie das Interesse an Fernunterricht und MOOCs (Mass Online Open Courses) wie Coursera und Edx deutlich gestiegen. (Besonders das Interesse an MOOCs, deren Grundkonzept mit akademischen/technischen Inhalten strukturiert ist, auf die wir von überall aus kostenlos online zugreifen können.) Um eine Verbindung zu MOOCs herzustellen, reicht es aus, über das Internet und einen Computer oder ein intelligentes Gerät zu



Co-funded by
the European Union

verfügen

(

Smartphone/Tablet).



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Tabelle 2. Klassifizierung von Online-Chancen und -Risiken für Kinder (Quelle: Livingstone & Haddon, 2009)

	Inhalt: Kind in der Empfangsposition	Inhalt: Teilnehmerkind	Inhalt: Kind in Subjektposition
GELEGENHEITEN	Pädagogisches Lernen und digitale Kompetenz	Ausbildung und Quellen	mit Menschen, die gemeinsame Interessen haben Individuelles oder kooperatives Lernen Kommunikation
Partizipation und bürgerschaftliches Engagement	Globales Wissen	Unter Interessengruppen Austausch	Konkrete Formen bürgerschaftlichen Engagements
Kreativität und Selbstdarstellung	Vielfalt der Ressourcen	Einladung zur Teilnahme und kreativen Aktivitäten/ Inspiration	Nutzergenerierte Inhalte
Identität und soziale Verbindung	Empfehlungen (z. B. persönlich / gesundheitlich)	Soziale Netzwerke, Erfahrungen mit anderen nicht teilen	Identität zum Ausdruck bringen
RISIKEN	kommerzielle Zwecke	Werbung, Spam, Sponsoring	Überwachung/Erhebung personenbezogener Daten Wetten, illegale Downloads, Hacking
Angreifer	Gewalt-/Angst-/ Hassinhalte	zu Mobbing, belästigen, vorbeikommen	eine andere Person belästigen oder zu schikanieren



Co-funded by
the European Union

		oder	verfolgt		
		werden (Stalken)			
Sexuell	Obszöne/gewalttätige Inhalte	Treffen Fremden, Missbrauch	mit	Obszöne erstellen/hochladen	Inhalte
		Gemacht werden			
Werte	Rassistische, voreingenommene Informationen/Ratschläge (z. B. Drogen)	Selbstverletzung, unerwünscht Überzeugungen		Ermutigung (z. B. Selbstmord/Magersucht)	

Einfluss von Unterhaltungsmedien und Videospielen auf junge Menschen

Eine 2010 von der Kaiser Family Foundation durchgeführte Umfrage ergab, dass junge Menschen im Alter von 8 bis 18 Jahren durchschnittlich siebeneinhalb Stunden pro Tag Unterhaltungsmedien widmen. Dieses Eintauchen in den Medienkonsum prägt ihre Erfahrungen und Verhaltensweisen. Erschreckenderweise gaben weniger als die Hälfte der befragten Kinder an, dass ihre Eltern Regeln für die Inhalte aufgestellt hätten, auf die sie zugreifen könnten, sei es in Form von Shows oder Spielen.

Interaktive Videospiele verfügen über die einzigartige Fähigkeit, Spielern die Möglichkeit zu geben, ihre Lieblingscharaktere zu verkörpern und sie im virtuellen Raum zum Leben zu erwecken. Während die Spieler in diesen Spielen Fortschritte machen, entwickeln sich ihre Charaktere weiter und erwerben neue Fähigkeiten. Einige Videospiele nutzen jedoch Gewalt als Mittel zur Erreichung von Zielen und verbinden Gewalt im Spiel mit direkten Vorteilen.



Co-funded by
the European Union

Gentile und Anderson (2003) betonen, dass die wiederholte Darstellung von Gewalt in Videospielen möglicherweise zu einer Eskalation aggressiven Verhaltens unter Spielern beitragen kann. Dieser Wiederholungsmechanismus steht im Einklang mit etablierten Lehrmethoden, die das Lernen durch wiederholte Muster verstärken.

Darüber hinaus deuten Untersuchungen darauf hin, dass der frühe Kontakt mit gewalttätigen Videospielen langfristige Auswirkungen auf das Verhalten von Kindern haben kann. Eine im November 2008 in Pediatrics veröffentlichte Studie ergab, dass Kinder, die sich zu Beginn des Schuljahres häufiger mit gewalttätigen Videospielen beschäftigen, im späteren Schuljahr im Vergleich zu ihren Altersgenossen tendenziell stärker aggressiv sind (Pediatrics, 2008).

Die aus solchen Studien gewonnenen Erkenntnisse weisen auf den komplexen Zusammenhang zwischen Medienkonsum und dem Verhalten junger Menschen hin. Während Unterhaltungsmedien, einschließlich interaktiver Videospiele, verschiedene Vorteile bieten können, einschließlich der Entwicklung von Fähigkeiten, erfordert das Potenzial einer Desensibilisierung gegenüber Gewalt und einer Zunahme aggressiver Tendenzen sorgfältige Überlegungen und eine fundierte elterliche Anleitung.



Co-funded by
the European Union

6. Unterrichtspläne

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 1: „Navigieren in der digitalen Welt“

Dauer: 5 Stunden [2 Stunden Theorie / 3 Stunden praktische Anwendung]

Ziele des Moduls:

Umfassende Informationen für Gymnasiallehrer: Ziel dieses Moduls ist es, Schullehrern und Teilnehmern umfassende Informationen über das Internet, virtuelle soziale Umgebungen und soziale Netzwerke zu vermitteln. Dabei geht es um Themen wie die Funktionsweise des Internets, die Rolle sozialer Netzwerke und die Bedeutung der virtuellen sozialen Umgebung. Auch Lehrkräfte sollten auf die Gefahren und Vorteile des Internets aufmerksam gemacht werden.

Menschliches Verhalten in der realen Welt und in der Cyberwelt verstehen: Dieses Modul soll Schullehrern und Teilnehmern dabei helfen, menschliches Verhalten sowohl in der realen Welt als auch in der Cyberwelt zu verstehen. Es wird untersucht, wie Menschen in Online-Umgebungen interagieren, kommunizieren und sich verhalten, sowie welche Auswirkungen dieses Verhalten hat.

Grundlegende Online-Aktivitäten junger Menschen verstehen: Schullehrer erhalten Einblick in die grundlegenden Online-Aktivitäten junger Menschen. Themen wie die Nutzung sozialer Medien, Online-Spiele und internetbasierte Kommunikation



Co-funded by
the European Union

werden untersucht, um Lehrern dabei zu helfen, die Bedürfnisse ihrer Schüler besser zu verstehen. digitale Interaktionen.

Praktische Anwendungen und Fallstudien: Das Modul bietet praktische Anwendungen und Fallstudien, um Schullehrern und Teilnehmern dabei zu helfen, die Auswirkungen des Internets auf menschliches Verhalten besser zu verstehen. Diese praktischen Beispiele und Fallstudien können Lehrern dabei helfen, ihre Schüler zu Themen im Zusammenhang mit digitaler Staatsbürgerschaft, Online-Sicherheit und verantwortungsvoller Internetnutzung anzuleiten.

Insgesamt zielt das Modul darauf ab, Schullehrern das Wissen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre Schüler effektiv durch die Komplexität des Internets und virtueller sozialer Umgebungen zu navigieren und zu führen. Es wird Lehrern ermöglichen, verantwortungsvolles und informiertes Online-Verhalten ihrer Schüler zu fördern und gleichzeitig ein besseres Verständnis für die Auswirkungen der Internetnutzung auf menschliches Verhalten zu fördern.

Nach Abschluss dieses Moduls sollen die folgenden Lernergebnisse erreicht werden.

Wissen	Fähigkeit	Kompetenz
Verständnis: Erkundung der Auswirkungen des Internets auf das Verhalten und das tägliche Leben: Die Teilnehmer werden in	Die Teilnehmer werden mit einem umfassenden Verständnis des historischen Kontexts des Internets, seiner	Definition der wichtigsten Entwicklungspunkte des Internets: Die Teilnehmer werden in der Lage sein, die entscheidenden



Co-funded by
the European Union

der Lage sein, den tiefgreifenden Einfluss des Internets und der virtuellen sozialen Umgebung auf das menschliche Verhalten und das tägliche Leben zu erläutern. Sie analysieren, wie sich Online-Interaktionen, Informationskonsum und virtuelle Beziehungen auf kognitive Prozesse, soziale Dynamiken und persönliche Routinen auswirken.	transformativen Reise und seiner Auswirkungen auf das Verhalten und die täglichen Erfahrungen des Einzelnen sowohl im physischen als auch im digitalen Bereich im Hinblick auf die Entwicklung des Internets und der virtuellen sozialen Umgebung ausgestattet.	Phasen und entscheidenden Entwicklungen zu formulieren, die die Entwicklung des Internets geprägt haben. Sie werden unter anderem bedeutende Momente wie das Aufkommen des World Wide Web, den Aufstieg sozialer Netzwerkplattformen und die Verbreitung mobiler Geräte identifizieren. Die Teilnehmer erhalten ein solides Verständnis für die historische Entwicklung und das Wachstum des Internets und der virtuellen sozialen Umgebung. Sie werden in der Lage sein, die wichtigsten Meilensteine, technologischen Fortschritte und gesellschaftlichen
--	--	---



Co-funded by
the European Union

		Veränderungen zu verfolgen, die zur aktuellen digitalen Landschaft beigetragen haben.
Vertieftes Verständnis des menschlichen Verhaltens: Die Teilnehmer erwerben ein detaillierteres und differenzierteres Verständnis des menschlichen Verhaltens sowohl in der realen als auch in der Cyberwelt. Sie werden die psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren untersuchen, die das Verhalten von Personen in physischen und virtuellen Umgebungen beeinflussen.	Unterscheidung zwischen realem und virtuellem menschlichem Verhalten: Die Teilnehmer werden in der Lage sein, zwischen menschlichem Verhalten in der realen Welt und dem in der Cyberwelt beobachteten Verhalten zu unterscheiden. Sie werden erkennen, wie der Kontext, die Anonymität und die Kommunikationsmodi, die für die virtuelle Umgebung einzigartig sind, zu unterschiedlichen Verhaltensmustern führen können.	Vorhersage der Online-Aktivitäten junger Menschen: Die Teilnehmer werden mit Erkenntnissen ausgestattet, um die Online-Aktivitäten junger Menschen vorherzusagen. Sie werden allgemeine Trends und Verhaltensweisen verstehen, die Jugendliche in virtuellen sozialen Umgebungen zeigen, einschließlich der Nutzung sozialer Medien, Online-Kommunikationspräferenzen und der Teilnahme an virtuellen Gemeinschaften. Insgesamt werden die Teilnehmer gut auf die komplexe Wechselwirkung



Co-funded by
the European Union

		zwischen realem und Online-Verhalten von Menschen vorbereitet sein. Sie werden über die Werkzeuge verfügen, um zu verstehen, zu analysieren und vorherzusagen, wie Einzelpersonen, insbesondere junge Menschen, mit digitalen Räumen interagieren und sich darin verhalten, und so ein besseres Verständnis der digitalen Verhaltensweisen fördern, die die heutige Gesellschaft prägen.
Vertieftes Verständnis des menschlichen Verhaltens: Die Teilnehmer erwerben ein detaillierteres und differenzierteres Verständnis des menschlichen Verhaltens sowohl in der realen als	Unterscheidung zwischen realem und virtuellem menschlichem Verhalten: Die Teilnehmer werden in der Lage sein, zwischen menschlichem Verhalten in der realen Welt und dem in der Cyberwelt	Vorhersage der Online-Aktivitäten junger Menschen: Die Teilnehmer werden mit Erkenntnissen ausgestattet, um die Online-Aktivitäten junger Menschen vorherzusagen. Sie werden allgemeine



Co-funded by
the European Union

auch in der Cyberwelt. Sie werden die psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren untersuchen, die das Verhalten von Personen in physischen und virtuellen Umgebungen beeinflussen.	beobachteten Verhalten zu unterscheiden. Sie werden erkennen, wie der Kontext, die Anonymität und die Kommunikationsmodi, die für die virtuelle Umgebung einzigartig sind, zu unterschiedlichen Verhaltensmustern führen können.	Trends und Verhaltensweisen verstehen, die Jugendliche in virtuellen sozialen Umgebungen zeigen, einschließlich der Nutzung sozialer Medien, Online-Kommunikationspräferenzen und der Teilnahme an virtuellen Gemeinschaften. Insgesamt werden die Teilnehmer gut auf die komplexe Wechselwirkung zwischen realem und Online-Verhalten von Menschen vorbereitet sein. Sie werden über die Werkzeuge verfügen, um zu verstehen, zu analysieren und vorherzusagen, wie Einzelpersonen, insbesondere junge Menschen, mit digitalen Räumen interagieren und
---	---	---



Co-funded by
the European Union

		sich darin verhalten, und so ein besseres Verständnis der digitalen Verhaltensweisen fördern, die die heutige Gesellschaft prägen.
Geschärftes Bewusstsein für wichtige Online-Aktivitäten: Die Teilnehmer entwickeln ein tieferes Bewusstsein für die wichtigsten Online-Aktivitäten junger Menschen im digitalen Zeitalter. Sie erhalten Einblicke in die virtuellen Verhaltensweisen, Vorlieben und Trends, die die Online-Interaktionen junger Menschen charakterisieren.	Beschreiben der wichtigsten Online-Aktivitäten junger Menschen: Die Teilnehmer erwerben die Fähigkeit, die zentralen Online-Aktivitäten, die häufig von jungen Menschen ausgeübt werden, prägnant zu beschreiben und zu erklären. Sie werden effektiv vermitteln, wie junge Menschen das Internet für Kommunikation, Unterhaltung, Lernen, Sozialisierung und andere relevante Zwecke nutzen.	



Co-funded by
the European Union

	Nach Abschluss des Moduls sind die Teilnehmer über die vorherrschenden Online-Verhaltensweisen junger Menschen gut informiert und in der Lage, diese Aktivitäten klar und verständlich zu artikulieren.	
--	---	--

Ausbildung/Lehrmethoden: Vorlesung, Gruppendiskussion, Arbeitsgruppen, Theater (Rollenspiel), Einzelstudium

Ausbildung/Lehrmethoden:

- 1. Vorlesung:** Der Dozent vermittelt in strukturierten Präsentationen grundlegendes theoretisches Wissen über das Internet, virtuelle soziale Umgebungen und deren Auswirkungen auf das menschliche Verhalten. Diese Methode bietet einen umfassenden Überblick über die Thematik.
- 2. Gruppendiskussion:** Die Teilnehmer nehmen an Gruppendiskussionen teil, um ihre Perspektiven, Erkenntnisse und Fragen zu den behandelten Themen auszutauschen. Dies fördert eine interaktive Lernumgebung, die es den Teilnehmern ermöglicht, von den Erfahrungen und Standpunkten der anderen zu lernen und zentrale Kompetenzen wie die Bewertung von



Co-funded by
the European Union

Argumenten und die Bildung fundierter und fundierter Schlussfolgerungen weiterzuentwickeln.

- 3. Aufgabengruppen:** Die Teilnehmer werden in kleinen Aufgabengruppen organisiert, um an bestimmten Aufgaben oder Projekten zusammenzuarbeiten. Dieser kollaborative Ansatz fördert aktives Engagement, kritisches Denken und Teamarbeit, während die Teilnehmer zusammenarbeiten, um Ziele zu erreichen.
- 4. Drama (Rollenspiel):** Rollenspielübungen ermöglichen es den Teilnehmern, in Szenarien zum Thema einzutauchen. Diese Technik fördert das erfahrungsorientierte Lernen und hilft den Teilnehmern, verschiedene Aspekte menschlichen Verhaltens sowohl in realen als auch in virtuellen Umgebungen zu erkunden.
- 5. Einzelstudium:** Den Teilnehmern werden Lektüren, Forschungsaufgaben oder Fallstudien für das Einzelstudium zugewiesen. Dieser selbstgesteuerte Lernansatz ermöglicht es den Teilnehmern, tiefer in bestimmte Themen einzutauchen, ihr Verständnis zu verbessern und das erworbene Wissen anzuwenden.

Jede dieser Lehrmethoden trägt zu einer umfassenden Lernerfahrung bei, berücksichtigt unterschiedliche Lernstile und fördert ein umfassendes Verständnis des Internets, virtueller sozialer Umgebungen und ihrer Auswirkungen auf menschliches Verhalten.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 2: „Einführung in das Internet und virtuelle soziale Umgebungen“

Ziel: Die Studierenden verstehen die Grundlagen des Internets, virtueller sozialer Umgebungen und deren Bedeutung in der modernen Kommunikation.

Materialien:

- Computer mit Internetzugang
- Whiteboard und Marker
- Diagramme und Bilder des Internets und der Social-Media-Plattformen

Zeit: 70 Minuten

Einleitung (10 Minuten): Besprechen Sie kurz die Aussage, dass das Internet die Kommunikation verändert. Fragen Sie Studierende nach ihren Erfahrungen mit dem Internet und sozialen Medien.

Engagement (15 Minuten): Zeigen Sie ein kurzes Video oder eine Präsentation, in der die Grundkonzepte des Internets und seine Funktionsweise erläutert werden, und stellen Sie beliebte Social-Media-Plattformen vor.

Direkter Unterricht (15 Minuten): Besprechen Sie die Bedeutung des Internets, virtueller sozialer Umgebungen und deren Auswirkungen auf die Kommunikation, indem Sie Beispiele aus den bereitgestellten Informationen nennen.

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler in Paaren oder Kleingruppen einen bestimmten positiven Aspekt virtueller sozialer Umgebungen recherchieren



Co-funded by
the European Union

und ihre Erkenntnisse mit der Klasse teilen.

Unabhängige Übung (10 Minuten): Geben Sie einen Reflexionsaufsatz vor, in dem die Schüler ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Internet und virtuellen sozialen Umgebungen diskutieren und dabei positive und negative Aspekte hervorheben.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppendiskussionen und die Reflexionsaufsätze auf Verständnis und Engagement.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und besprechen Sie etwaige Fragen oder Bedenken der Studierenden.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 3: „Erkundung positiver und negativer Aspekte virtueller sozialer Umgebungen“

Ziel: Die Studierenden analysieren die positiven und negativen Aspekte virtueller sozialer Umgebungen und verstehen deren Auswirkungen auf den Einzelnen und die Gesellschaft.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Artikel oder Fallstudien zu positiven und negativen Aspekten virtueller sozialer Umgebungen
- Diagrammpapier und Marker

Zeit: 80 Minuten

Einführung (10 Minuten): Fassen Sie die vorherige Lektion noch einmal zusammen und besprechen Sie, wie wichtig es ist, sowohl positive als auch negative Aspekte virtueller sozialer Umgebungen zu verstehen.

Engagement (15 Minuten): Präsentieren Sie reale Beispiele oder Fallstudien zu positiven und negativen Vorfällen im Zusammenhang mit sozialen Medien. Regen



Co-funded by
the European Union

Sie Diskussionen in der Klasse über die Auswirkungen an.

Direkter Unterricht (20 Minuten): Besprechen Sie die positiven Aspekte, die in den bereitgestellten Informationen erwähnt werden, und stellen Sie die negativen Aspekte vor. Betonen Sie dabei Datenschutzbedenken, Cybermobbing und Fehlinformationen.

Geführte Übung (15 Minuten): Lassen Sie die Schüler in Gruppen zwei Listen auf Diagrammpapier erstellen: eine für positive Aspekte und eine für negative Aspekte. Ermutigen Sie sie, Beispiele aufzunehmen.

Unabhängige Übung (10 Minuten): Erteilen Sie eine schriftliche Aufgabe, in der die Studierenden die Auswirkungen eines bestimmten positiven oder negativen Aspekts auf Einzelpersonen oder die Gesellschaft analysieren.

Beurteilung (5 Minuten): Bewerten Sie die Gruppenaktivität, die Unterrichtsdiskussionen und die schriftlichen Aufgaben auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die von jeder Gruppe erstellten Listen zusammen und initiieren Sie eine Klassendiskussion über die Abwägung der positiven und negativen Aspekte virtueller sozialer Umgebungen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 4: „Digitales Wohlbefinden und Zukunftstrends“

Ziel: Die Studierenden beschäftigen sich mit dem Konzept des digitalen Wohlbefindens und diskutieren mögliche zukünftige Trends in der Internetkommunikation.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Artikel zum Thema digitales Wohlbefinden
- Videos oder Präsentationen zu zukünftigen Trends in der Internetkommunikation

Zeit: 80 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie die Auswirkungen virtueller Interaktionen auf persönliche Beziehungen und stellen Sie das Konzept des digitalen Wohlbefindens vor.

Engagement (15 Minuten): Präsentieren Sie Statistiken oder Fallstudien zu den Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und ständiger Konnektivität auf die psychische Gesundheit. Regen Sie Diskussionen über die Suche nach einem Gleichgewicht an.



Co-funded by
the European Union

Direkter Unterricht (20 Minuten): Besprechen Sie das Konzept des digitalen Wohlbefindens und zitieren Sie dabei Informationen aus den bereitgestellten Inhalten. Stellen Sie zukünftige Trends wie Virtual Reality, Augmented Reality und künstliche Intelligenz vor.

Geführte Übung (15 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit über Strategien zur Aufrechterhaltung des digitalen Wohlbefindens diskutieren und ihre Gedanken zu möglichen Vor- und Nachteilen zukünftiger Trends austauschen.

Unabhängige Übung (10 Minuten): Verfassen Sie einen reflektierenden Aufsatz darüber, wie sich Studierende die Zukunft der Internetkommunikation und ihre potenziellen Auswirkungen auf die Gesellschaft vorstellen.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppendiskussionen und die reflektierenden Aufsätze auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und initiieren Sie eine Diskussion in der Klasse darüber, wie Schüler ihr digitales Wohlbefinden in der sich entwickelnden Landschaft der Internetkommunikation proaktiv verwalten können.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 5: „Frühe Phasen des Internets und ARPANET“

Ziel: Die Studierenden verstehen die frühen Stadien der Entwicklung des Internets, mit Schwerpunkt auf ARPANET und seiner Rolle als Vorläufer des Internets.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Diagramme und Bilder von ARPANET
- Historische Dokumente oder Videoclips im Zusammenhang mit ARPANET

Zeit: 70 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie kurz die frühen Phasen des Internets und seinen Übergang von einem militärischen Projekt zu einem Kommunikationsnetzwerk.

Engagement (15 Minuten): Zeigen Sie historische Dokumente oder Videoclips im Zusammenhang mit ARPANET und seiner Rolle während des Kalten Krieges. Besprechen Sie die Katalysatoren für die Entwicklung von ARPANET.

Direkter Unterricht (20 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen über ARPANET, seine Ziele und seine Bedeutung für die Grundsteinlegung des Internets.

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen



Co-funded by
the European Union

Gruppen über die Auswirkungen des Kalten Krieges auf den technologischen Fortschritt diskutieren und darüber, wie ARPANET Kommunikationsherausforderungen bewältigt.

Unabhängige Übung (5 Minuten): Geben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die Bedeutung von ARPANET für die Gestaltung des Internets ab.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppendiskussionen und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und Engagement.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und besprechen Sie etwaige Fragen oder Bedenken der Studierenden.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 6: „Wichtige Entwicklungen, die das Internet prägen“

Ziel: Die Studierenden werden die wichtigsten Entwicklungen untersuchen, die die Entwicklung des Internets geprägt haben, wobei der Schwerpunkt auf dem World Wide Web, der Kommerzialisierung, sozialen Medien und dem mobilen Internet liegt.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Bilder und Zeitleisten, die wichtige Internetentwicklungen darstellen
- Artikel oder Videos über die Erfindung des World Wide Web und die Kommerzialisierung des Internets

Zeit: 80 Minuten

Einführung (10 Minuten): Fassen Sie die Anfänge des Internets noch einmal zusammen und stellen Sie die Bedeutung wichtiger Entwicklungen in seiner Entwicklung vor.

Engagement (20 Minuten): Verwenden Sie Bilder und Zeitleisten, um den Zeitplan wichtiger Entwicklungen zu veranschaulichen, wobei der Schwerpunkt auf dem World Wide Web, der Kommerzialisierung, sozialen Medien und dem mobilen Internet liegt.

Direkte Unterweisung (25 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen zu jeder



Co-funded by
the European Union

wichtigen Entwicklung, einschließlich der beteiligten Personen und der Auswirkungen auf die Internetnutzung.

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen Gruppen eine visuelle Zeitleiste der wichtigsten Internetentwicklungen erstellen und deren Bedeutung hervorheben.

Unabhängige Übung (5 Minuten): Schreiben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die besprochene Entwicklung mit der größten Wirkung.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Zeitpläne der Gruppe und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die Bedeutung wichtiger Entwicklungen zusammen und initiieren Sie eine Klassendiskussion über deren nachhaltige Auswirkungen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 7: „Anwendungen des Internets im täglichen Leben, Entwicklungen, die das Internet prägen“

Ziel: Die Studierenden werden die vielfältigen Anwendungen des Internets im täglichen Leben erkunden, einschließlich Kommunikation, Informationszugang, E-Commerce, soziale Netzwerke, Bildung und Zusammenarbeit am Arbeitsplatz.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Beispiele aus der Praxis, Screenshots oder Demos von Internetanwendungen
- Artikel oder Fallstudien zu Internetanwendungen

Zeit: 80 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie die transformativen Auswirkungen des Internets auf das tägliche Leben und stellen Sie die verschiedenen abzudeckenden Anwendungen vor.

Engagement (20 Minuten): Veranschaulichen Sie anhand von Beispielen aus dem wirklichen Leben, Screenshots oder Demos, wie das Internet in den Bereichen Kommunikation, Informationszugang, E-Commerce, soziale Netzwerke, Bildung und Zusammenarbeit am Arbeitsplatz genutzt wird.



Co-funded by
the European Union

Direkter Unterricht (25 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen zu jeder Anwendung und diskutieren Sie deren Bedeutung und Beitrag zum modernen Leben.

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen Gruppen über weitere Beispiele für die Nutzung des Internets in ihrem täglichen Leben nachdenken.

Unabhängige Übung (5 Minuten): Schreiben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die besprochene wirkungsvollste Internetanwendung.

Bewertung (5 Minuten) : Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppendiskussionen und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und Engagement.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die vielfältigen Anwendungen des Internets zusammen und diskutieren Sie ihre Auswirkungen auf das moderne Leben.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 8: „Herausforderungen und Sorgen des Internets“

Ziel: Die Studierenden analysieren die mit dem Internet verbundenen Herausforderungen und Bedenken, darunter Datenschutz, Cybersicherheit, digitale Kluft und die Verbreitung gefälschter Nachrichten.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Artikel oder Fallstudien zu Internet-Herausforderungen
- Videoclips oder Beispiele für die Verbreitung gefälschter Nachrichten

Zeit: 75 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie die Doppelnatur des Internets, seine Vorteile und die Herausforderungen, die es mit sich bringt.

Engagement (20 Minuten): Verwenden Sie Artikel oder Fallstudien, um Herausforderungen wie Datenschutzbedenken, Cybersicherheitsprobleme, die digitale Kluft und die Verbreitung gefälschter Nachrichten zu veranschaulichen.

Direkter Unterricht (25 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen zu jeder Herausforderung und diskutieren Sie deren Auswirkungen auf den Einzelnen und die Gesellschaft.

Angeleitete Übung (5 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen



Co-funded by
the European Union

Gruppen mögliche Lösungen oder vorbeugende Maßnahmen für eine der Internetherausforderungen diskutieren.

Unabhängige Übung (5 Minuten): Geben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die Bedeutung der Bewältigung der Herausforderungen des Internets für eine digital vernetzte Gesellschaft ab.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppendiskussionen und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Herausforderungen und Bedenken zusammen, betonen Sie die Bedeutung einer verantwortungsvollen Internetnutzung und gehen Sie diese Probleme gemeinsam an. Sie können den Zeitpunkt und die Aktivitäten jederzeit an die Bedürfnisse Ihres Klassenzimmers und die verfügbaren Ressourcen anpassen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 9: „Internet und virtuelle soziale Medien und Belange des Internets“

Ziel: Die Studierenden erforschen die globalen Auswirkungen von Social Media auf die Kommunikation und konzentrieren sich dabei auf Statistiken, Wachstumstrends und die am häufigsten genutzten Social-Media-Anwendungen.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Infografiken oder visuelle Darstellungen von Social-Media-Statistiken
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitstatistiken

Zeit: 70 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie die Allgegenwärtigkeit sozialer Medien im täglichen Leben und ihre Auswirkungen auf die globale Kommunikation. Heben Sie die Vernetzung von Social-Media-Plattformen hervor.

Engagement (15 Minuten): Präsentieren Sie Statistiken zur weltweiten Nutzung sozialer Medien und betonen Sie dabei die Anzahl der Nutzer, das jährliche Wachstum und ihren Einfluss auf die Gesellschaft.

Direkte Anleitung (20 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen zu den am häufigsten verwendeten Social-Media-Anwendungen wie Facebook, YouTube,



Co-funded by
the European Union

WhatsApp, Instagram, Facebook Messenger und TikTok. Besprechen Sie deren täglich aktive Nutzerbasis und deren Bedeutung.

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler in Paaren oder kleinen Gruppen zusätzliche Informationen auf einer Social-Media-Plattform recherchieren und präsentieren, einschließlich deren Funktionen und Auswirkungen.

Unabhängige Praxis (5 Minuten): Geben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die Rolle sozialer Medien in ihrem eigenen Leben und wie diese sie weltweit verbinden.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppenpräsentationen und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und Engagement.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und besprechen Sie alle aufkommenden Fragen oder Bedenken.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 10: „Die Entwicklung des Internets und seine Anwendungen im täglichen Leben“

Ziel: Die Schüler werden die Entwicklung des Internets vom ARPANET bis zu seinem aktuellen Zustand verfolgen und seine Auswirkungen auf das tägliche Leben verstehen.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuelle Zeitleiste der Internetentwicklung
- Historische Dokumente oder Videoclips im Zusammenhang mit ARPANET

Zeit : 85 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie kurz die Ursprünge des Internets und seine transformative Reise. Betonen Sie die Auswirkungen auf die Kommunikation und die täglichen Aktivitäten.

Engagement (15 Minuten): Zeigen Sie visuelle Zeitleisten, die die wichtigsten Entwicklungen in der Internet-Evolution darstellen, einschließlich des Übergangs vom ARPANET zum aktuellen Internet.

Direkter Unterricht (25 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen über ARPANET, seine Ziele und wie es sich zum Internet entwickelt hat. Besprechen Sie wichtige Meilensteine in der Internetentwicklung.



Co-funded by
the European Union

Geführte Übung (15 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen Gruppen eine Zeitleiste der Entwicklung des Internets erstellen und dabei wichtige Ereignisse und ihre Auswirkungen hervorheben.

Unabhängige Übung (10 Minuten): Geben Sie eine kurze schriftliche Reflexion darüber ab, wie das Internet ihr Leben und ihre Kommunikation beeinflusst hat.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Zeitpläne der Gruppe und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die Entwicklung des Internets zusammen und diskutieren Sie seine anhaltenden Auswirkungen auf die Gesellschaft.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 11: „Social-Media-Nutzung weltweit“

Ziel: Die Studierenden untersuchen globale Nutzungsmuster sozialer Medien und konzentrieren sich dabei auf Statistiken, Vorlieben und die sich entwickelnde Landschaft der Vorlieben von Teenagern.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals, die globale Social-Media-Statistiken darstellen
- Artikel oder Fallstudien zu Social-Media-Präferenzen von Teenagern

Zeit: 80 Minuten

Einführung (10 Minuten): Diskutieren Sie die Bedeutung der globalen Nutzung sozialer Medien und ihre Auswirkungen auf den kulturellen Austausch. Betonen Sie die Vernetzung der Welt durch diese Plattformen.

Engagement (20 Minuten): Präsentieren Sie Statistiken zur weltweiten Nutzung sozialer Medien und heben Sie dabei das jährliche Wachstum und die beliebtesten Plattformen hervor.

Direkter Unterricht (25 Minuten): Stellen Sie detaillierte Informationen zu den am häufigsten genutzten Social-Media-Plattformen bereit und betonen Sie deren



Co-funded by
the European Union

Nutzerbasis und Wirkung. Besprechen Sie die Vorlieben von Teenagern und die sich entwickelnde Landschaft.

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen Gruppen eine Fallstudie zu den Social-Media-Präferenzen von Teenagern analysieren und ihre Ergebnisse präsentieren.

Unabhängige Übung (5 Minuten): Geben Sie eine kurze schriftliche Reflexion darüber ab, wie soziale Medienpräferenzen kulturelle Trends widerspiegeln.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppenpräsentationen und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und initiieren Sie eine Klassendiskussion über die Rolle sozialer Medien in der globalen Kommunikation.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 12: „Kommunikation – Emojis“

Ziel: Die Schüler erforschen die Entwicklung von Emojis als Form der visuellen Kommunikation und ziehen Parallelen zu antiken Hieroglyphen.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals, die Emojis und Hieroglyphen vergleichen
- Artikel oder Videos zur Entwicklung von Emojis

Zeit: 75 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie die Bedeutung von Emojis in der modernen Kommunikation und ihre schnelle Akzeptanz.

Stellen Sie das Konzept von Emojis als Engagement vor (20 Minuten): Präsentieren Sie Bilder, in denen Emojis und Hieroglyphen verglichen werden, und heben Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede hervor. Besprechen Sie den historischen Kontext von Hieroglyphen.

Direkter Unterricht (25 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen über die Entwicklung von Emojis und ziehen Sie Parallelen zu antiken Hieroglyphen. Besprechen Sie den kulturellen Wandel hin zu visueller und emotional resonanter Kommunikation.



Co-funded by
the European Union

Geführte Übung (5 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen Gruppen eine Reihe moderner Hieroglyphen erstellen, die gängige Ausdrücke darstellen.

Unabhängige Übung (5 Minuten): Schreiben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über den Einfluss von Emojis auf die moderne Kommunikation und die Parallelen zu alten Symbolen.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppenaktivitäten und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und Kreativität.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und diskutieren Sie die anhaltende menschliche Faszination für symbolbasierte Kommunikation, die eine Brücke zwischen alten und modernen Ausdrucksformen schlägt.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 13: „Der Einfluss des Internets auf das tägliche Leben“

Ziel: Die Studierenden werden die tiefgreifenden Auswirkungen des Internets auf das tägliche Leben untersuchen und sich dabei auf seine Rolle beim Informationszugang, bei der Kommunikation und bei verschiedenen Aktivitäten konzentrieren.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals, die Internetstatistiken und ihre Auswirkungen darstellen
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 70 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie die Bedeutung des Internets im täglichen Leben. Betonen Sie seine Rolle beim Informationszugang, der Kommunikation und der Bequemlichkeit.

Engagement (20 Minuten): Präsentieren Sie visuelle Darstellungen, die Internetstatistiken darstellen, z. B. die Anzahl der Benutzer weltweit und die Arten von Aktivitäten, an denen Menschen online teilnehmen.

Direkter Unterricht (25 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen darüber, wie das Internet die Art und Weise verändert hat, wie wir auf Informationen zugreifen, kommunizieren und verschiedene Aktivitäten durchführen. Besprechen Sie mögliche Herausforderungen in einer Welt ohne Internet.



Co-funded by
the European Union

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler in kleinen Gruppen ein Brainstorming durchführen und Beispiele dafür austauschen, wie ihr Alltag ohne das Internet anders wäre.

Unabhängige Übung (5 Minuten): Geben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die persönlichen Auswirkungen des Internets auf ihr tägliches Leben.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppendiskussionen und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und diskutieren Sie die Bedeutung des Internets in der heutigen Gesellschaft.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 14: „Wirtschaft und Werbung im digitalen Zeitalter“

Ziel: Die Studierenden untersuchen den Wandel von Geschäfts- und Werbestrategien im digitalen Zeitalter und betonen dabei die Rolle des Internets.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals, die digitale Werbetrends darstellen
- Beispiele für erfolgreiche Online-Unternehmen

Zeit: 75 Minuten

Einführung (10 Minuten): Besprechen Sie die Bedeutung des Internets für die Revolutionierung von Wirtschaft und Werbung. Betonen Sie die Verlagerung auf digitale Plattformen.

Engagement (20 Minuten): Präsentieren Sie Bilder, die digitale Werbetrends und Beispiele erfolgreicher Online-Unternehmen darstellen.

Direkter Unterricht (25 Minuten): Geben Sie detaillierte Informationen darüber, wie das Internet Geschäftspraktiken verändert hat, einschließlich der Bedeutung von Online-Präsenz, digitaler Werbung und E-Commerce. Besprechen Sie mögliche Herausforderungen.



Co-funded by
the European Union

Geführte Übung (10 Minuten): Lassen Sie die Schüler zu zweit oder in kleinen Gruppen eine Fallstudie eines erfolgreichen Online-Geschäfts analysieren und die Schlüsselfaktoren diskutieren, die zu seinem Erfolg beitragen.

Unabhängige Praxis (5 Minuten): Schreiben Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die Rolle des Internets bei der Gestaltung moderner Geschäftspraktiken.

Bewertung (5 Minuten): Bewerten Sie die Teilnahme am Unterricht, die Gruppendiskussionen und die schriftlichen Reflexionen auf Verständnis und kritisches Denken.

Abschluss (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und diskutieren Sie die zukünftigen Trends im digitalen Geschäft und in der Werbung unter Berücksichtigung der sich entwickelnden Rolle des Internets.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 15: „Die Vorteile sozialer Netzwerke verstehen“

Ziel: Die Studierenden werden die positiven Aspekte sozialer Netzwerke erkunden und sich dabei auf globale Konnektivität, Informationsaustausch, Geschäftsförderung und Bildungsressourcen konzentrieren.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals zur Veranschaulichung von Statistiken sozialer Netzwerke
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 60 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Diskutieren Sie die Verbreitung sozialer Netzwerke in der heutigen Gesellschaft.
- Stellen Sie die Ziele der Lektion vor.

Globale Konnektivität (15 Minuten):

- Besprechen Sie, wie soziale Netzwerke geografische Grenzen überschreiten.
- Verwenden Sie visuelle Elemente, um globale Konnektivitätsstatistiken zu veranschaulichen.



Co-funded by
the European Union

Informationsaustausch und Unternehmensförderung (20 Minuten):

- Entdecken Sie, wie soziale Netzwerke den Informationsaustausch und die Geschäftsförderung erleichtern.
- Bieten Sie Beispiele aus der Praxis erfolgreicher Geschäftsförderung in sozialen Medien.

Bildungsressourcen (15 Minuten):

- Besprechen Sie, wie soziale Netzwerke Plattformen für den Austausch von Bildungsinhalten bieten.
- Präsentieren Sie Beispiele für Bildungsinitiativen in den sozialen Medien.

Gruppenaktivität (optional, 10 Minuten): In kleinen Gruppen diskutieren die Studierenden eine Fallstudie über die positiven Auswirkungen sozialer Netzwerke auf eine bestimmte Geschäfts- oder Bildungsinitiative.

Hausaufgabe: Recherchieren und finden Sie Beispiele dafür, wie sich soziale Netzwerke positiv auf die globale Konnektivität, den Informationsaustausch, die Unternehmensförderung und die Bildung ausgewirkt haben.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 16: „Untersuchung der Nachteile sozialer Netzwerke“

Ziel: Die Studierenden werden die negativen Aspekte sozialer Netzwerke untersuchen und sich dabei auf Bedenken hinsichtlich der Privatsphäre, begrenzte direkte Interaktion und die Verbreitung von Fehlinformationen konzentrieren.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Bilder, die die Nachteile sozialer Netzwerke veranschaulichen
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 60 Minuten

Zusammenfassung (10 Minuten): Sehen Sie sich kurz die am ersten Tag besprochenen Vorteile an.

Persönliche Datenschutzbedenken und eingeschränkte direkte Interaktion (25 Minuten):

- Besprechen Sie die Risiken, die mit der Privatsphäre in sozialen Netzwerken verbunden sind.
- Entdecken Sie, wie übermäßiger Gebrauch persönliche Interaktionen einschränken kann.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Verbreitung von Fehlinformationen (20 Minuten):

- Bedenken im Zusammenhang mit der Verbreitung falscher Informationen oder gefälschter Nachrichten in sozialen Netzwerken ansprechen.
- Besprechen Sie die Herausforderungen der Validierung von Online-Informationen.

Gruppendiskussion (optional, 15 Minuten): Beteiligen Sie die Schüler an einer Gruppendiskussion über ihre persönlichen Erfahrungen mit Datenschutzbedenken in sozialen Netzwerken.

Hausaufgabe: Schreiben Sie eine kurze Reflexion über die potenziellen Risiken und Bedenken, die im Unterricht in Bezug auf soziale Netzwerke besprochen wurden.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 17: „Vor- und Nachteile sozialer Netzwerke – Die Waage ausbalancieren – Soziale Netzwerke in Bildung und Internetsucht“

Ziel: Die Studierenden werden die spezifischen Vorteile und Überlegungen der Einbindung sozialer Netzwerke in die Bildung sowie die Herausforderungen der Internetsucht untersuchen.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals, die soziale Netzwerke in den Bereichen Bildung und Internetsucht veranschaulichen
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 60 Minuten

Rezension (10 Minuten):

- Fassen Sie noch einmal die Vor- und Nachteile zusammen, die in „ Soziale Netzwerke in der Bildung“ besprochen wurden.
- Besprechen Sie, wie Bildungseinrichtungen soziale Netzwerke in das Lernen integrieren.
- Heben Sie die Vorteile der Verbindung von Pädagogen, Schülern und Eltern über Online-Plattformen hervor.



Co-funded by
the European Union

Internetsucht (25 Minuten):

- Erkunden Sie das Konzept der Internetsucht und seinen Zusammenhang mit sozialen Netzwerken.
- Besprechen Sie psychologische Faktoren, die zur Internetsucht beitragen.

Gruppenaktivität (15 Minuten): In kleinen Gruppen diskutieren die Schüler mögliche Strategien, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke für Bildungszwecke und der Vermeidung von Internetsucht aufrechtzuerhalten.

Abschließende Reflexion (10 Minuten): Die Schüler überlegen individuell, wie sie die Vorteile sozialer Netzwerke maximieren und gleichzeitig potenzielle Nachteile abmildern können.

Fazit und nächste Schritte: Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen, diskutieren Sie die verantwortungsvolle Nutzung sozialer Netzwerke und Strategien zur Vermeidung von Internetsucht.

Dieser dreitägige Unterrichtsplan bietet eine umfassende Untersuchung der Vor- und Nachteile sozialer Netzwerke und betont die Rolle einer verantwortungsvollen Nutzung in verschiedenen Kontexten.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 18: „Einführung in die Medienpsychologie und Online-Intimität“

Ziel: Die Studierenden verstehen die Auswirkungen des Internets und sozialer Netzwerke auf das menschliche Verhalten, insbesondere beim Aufbau von Online-Verbindungen und der Linderung der Einsamkeit.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals zur Veranschaulichung von Online-Interaktionen
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 60 Minuten

Einführung in die Medienpsychologie (15 Minuten):

- Definieren Sie die Medienpsychologie und ihre Relevanz für das Verständnis des digitalen Einflusses.
- Diskutieren Sie den historischen Vergleich des Fernsehens als vermittelte Realität mit den aktuellen Auswirkungen des Internets.



Co-funded by
the European Union

Online-Intimität und Einsamkeit (25 Minuten): Entdecken Sie, wie einsame Menschen Wege finden, online Intimität aufzubauen. Besprechen Sie die Eigenschaften der Anonymität und des Fehlens persönlicher Kommunikation bei der Pflege von Online-Freundschaften.

Gruppendiskussion (15 Minuten): Ermöglichen Sie eine Diskussion über die Erfahrungen der Schüler mit Online-Verbindungen und die Auswirkungen digitaler Interaktionen auf die Einsamkeit.

Hausaufgabe: Recherchieren Sie und bringen Sie Beispiele für Online-Plattformen mit, die sich positiv auf die psychische Gesundheit der Benutzer auswirken.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 19: „Grundlegende Online-Aktivitäten junger Menschen“

Ziel: Die Studierenden befassen sich mit den täglichen Abläufen und Online-Aktivitäten junger Menschen und verstehen die Verbreitung des digitalen Engagements.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals zur Veranschaulichung von Online-Aktivitäten
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 60 Minuten

Einführung in die Online-Aktivitäten junger Menschen (15 Minuten):

- Besprechen Sie die nahtlose Integration des Internets in den Alltag von Kindern.
- Heben Sie die Verbreitung von Online-Engagement unter Teenagern hervor.

Social-Media-Trends (25 Minuten):

- Erkunden Sie die Auswirkungen sozialer Medien auf die europäische Jugend.
- Besprechen Sie die Entwicklung der Social-Media-Präferenzen bei Teenagern.



Co-funded by
the European Union

Gruppenaktivität – Umfrageergebnisse analysieren (15 Minuten): Analysieren und diskutieren Sie die Umfrageergebnisse zu den Präferenzen von Teenagern für Social-Media-Plattformen.

Hausaufgabe: Denken Sie über die persönliche Nutzung sozialer Medien und den möglichen Einfluss auf den Tagesablauf nach.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 20: „Der Einfluss sozialer Medien auf die europäische Jugend“

Ziel: Die Studierenden verstehen den tiefgreifenden Einfluss sozialer Medien auf das tägliche Leben und die Vorlieben europäischer Jugendlicher.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals, die Trends bei der Nutzung sozialer Medien veranschaulichen
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 60 Minuten

Überblick über die Auswirkungen von Social Media (15 Minuten):

- Diskutieren Sie die allgegenwärtige Präsenz europäischer Jugendlicher in den sozialen Medien.
- Untersuchen Sie die sich ändernden Trends bei der Nutzung sozialer Medien bei jungen Menschen.

Interaktive Diagrammanalyse (25 Minuten):

- Analysieren Sie die Umfrageergebnisse mithilfe des interaktiven Diagramms.



Co-funded by
the European Union

- Diskutieren Sie den Wandel von Facebook zu anderen Plattformen und den Einfluss des Smartphone-Besitzes.

Gruppendiskussion – Auswirkungen der Smartphone-Nutzung (15 Minuten):

Besprechen Sie die Auswirkungen der allgegenwärtigen Smartphone-Nutzung auf Verhalten, Kommunikationsmuster und Online-Aktivitäten.

Hausaufgabe: Recherchieren Sie und bringen Sie Beispiele für positive und negative Auswirkungen von sozialen Medien auf die Jugend.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 21: „Auswirkungen von Videospielen auf junge Menschen“

Ziel: Die Studierenden werden die Verbreitung und Auswirkungen des Videospiel-Engagements bei jungen Menschen untersuchen.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals zur Veranschaulichung von Statistiken der Videospielbranche
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Einführung in das Videospiel-Engagement (15 Minuten): - Besprechen Sie die Verbreitung des Videospiel-Engagements unter jungen Menschen. - Heben Sie die positiven Aspekte wie handwerkliches Geschick und Computerkenntnisse hervor.

Fortgeschrittener Einfluss von Videospielen (25 Minuten): Entdecken Sie die Auswirkungen technologischer Fortschritte auf die Videospielbranche. Besprechen Sie die Forschungsergebnisse zu prosozialen und potenziell negativen Auswirkungen von Videospielen.

Gruppenaktivität – Fallstudienanalyse (15 Minuten): Analysieren Sie Fallstudien zum Zusammenhang zwischen Videospielen und aggressivem Verhalten bei Jugendlichen.



Co-funded by
the European Union

Hausaufgabe: Denken Sie über persönliche Erfahrungen mit Videospielen nach und überlegen Sie, welche möglichen Auswirkungen sie auf das Verhalten haben.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 1 – Unterrichtsplan 22: „Bildungsziele und Online-Chancen/Risiken“

Ziel: Die Schüler werden die Rolle der Technologie in der Bildung verstehen und Online-Chancen und -Risiken erkunden.

Materialien:

- Whiteboard und Marker
- Visuals, die Online-Chancen und -Risiken veranschaulichen
- Geräte mit Internetzugang für Echtzeitbeispiele

Zeit: 60 Minuten

Integration von Technologie in die Bildung (15 Minuten):

- Besprechen Sie, wie Schüler Technologie in verschiedene Aspekte ihres Lebens integrieren, insbesondere zu Bildungszwecken.

Online-Chancen und Risiken (25 Minuten):

- Erkunden Sie die Klassifizierung von Online-Chancen und -Risiken für Kinder.
- Diskutieren Sie die Auswirkungen von Online-Aktivitäten auf pädagogisches Lernen, digitale Kompetenz und soziales Engagement.



Co-funded by
the European Union

Gruppendiskussion – Ausgewogenheit des Technologieeinsatzes (15 Minuten):

Besprechen Sie Strategien zum Ausbalancieren des Technologieeinsatzes für Bildungszwecke bei gleichzeitiger Minderung potenzieller Risiken.

Fazit und Reflexion (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse der Woche zusammen. Ermutigen Sie die Schüler, über ihr digitales Verhalten nachzudenken und bewusste Entscheidungen zu treffen.



Co-funded by
the European Union

7. Fallstudien

Fallstudie 1: Interpretieren Sie die folgende Erklärung: „Wir verbringen den größten Teil unseres Lebens in der virtuellen Welt.“

Inwieweit trifft diese Aussage auf Sie zu? Welche gesellschaftlichen Veränderungen haben Sie erlebt? Was hat sich auf persönlicher Ebene verändert? Wie bewerten Sie diese Veränderungen? Halten Sie sie für gut oder schlecht?

Nachfolgend ein mögliches Beispiel für eine Interpretation. Jede andere begründete Antwort ist jedoch gleichermaßen richtig. Über die weiteren Fragen können Sie mit den Teilnehmern ins Gespräch kommen und gemeinsam über mögliche Ängste vor dem virtuellen Übergang diskutieren.

Die Aussage „Wir verbringen den größten Teil unseres Lebens in der virtuellen Welt“ legt nahe, dass ein erheblicher Teil unserer Zeit und unserer täglichen Aktivitäten Interaktionen, Erfahrungen und Engagements gewidmet ist, die in digitalen oder Online-Umgebungen stattfinden. Dies bedeutet, dass digitale Technologien, darunter das Internet, soziale Medien, Videospiele und andere Online-Plattformen, tief in unsere Routinen und Lebensstile integriert sind.

Diese Integration verwischt die Grenze zwischen der physischen Welt und dem digitalen Bereich und verdeutlicht, inwieweit unsere Interaktionen, Kommunikation,



Co-funded by
the European Union

Unterhaltung und sogar Arbeit über Online-Kanäle erfolgen. Die Aussage unterstreicht den transformativen Einfluss der Technologie auf unsere täglichen Erfahrungen und die sich entwickelnde Natur der menschlichen Interaktion und des Engagements.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 2: *Experten behaupten, das Internet sei eine Notwendigkeit. Was denken Sie? Welche Vorteile bietet das Internet? Welche Nachteile hat das Internet? Bitte besprechen Sie die Vor- und Nachteile und kommen Sie zu einem Schluss, indem Sie diese entsprechend bewerten und Ihre Einschätzung begründen.*

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für eine Antwort. Andere Antworten mit fundierten Begründungen sind jedoch gleichermaßen richtig. Wichtig ist, dass Ihre Studierenden bzw. Teilnehmer ihre Meinung angemessen in Form eines Fazits äußern können.

Experten behaupten, das Internet sei eine Notwendigkeit: Viele Experten behaupten, dass sich das Internet in der heutigen Welt von einem Luxus zu einer Notwendigkeit entwickelt hat. Dieser Anspruch wurzelt in der weit verbreiteten Integration des Internets in verschiedene Aspekte des täglichen Lebens, darunter Kommunikation, Bildung, Wirtschaft, Unterhaltung und mehr. Das Internet ist zu einem grundlegenden Werkzeug für den Zugriff auf Informationen, die Verbindung mit anderen, die Durchführung von Transaktionen und sogar die Teilnahme an bürgerschaftlichen Aktivitäten geworden. Aufgrund seiner Rolle bei der Ermöglichung globaler Kommunikation, Informationsverbreitung und Wissensaustausch betrachten Experten es als eine wesentliche Ressource für die persönliche, berufliche und gesellschaftliche Entwicklung.

Vorteile des Internets:

- **Zugang zu Informationen:** Das Internet bietet sofortigen Zugriff auf eine



Co-funded by
the European Union

immense Menge an Informationen zu verschiedenen Themen und fördert so kontinuierliches Lernen und Wissensaustausch.

- **Kommunikation:** Es ermöglicht Echtzeitkommunikation über E-Mail, Messaging-Apps, soziale Medien und Videoanrufe und verbindet Menschen auf der ganzen Welt.
- **Globale Konnektivität:** Das Internet überbrückt geografische Lücken und fördert internationale Zusammenarbeit, Freundschaften und kulturellen Austausch.
- **Bildung:** Online-Ressourcen, Kurse und E-Learning-Plattformen machen Bildung einem breiteren Publikum zugänglich und bieten Flexibilität beim Lernen.
- **Wirtschaft und Handel:** Das Internet unterstützt E-Commerce, Online-Marketing und Fernarbeit und erleichtert so Unternehmenswachstum und Innovation.
- **Unterhaltung:** Streaming-Dienste, Gaming-Plattformen und Online-Inhalte bieten vielfältige Unterhaltungsmöglichkeiten.
- **Informationsaustausch:** Blogs, Foren und soziale Medien ermöglichen es Einzelpersonen, ihre Perspektiven, ihr Fachwissen und ihre Kreativität mit einem globalen Publikum zu teilen.
- **Forschung und Innovation:** Das Internet beschleunigt Forschung und Innovation, indem es eine Plattform für Zusammenarbeit und Ideenaustausch bietet.

Nachteile des Internets:

1. **Datenschutzbedenken:** Online-Aktivitäten können zu Datenschutzverletzungen, Datendiebstahl und unbefugtem Zugriff auf persönliche Daten führen.



Co-funded by
the European Union

2. **Bedrohungen der Cybersicherheit:** Das Internet ist anfällig für Cyberangriffe, Viren, Malware und Hacking-Versuche, die die Sicherheit gefährden.
3. **Digitale Sucht:** Übermäßige Internetnutzung kann zu einer digitalen Sucht führen und sich negativ auf die psychische Gesundheit und soziale Interaktionen auswirken.
4. **Fehlinformationen:** Die Leichtigkeit des Teilens von Inhalten kann zur Verbreitung falscher Informationen und Fehlinformationen führen.
5. **Soziale Isolation:** Eine übermäßige Abhängigkeit vom Internet kann die persönlichen Interaktionen verringern und zu sozialer Isolation führen.
6. **Cybermobbing:** Online-Plattformen können für Cybermobbing, Belästigung und Hassrede genutzt werden.
7. **Gesundheitsprobleme:** Eine längere Bildschirmzeit kann zu digitaler Augenbelastung, sitzender Lebensweise und Schlafstörungen führen.
8. **Digitale Kluft:** Nicht jeder hat den gleichen Zugang zum Internet, was zu einer digitalen Kluft aufgrund sozioökonomischer Faktoren beiträgt.

Der Status des Internets als Notwendigkeit wird daher durch seine transformative Wirkung auf verschiedene Aspekte des modernen Lebens bestimmt. Obwohl es zahlreiche Vorteile bietet, erfordern seine Nachteile einen verantwortungsvollen Umgang, Cybersicherheitsmaßnahmen und kontinuierliche Bemühungen, seine negativen Auswirkungen abzuschwächen.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 3: *Der Cyberspace ist eine rein funktionale und aufgabenbasierte Umgebung, hat aber auch eine emotionale und menschliche Seite. Schreiben Sie mindestens fünf Merkmale menschlicher Beziehungen im Cyberspace auf.*

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für eine Antwort. Andere Antworten mit fundierten Begründungen sind jedoch gleichermaßen richtig.

1. Anonymität und Identitätserforschung: Online-Plattformen bieten ein Maß an Anonymität, das es Einzelpersonen ermöglicht, verschiedene Aspekte ihrer Identität zu erforschen. Menschen fühlen sich möglicherweise freier, ihre Gedanken, Gefühle und Meinungen auszudrücken, ohne den Einschränkungen realer Urteile unterliegen zu müssen.

2. Globale Reichweite und Vielfalt: Der Cyberspace überschreitet geografische Grenzen und ermöglicht Verbindungen zwischen Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund, unterschiedlichen Sprachen und Perspektiven. Diese Vielfalt bereichert Diskussionen und fördert das interkulturelle Verständnis.

3. Einfache Kommunikation: Digitale Kommunikationstools ermöglichen eine schnelle und kontinuierliche Interaktion und ermöglichen es Einzelpersonen, Beziehungen unabhängig von Zeitzonen oder physischer Entfernung aufrechtzuerhalten. Diese einfache Kommunikation fördert beständige Verbindungen.



Co-funded by
the European Union

4. Empathie und emotionaler Austausch: Trotz mangelnder physischer Präsenz gehen Menschen im Cyberspace oft emotionale Bindungen ein. Menschen teilen persönliche Erfahrungen, bieten Unterstützung und zeigen Empathie durch Text, Emojis und virtuelle Ausdrücke.

5. Nischengemeinschaften und gemeinsame Interessen: Online-Plattformen ermöglichen die Bildung spezialisierter Gemeinschaften, die sich auf gemeinsame Interessen oder Hobbys konzentrieren. Menschen mit Nischenleidenschaften können Gleichgesinnte finden und starke Verbindungen aufbauen.

6. Selektive Selbstpräsentation: Einzelpersonen haben die Kontrolle darüber, was sie online teilen, und können so eine kuratierte Version ihrer selbst präsentieren. Diese selektive Selbstdarstellung kann zu tiefen Verbindungen führen, die auf gemeinsamen Werten oder Interessen basieren.

7. Online-Enthemmungseffekt: Das Fehlen persönlicher Interaktionen kann zu einem Phänomen namens „Online-Enthemmungseffekt“ führen, bei dem sich Einzelpersonen mehr fühlen

haben die Freiheit, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken, manchmal in einem Ausmaß, das ihnen bei Offline-Interaktionen möglicherweise nicht möglich wäre.

8. Virtuelle Unterstützungsnetzwerke: Menschen wenden sich in schwierigen Zeiten häufig an den Cyberspace, um emotionale Unterstützung zu erhalten. Online-Communities bieten einen sicheren Raum, um Probleme auszutauschen, Ratschläge zu erhalten und im Verständnis anderer Trost zu finden.



Co-funded by
the European Union

9. Intimität und Vertrauensaufbau: Während sie in einer digitalen Umgebung entstehen, können einige Cyberspace-Beziehungen ein tiefes Maß an Intimität und Vertrauen entwickeln. Menschen können persönliche Geschichten, Schwachstellen und Emotionen teilen, die zu tiefgreifenden Verbindungen führen.

10. Digitale Nostalgie: Cyberspace-basierte Beziehungen können Gefühle der Nostalgie und der Bindung an digitale Plattformen hervorrufen, die bei der Verbindung von Menschen eine Rolle gespielt haben, ähnlich wie physische Orte einen sentimentalen Wert haben.

Virtuelle und nicht-virtuelle Beziehungen weisen erhebliche Unterschiede auf, die beobachtet und bekannt sein sollten. Diese Merkmale zeigen jedoch die Vielschichtigkeit menschlicher Beziehungen im Cyberspace und unterstreichen die emotionalen Bindungen und sinnvollen Verbindungen, die im digitalen Bereich gedeihen können.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 4: Wie wirkt sich die Online- und Offline-Umgebung auf die Persönlichkeit des Benutzers aus?

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für eine Antwort. Andere Antworten mit fundierten Begründungen sind jedoch gleichermaßen richtig.

Auswirkungen, wenn eine Person mit einer Online-Umgebung konfrontiert wird:

1. Selektive Selbstdarstellung: Online-Plattformen ermöglichen es Einzelpersonen, eine kuratierte Version ihrer selbst zu präsentieren, indem sie bestimmte Eigenschaften hervorheben und andere herunterspielen. Diese selektive Selbstdarstellung kann die Wahrnehmung der eigenen Identität beeinflussen und beeinflussen, wie andere sie wahrnehmen.

2. Anonymität und Enthemmung: Die durch die Online-Umgebung gebotene Anonymität kann zu einem Phänomen führen, das als „Online-Enthemmungseffekt“ bezeichnet wird. Menschen fühlen sich möglicherweise wohler, wenn sie ihre Gedanken und Gefühle frei ausdrücken, was Aspekte ihrer Persönlichkeit offenbaren könnte, die sie in Offline-Interaktionen möglicherweise nur ungern zum Ausdruck bringen.

3. Identitätserforschung: Die Online-Umgebung bietet Einzelpersonen die Möglichkeit, verschiedene Facetten ihrer Identität zu erkunden. Menschen können mit neuen Interessen, Hobbys und Persönlichkeiten experimentieren, was möglicherweise zur Entdeckung verborgener Aspekte ihrer Persönlichkeit führt.



Co-funded by
the European Union

4. Reduzierte soziale Hinweise: Bei der Online-Kommunikation fehlen viele der nonverbalen Hinweise, die bei persönlichen Interaktionen vorhanden sind, wie z. B. Körpersprache und Tonfall. Dies kann Auswirkungen darauf haben, wie Persönlichkeitsmerkmale von anderen wahrgenommen und interpretiert werden.

5. Digitales Nurturing: Online-Interaktionen und Feedback wie Likes, Kommentare und Shares in sozialen Medien können bestimmte Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmale verstärken. Benutzer können online eine Bestätigung und Stärkung bestimmter Aspekte ihrer Persönlichkeit anstreben.

Auswirkungen, wenn eine Person einer Offline-Umgebung gegenübersteht:

1. Persönliche Interaktion: Offline-Interaktionen bieten vielfältige Möglichkeiten zur Beobachtung und Anpassung an nonverbale Hinweise und fördern so die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und Empathie. Persönliche Interaktionen können Einfluss darauf haben, wie Einzelpersonen sich selbst wahrnehmen und präsentieren.

2. Sozialisation und Einfluss von Gleichaltrigen: Offline-Umgebungen, insbesondere in der Kindheit und Jugend, haben durch die Interaktion mit Familie, Freunden und Gleichaltrigen großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung. Diese Interaktionen prägen Werte, Überzeugungen und soziales Verhalten.

3. Physische Umgebung: Die physische Umgebung, in der Menschen leben, arbeiten und Kontakte knüpfen, kann sich auf ihre Persönlichkeit auswirken. Beispielsweise könnte eine städtische Umgebung andere Persönlichkeitsmerkmale fördern als eine ländliche.



Co-funded by
the European Union

4. Kulturelle Normen: Offline-kulturelle Normen und gesellschaftliche Erwartungen können die Art und Weise beeinflussen, wie Einzelpersonen ihre Persönlichkeit ausdrücken. Verschiedene Kulturen schätzen und fördern bestimmte Eigenschaften, Verhaltensweisen und Einstellungen. Sie weichen von den kulturellen Normen ab, die in einer Online-Umgebung zum Ausdruck kommen.

5. Persönliche Erfahrungen: Offline-Erlebnisse wie Reisen, Outdoor-Aktivitäten oder die Ausübung von Hobbys tragen zum Wachstum einer Person bei. Interessen und Charakterentwicklung werden anders bewertet, wenn man direkt anwesend ist und sich nicht der Distanz stellt, die eine Virtuelle Verbindung zeigt.

Sowohl die Online- als auch die Offline-Umgebung üben erheblichen Einfluss auf die Persönlichkeit eines Benutzers aus. Die Online-Umgebung ermöglicht die Erforschung der Identität, die selektive Selbstdarstellung und den Kontakt mit verschiedenen Perspektiven, während die Offline-Umgebung durch persönliche Interaktionen und kulturelle Normen zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten, Werte und Verhaltensweisen beiträgt.

Diese kombinierten Einflüsse tragen zur Komplexität und Mehrdimensionalität der Persönlichkeit eines Individuums bei. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass es sich hierbei um allgemeine Trends sowie um Chancen und Nachteile handelt, die die beiden Umgebungen je nach Sichtweise des Einzelnen und dem Kontext seiner Situation bieten.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 5: *Legen Sie Ihre allgemeinen Regeln für die virtuelle Welt fest, damit die Benutzer in einer freundlichen und angenehmen Umgebung zusammenleben können. Sie kennen sie vielleicht als „Koexistenzregeln“ für die virtuelle Welt.*

Je nachdem, welchen Wert die einzelnen Personen haben, ist jede Antwort möglich.

Nachdem Sie diese Koexistenzregeln für die virtuelle Welt festgelegt haben, sprechen Sie über die Konsequenzen, die sich aus der Nichtbeachtung dieser Regeln ergeben.

Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Regeln kritisch zu hinterfragen und zu hinterfragen. Bitte stellen Sie sicher, dass sie sich der Konsequenzen und möglichen emotionalen Schäden bewusst sind, die Fehlverhalten im Internet für sie und andere nach sich ziehen kann, wenn sie gegen diese Regeln verstoßen.



Co-funded by
the European Union

7. Referenzen

1. Abbate, J. (2000). Das Internet erfindenz. MIT Press..
2. Anderson, T. & Dron, J. (2010). Drei Generationen Fernpädagogik. The International Review of Research in Open and Distributed Learning, 12(3).
3. Berners-Lee, T. (1999). Das Web weben: Das ursprüngliche Design und das ultimative Schicksal des World Wide Web. HarperCollins.
4. Bélanger, F. & Watson-Manheim, MB (2006). Virtuelle Teams und die Aneignung von Kommunikationstechnologie: Erforschung des Konzepts der Medienklebrigkeit. MIS Quarterly, 30(2), 305-335.
5. Boyd, D. & Ellison, NB (2007). Soziale Netzwerkseiten: Definition, Geschichte und Wissenschaft. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210-230.
6. Castells, M. (2001). Die Internet-Galaxie: Überlegungen zum Internet, zur Wirtschaft und zur Gesellschaft. Oxford University Press.
7. Ceci, L. (2023) „Anzahl der globalen TikTok-Benutzer 2025.“ *Statista* , 5. September 2022, www.statista.com/statistics/1327116/number-of-global-tiktok-users/. Zugriff am 20. Dezember 2023.
8. Ceci, L. (2023) „WhatsApp Global Unique Users 2022.“ *Statista* , www.statista.com/statistics/1306022/whatsapp-global-unique-users/. Zugriff am 20. Dezember 2023.
9. Cortada, JW (2000). Aufstieg des Wissensarbeiters. Butterworth-Heinemann.
10. Boyd, d. & Ellison, NB (2007). Soziale Netzwerkseiten: Definition, Geschichte und Wissenschaft. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210-230.
11. Chaffey, D. & Ellis-Chadwick, F. (2019). Digitales Marketing. Pearson.



Co-funded by
the European Union

12. Dunbar, RI (2016). Überwinden soziale Online-Medien die Beschränkungen, die die Größe sozialer Offline-Netzwerke begrenzen? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150292.
13. Dixon, S. (2023) „Instagram-Nutzer weltweit 2023.“ *Statista* , 15. Februar 2023, www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/. Zugriff am 20. Dezember 2023.
14. Dutta, S. & Mia, I. (2010). Informationssicherheit und Datenschutz.
15. „Facebook – Tägliche Nutzer weltweit 2023.“ *Statista*, de.statista.com/statistik/daten/studie/222135/umfrage/taeglich-aktive-facebook-nutzer-weltweit/. Zugriff am 20. Dezember 2023.
16. Hargittai, E. (2002). Digitale Kluft der zweiten Ebene: Unterschiede in den Online-Kenntnissen der Menschen. *Erster Montag*, 7(4).
17. Hertlein, KM, Blumer, ML und Mihalik, A. (2012). Fernkommunikation in Liebesbeziehungen: Die Rolle der Erfahrungen von College-Studenten. *Cyberpsychologie, Verhalten und soziale Netzwerke*, 15(6), 337-342.
18. Kemp, S. (2023) „Die neuesten Facebook-Messenger-Statistiken: Alles, was Sie wissen müssen.“ *DataReportal – Global Digital Insights* , datareportal.com/essential-facebook-messenger-stats.
19. Kowalski, RM, Giumetti, GW, Schroeder, AN, & Lattanner, MR (2014). Mobbing im digitalen Zeitalter: Eine kritische Überprüfung und Metaanalyse der Cybermobbing-Forschung unter Jugendlichen. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
20. Lyon, D. (2003). Überwachung als soziale Sortierung: Privatsphäre, Risiko und automatisierte Diskriminierung. Routledge.
21. Shepherd, J. (2023) „21 wichtige YouTube-Statistiken, die Sie im Jahr 2022 kennen müssen.“ *The Social Shepherd* , 23. Februar 2023,



Co-funded by
the European Union

thesocialshepherd.com/blog/youtube-statistics. Zugriff am 20. Dezember 2023.

22. Spitzberg, BH, & Hoobler, G. (2002). Cyberstalking und die Technologien des zwischenmenschlichen Terrorismus.
23. Turban, E., King, D., Lee, JK, Liang, TP und Turban, DC (2008). Elektronischer Handel: Eine Managementperspektive. Prentice Hall.
24. Vosoughi, S., Roy, D. & Aral, S. (2018). Die Verbreitung wahrer und falscher Nachrichten im Internet. *Science*, 359(6380), 1146-1151.
25. Wasko, MM, & Faraj, S. (2005). Warum sollte ich teilen? Untersuchung des Sozialkapitals und des Wissensbeitrags in elektronischen Praxisnetzwerken. *MIS Quarterly*, 29(1), 35-57.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

„MELDEN SIE SICH ZURÜCK IM ECHTEN LEBEN AN“

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Unterrichtsmaterial

KAPITEL 2: INTERNETSUCHT

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

KAPITEL 2: INTERNETSUCHT

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	142
2. Lernziele.....	146
3. Das Internet.....	148
3.1 Eine Definition des Internets.....	148
3.2 Entwicklung des Internets und seiner Nutzung.....	149
3.3 Soziale Medien.....	150
4. Die Nutzung des Internets.....	153
4.1 Allgemeine Informationen zur Nutzung des Internets.....	153
4.2 Vor- und Nachteile der Nutzung des Internets.....	155
4.3 Die Nutzung des Internets von Kindern und Jugendlichen.....	160
5. Internetsucht.....	162
5.1 Eine Definition von Internetsucht.....	162
5.2 Symptome einer Internetsucht.....	166
5.3 Bekämpfung einer Internetsucht.....	168
5.4 Die Rolle der Eltern.....	170
5.5 Die Rolle der Lehrer.....	173
5.6 Die Rollen anderer Schlüsselakteure.....	175
5.7 Behandlung.....	176
6. Gesunde Nutzung des Internets.....	178
7. Unterrichtspläne.....	180
8. Fallstudien.....	197
9. Referenzen.....	203



Co-funded by
the European Union

1. Einleitung

In diesem Teil des Buches werden das Internet und die Internetsucht besprochen. Im heutigen digitalen Zeitalter ist das Internet zu einem integralen Bestandteil unseres Lebens geworden, insbesondere des Lebens von Kindern und Jugendlichen. Sie sind häufige Nutzer von Internetplattformen und verbringen einen erheblichen Teil ihres täglichen Lebens online. Sie nutzen das Internet für verschiedene Zwecke, unter anderem zur Kommunikation und Vernetzung, zur Information, um eine positive globale Wirkung zu erzielen und zur Unterhaltung.

Allerdings hat die Nutzung des Internets nicht nur positive Seiten, sondern kann auch negative Folgen für Kinder und Jugendliche haben. Einer der Katalysatoren für solche negativen Folgen ist die Internetsucht, die drastische und schreckliche Auswirkungen auf die Beziehungen zu anderen, die geistige und körperliche Gesundheit sowie das akademische und berufliche Leben des Einzelnen haben kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Internet für Kinder und Jugendliche sowohl nützlich als auch gefährlich ist. Um die Vorteile und Herausforderungen sozialer Medien in Einklang zu bringen, bedarf es einer gemeinsamen Anstrengung von Lehrern, Eltern und der Gesellschaft als Ganzes, um sicherzustellen, dass Kinder und Jugendliche sich sicher und verantwortungsbewusst in der digitalen Landschaft zurechtfinden können.

Eine Erklärung des Internets: Das Internet wird oft als „Datenautobahn“ bezeichnet und ist ein globales Netzwerk aus Servern und Computern, die miteinander



Co-funded by
the European Union

verbunden sind und den Daten- und Informationsfluss ermöglichen. Es ermöglicht eine nahtlose Kommunikation, Zugriff auf riesige Informationsbestände und die Schaffung virtueller Gemeinschaften über geografische Grenzen hinaus. Die Entwicklung und Anwendungen des Internets: Die Geschichte des Internets beginnt damit, dass es ein einfaches akademisches und militärisches Werkzeug war, und endet damit, dass es zu einer revolutionären Kraft wurde, die unsere moderne Welt geprägt hat. Dieser Fortschritt umfasst die Entstehung des World Wide Web, die Entwicklung von Protokollen und die Verbreitung internetfähiger Geräte. Anwendungen dafür können in vielen anderen Bereichen gefunden werden, beispielsweise im Handel, im Bildungswesen, in der Unterhaltung und in der Kommunikation.

Social Media: Social-Media-Plattformen sind ein entscheidender Bestandteil des Einflusses des Internets. Soziale Medien ermöglichen eine schnelle Wissensverbreitung und schaffen Verbindungen über regionale Grenzen hinaus. Social-Media-Seiten wie Facebook, Instagram und Twitter haben die Art und Weise, wie wir interagieren, Geschichten austauschen und an internationalen Dialogen teilnehmen, völlig verändert.

Nutzung des Internets: Fortbewegung in digitalen Welten

Allgemeine Informationen zur Internetnutzung:

Die Nutzung des Internets ist zu einem täglichen Bedürfnis geworden, das unsere Interaktionen, unser Lernen und unser Arbeitsleben beeinflusst. In diesem Abschnitt werden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Internets untersucht, von E-Commerce und Unterhaltung bis hin zu Forschung und Kommunikation.



Co-funded by
the European Union

Vor- und Nachteile der Nutzung des Internets: Obwohl das Internet viele Vorteile hat, gibt es auch Nachteile. Während es wichtig ist, die Vorteile der Online-Zusammenarbeit, der unmittelbaren Kommunikation und der Informationsverfügbarkeit zu erkennen, ist es auch wichtig, sich der möglichen Nachteile bewusst zu sein, zu denen Informationsüberflutung, Cyberrisiken und Datenschutzerosion gehören.

Nutzung des Internets durch Kinder und Jugendliche: Bei der Nutzung des Internets müssen Kinder und Jugendliche besondere Überlegungen anstellen. In diesem Abschnitt werden die vielfältigen Möglichkeiten untersucht, wie jüngere Generationen mit der digitalen Umgebung interagieren, wobei sowohl die möglichen Gefahren und Probleme als auch die Chancen für Sozialisierung und Lernen berücksichtigt werden.

Internetabhängigkeit: Umgang mit digitalen Hindernissen

Der Begriff „Internetsucht“ beschreibt eine zwanghafte und übermäßige Nutzung des Internets, die eine Reihe nachteiliger Auswirkungen auf das persönliche, akademische oder berufliche Leben einer Person haben kann. Es ist die Unfähigkeit, sein Online-Verhalten einzuschränken, selbst wenn man sich der negativen Folgen bewusst ist.

Anzeichen einer Internetsucht:

Für die Diagnose ist es wichtig, die Symptome einer Internetsucht zu verstehen. Zu diesen Symptomen können gehören, dass man übermäßig viel Zeit online verbringt, Verpflichtungen ignoriert, Entzugserscheinungen erlebt, wenn man offline ist, und dass man von Online-Aktivitäten so besessen ist, dass reale Beziehungen darunter leiden.



Co-funded by
the European Union

Bekämpfung einer Internetsucht: Um die Internetsucht zu bekämpfen, ist eine vielfältige Strategie erforderlich. In diesem Abschnitt geht es darum, wie Menschen die Kontrolle über ihre Online-Aktivitäten zurückgewinnen können, wobei der Schwerpunkt auf Zeitmanagement, Selbstbewusstsein und der Inanspruchnahme professioneller Unterstützung bei Bedarf liegt.

Die Rolle der Eltern: Eltern spielen eine entscheidende Rolle dabei, die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass ihre Kinder eine Internetsucht entwickeln. In diesem Abschnitt werden Techniken zur Förderung einer offenen Kommunikation, zur Schaffung gesunder digitaler Umgebungen zu Hause und zur Festlegung angemessener Grenzen behandelt.

Die Rolle des Lehrers: Lehrer spielen eine wichtige Rolle bei der Bildung verantwortungsbewusster digitaler Bürger. In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Pädagogen Schülern helfen können, den verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet zu erlernen, ihre Fähigkeiten zum kritischen Denken zu entwickeln und eine unterstützende Online-Lernumgebung bereitzustellen.

Andere wichtige Spielerrollen:

Neben Eltern und Pädagogen sind auch Gesetzgeber, Technologiekonzerne und Spezialisten für psychische Gesundheit an der Problematik der Internetsucht beteiligt. In diesem Abschnitt wird die gemeinsame Verantwortung dieser wichtigen Parteien für die Förderung eines durchdachten und ausgewogenen Ansatzes für das digitale Engagement untersucht.

Behandlung: Für Menschen, die unter einer schweren Internetsucht leiden, ist es



Co-funded by
the European Union

unerlässlich, fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen. In diesem Abschnitt finden Sie eine Zusammenfassung von Therapiemethoden, Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen für Personen, die Hilfe bei der Überwindung zwanghafter Online-Gewohnheiten suchen.

Richtige Internetnutzung: Es ist von entscheidender Bedeutung, eine positive Verbindung zum Internet aufrechtzuerhalten. Dieses Kapitel bietet Ratschläge, wie Menschen das Internet verantwortungsbewusst und sachkundig nutzen können, wobei der Schwerpunkt auf Selbstkontrolle, verantwortungsvoller digitaler Staatsbürgerschaft und der Suche nach vielfältigen Online-Erlebnissen liegt.

Ziel des Studiums dieser Fächer ist es, ein umfassendes Verständnis dafür zu erlangen, wie das Internet den Einzelnen, seine Beziehungen und die Gesellschaft insgesamt beeinflusst, und außerdem die technischen Nuancen des Internets zu beherrschen.

2. Lernziele

In diesem Kapitel werden sich die Studierenden bemühen, andere Studierende durch eine eingehende Untersuchung der Internetsucht zu führen, ein differenziertes Verständnis ihrer Feinheiten zu entwickeln und nützliche Perspektiven für die Linderung und Anleitung bereitzustellen.

Untersuchen Sie die Internetlandschaft: Gewinnen Sie ein umfassendes Verständnis des Internets, indem Sie seine Entwicklung verfolgen und seine zahlreichen Anwendungen untersuchen, wobei der Schwerpunkt auf der Entstehung sozialer Medien liegt.



Co-funded by
the European Union

Definieren Sie Internetsucht: Verstehen Sie die Auswirkungen der Internetsucht und geben Sie eine klare Definition, um sie von der normalen Internetnutzung zu unterscheiden.

Analysieren Sie die Internetnutzung von Jugendlichen: Untersuchen Sie, wie Kinder und Jugendliche das Internet nutzen, und betonen Sie dabei sowohl die Vor- als auch die Nachteile ihrer Online-Präsenz.

Erkennen Sie die Symptome der Internetsucht: Erkennen und verstehen Sie die Symptome der Internetsucht und erkennen Sie die Unterschiede zwischen seltener Nutzung und Anzeichen problematischen Verhaltens.

Behandeln Sie Internetsucht: Untersuchen Sie praktische Methoden zur Prävention von Internetsucht und berücksichtigen Sie dabei sowohl Einzel- als auch Gruppeninitiativen.

Erkennen Sie die entscheidende Rolle von Eltern und Lehrern: Seien Sie sich der wichtigen Rolle bewusst, die Eltern und Lehrer bei der Bekämpfung der Internetsucht spielen, einschließlich Aufklärung, Prävention und Intervention.

Beziehen Sie wichtige Interessengruppen ein: Erkennen Sie die Bedeutung an, die neben Eltern und Erziehern auch eine Vielzahl von Interessengruppen – darunter Gemeindevorsteher und Fachkräfte für psychische Gesundheit – bei der Reduzierung der Internetsucht haben.

Untersuchen Sie Ihre Behandlungsmöglichkeiten: Untersuchen Sie verschiedene Behandlungsmodalitäten für Internetsucht und berücksichtigen Sie dabei den Wert individueller Therapien.

Fördern Sie eine verantwortungsvolle und achtsame Internetnutzung: Erfahren Sie, wie Sie eine positive Beziehung zwischen Menschen und dem Internet aufbauen können, indem Sie sich auf verantwortungsvolle und durchdachte Nutzungsmethoden konzentrieren.



Co-funded by
the European Union

Untersuchen Sie Fallstudien aus der Praxis: Betrachten Sie Fallstudien aus der Praxis, die Beispiele für Internetsucht zeigen und aufschlussreiche Informationen darüber bieten, wie sie sich manifestiert und gelöst wird.

Schaffen Sie Wissen mithilfe von Referenzen: Nutzen Sie glaubwürdige Quellen und Recherchen, greifen Sie auf eine Vielzahl von Referenzen zu und nutzen Sie diese, um eine solide Wissensgrundlage zum Thema Internetsucht zu schaffen.

3. Das Internet

3.1 Eine Definition des Internets

Das Internet ist ein globales Netzwerk miteinander verbundener Computer. Es kann für fast jeden Zweck verwendet werden, der auf Informationen angewiesen ist, und ist für jeden zugänglich, der eine Verbindung dazu herstellt.

Das Internet kann für viele verschiedene Zwecke genutzt werden.

Erstens kann es zur Kommunikation genutzt werden. Social-Media-Plattformen, elektronische Post (E-Mail), Blogs, Chatrooms und mehr ermöglichen es Menschen, unabhängig von Zeit- und Ortsfaktoren miteinander zu kommunizieren. Das bedeutet, dass jeder mit jedem kommunizieren kann, unabhängig von Zeit und Ort, wenn er mit dem Internet verbunden ist. Darüber hinaus kann das Internet aufgrund dieses Aspekts auch dazu genutzt werden, in Kontakt zu bleiben und Freunde, Familienmitglieder, Hochschulen usw. zu kontaktieren.



Co-funded by
the European Union

Zweitens kann es zur Informationsrecherche genutzt werden. Diese Informationen werden in verschiedenen Formen bereitgestellt: wissenschaftliche Artikel; Medien einschließlich Zeitungen, Fernsehen und soziale Medien; und erzählt von persönlichen Erlebnissen. Aufgrund der globalen Zugänglichkeit sozialer Medien kann über das Internet auf Informationen aus aller Welt zugegriffen werden.

Das Internet kann auch für andere Zwecke genutzt werden, darunter Einkaufen, Transaktionen, Herunterladen von Dateien, Unterhaltung und mehr.

3.2 Entwicklung des Internets und seiner Nutzung

Die erste aufgezeichnete Idee des Internets war ein Konzept, das 1962 von JCR Licklider vom Massachusetts Institute of Technology (MIT) entwickelt wurde. Er stellte sich ein globales Netzwerk vor, das soziale Interaktionen sowie einen schnellen Zugriff auf Informationen und Programme ermöglichte, die auf der Interaktion basierten von Computern. Er faszinierte andere, darunter den MIT-Forscher Lawrence G. Roberts, von seiner Idee, der begann, an der Entwicklung von Mechanismen zu arbeiten, um ein solches Netzwerk zu ermöglichen. Während er begann, die Ergebnisse ihrer Forschung auf Konferenzen zu präsentieren, forschte die RAND-Gruppe über sogenannte Paketvermittlungsnetzwerke, die für den effizienten Datentransport unerlässlich sind. Bis Ende 1969 waren vier Computer an das sogenannte ARPANET, die erste Version des Internets, angeschlossen. In den folgenden Jahren kamen weitere Computer zum Netzwerk hinzu, bis im März 1972 die erste E-Mail verschickt wurde. Diese Technologie wurde weiterentwickelt, bis sie sich zu dem globalen und leistungsstarken Netzwerk entwickelte, das wir heute kennen.



Co-funded by
the European Union

3.3 Soziale Medien

Soziale Medien beziehen sich auf digitale und Online-Plattformen und Websites, die es Benutzern ermöglichen, Inhalte und Informationen zu erstellen, zu teilen und mit anderen Benutzern in einem sozialen oder Netzwerkkontext zu interagieren. Diese Plattformen ermöglichen es Einzelpersonen und Organisationen, verschiedene Formen von Inhalten wie Texte, Bilder, Videos und Links mit einem breiten Publikum zu verbinden, zu kommunizieren und zu teilen. Soziale Medien sind zu einem integralen Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden und spielen in vielen Bereichen unserer Gesellschaft eine Rolle, darunter im Gesundheitswesen, in der Politik, im Aktivismus, in der Bildung und im Sport.

Es gibt zwei verschiedene Arten von sozialen Medien. Einerseits gibt es die sozialen Medien, die hauptsächlich zur Kommunikation genutzt werden, beispielsweise Messenger-Dienste wie WhatsApp oder Signal. Auf der anderen Seite gibt es die sozialen Medien, die vor allem dazu dienen, Inhalte einem breiteren Publikum zugänglich zu machen, darunter Instagram oder Facebook. Beiden Formen ist gemeinsam, dass sie zur Verbreitung von Wissen, Meinungen und anderen Informationen genutzt werden können.

Soziale Medien sind für einige spezifische Eigenschaften bekannt. Hierbei handelt es sich um benutzergenerierte Inhalte, auf die sich soziale Medien stützen, wobei Einzelpersonen und sogenannte Benutzer (Personen, die die Social-Media-Plattformen nutzen) Inhalte, einschließlich Informationen und Meinungen, erstellen und teilen. Dieser Inhalt kann in Form von Beiträgen, Kommentaren, Fotos, Videos



Co-funded by
the European Union

und mehr vorliegen. Ein weiteres Merkmal ist die Interaktivität. Social-Media-Plattformen sind auf interaktive Kommunikation ausgelegt. Benutzer können durch Liken, Teilen, Kommentieren und Versenden von Nachrichten miteinander interagieren. Diese Interaktionen finden häufig in Echtzeit statt. Darüber hinaus sind Vernetzung und Konnektivität auch ein Merkmal sozialer Medien, da Social-Media-Plattformen die Vernetzung sowie die Schaffung und Aufrechterhaltung von Verbindungen zwischen Benutzern erleichtern. Menschen können mit Freunden, Familie, Kollegen und sogar Fremden in Kontakt treten, die gemeinsame Interessen haben. Weitere spezifische Merkmale von Social Media sind der multimediale Aspekt, die globale Reichweite von Social Media, die Profile, die Menschen erstellen, um eine Social-Media-Plattform nutzen zu können, und Datenschutzeinstellungen, um sicherzustellen, dass Benutzer nur mit Personen kommunizieren und von diesen kontaktiert werden können, die sie möchten kommunizieren mit.

Abschließend ist es wichtig anzumerken, dass sich die Landschaft der sozialen Medien ständig weiterentwickelt, wobei neue Plattformen und neue Technologien (z. B. neue Formen der künstlichen Intelligenz) entstehen und bestehende weiterentwickelt werden, um den sich ändernden Erwartungen, Bedürfnissen und Trends der Benutzer gerecht zu werden.

Heutzutage gibt es eine große Vielfalt an Social-Media-Plattformen, und jede versucht, den Schwerpunkt auf einen anderen Aspekt zu legen, um Benutzer anzulocken. Gleichzeitig passen sie sich ständig aneinander an und schaffen ähnliche Funktionen, um zu verhindern, dass Benutzer auf andere Social-Media-Plattformen wechseln. Man kann sagen, dass zwischen den Social-Media-Plattformen ein harter Wettbewerb hinsichtlich der Anzahl ihrer Nutzer und der



Co-funded by
the European Union

Beliebtheit ihrer Plattform besteht.

Die Grundidee hinter den Plattformen ist oft die gleiche: Man erstellt ein Konto und wird „Benutzer“. Anschließend können Sie mit dem Hochladen von Medien, sogenannten „Inhalten“, einschließlich Fotos, Videos oder Nachrichten (je nach Plattform), beginnen, um „Beiträge“ zu erstellen. Sie können auch mit anderen Benutzern in Kontakt bleiben, indem Sie ihnen „folgen“ oder sie abonnieren. Wenn Sie dies tun, erhalten Sie deren Inhalte und können mit ihnen kommunizieren. Abhängig von der Plattform können Sie möglicherweise auch andere Dinge tun oder die beschriebenen Aktionen werden möglicherweise anders aufgerufen.

Social-Media-Plattformen wie TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, YouTube und andere sind sehr attraktiv und beliebt. Dies liegt daran, dass soziale Medien absichtlich darauf ausgelegt sind, die Lustschaltkreise des Gehirns auszunutzen. Benutzer erhalten dopaminproduzierende Belohnungen in einem optimierten Tempo, um sie über einen längeren Zeitraum mit den Medien zu beschäftigen. Jedes Mal, wenn eine Person durch „Gefällt mir“, „Folgen“ oder „Kommentar“ Engagement erhält, schüttet das Gehirn der Person belohnende Neurotransmitter aus, was letztendlich dazu führt, dass die Person mehr Engagement wünscht. Darüber hinaus dienen endloses Scrollen durch Social-Media-Feeds, ständig aktualisierte Feeds oder Binge-Watching von TikTok- oder YouTube-Videos auch dazu, Einsamkeit und Langeweile zu bekämpfen und andere psychologische Lücken zu füllen. Darüber hinaus spielt auch die Angst, etwas zu verpassen, eine große Rolle bei der Social-Media-Sucht.



Co-funded by
the European Union

4. Die Nutzung des Internets

4.1 Allgemeine Informationen zur Nutzung des Internets

Zu Beginn des vierten Quartals 2023 nutzten 5,3 Milliarden Menschen das Internet, das sind 65,7 % der Weltbevölkerung. Dies ist ein Anstieg von 189 Millionen Nutzern im Jahr vor Oktober 2023 (2023, DataReportal). Dies ist auch ein erheblicher Anstieg im Vergleich zu dem einen Prozent der Weltbevölkerung, der 2019 Zugang zum Internet hatte

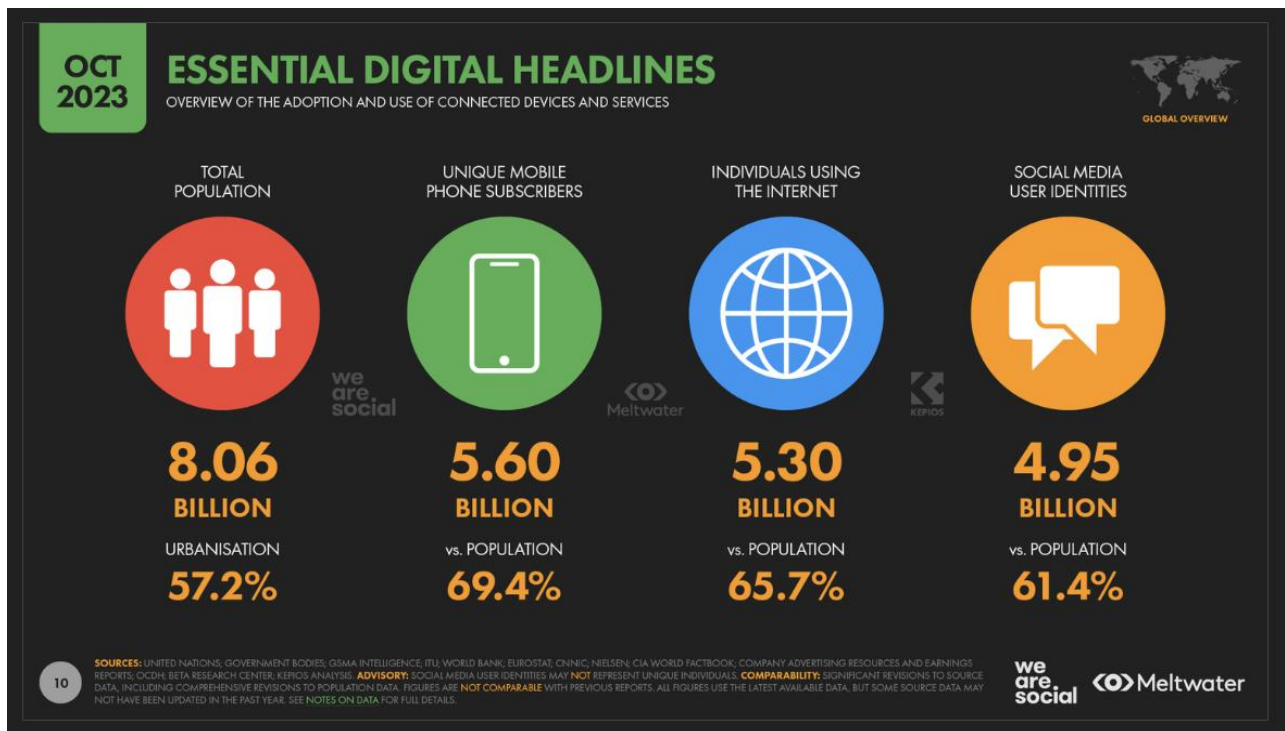


Bild 1: Grundlegende Informationen zur Internetnutzung

Die Nutzung und Verbreitung des Internets ist weltweit nicht gleichmäßig verteilt. Hochentwickelte Länder wie Island, Norwegen, Dänemark, das Vereinigte Königreich und Japan haben eine Internetdurchdringungsrate von über neunzig



Co-funded by
the European Union

Prozent. Im Gegensatz dazu weisen Entwicklungsländer, insbesondere Entwicklungsländer in Afrika, insgesamt niedrigere Penetrationsraten auf, obwohl auch dort ein Anstieg der Internetnutzung zu verzeichnen ist. Diese digitale Kluft spiegelt die bestehenden globalen Ungleichheiten wider.

Darüber hinaus haben soziale Netzwerke eine zentrale Rolle bei der Entwicklung und Verbreitung der Online-Kommunikation gespielt. Sie erfreuen sich großer Beliebtheit, verbinden Menschen auf der ganzen Welt und steigern die Nutzung des Internets. Dieses Wachstum sozialer Netzwerke und Online-Kommunikation sowie die Vielfalt der bestehenden Netzwerke haben einen digitalen Wandel in verschiedenen Sektoren vorangetrieben, darunter Wirtschaft, Bildung und Gesundheitswesen.

Es wird prognostiziert, dass die Internetnutzung in Zukunft aufgrund verschiedener Faktoren zunehmen wird. Erstens entwickeln sich soziale Netzwerke und öffentliche Plattformen zu horizontalen Internetdiensten, was bedeutet, dass diese Plattformen eine breite Palette an Tools und Funktionen bieten, die sie für verschiedene Zwecke geeignet machen und damit für unterschiedliche Vernetzungsbedürfnisse attraktiver werden. Darüber hinaus nimmt die Beliebtheit sozialer Medien zu und die Zugänglichkeit der verschiedenen Dienste spricht jüngere Menschen an, die Wert auf freie Wahl ihrer Unterhaltungspräferenzen legen.

Insgesamt haben die Entwicklung des Internets und der Aufstieg sozialer Netzwerke die Art und Weise, wie wir kommunizieren, uns vernetzen und verschiedene Aspekte unseres Lebens führen, erheblich beeinflusst. Da die Verbreitung des Internets weiter zunimmt und die Technologie Fortschritte macht, wird sein Einfluss auf die Gesellschaft wahrscheinlich weiter zunehmen.



Co-funded by
the European Union

4.2 Vor- und Nachteile der Nutzung des Internets

Das Internet bietet zahlreiche Vor- und Nachteile, die in der folgenden Tabelle gegenübergestellt sind.

Tabelle 1: Die Vor- und Nachteile von Social Media

	Vorteile des Internets	Nachteile des Internets
Konnektivität	Das Internet ermöglicht es Menschen, unabhängig von geografischen Entfernungen mit Freunden, Familie und Bekannten in Kontakt zu treten. Es fördert persönliche und berufliche Verbindungen.	Eine größere Konnektivität wirft Bedenken hinsichtlich der Privatsphäre auf. Es besteht die Befürchtung, dass Personen auch bei aktivierten Datenschutzeinstellungen auf die eigenen Konten zugreifen können. Auf Social-Media-Plattformen müssen Benutzer häufig auch persönliche Informationen preisgeben. Das ist gut, um Freunde zu finden, kann sich aber auf das Ausmaß an Sicherheit und Datenschutz auswirken, das die Plattformen bieten können. Die übermäßige Nutzung sozialer Medien und die ausschließliche Interaktion mit



**Co-funded by
the European Union**

		anderen über Social-Media-Plattformen können persönliche Interaktionen reduzieren und möglicherweise die sozialen Fähigkeiten und Beziehungen in der realen Welt beeinträchtigen.
Informationen und Neuigkeiten	Das Internet ist eine schnelle und zugängliche Quelle für Nachrichten, Updates und Informationen. Es bietet Echtzeit-Updates zu aktuellen Ereignissen und Trendthemen. Mit den Informationen und Nachrichten, die das Internet bietet, einschließlich Bildungsinhalten, Kursen und Ressourcen, wird lebenslanges Lernen und die Entwicklung von Fähigkeiten ermöglicht.	Die schnelle Verbreitung von Fehlinformationen und Fake News im Internet kann zu Verwirrung, Fehlinformationen, der Verbreitung falscher und schädlicher Informationen und Radikalisierung führen. Darüber hinaus können ständige Benachrichtigungen und Informationsüberflutung zu digitaler Müdigkeit und Burnout führen.
Algorithmen	Mithilfe von Algorithmen können Sie die Inhalte sehen, die Sie interessieren und unterhalten. Sie ermöglichen Ihnen somit, mit Menschen mit	Algorithmen im Internet können Filterblasen erzeugen, die den Zugang zu unterschiedlichen Perspektiven einschränken und bestehende Überzeugungen



Co-funded by
the European Union

	ähnlichen Interessen in Kontakt zu treten.	verstärken.
Geschäft, Marketing und Networking	Plattformen und Websites im Internet wie LinkedIn sind wertvoll für berufliches Networking, Jobsuche und Karriereentwicklung. Unternehmen können über das Internet ein großes und vielfältiges Publikum erreichen, was es zu einem wirksamen Instrument für Marketing, Werbung und Kundenbindung macht.	Menschen, die keinen ständigen Zugang zum Internet haben, können nicht von Marketing und Networking im Internet profitieren, was ihre Chancen auf den Einstieg ins Berufsleben einschränkt. Dies verstärkt bestehende Ungleichheiten.
Kunden-Service	Unternehmen können über das Internet Kundendienst und Support anbieten, auf Anfragen reagieren und Probleme umgehend lösen.	Der Teil der Bevölkerung, der sich nicht gut im Internet zurechtfindet, insbesondere der ältere Teil der Bevölkerung, hat keinen Zugang zu diesem Vorteil.
Bewusstsein, Aktivismus und globale Wirkung	Das Internet erleichtert Sensibilisierungskampagnen und Aktivismus und trägt dazu bei, das Bewusstsein für verschiedene weltweite soziale,	Auch dieser Aspekt kann die Radikalisierung unserer Gesellschaft begünstigen und zu Gewalt und Missachtung der Menschenrechte führen.



Co-funded by
the European Union

	politische und ökologische Themen zu schärfen. Das Internet hat das Potenzial, globale Bewegungen zu schaffen, Veränderungen zu beeinflussen und Unterstützung für verschiedene Anliegen und Bewegungen zu mobilisieren.	
Unterhaltung	Das Internet bietet eine breite Palette an Inhalten zur Unterhaltung, darunter Videos, Live-Streams und kreative Inhalte.	Die übermäßige Nutzung des Internets als Form oder einzige Form der Unterhaltung kann zur Sucht führen und sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Dies kann zeitaufwändig sein und zu einer verringerten Produktivität führen.
Ausdruck und Kreativität	Benutzer können sich durch die Erstellung von Inhalten, Kunst, Fotografie und Schreiben kreativ ausdrücken und ihre Talente mit einem globalen Publikum teilen.	Das Internet kann ein Nährboden für Cybermobbing und Online-Belästigung sein und dem Einzelnen emotionalen und psychischen Schaden zufügen. Vor allem die Selbstäußerung ist ein beliebtes Angriffsziel für



Co-funded by
the European Union

		Cybermobber.
Gemeinschaftshaus	Online-Communities und -Gruppen im Internet bringen Menschen mit gemeinsamen Interessen, Hobbys und Identitäten zusammen und fördern so ein Zugehörigkeitsgefühl. Diese Gemeinschaften bieten Unterstützung und soziale Interaktion, auch für Menschen, die möglicherweise aus ihrer Gesellschaft ausgeschlossen sind.	Die Vergleichskultur, die viele Online-Communities pflegen, kann bei den Nutzern zu Gefühlen der Unzulänglichkeit, Angst und Traurigkeit führen. Darüber hinaus kann der Druck, eine Online-Präsenz aufrechtzuerhalten, zu digitaler Müdigkeit und Burnout führen.

Wenn junge Menschen über die Vor- und Nachteile des Internets diskutieren, neigen sie dazu, das Internet als einen positiven und wesentlichen Aspekt ihres Lebens zu betrachten, während einige Erwachsene möglicherweise Bedenken haben. Zu diesen Bedenken gehören das Fehlen von Beschränkungen und Zensur, die Wahrnehmung unbegrenzter Freiheit, die zu moralischem Verfall führt, das Potenzial für Stress und Zeitverschwendung sowie die Vorstellung, dass das Internet Menschen entfremden und Ignoranz fördern kann.



Co-funded by
the European Union

4.3 Die Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche kommen immer früher mit Smartphones und Tablets und damit auch mit dem Internet in Kontakt. 98 Prozent der Kinder und Jugendlichen ab sechs Jahren nutzen ein



Bild 1: Kleinkind greift zum Telefon

Smartphone oder ein Tablet; 59 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen zehn und achtzehn Jahren können sich ein Leben ohne Internet nicht vorstellen. Zudem verbringen Kinder und Jugendliche durchschnittlich fast zwei Stunden am Tag im Internet (Bitkom, 2022).

Im Internet greifen Kinder und Jugendliche auf Social-Media-Plattformen zu. Fast 75 % (drei von vier) der Weltbevölkerung ab dreizehn Jahren nutzen soziale Medien (DataReportal). Es gibt verschiedene Gründe, warum Kinder und Jugendliche gerne in sozialen Medien aktiv sind.

Erstens schätzen Kinder und Jugendliche die Freiheit, die das Internet bietet, in Bezug auf die Auswahl von Inhalten, den Zugang zu Informationen und die Art und Weise, wie sie sich selbst darstellen. Es ermöglicht ihnen, ihre Interessen und Werte unabhängig zu erkunden, ohne sie mit anderen teilen zu müssen, die sie möglicherweise aufgrund ihrer Vorlieben beurteilen. Mit dieser Freiheit können Kinder und Jugendliche eine Identität schaffen, von der sie in der physischen Welt träumen. Sie können ein Konto mit dem Namen und den Bildern ihrer Lieblingsfilmfigur erstellen. Sie können auch in Diskussionsräumen ihre Ideen, Meinungen und Vorlieben äußern und soziale Kontakte knüpfen, ohne ihre wahre Identität preiszugeben, sondern mit der Identität, die sie haben möchten. Sie



Co-funded by
the European Union

können so eine imaginäre Welt aufbauen, um sich als die bestmögliche Version und als die Version darzustellen, die sie sein möchten.

Darüber hinaus bieten soziale Medien Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, den Problemen ihres Lebens zu entfliehen. Zu diesen Problemen können die familiäre Situation, die wirtschaftliche Situation, Mobbing in der Schule, schulischer Stress usw. gehören.

Darüber hinaus ist das Konzept der Bindung auch relevant, um zu erklären, warum Kinder und Jugendliche gerne Zeit in sozialen Medien verbringen. Bindung ergibt sich aus dem Konzept des Engagements, das als grundlegender menschlicher Zustand beschrieben wird, bei dem Menschen von Geburt an an Betreuer gebunden sind und darauf angewiesen sind, dass sie ihre Grundbedürfnisse befriedigen. Im Laufe der Zeit geht der Mensch von völliger Abhängigkeit zu relativer Bindung über, was eine psychologische Trennung von der elterlichen Fürsorge zur Etablierung persönlicher und relationaler Identität mit sich bringt. Wenn Kinder jedoch schon früh in ihrem Leben mit dem Internet und sozialen Medien in Kontakt gebracht werden, entwickeln sie möglicherweise nicht nur eine Bindung zu ihren Betreuern, sondern auch zum Internet und zu sozialen Medien, was dazu führt, dass sie diese im Alltag häufig nutzen. Leben und machen es ihnen schwer, sich ein Leben ohne soziale Medien vorzustellen.

Abschließend muss erwähnt werden, dass das Internet und die sozialen Medien zwar besonders bei Kindern und Jugendlichen beliebt sind, insbesondere weil sie als Digital Natives mit sozialen Medien und dem Internet aufgewachsen sind oder aufwachsen, sie aber nicht davor gefeit sind auf die Gefahren, die mit sozialen Medien verbunden sind. Das bedeutet, dass es für Kinder und Jugendliche wichtig



Co-funded by
the European Union

ist, die Vorteile und Herausforderungen sozialer Medien abzuwägen, um die Vorteile nutzen und die Herausforderungen umgehen zu können. Kinder und Jugendliche erfahren durch das Internet oft Druck, sei es der Druck, auf verschiedenen Social-Media-Plattformen Accounts zu haben, über ihr tägliches Leben zu posten, sich auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten oder auf eine bestimmte Art und Weise auszusehen. Dies bedeutet, dass sie möglicherweise beginnen, sich mit Gleichaltrigen zu vergleichen, was zu einem geringen Selbstwertgefühl führt. Gleichzeitig haben sie jedoch meist nicht das Gefühl, dass sie ohne soziale Medien leben wollen. Daher ist es wichtig, Kindern und Jugendlichen den sicheren Umgang mit sozialen Medien beizubringen und ihnen Informationen zum Thema Social-Media-Sucht zu vermitteln, insbesondere weil Kinder und Jugendliche von den vielfältigen und sich ständig ändernden Inhalten, die soziale Medien bieten, verführt werden können.

5. Internetsucht

Jeder der nächsten drei Unterrichtspläne befasst sich mit einem bestimmten Aspekt der Internetnutzung und des Internetverständnisses. Der Inhalt jedes Unterrichtsplans wird durch ein Thema erläutert, das den entsprechenden Erklärungen folgt.

5.1 Eine Definition von Internetsucht

Internetsucht, auch problematische Internetnutzung (PIU) oder Internetnutzungsstörung (IUD) genannt, ist eine Verhaltenssucht, die durch eine übermäßige und zwanghafte Nutzung des Internets gekennzeichnet ist und das tägliche Leben, die Verantwortung und das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigt. Es handelt sich um ein relativ neues Phänomen im Zusammenhang mit der weit verbreiteten Nutzung des Internets und von Smartphones. Obwohl es



Co-funded by
the European Union

in Diagnosehandbüchern wie dem DSM-5 oder dem ICD-11 nicht offiziell als psychische Störung anerkannt wird, hat es sich als Verhaltenssucht durchgesetzt. Darüber hinaus weist es Ähnlichkeiten mit anderen Formen von Verhaltenssüchten auf, beispielsweise der Videospielsucht, die im ICD-11 anerkannt wurde.

Internetsucht ist ein wachsendes Problem, wobei die Prävalenzraten in verschiedenen Regionen und Altersgruppen unterschiedlich sind. Die Raten liegen zwischen 0,8 % und 26,7 %, was darauf hindeutet, dass das Problem einen erheblichen Teil der Bevölkerung betrifft. Bei Kindern im Alter von acht bis elf Jahren liegt die Prävalenz der Internetsucht in Europa zwischen 1 % und 18,3 %. Diese Zahlen unterstreichen die Notwendigkeit von Aufklärungs- und Interventionsbemühungen zur Bekämpfung der Internetsucht.

Das Internet weist mehrere Eigenschaften auf, die die Entwicklung einer Internetsucht begünstigen.

Erstens ist es leicht zugänglich. Der einfache Zugang zum Internet mit seiner enormen Fülle an Informationen und endlosen Möglichkeiten zur Erkundung und zum Engagement ist ein wesentlicher Faktor, der zur Attraktivität und dem Suchtpotenzial von Online-Aktivitäten beiträgt. Diese Zugänglichkeit bedeutet, dass Benutzer jederzeit mit dem Internet interagieren und auf eine nahezu unbegrenzte Menge an Informationen und Unterhaltung zugreifen können. Diese ständige Verfügbarkeit kann es für Einzelpersonen schwierig machen, sich vom Internet zu lösen, was zu übermäßiger Nutzung und potenzieller Sucht führt. Es ist wichtig, die Auswirkungen dieses einfachen Zugangs zu erkennen, wenn Probleme im Zusammenhang mit der Internetsucht beurteilt und angegangen werden (Kearns und Whitley, 2019).



Co-funded by
the European Union

Darüber hinaus spricht das Internet die Sinne an. VIELE Websites und Online-Plattformen verwenden lebendige und aufmerksamkeitsstarke Farben, die die visuellen Sinne der Benutzer anregen und die Online-Umgebung optisch ansprechend gestalten können. Auch die Fähigkeit des Internets, Informationen und Antworten bereitzustellen, trägt schnell zu seinem Suchtcharakter bei. Schnelle Ladezeiten und sofortiges Feedback sorgen dafür, dass Benutzer sich engagieren und in Online-Aktivitäten eintauchen. Darüber hinaus erleichtern benutzerfreundliche Schnittstellen und eine intuitive Navigation den Zugriff und die Interaktion mit Online-Inhalten. Die einfache Handhabung fördert ein längeres Engagement. Schließlich ermöglicht der interaktive Charakter des Internets, einschließlich Funktionen wie anklickbare Links, Multimedia-Inhalte und Interaktionen mit sozialen Medien, Benutzern die aktive Teilnahme an Online-Erlebnissen. Diese Interaktivität kann äußerst lohnend und anregend sein.

Ein weiteres Merkmal des Internets, das die Entwicklung einer Internetsucht begünstigen kann, sind die sozialen Interaktionen mit vielen Menschen in Echtzeit. Dieser soziale Aspekt kann das Gefühl des Eintauchens und der Verbundenheit verstärken und es noch einfacher machen, den Überblick über die Zeit zu verlieren. Die Interaktion mit anderen kann auch den Gruppenzwang erzeugen, im Internet aktiv zu sein und die Angst wecken, etwas zu verpassen, was zu einer verstärkten Nutzung sozialer Medien führt.

Abgesehen von den Eigenschaften des Internets gibt es auch Persönlichkeitsmerkmale, die Menschen anfälliger für Internetsucht machen.

Eines dieser anfälligen Persönlichkeitsmerkmale ist Schüchternheit und soziale



Co-funded by
the European Union

Angst. Wer sehr schüchtern ist oder Schwierigkeiten mit der Kommunikation mit anderen Menschen hat, kann als Fluchtmöglichkeit das Internet nutzen. Für diese Menschen wird das Internet zu einem sicheren Hafen, in dem sie Zeit verbringen können, ohne persönlich kommunizieren zu müssen. Schüchterne Menschen können sich in der Online-Welt besser ausdrücken, ihre Persönlichkeit offenbaren und sich mit einer von der Realität unabhängigen Identität ausdrücken.

Ein weiteres anfälliges Persönlichkeitsmerkmal ist Traurigkeit. In manchen Fällen kann Traurigkeit auch zu einer Internet- und Technologiesucht führen. Die schöne Zeit im Internet kann Menschen vorübergehend ihre Traurigkeit vergessen lassen. Menschen, die mehr Zeit im Internet und in der Technik verbringen, um ihren Problemen zu entkommen, werden zu Techniksüchtigen.

Auch Narzissmus ist ein anfälliges Persönlichkeitsmerkmal. Narzissmus zeichnet sich durch ein übermäßiges Selbstwertgefühl, ein Bedürfnis nach Bewunderung und einen Mangel an Empathie für andere aus. Personen mit narzisstischen Zügen fühlen sich möglicherweise zu Social-Media-Plattformen wie Facebook oder Instagram hingezogen, die Wert auf Selbstdarstellung legen, da sie eine Möglichkeit bieten, sich zu präsentieren und Aufmerksamkeit und Bewunderung zu erlangen.

In diesem Zusammenhang ist auch die Komorbidität zu erwähnen, die sich auf das gleichzeitige Vorliegen von zwei oder mehr Erkrankungen oder Störungen bei einer Person bezieht. In diesem Fall bezieht sich Komorbidität auf das gleichzeitige Auftreten von psychischen Störungen wie Depressionen, sozialen Ängsten oder ADHS und Internetsucht. Dies bedeutet, dass psychische Störungen die Möglichkeit der Entwicklung einer Internetsucht erhöhen können.



Co-funded by
the European Union

Es gibt verschiedene Arten von Internetsucht, was die Komplexität ihrer Kategorisierung verdeutlicht. Es gibt verschiedene Subtypen der Internetsucht:

1. Cyber-Beziehungssucht: Dieser Subtyp beinhaltet eine übermäßige Beteiligung an Online-Beziehungen. Personen, die süchtig nach Cyber-Beziehungen sind, bevorzugen möglicherweise Online-Verbindungen gegenüber ihren realen Beziehungen.
2. Nettoimpulse: Dieser Subtyp bezieht sich auf zwanghaftes Verhalten im Zusammenhang mit Aktivitäten wie Online-Wetten, Einkaufen oder Handeln. Für diese Personen ist es schwierig, ihre Impulse bei diesen Online-Aktivitäten zu kontrollieren.
3. Cyber-Sexsucht: Dieser Subtyp beinhaltet die zwanghafte Nutzung von Websites für Erwachsene mit expliziten Inhalten. Personen, die sexuell süchtig im Internet sind, verbringen möglicherweise viel Zeit mit sexuellen Aktivitäten im Internet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Allgegenwärtigkeit des Internets und die potenziellen Risiken, die mit einer übermäßigen Internetnutzung einhergehen, wie z. B. Sucht, die Bedeutung eines verantwortungsvollen und ausgewogenen Online-Verhaltens, insbesondere bei jungen Nutzern, unterstreichen. Internetsucht ist ein komplexes Problem mit vielfältigen Ursachen, und seine Bekämpfung erfordert einen umfassenden Ansatz, der Aufklärung, Beratung und Unterstützungsdienste umfasst.



Co-funded by
the European Union

5.2 Symptome einer Internetsucht

Eine Internetsucht kann sich langsam und unmerklich entwickeln, ohne dass auffällige Symptome auftreten. Dies liegt auch daran, dass viele Menschen soziale Medien jeden Tag über längere Zeiträume nutzen und daher viele Menschen nicht bemerken, wenn sie die Grenze zwischen dem regelmäßigen Zugriff auf Social-Media-Plattformen und einer Social-Media-Sucht überschreiten.

Es gibt jedoch immer noch einige Symptome, die mit einer Internetsucht verbunden sind.

Zu den direkten Symptomen gehört die übermäßige Nutzung des Internets; ein Kontrollverlust, wenn es darum geht, eine Internetsitzung zu beenden oder die Internetnutzung einzuschränken; Voreingenommenheit, d. h. häufiges Nachdenken über das Internet, Planen der nächsten Online-Sitzung oder Verlangen nach der Nutzung des Internets, selbst in unangemessenen oder unbequemen Situationen; Entzugserscheinungen, einschließlich Unruhe, Reizbarkeit oder Angst, wenn kein Zugang zum Internet möglich ist oder wenn die Internetnutzung eingeschränkt ist; zwanghaftes Überprüfen, d. h. ständiges Suchen nach Benachrichtigungen, Aktualisierungen oder Nachrichten, häufig Unterbrechung anderer Aktivitäten oder Gespräche; Unehrlichkeit über das Ausmaß der Internetnutzung; und der Nutzung des Internets Vorrang vor anderen Aufgaben, Plänen oder Selbstpflegeaktivitäten einzuräumen.

Indirekt haben diese Symptome weitere Konsequenzen. Süchtige erleben



Co-funded by
the European Union

angespannte Beziehungen zu Freunden und Familienangehörigen, da sie der

Nutzung des Internets Vorrang vor Treffen mit ihnen geben. Sie fangen an, die Schule oder ihre Arbeit zu vernachlässigen, weil sie das Internet priorisieren oder weil sie es nicht mehr interessant finden, was dazu führt, dass sie zurückfallen und, im Falle der Arbeit, vielleicht sogar gefeuert werden, was zu finanziellen Problemen führt. Internetsucht kann aufgrund mangelnder Bewegung und Bewegung auch zu körperlichen Gesundheitsproblemen wie Fettleibigkeit, Muskelschwund und Herz-Kreislauf-Problemen führen. Außerdem kommt es zu gestörten Schlafmustern, die zu unzureichendem oder unregelmäßigem Schlaf führen, und es kommt zu Angstzuständen oder Stimmungsstörungen wie Depressionen und Reizbarkeit, insbesondere wenn Menschen versuchen, ihre Zeit in den sozialen Medien zu verkürzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Schwere der Folgen und Symptome zwar von Person zu Person sehr unterschiedlich sein kann, die Social-Media-Sucht jedoch ernst genommen werden muss, da sie verheerende Auswirkungen auf das Leben des Süchtigen haben kann.

5.3 Bekämpfung einer Internetsucht

Bevor man eine Internetsucht bekämpfen kann, muss man sie bemerken. Zu diesem Zweck entwickelten Dr. Kimberly Young (1996) und Staff, H. (2008) den ersten Fragebogen zur Diagnose von Internetsucht. Der kurze, acht Punkte umfassende Fragebogen modifizierte die Glücksspielkriterien, um ein Screening-Tool für süchtig machende Internetnutzung bereitzustellen. Die acht Fragen lauten:



Co-funded by
the European Union

1. Fühlen Sie sich mit dem Internet beschäftigt (antworten Sie, indem Sie an Ihre bisherigen Online-Aktivitäten denken oder an Ihre nächsten Online-Aktivitäten denken)?
2. Haben Sie das Bedürfnis, die Zeit, die Sie im Internet verbringen, zu verlängern, um sich selbst zu befriedigen?
3. Haben Sie schon oft versucht, die Internetnutzung zu kontrollieren, zu unterbrechen oder zu stoppen, und sind gescheitert?
4. Fühlen Sie sich unruhig, launisch, deprimiert oder gereizt, wenn Sie versuchen, Ihre Internetnutzung einzuschränken oder ganz einzustellen?
5. Verbringen Sie mehr Zeit online, als Sie eigentlich beabsichtigen?
6. Haben Sie durch das Internet eine wichtige Beziehung, einen Job oder Ihre Bildungs- oder Karrierechance gefährdet oder gefährdet?
7. Haben Sie Familienmitglieder, Therapeuten oder andere angelogen, um das Ausmaß Ihrer Beschäftigung mit dem Internet zu verbergen?
8. Nutzen Sie das Internet, um Problemen zu entfliehen oder eine dysphorische Stimmung (z. B. Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Angstzustände oder Depressionen) zu lindern?

Menschen, die tatsächlich internetsüchtig sind, beantworten fünf oder mehr Fragen mit „Ja“. Young gab an, dass fünf „Ja“-Antworten zur Diagnose einer Internetsucht mit einer pathologischen Spielsucht vereinbar seien und ausreichen, um normale Nutzung von pathologischer Internetnutzung zu unterscheiden.

Menschen, die vom Internet abhängig sind, sollten die folgenden Schritte durchführen, um ihre Internetsucht zu bekämpfen.

Erstens sollten Einzelpersonen Feedback von den Menschen um sie herum einholen



Co-funded by
the European Union

und über das, was sie erleben, sprechen. Meinungen von außen und offene Gespräche können helfen, die eigene Situation besser einzuschätzen.

Danach sollten sie versuchen, sich vom Internet zu distanzieren. Dazu sollten sie ihre Benachrichtigungen ausschalten und die Anwendungen auf dem Startbildschirm ihres Smartphones oder Computers ausblenden, damit das Internet und die Social-Media-Plattformen in ihrem Leben nicht mehr so präsent und weniger verlockend sind. Sie sollten außerdem ihr Nutzungsverhalten auf ihren Mobiltelefonen überwachen und sich Zeitlimits setzen. Diese Fristen müssen zunächst nicht drastisch sein; Auch kleine Schritte machen einen Unterschied. Sie sollten versuchen, mithilfe von Anwendungen Zeitlimits festzulegen, die Anwendungen sofort schließen, sobald ein festgelegtes Zeitlimit erreicht ist. Darüber hinaus sollten sie ihre Aufmerksamkeit auf andere Hobbys richten, die nicht zum Internet gehören, und Achtsamkeit und Meditation praktizieren, um sich ihrer Online-Gewohnheiten bewusster zu werden und ihnen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, mit denen sie mit Impulsen umgehen können.

5.4 Die Rolle der Eltern

Bevor Eltern versuchen, die Internetsucht ihres Kindes zu bekämpfen, sollten sie zwei Dinge tun.

Zunächst sollten sie überprüfen, ob ihr Kind unter einer Internetsucht leidet. Dazu sollten sie sich folgende Fragen stellen. Wenn die Antwort „Ja“ lautet, ist das Kind wahrscheinlich internetsüchtig.

1. Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes ständig um das Smartphone, den Computer, die Konsole oder das Internet kreisen – auch bei anderen Aktivitäten?



Co-funded by
the European Union

2. Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder traurig, wenn es keinen Zugang zum Internet hat?
3. Überwiegen die Angebote des Internets gegenüber den Interessen und Hobbys Ihres Kindes?
4. Überspringt Ihr Kind Mahlzeiten oder Familienaktivitäten, um das Internet zu nutzen?
5. Scheint es, dass die schulischen Leistungen Ihres Kindes aufgrund seines Internetverhaltens mangelhaft sind?
6. Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen?
7. Ist Ihr Kind häufiger müde als früher?

Zweitens sollten Eltern, bevor sie ihrem Kind bei der Bekämpfung einer Internetsucht helfen oder Maßnahmen ergreifen, um die Entwicklung einer Internetsucht zu verhindern, zunächst auf sich selbst achten, damit sie als Vorbild für ihre Kinder dienen können. Dazu sollten sie sich die Zeit nehmen, sich über die Vorteile und Risiken des Internets zu informieren. Dieses Wissen ermöglicht es ihnen, ihr Kind effektiv anzuleiten, die Online-Welt zu erkunden und es gleichzeitig mit den notwendigen Bewältigungsfähigkeiten und der Widerstandsfähigkeit auszustatten, um mit potenziellem Schaden umzugehen. Während Eltern sich über die Online-Risiken informieren, sollten sie eine ausgewogene Perspektive bewahren und darauf achten, diese nicht zu stark zu betonen oder zu übertreiben. Dies könnte ihre Kinder übermäßig vorsichtig und ängstlich machen und ihre Fähigkeit, online zu erkunden und zu lernen, beeinträchtigen. Eltern sollten dann mit dem neuen Wissen verantwortungsvolles Verhalten an den Tag legen und als Vorbild für ihre Kinder dienen.

Nachdem Eltern sich selbst mit der Nutzung sozialer Medien vertraut gemacht



Co-funded by
the European Union

haben, können sie damit beginnen, ihr Kind über die Risiken und Vorteile aufzuklären, die die Nutzung sozialer Medien mit sich bringt. Sie sollten dies durch offene Kommunikation tun; Schaffung einer Umgebung, in der sich Ihr Kind wohl fühlt, wenn es seine Online-Erfahrungen, Fragen oder Bedenken bespricht; und sicherzustellen, dass ihr Kind ihre Hilfe sucht, wenn bei ihm Probleme im Zusammenhang mit der Internetnutzung auftreten. Auch den Umgang mit sozialem Druck sollten Eltern mit ihren Kindern besprechen, denn wie bereits erwähnt erleben Kinder und Jugendliche bei der Nutzung sozialer Medien häufig sozialen Druck. Dazu können Diskussionen über Gruppenzwang, riskantes Online-Verhalten und den Suchtcharakter sozialer Medien gehören.

Eltern sollten außerdem klare Erwartungen und Regeln für das Online-Verhalten ihres Kindes festlegen. Dies ist wichtig, um einer Sucht vorzubeugen und Ihrem Kind gleichzeitig die Möglichkeit zu geben, die Vorteile des Internets zu nutzen. Im Folgenden finden Sie eine Liste von Regeln, die Eltern umsetzen können:

- Legen Sie tägliche oder wöchentliche Zeitlimits fest. Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie diese Grenzen setzen, damit es kooperiert und versteht, warum diese Grenzen notwendig sind.
- Legen Sie bildschirmfreie Zonen fest, beispielsweise das Esszimmer oder das Wohnzimmer. Eltern können auch bildschirmfreie Aktivitäten wie Familienessen oder Familienaktivitäten einrichten. Dies kann für das Kind am Anfang schwierig umzusetzen sein. Seien Sie geduldig, aber bestimmt und stellen Sie sicher, dass Ihr Kind versteht, warum dies wichtig ist.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, einem Tagesablauf zu folgen, der Zeit für Hausaufgaben, körperliche Aktivität, mögliche Hausarbeiten, soziale Interaktionen und Bildschirmzeit umfasst, ohne der Bildschirmzeit Vorrang vor anderen Aktivitäten zu geben.



Co-funded by
the European Union

- Eltern können ihr Kind auch seine Hausaufgaben erledigen lassen, bevor sie ihm Zugang zu Bildschirmen und zum Internet gewähren.

Es ist wichtig, dass Sie, sobald Sie diese Regeln festgelegt haben, auch dafür sorgen, dass sie umgesetzt werden. Außerdem wird jedem Familienmitglied empfohlen, sich an die Regeln zu halten, damit sich die Kinder bzw. das Kind nicht allein gelassen oder anders behandelt fühlen. Zu sehen, dass ihre Eltern oder Geschwister die Regeln respektieren, ermutigt sie, die Regeln ebenfalls zu respektieren.

Darüber hinaus sollten Eltern, wenn ihr Kind eine Social-Media-Sucht entwickelt, die psychische Gesundheit ihrer Kinder unterstützen und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Ein Therapeut oder Berater mit Erfahrung in der digitalen Sucht kann die Beratung und Unterstützung bieten, die Eltern nicht können.

5.5 Die Rolle der Lehrer

Auch Lehrer spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, einer Internetsucht ihrer Schüler vorzubeugen und diese zu bekämpfen.

Sie sollten vor allem Aufklärung über das Internet und Internetsucht in ihren Unterricht einbeziehen. Das bedeutet, dass sie die Bildung digitaler Kompetenzen einbeziehen sollten, um den Schülern zu helfen, die potenziellen Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Internet zu verstehen. Sie können auch Sensibilisierungsprogramme und Workshops zum Thema Internetsucht, ihren Anzeichen und Folgen organisieren. Zu diesem Zweck können Lehrer Experten oder Berater einladen, mit den Schülern zu sprechen, damit diese die Schwere einer Internetsucht verstehen. In diesen Workshops können Studierende auch Leitlinien



Co-funded by
the European Union

für gesunde Verhaltensgewohnheiten im Internet entwickeln. Hier ist es wichtig zu betonen, dass die Internetnutzung nicht unbedingt schlecht ist, sondern ausgewogen sein muss, um gesund zu sein. Darüber hinaus wird empfohlen, den Schülern in einigen Workshops Selbstregulierung beizubringen, um ihnen das Erlernen von Fähigkeiten wie Zeitmanagement, Zielsetzung und Impulskontrolle zu erleichtern. Außerdem sollten die Workshops Selbsteinschätzung und Reflexion beinhalten, damit die Schüler ihre sozialen Fähigkeiten einschätzen können Mediennutzung.

Abgesehen davon, dass sie ihre Schüler über Internetsucht aufklären, sollten Lehrer ihre Schüler dazu ermutigen, mit einem Erwachsenen zu sprechen, wenn sie bemerken, dass sie oder jemand anderes Anzeichen einer Internetsucht zeigen. Lehrer sollten auch eine offene Unterrichtsumgebung schaffen, damit die Schüler sich wohl fühlen, über ihre Erfahrungen zu sprechen und bei Bedarf Hilfe von einem Lehrer zu suchen.

Darüber hinaus sollten sich Lehrer darüber im Klaren sein, was sie tun sollten, wenn sie bemerken, dass einer ihrer Schüler möglicherweise internetsüchtig ist. Sie sollten wissen, dass sie sich in diesem Fall an die Eltern des Schülers und, wenn möglich, an den Schulberater wenden sollten und sich über etwaige Schulrichtlinien bezüglich Internetsucht im Klaren sein sollten.

Letztendlich müssen sich Lehrer der Bedeutung ihrer Rolle bewusst sein. Das Ziel sollte darin bestehen, den Schülern Wissen darüber zu vermitteln, wie sie eine gesunde Beziehung zum Internet aufbauen können. Ein Ziel kann auch darin bestehen, eine Klassengemeinschaft zu schaffen, in der sich die Schüler wohl fühlen, wenn sie mit Mitschülern und ihrem Lehrer über ihr Internetverhalten



Co-funded by
the European Union

sprechen, damit sie über ein soziales Netzwerk verfügen, das sie unterstützen kann, wenn sich ihr Internetverhalten verschlechtert.

5.6 Die Rolle anderer Schlüsselakteure

Die folgenden Empfehlungen unterstreichen die Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Schlüsselakteuren, um eine sicherere Internetumgebung für Kinder zu schaffen und Internetsucht zu verhindern.

Ein zentraler Akteur sind die Regierungen. Sie sollten die Bemühungen mehrerer Interessengruppen koordinieren, um die Sicherheit im Internet und in den sozialen Medien zu verbessern und eine sinnvolle Beteiligung der Jugend sicherzustellen, damit sie ihre Perspektive einbeziehen können. Sie sollten auch positive Online-Inhalte unterstützen, die auf unterschiedliche Alters- und Interessengruppen zugeschnitten sind, und die gesetzlichen Bestimmungen zur Regulierung von Online-Inhalten überprüfen und aktualisieren. Darüber hinaus sollte die Regierung Lehrerausbildungsprogramme unterstützen, die das Potenzial von Online-Tools für die Bildung berücksichtigen und gleichzeitig auf die Gefahr der Internetsucht hinweisen, sowie das Bewusstsein für ihre Rolle bei der Nutzung sozialer Medien ihrer Kinder schärfen.

Ein weiterer wichtiger Akteur ist die Branche der Anbieter von Internetinhalten, beispielsweise Social-Media-Unternehmen. Sie sollten sich auf die Bereitstellung benutzerfreundlicher und anpassbarer Sicherheitstools für Kinder und Jugendliche konzentrieren, beispielsweise durch die Förderung von „Standardsicherheit“-Funktionen auf ihren Online-Plattformen und Websites und durch die Bereitstellung von Sicherheitsinformationen. Sie können auch Funktionen in ihre Plattformen und



Co-funded by
the European Union

Websites integrieren, die Benutzer daran erinnern, Pausen einzulegen und das Internet nicht zu lange zu nutzen.

Ein letzter wichtiger Akteur sind die Gemeinden. Sie sollten Elternworkshops organisieren, die Eltern über das Internet und Suchtprävention aufklären, sowie Jugendprogramme und Selbsthilfegruppen, die alternative Aktivitäten und soziale Interaktionen für Kinder und Jugendliche anbieten. Sie können auch öffentliche Sensibilisierungskampagnen starten, um die Gemeinschaft über eine verantwortungsvolle Nutzung des Internets aufzuklären, und die Zusammenarbeit zwischen ihnen, Schulen, Gesundheitsdienstleistern und Organisationen für psychische Gesundheit unterstützen, um Internetsucht als gemeinschaftliches Problem anzugehen.

5.7 Behandlung von Social-Media-Sucht

Es gibt verschiedene Formen der Behandlung von Internetsucht und die Behandlungsform sollte immer auf die spezifischen Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten sein. Im Folgenden finden Sie eine Liste verschiedener Behandlungsmöglichkeiten:

- Beratung und Therapie: Beratung und Therapie, wie z. B. die kognitive Verhaltenstherapie (CBT), können die zugrunde liegenden psychologischen Probleme angehen, die zur Internetsucht beitragen, und dabei helfen, Maßnahmen und Strategien zu entwickeln, die speziell auf die Bedürfnisse, Stärken und Schwächen einer Person zugeschnitten sind.
- Selbsthilfegruppen: Der Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe oder einer Community, in der Einzelpersonen ihre Erfahrungen austauschen, Unterstützung erhalten und von anderen lernen können, die die



Co-funded by
the European Union

Internetsucht überwunden haben, kann dabei helfen, eine Internetsucht zu überwinden.

- Einbeziehung der Familie: Die Einbeziehung aller Familienmitglieder in den Behandlungsprozess kann ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld schaffen und die Menschen motivieren. Auch Familienangehörige können sich beispielsweise an Fristen halten.
- Selbsthilferessourcen: Es stehen verschiedene Selbsthilferessourcen zur Verfügung, darunter Bücher, Online-Foren und mobile Apps, die Einzelpersonen bei der Bewältigung und Überwindung der Social-Media-Sucht unterstützen sollen. Diese Ressourcen bieten häufig Tipps, Strategien und Motivationsunterstützung.
- Verhaltensverträge: Die Entwicklung eines Verhaltensvertrags oder einer Vereinbarung mit einem vertrauenswürdigen Freund oder Familienmitglied kann Einzelpersonen dabei helfen, klare Grenzen und Konsequenzen für ihr Spielverhalten festzulegen. Diese externe Verantwortung kann ein starker Motivator sein.

Denken Sie daran, dass zur Bekämpfung der Social-Media-Sucht häufig eine Kombination verschiedener Strategien eingesetzt wird. Um einen Behandlungsplan zu erstellen, der auf die individuellen Bedürfnisse und Umstände des Einzelnen zugeschnitten ist, wird empfohlen, die Hilfe von Psychologen oder Suchtspezialisten in Anspruch zu nehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die frühzeitige Erkennung von Internetsucht und maßgeschneiderte Interventionen entscheidend sind, um eine Eskalation und die damit verbundenen Risiken zu verhindern. Für die Genesung und eine Verbesserung der Lebensqualität ist es unerlässlich, bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Co-funded by
the European Union

6. Gesunde Nutzung des Internets

Um sicherzustellen, dass Kinder und Jugendliche das Internet auf gesunde und nutzbringende Weise nutzen, sollten einige Aspekte berücksichtigt werden.

Erstens sollten Kinder und Jugendliche ermutigt und befähigt werden, ihre digitalen Kompetenzen zu maximieren. Die Fähigkeiten zur digitalen Kompetenz umfassen drei Kernbereiche, die Kinder besprechen und erlernen müssen, um digital kompetent zu werden: Nutzung digitaler Tools (um Technologie zum Suchen und Erstellen von Inhalten nutzen zu können), Teilen und Online-Interagieren (um sich vernetzen und verbinden zu können). Online effektiv kommunizieren, lernen und mit Gleichgesinnten zusammenarbeiten) sowie Sicherheit und Wohlbefinden im Internet (um Risiken erkennen zu können, online sicher zu bleiben, ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden zu schützen und positives Online-Verhalten zu praktizieren). Digitale Kompetenzen sind unerlässlich, um sich in der Online-Welt sicher zurechtzufinden, ohne sich selbst zu schaden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der dazu beiträgt, dass Kinder und Jugendliche das Internet gesund nutzen, ist die Förderung von Online-Sicherheit und Empathie. Es ist wichtig, Kindern und Jugendlichen beizubringen, Verantwortung für die Online-Sicherheit und das Wohlergehen anderer zu übernehmen, insbesondere in Situationen, in denen es zu Mobbing und Belästigung im Internet kommt. Sie sollten sich auch über die Auswirkungen im Klaren sein, die sie als Zuschauer oder Teilnehmer von Internetplattformen und Online-Mobbing haben können, und sich der Auswirkungen bewusst sein, die andere Nutzer im Internet auf sie haben können.



Co-funded by
the European Union

Darüber hinaus sollten Kinder und Jugendliche lernen, wie wichtig es ist, Altersgrenzen zu respektieren. Um dies zu erreichen, sollten Eltern und Lehrer betonen, wie wichtig es ist, die Altersgrenzen von Online-Diensten einzuhalten und Kinder und Jugendliche zu ermutigen, sich hinsichtlich der Eignung der Dienste und Inhalte, auf die sie zugreifen möchten, beraten zu lassen.

Um die sichere Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche zu gewährleisten, sollten Erwachsene ihnen außerdem dabei helfen, proaktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, z. B. das Löschen von Nachrichten, das Blockieren unerwünschter Kontakte und den Einsatz von Meldetools zur Bewältigung problematischer Online-Situationen. Dafür ist eine offene Kommunikation unerlässlich.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist schließlich, dass Kinder daran erinnert werden sollten, dass sie einen vertrauenswürdigen Erwachsenen um Hilfe bitten können und sollten, wenn sie bemerken, dass sich ihr Social-Media-Verhalten verändert oder verschlechtert. Sie sollten sich der Tatsache bewusst sein, dass dies ein notwendiger Schritt zur Verhinderung einer Social-Media-Sucht ist und dass das Bitten um Hilfe kein Grund zur Scham oder Angst ist.

Mit diesen Aspekten werden Kinder und Jugendliche in der Lage sein, informierte und verantwortungsvolle Entscheidungen bei ihren digitalen Interaktionen und der Nutzung von Social-Media-Plattformen zu treffen und so ein positives und sicheres Online-Erlebnis zu gewährleisten.



Co-funded by
the European Union

7. Unterrichtspläne

Kapitel 2 – Unterrichtsplan 1: „Das Internet verstehen“

Lektion: Erkundung der Internet-Grundlagen (45 Minuten)

Ziel: Die Studierenden erlangen ein grundlegendes Verständnis des Internets, einschließlich seiner Definition und Grundkomponenten.

1. Einführung (10 Minuten):

- Besprechen Sie die Vorkenntnisse der Schüler im Internet.
- Stellen Sie den Zweck der Lektion vor: Die grundlegenden Konzepte des Internets verstehen.

Aktivität 2: Internet-Schnitzeljagd (20 Minuten):

- Stellen Sie eine Liste mit internetbezogenen Begriffen bereit.
- Die Studierenden recherchieren zu zweit und geben kurze Erklärungen zu den vorgegebenen Zeiträumen.
- Fördern Sie Diskussionen und Fragen während der Präsentationen.

3. Definition des Internets (15 Minuten):

- Geben Sie eine klare Definition des Internets.
- Besprechen Sie Schlüsselkomponenten wie Server, Websites und Datenübertragung.
- Beteiligen Sie die Schüler an einer kurzen Frage-und-Antwort-Runde, um das Verständnis zu stärken.



Co-funded by
the European Union

Hausaufgabe:

Bitten Sie die Schüler, eine visuelle Darstellung (Zeichnung, Diagramm oder Infografik) der Grundkomponenten des Internets zu erstellen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 2 – Unterrichtsplan 2: „Die dynamische Entwicklung des Internets und die Auswirkungen sozialer Medien“

Ziel: Die Studierenden erforschen die Entwicklung des Internets, verstehen seine vielfältigen Anwendungen und untersuchen die Auswirkungen sozialer Medien auf Kommunikation und Gesellschaft.

Unterrichtsdauer: 60 Minuten

Einführung (10 Min.):

- Beginnen Sie mit einer kurzen Diskussion über die Erfahrungen der Schüler mit dem Internet und sozialen Medien.
- Stellen Sie das Ziel der Lektion vor: die Entwicklung des Internets und die Rolle der sozialen Medien bei der Gestaltung unserer digitalen Landschaft zu verstehen.

Aktivität 1: Zeitleiste der Internet-Evolution (20 Minuten):

Überblick (5 Min.):

- Geben Sie einen kurzen Überblick über die frühen Stadien des Internets und betonen Sie dabei seinen Ursprung als ARPANET.
- Heben Sie wichtige Entwicklungen hervor, die zum World Wide Web führen.

Zeitleistenerkundung (15 Min.):

- Zeigen Sie eine visuelle Zeitleiste der Entwicklung des Internets auf der Tafel oder dem Bildschirm an.



Co-funded by
the European Union

- In Paaren oder Kleingruppen analysieren und diskutieren die Studierenden wichtige Meilensteine.
- Ermöglichen Sie eine Diskussion in der Klasse über die transformative Wirkung dieser Meilensteine.

Aktivität 2: Vielfältige Anwendungen des Internets (15 Min.):

Einführung (5 Minuten): Besprechen Sie die Vielfalt der Anwendungen, die das Internet in verschiedenen Bereichen wie Bildung, Wirtschaft und Gesundheitswesen bietet.

Gruppenaktivität: Anwendungserkundung (10 Min.):

- Weisen Sie jeder Gruppe einen bestimmten Sektor zu (z. B. Bildung, Wirtschaft, Gesundheitswesen).
 - Gruppen recherchieren und präsentieren, wie sich das Internet entwickelt hat und derzeit in dem ihnen zugewiesenen Bereich genutzt wird.
- Fördern Sie die Diskussion über die positiven und transformativen Aspekte von Internetanwendungen.

Aktivität 3: Social Media entwirren (15 Minuten):

Definition und Überblick (5 Minuten): Definieren Sie soziale Medien und geben Sie einen kurzen Überblick über deren Entstehung und Popularität.

Fallstudie: Auswirkungen von Social Media (10 Min.):

- Präsentieren Sie eine Fallstudie oder Beispiele aus der Praxis, die den Einfluss



Co-funded by
the European Union

sozialer Medien auf Kommunikation, Informationsverbreitung und gesellschaftliche Dynamik veranschaulichen.

- Beteiligen Sie die Schüler an einer Diskussion über die positiven und negativen Auswirkungen von sozialen Medien.

Fazit und Reflexion (10 Min.):

- Fassen Sie die wichtigsten Punkte zur Entwicklung des Internets und den Auswirkungen sozialer Medien zusammen.
- Bitten Sie die Schüler, darüber nachzudenken, wie diese digitalen Fortschritte ihr eigenes Leben verändert haben.

Bewertung: Bewerten Sie die Teilnahme der Schüler an Unterrichtsdiskussionen und Gruppenaktivitäten. Bewerten Sie die Tiefe des Verständnisses anhand von Überlegungen zu den Auswirkungen sozialer Medien.

Anpassungen : Passen Sie das Timing an die Dynamik des Unterrichts und die Vertrautheit mit den Themen an. Fördern Sie die Kreativität in der Gruppenaktivität, indem Sie den Schülern die Möglichkeit geben, ihre Ergebnisse in verschiedenen Formaten (Kurzpräsentationen, Poster usw.) zu präsentieren.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 2 – Unterrichtsplan 3: „Navigation durch die digitalen Welten – Die Nutzung des Internets verstehen“

Ziel: Die Studierenden erkunden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Internets, verstehen seine Vor- und Nachteile und untersuchen die einzigartigen Muster der Internetnutzung bei Kindern und Jugendlichen.

Unterrichtsdauer: 1 Unterrichtsstunde (60 Minuten)

Einführung (10 Min.):

- Beginnen Sie mit einer kurzen Diskussion darüber, wie Schüler derzeit das Internet nutzen.
- Stellen Sie das Ziel der Lektion vor: Erkundung der allgemeinen Nutzung des Internets, seiner Vor- und Nachteile sowie der spezifischen Überlegungen für Kinder und Jugendliche.

Aktivität 1: Allgemeine Informationen zur Internetnutzung (20 Min.):

Überblick (5 Minuten): Geben Sie einen allgemeinen Überblick über die verschiedenen Arten, wie Menschen das Internet in ihrem täglichen Leben nutzen.

Gruppenaktivität: Internetnutzungsszenarien (15 Min.):

- Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen ein.
- Weisen Sie jeder Gruppe ein bestimmtes Szenario zu (z. B. arbeitsbezogen, pädagogisch, unterhaltsam).
- Gruppen diskutieren und präsentieren, wie das Internet in ihrem zugewiesenen



Co-funded by
the European Union

Szenario genutzt wird.

Aktivität 2: Vor- und Nachteile (20 Minuten):

Einführung (5 Min.): Besprechen Sie das Konzept der Vor- und Nachteile im Zusammenhang mit der Internetnutzung.

Klassendiskussion: Vor- und Nachteile (15 Minuten): Ermöglichen Sie eine Klassendiskussion über die Vor- und Nachteile der Internetnutzung. Fördern Sie kritisches Denken sowohl über positive als auch negative Aspekte.

Aktivität 3: Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen (20 Minuten):

Einführung und Diskussion (10 Minuten): Stellen Sie die einzigartigen Muster der Internetnutzung bei Kindern und Jugendlichen vor. Besprechen Sie, wie junge Menschen das Internet für Bildung, Sozialisierung und Unterhaltung nutzen.

Fallstudie: Online-Sicherheit (10 Min.): Präsentieren Sie eine Fallstudie oder Beispiele aus der Praxis zum Thema Online-Sicherheit für Kinder und Jugendliche. Beteiligen Sie die Schüler an einer Diskussion über die Bedeutung von Internetsicherheitsmaßnahmen.

Fazit und Reflexion (10 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zur allgemeinen Internetnutzung, ihren Vor- und Nachteilen sowie Überlegungen für Kinder und Jugendliche zusammen. Bitten Sie die Schüler, über verantwortungsvolle Internetnutzung und Online-Sicherheit nachzudenken.

Bewertung:

- Bewerten Sie die Teilnahme an Gruppenaktivitäten und Unterrichtsdiskussionen.
- Bewerten Sie die Tiefe des Verständnisses durch Überlegungen zur



Co-funded by
the European Union

verantwortungsvollen Internethnutzung.

Anpassungen:

- Passen Sie das Timing an die Dynamik des Unterrichts und die Vertrautheit mit den Themen an.
- Integrieren Sie Beispiele aus der Praxis oder Gastredner, um praktische Einblicke in die Online-Sicherheit für Kinder und Jugendliche zu geben.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 2 – Unterrichtsplan 4: „ Die Grundlagen der Internetnutzung “

Ziel: Die Studierenden erlangen ein grundlegendes Verständnis des Internets, seiner Komponenten und allgemeinen Anwendungen.

Unterrichtsdauer: 1 Unterrichtsstunde (60 Minuten)

Einführung (10 Min.): Besprechen Sie kurz die aktuelle Nutzung des Internets durch die Schüler und ihre Bedeutung für ihr Leben. Stellen Sie das Unterrichtsziel vor: Verständnis der Grundlagen der Internetnutzung.

Aktivität 1: Das Internet definieren (20 Min.):

Präsentation (10 Min.):

- Präsentieren Sie eine klare Definition des Internets und seiner Hauptfunktionen.
- Besprechen Sie die grundlegenden Komponenten wie Server, Websites und Datenübertragung.

Gruppenaktivität: Internet-Schnitzeljagd (10 Minuten):

- Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen ein.
- Stellen Sie eine Liste mit internetbezogenen Begriffen bereit und bitten Sie jede Gruppe, den ihnen zugewiesenen Begriff zu recherchieren und eine kurze Erklärung vorzulegen.
- Fördern Sie Diskussionen und Fragen während der Präsentationen.

Aktivität 2: Anwendungen des Internets (20 Min.):



Co-funded by
the European Union

Diskussion (10 Minuten): Besprechen Sie verschiedene Anwendungen des Internets, einschließlich Kommunikation, Forschung, Unterhaltung und Handel.

Gruppenaktivität: Szenarien aus der realen Welt (10 Min.):

- Stellen Sie reale Szenarien vor und bitten Sie jede Gruppe, zu diskutieren, wie das Internet in diesen Situationen genutzt wird.
- Die Gruppen teilen ihre Erkenntnisse mit der Klasse.

Fazit und Reflexion (10 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zu den Grundlagen und Anwendungen des Internets zusammen. Bitten Sie die Schüler, darüber nachzudenken, wie sich ihr Verständnis des Internets entwickelt hat.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 2 – Unterrichtsplan 5: „Internetsucht verstehen“

Ziel: Die Studierenden lernen etwas über Internetsucht, ihre Symptome und Strategien zur Bekämpfung übermäßiger Internetnutzung.

Unterrichtsdauer: 60 Minuten

Einführung (10 Minuten): Starten Sie eine Diskussion darüber, wie viel Zeit die Schüler im Internet verbringen und ob sie das Gefühl haben, dass dies übertrieben sein könnte. Stellen Sie das Unterrichtsziel vor: Internetsucht und ihre Auswirkungen verstehen.

Aktivität 1: Definition der Internetsucht (15 Min.):

Präsentation (10 Min.): Präsentieren Sie eine klare Definition von Internetsucht. Besprechen Sie, wie es verschiedene Aspekte des Lebens beeinflussen kann.

Gruppendiskussion: Persönliche Reflexion (5 Minuten): Bitten Sie die Schüler, über ihre eigene Internetnutzung nachzudenken und darüber, ob sie jemals das Gefühl hatten, dass diese übertrieben sei. Ermutigen Sie zum Teilen ohne Urteil.

Aktivität 2: Symptome und Bekämpfungsstrategien (25 Minuten):

Interaktive Übung (15 Minuten): Präsentieren Sie häufige Symptome einer Internetsucht. Führen Sie eine interaktive Übung durch, bei der die Schüler diese Symptome in hypothetischen Szenarien identifizieren.



Co-funded by
the European Union

Unterrichtsdiskussion und Strategien (10 Min.): Ermöglichen Sie eine Diskussion über Strategien zur Bekämpfung der Internetsucht, z. B. das Setzen von Grenzen und die Suche nach professioneller Hilfe.

Aktivität 3: Rollenspiel (10 Min.):

Teilen Sie die Schüler in Paare auf (5 Minuten): Jedes Paar spielt ein Szenario vor, in dem jemand dargestellt wird, der mit Internetsucht zu kämpfen hat, und jemand, der Unterstützung und Anleitung bietet.

Fazit und Reflexion (5 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Punkte zur Internetsucht, ihren Symptomen und Bekämpfungsstrategien zusammen. Bitten Sie die Schüler, über ihre eigene Verantwortung bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Internetnutzung nachzudenken.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 2 – Unterrichtsplan 6: „Bekämpfung der Internetsucht – gemeinsame Interventionsbemühungen“

Dieser Unterrichtsplan unterstreicht die Bedeutung gemeinsamer Bemühungen von Eltern, Lehrern und anderen Interessengruppen bei der Bekämpfung der Internetsucht. Indem die Studierenden die unterschiedlichen Rollen jeder Partei erkennen, erhalten sie Einblick in den vielschichtigen Ansatz, der zur wirksamen Bekämpfung dieses Problems erforderlich ist. Durch Diskussions- und Rollenspielaktivitäten entwickeln die Schüler ein tieferes Verständnis für die Unterstützungsnetzwerke, die zur Förderung einer verantwortungsvollen Internetnutzung und zur Bekämpfung von Sucht erforderlich sind. Denken Sie bei der Bekämpfung einer Social-Media-Sucht daran, Ihre Ziele im Auge zu behalten. Feiern Sie kleine Erfolge und seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Süchte verschwinden nicht an einem Tag.

Ziel: Die Schüler werden die Rolle von Eltern, Lehrern und anderen wichtigen Akteuren bei der Bekämpfung der Internetsucht und der Förderung einer verantwortungsvollen Internetnutzung erkunden.

Unterrichtsdauer: 80 Minuten

Einführung (10 Min.):

- Beginnen Sie damit, die Schüler nach ihrer Wahrnehmung der Internetsucht und ihren Auswirkungen auf den Einzelnen und die Gesellschaft zu fragen.
- Stellen Sie das Unterrichtsziel vor: Verständnis der Rolle von Eltern, Lehrern und anderen Interessengruppen bei der Bekämpfung der Internetsucht.



Co-funded by
the European Union

Aktivität 1: Die Rolle der Eltern (20 Min.):

Präsentation (10 Min.):

- Besprechen Sie die Bedeutung der Einbindung der Eltern bei der Erkennung und Bekämpfung von Internetsucht.
- Heben Sie Strategien hervor, die Eltern anwenden können, um eine verantwortungsvolle Internetnutzung zu fördern und gesunde Grenzen zu setzen.

Gruppendiskussion (10 Min.):

- Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen ein.
- Jede Gruppe diskutiert Szenarien im Zusammenhang mit der Beteiligung der Eltern an der Bekämpfung der Internetsucht.
- Gruppen teilen ihre Erkenntnisse und Lösungsvorschläge mit der Klasse.

Aktivität 2: Die Rolle der Lehrer (20 Min.):

Präsentation (10 Min.):

- Erklären Sie, wie Lehrer Anzeichen einer Internetsucht erkennen und Schüler bei der Suche nach Hilfe unterstützen können.
- Besprechen Sie, wie wichtig es ist, digitale Kompetenz und verantwortungsvolle Internetnutzung in den Lehrplan zu integrieren.

Klassendiskussion (10 Min.):

- Ermöglichen Sie eine Diskussion über die Herausforderungen, denen Lehrer bei der Bekämpfung der Internetsucht im Klassenzimmer gegenüberstehen könnten.



Co-funded by
the European Union

- Ermutigen Sie die Schüler, darüber nachzudenken, wie Lehrer Schüler, die mit Internetsucht zu kämpfen haben, wirksam unterstützen können.

Aktivität 3: Rollen anderer Schlüsselakteure (30 Minuten):

Präsentation (10 Min.):

- Stellen Sie andere wichtige Akteure im Kampf gegen Internetsucht vor, wie etwa Schulberater, Fachkräfte für psychische Gesundheit und politische Entscheidungsträger.
- Besprechen Sie die gemeinsamen Anstrengungen, die zur Entwicklung umfassender Interventionsstrategien erforderlich sind.

Rollenspielaktivität (10 Minuten):

- Teilen Sie die Schüler in Paare oder kleine Gruppen ein.
- Weisen Sie jeder Gruppe eine bestimmte Rolle zu (z. B. Schulberater, Psychiater).
- Gruppenrollenspielszenarien, die zeigen, wie diese Hauptakteure in ihren jeweiligen Rollen mit der Internetsucht umgehen würden.

Fazit und Reflexion (10 Minuten): Fassen Sie die Rolle von Eltern, Lehrern und anderen wichtigen Akteuren bei der Bekämpfung der Internetsucht zusammen. Bitten Sie die Schüler, über die Bedeutung der Zusammenarbeit und der Unterstützungsnetzwerke bei der Bekämpfung der Internetsucht nachzudenken. Ermutigen Sie die Schüler, darüber nachzudenken, wie sie zur Förderung einer verantwortungsvollen Internetnutzung in ihrem eigenen Leben und in ihrer Gemeinschaft beitragen können.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 2 – Unterrichtsplan 7: „ Der verantwortungsvolle Umgang mit sozialen Medien “

Diese Unterrichtspläne zielen darauf ab, verschiedene Aspekte der Internetnutzung abzudecken, darunter die Grundlagen, das Verständnis von Sucht und den verantwortungsvollen Umgang mit Internet.

Ziel: Die Studierenden erforschen das Konzept der sozialen Medien, ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Bedeutung einer verantwortungsvollen Nutzung.

Unterrichtsdauer: 60 Minuten

Einführung (10 Min.): Besprechen Sie die Erfahrungen der Schüler mit sozialen Medien und deren Rolle in ihrem Leben. Stellen Sie das Unterrichtsziel vor: Social Media verstehen und verantwortungsvollen Umgang üben.

Aktivität 1: Social Media definieren (15 Min.):

Präsentation (10 Min.): Definieren Sie soziale Medien und geben Sie einen kurzen Überblick über deren Entstehung und Popularität.

Gruppenaktivität: Erkundung sozialer Medien (5 Minuten):

- Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen ein und weisen Sie jeder Gruppe eine beliebte Social-Media-Plattform zu.
- Gruppen recherchieren und präsentieren die Geschichte, Funktionen und



Co-funded by
the European Union

gesellschaftliche Aspekte der Plattform.

Aktivität 2: Auswirkungen von Social Media (20 Min.):

Fallstudie oder Beispiele aus dem wirklichen Leben (10 Minuten): Präsentieren Sie eine Fallstudie oder Beispiele aus dem wirklichen Leben, die den Einfluss sozialer Medien auf Kommunikation und Gesellschaft veranschaulichen.

Gruppendiskussion: Positive und negative Auswirkungen (10 Minuten):

- Ermöglichen Sie eine Diskussion in der Klasse über die positiven und negativen Aspekte sozialer Medien.
- Ermutigen Sie die Schüler, persönliche Erfahrungen und Beobachtungen auszutauschen.

Aktivität 3: Verantwortungsvolle Nutzung sozialer Medien (15 Minuten):

Diskussion und Richtlinien (10 Minuten): Besprechen Sie das Konzept der verantwortungsvollen Nutzung sozialer Medien. Präsentieren Sie Richtlinien zur Förderung eines positiven Online-Verhaltens.

Gruppenaktivität: Richtlinien erstellen (5 Min.): Lassen Sie die Schüler in kleinen Gruppen etwas erstellen

Fazit und Reflexion (10 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Punkte zu sozialen Medien, ihren Auswirkungen und ihrer verantwortungsvollen Nutzung zusammen. Bitten Sie die Schüler, darüber nachzudenken, wie sie zu einer positiven Online-Umgebung beitragen können.



Co-funded by
the European Union

8. Fallstudien

Fallstudie 1: Sarahs soziale Isolation

Hintergrund:

Sarah, eine 16-jährige Oberschülerin, fühlt sich aufgrund ihrer übermäßigen Nutzung des Internets zunehmend isoliert. Sie verbringt die meiste Zeit ihres Tages damit, durch verschiedene Plattformen zu scrollen und mit ihren Online-Freunden zu interagieren, während sie persönliche Interaktionen vernachlässigt.

Folgen:

Sarahs Noten haben sich deutlich verschlechtert und sie hat das Interesse an den außerschulischen Aktivitäten verloren, die ihr Freude bereiteten. Sie erlebt auch oft Einsamkeit und Traurigkeit.

Intervention:

Ihre Eltern bemerken, dass sich ihr Internetverhalten verändert hat und schicken sie zur Schulberaterin. Anschließend beginnt die Schulberaterin ein Gespräch mit Sarah über ihre Internetnutzung. Sarah wird ermutigt, einer Selbsthilfegruppe für Teenager beizutreten, die mit Internetsucht zu kämpfen haben. Der Berater arbeitet auch mit Sarahs Eltern zusammen, um Zeitbeschränkungen für die Bildschirmnutzung festzulegen und das soziale Engagement offline zu fördern.

Abschluss:

Sarahs Fall zeigt typische Folgen einer Internetsucht. Es zeigt, wie wichtig es ist, dass Eltern auf das Social-Media-Verhalten ihrer Kinder achten, um etwaige



Co-funded by
the European Union

Veränderungen frühzeitig zu erkennen und ihren Kindern schnellstmöglich Hilfe zukommen zu lassen.

Fallstudie 2: Davids zwanghaftes Posten

Hintergrund:

David, ein 17-jähriger aufstrebender Influencer, hat die zwanghafte Angewohnheit entwickelt, auf verschiedenen Social-Media-Plattformen zu posten. Er hat immer das Bedürfnis, seine Follower über sein Leben und seine aktuellen Aktivitäten auf dem Laufenden zu halten. Darüber hinaus sucht er ständig nach Bestätigung durch Likes und Kommentare zu seinen Posts und bleibt oft bis spät in die Nacht wach, um mit seinen Followern in Kontakt zu treten. Aus diesem Grund verbringt er immer mehr Zeit im Internet.

Folgen:

Davids Schlafrhythmus ist gestört, was zu chronischer Müdigkeit führt. Darüber hinaus hängt Davids Selbstwertgefühl stark von der Bestätigung durch soziale Medien ab und es fällt ihm schwer, reale Beziehungen aufrechtzuerhalten, da er so viel Zeit seinen Social-Media-Konten widmet.

Intervention:

Davids Lehrer bemerkt, dass er nicht mehr so viel mit seinen Mitschülern interagiert wie früher. Sie bemerkt auch, dass er ständig Fotos von dem macht, was er tut. Da sie denkt, dass er möglicherweise zwanghaft in den sozialen Medien postet, vermittelt sie ihm den Kontakt zu einem Psychotherapeuten, der auf den Bereich der sozialen Medien spezialisiert ist. David besucht den Psychotherapeuten und sie besprechen Davids aktuelle Nutzung sozialer Medien, die Bedeutung eines gesunden Internetverhaltens und den Zustand von Davids Selbstvertrauen.



Co-funded by
the European Union

Animiert vom Psychotherapeuten ermutigen Davids Eltern ihn, Pausen von den sozialen Medien einzulegen und Grenzen zu setzen. Außerdem legen sie mehr Wert auf Familienaktivitäten, um David vom Internet und seinen Social-Media-Konten abzulenken.

Abschluss:

Davids Fall zeigt, wie wichtig es ist, dass Lehrer sich des emotionalen Zustands ihrer Schüler bewusst sind und eingreifen, wenn sie ein Eingreifen für notwendig halten. Es zeigt auch, wie die Familie Menschen mit Internetsucht dabei helfen kann, ihre Sucht zu überwinden.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 3: Emmas Internetsucht

Hintergrund:

Emma, eine 18-jährige Studentin, war eine ausgezeichnete Schülerin, bis sie anfang, übermäßig viel Zeit im Internet zu verbringen. Ihre Sucht hat zu nächtlichem Scrollen, Aufschieben und einem Rückgang ihrer schulischen Leistungen geführt. Emmas Eltern und Lehrer bemerken die Veränderung in ihrem Verhalten.

Folgen:

Emmas schulische Leistungen lassen dramatisch nach und sie läuft Gefahr, ihr Studium abbrechen zu müssen. Dies würde es schwierig machen, ihren Kindheitstraum, Anwältin zu werden, zu verwirklichen.

Intervention:

Emmas Eltern und der akademische Berater arbeiten zusammen, um einen Plan zu entwickeln. Sie ermutigen sie, Zeitmanagementtechniken und digitale Detox-Strategien anzuwenden. Emma sucht auch akademische Beratung, um ihre Studienleistungen nachzuholen. Als sie die Kontrolle über ihre Internetnutzung wiedererlangt, verbessern sich ihre akademischen Leistungen und sie schafft es, ihren Abschluss zu machen.

Abschluss:

Emmas Fall zeigt, welche dramatischen Folgen Internetsucht haben kann. Emma lief Gefahr, ihren Kindheitstraum nicht zu verwirklichen, weil ihre Internetnutzung ihre eigentliche Leidenschaft in den Schatten gestellt hatte.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 4: James' Internetsucht

Hintergrund:

James, ein 20-jähriger Universitätsstudent, ist süchtig nach dem Internet, insbesondere nach der Nutzung sozialer Medien. Er verbringt oft seine ganzen Nächte in den sozialen Medien und vernachlässigt dabei sein Lernen, seinen Schlaf und sein persönliches Wohlbefinden.

Folgen:

James gerät in seinen Kursarbeiten ins Hintertreffen. Seine Sucht hat auch schwerwiegende Folgen für seine körperliche und geistige Gesundheit. Er hat das Gefühl, dass er sein Leben verschwendet und sein Selbstvertrauen schwindet.

Intervention:

James nimmt an einem universitären Suchthilfeprogramm teil, wo er Beratung bei seiner Internetsucht erhält. Durch die Therapie entwickelt er Strategien, um seine Bildschirmzeit zu verwalten, sein Lernen zu priorisieren und seinen Schlafplan zu verbessern. Er schließt sich außerdem einer Campus-Fitnessgruppe an, um sich um seine körperliche Gesundheit zu kümmern. Indem er sein Leben verändert und hart arbeitet, gewinnt er sein Selbstvertrauen zurück, auch wenn er manchmal einen Rückfall erleidet.

Abschluss:

Der Fall von James unterstreicht die Notwendigkeit spezieller Suchtprogramme, die sich den Herausforderungen der Social-Media- und Internetsucht widmen und gleichzeitig einen gesünderen Lebensstil fördern.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 5: Elenas Instagram-Verliebtheit

Hintergrund:

Elena ist seit zehn Jahren auf Instagram aktiv. Sie ist stolz darauf, Instagram auf gesunde Weise zu nutzen. Doch eines Tages wacht sie auf und stellt fest, dass Instagram technische Probleme hat und sie daher nicht mehr auf die Anwendung zugreifen kann.

Folgen:

Elena merkt, dass sie für den Rest des Tages ängstlich und gestresst ist, weil sie keinen Zugriff auf Instagram hat. In der Schule lässt sie sich leicht ablenken und versucht ständig, wieder auf ihr Konto zuzugreifen. Sie merkt, dass sie kein so gesundes Verhältnis zu Instagram hat, wie sie immer dachte, und fragt sich, ob sie vielleicht süchtig danach ist.

Intervention:

Elena spricht mit ihren Eltern über ihren Verdacht und sie empfehlen ihr, sich anhand eines Buches zu informieren, das ihr Vater in der örtlichen Bibliothek über das Thema gefunden hat. Elena lernt einfache Techniken, um sich von Instagram und dem Internet im Allgemeinen zu distanzieren. Durch die Anwendung dieser Techniken, zu denen auch der Verzicht auf soziale Medien an bestimmten Tagen gehört, entwickelt sie eine bessere Beziehung zu sozialen Medien und lernt, diese auf gesunde Weise zu nutzen.

Fazit:

Elenas Fall zeigt, dass Internetsucht verdeckt sein kann und sich nicht in unmittelbaren Folgen (wie Prokrastination oder Schlafmangel) äußern muss. Es zeigt auch, dass Menschen denken können, dass sie das Internet gesund nutzen, obwohl dies tatsächlich nicht der Fall ist.



Co-funded by
the European Union

8. Ressourcen

- (2023). „Digital Around the World“, DataReportal, <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- Streim, Andreas, Wöstmann, Lina und Weiß, Rebekka (2022). „Online-Zeit von Kindern und Jugendlichen wächst auf 111 Minuten pro Tag“, bitkom, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Online-Zeit-Kinder-Jugendliche-111-Minuten>
- Amerikanische Psychiatrie-Vereinigung. (2013). Diagnostisches und statistisches Handbuch psychischer Störungen (5. Aufl.). Amerikanischer psychiatrischer Verlag.
- Griffiths, MD, Kuss, DJ, & Demetrovics, Z. (2014). Sucht nach sozialen Netzwerken: Ein Überblick über vorläufige Ergebnisse. In Behavioral Addictions (S. 119-141). Akademische Presse..
- Andreassen, CS, Pallesen, S. & Griffiths, MD (2017). Der Zusammenhang zwischen süchtig machender Nutzung sozialer Medien, Narzissmus und Selbstwertgefühl: Ergebnisse einer großen nationalen Umfrage. Suchtverhalten, 64, 287-293.
- Europäische Kommission. (2018). EU Kids Online: Nationale Perspektiven, https://www.researchgate.net/publication/329690281_EU_Kids_Online_2018_National_perspectives
- Europäische Kommission. (2018). Bildung für eine vernetzte Welt, <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/educating-connected-world>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. (2011). Risiken und Sicherheit im Internet: Die Perspektive europäischer Kinder,



Co-funded by
the European Union

<http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/final-full-report.pdf>

- Livingstone, S., Kalmus, V. & Görzig, A. (2015). EU Kids Online II: Abschlussbericht, [http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/eu-kids-online-ii-full-report .pdf](http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/eu-kids-online-ii-full-report.pdf)
- Przybylski, AK, Murayama, K., DeHaan, CR, & Gladwell, V. (2013). Motivierende, emotionale und verhaltensbezogene Korrelate der Angst, etwas zu verpassen. Computer im menschlichen Verhalten, 29(4), 1841-1848.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T. & Buxmann, P. (2013). Neid auf Facebook: Eine versteckte Bedrohung für die Lebenszufriedenheit der Nutzer? In Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (S. 1-15).
- Primack, BA, Shensa, A., Sidani, JE, Whaite, EO, Lin, LY, Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Nutzung sozialer Medien und wahrgenommene soziale Isolation bei jungen Erwachsenen in den USA. PLoS ONE, 12(8), e0182146.
- Toma, CL, Hancock, JT und Ellison, NB (2008). Fakten von Fiktionen trennen: Eine Untersuchung der trügerischen Selbstdarstellung in Online-Dating-Profilen. Bulletin zur Persönlichkeits- und Sozialpsychologie, 34(8), 1023-1036.
- Guntuku, SC, Yaden, DB, Kern, ML, Ungar, LH, & Eichstaedt, JC (2017). Erkennung von Depressionen und psychischen Erkrankungen in sozialen Medien: Eine integrative Überprüfung. Aktuelle Meinung in den Verhaltenswissenschaften, 18, 43-49
- Blau, Jade (2022). „Mehr als nur die Verwendung von Computern: Digitale Kompetenz verstehen und entwickeln mit unserem neuen Leitfaden“, Cambridge,



Co-funded by
the European Union

<https://www.cambridge.org/elt/blog/2022/04/07/understanding-developing-digital-literacy/>

Dennis, Michael Aaron und Kahn, Robert (2023). „Internet“, Britannica,
<https://www.britannica.com/technology/Internet>



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

„MELDEN SIE SICH ZURÜCK IM ECHTEN LEBEN AN“

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Unterrichtsmaterial

KAPITEL 3: LEHRER ALS FÖRDERER DER INTERNETSICHERHEIT

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union

KAPITEL 3: LEHRER ALS FÖRDERER DER INTERNETSICHERHEIT

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	209
2. Lernziele.....	211
3. Erkennen der Sucht nach sozialen Medien und Videospielen.....	212
4. Förderung einer gesunden Unterrichtsumgebung.....	214
5. Medienkompetenz.....	218
6. Datenschutzbewusstsein.....	220
7. Cybersicherheit.....	222
8. Digitale Bürgerschaft.....	227
9. Unterrichtspläne.....	229
10. Fallstudien.....	239
11. Referenzen.....	250



Co-funded by
the European Union

1. Einleitung

In der heutigen vernetzten Welt spielt der digitale Raum eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der Art und Weise, wie wir kommunizieren, Informationen sammeln und mit einer Vielzahl von Online-Inhalten interagieren. Diese Bildungsreise umfasst eine umfassende Auseinandersetzung mit Schlüsselthemen: Erkennung und Bekämpfung von Sucht nach sozialen Medien und Videospielen, Förderung eines gesunden Unterrichtsumfelds, Verbesserung der Medienkompetenz, Verständnis der Auswirkungen des Datenschutzes, Stärkung der Cybersicherheit und Vermittlung digitaler Bürgerprinzipien.

Die Verbreitung von sozialen Medien und Videospielen in unserem täglichen Leben bringt die Notwendigkeit mit sich, die potenziellen Herausforderungen zu verstehen, die sich daraus ergeben. Während wir die Komplexität der Sucht sowohl nach Social-Media-Plattformen als auch nach Videospielen erforschen, ist es unser Ziel, den Schülern das Wissen zu vermitteln, die Anzeichen zu erkennen und ein unterstützendes Umfeld für die Betroffenen zu schaffen.

Über den persönlichen Gebrauch hinaus ist das Klassenzimmer ein Mikrokosmos, in dem regelmäßig digitale Interaktionen stattfinden. Durch die Erforschung von Strategien zur Förderung einer gesunden Unterrichtsumgebung können Lehrkräfte und Schüler Räume entwickeln, die ein positives digitales Engagement fördern und ein Gemeinschaftsgefühl fördern.

Medienkompetenz steht im Vordergrund, wenn es darum geht, sich im riesigen Informationsmeer im Internet zurechtzufinden. Wenn Schüler in die Lage versetzt



Co-funded by
the European Union

werden, Medienbotschaften kritisch zu bewerten und zu verstehen, können sie sich mit Verständnis und Widerstand gegen Fehlinformationen in der digitalen Umgebung zurechtfinden.

In einer Zeit, in der persönliche Informationen digital weitergegeben und gespeichert werden, sind Datenschutzbewusstsein und Cybersicherheit die wichtigsten Überlegungen. Das Verständnis der Feinheiten des Schutzes der Privatsphäre und die Stärkung von Cybersicherheitsmaßnahmen sind wichtige Bestandteile einer verantwortungsvollen digitalen Bürgerschaft.

Diese ganzheitliche Auseinandersetzung mit digitalen Themen zielt nicht nur darauf ab, zu informieren, sondern auch zu stärken. Durch die Förderung von Bewusstsein und Verantwortung möchten wir die Studierenden zu bewussten digitalen Bürgern führen, die sich mit einem klaren Verständnis für Chancen, Herausforderungen und ethische Überlegungen in der digitalen Umgebung zurechtfinden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa 50 % der in der Europäischen Union lebenden Menschen im Alter von elf bis sechzehn Jahren unterschiedlichen Internetrisiken ausgesetzt sind. Untersuchungen zeigen außerdem, dass mehr als die Hälfte (55 %) der Menschen über acht Jahren und alle Menschen ab vierzehn Jahren über einen Internetzugang verfügen. Daher ist es wichtig und notwendig, dass Kinder und Jugendliche lernen, wie sie sich sicher im Internet bewegen können. Dazu gehört auch, dass sie wissen, wie sie ihre persönlichen Daten schützen, wie sie online mit Menschen umgehen und wie sie Betrug oder die Ansteckung mit Viren vermeiden.

Lehrer spielen eine wichtige Rolle dabei, sicherzustellen, dass junge Menschen und Heranwachsende wissen, wie sie das Internet sicher nutzen können, da sie in ihrer



Co-funded by
the European Union

Bildung im Allgemeinen eine große Rolle spielen. Sie können zur Internetsicherheit

beitragen, indem sie Schulungen zur digitalen Kompetenz anbieten, Informationen zum Bewusstsein für Cybersicherheit bereitstellen, kritisches Denken fördern, Informationen zur sicheren Nutzung sozialer Medien bereitstellen, für offene Kommunikation sorgen und darauf achten, ob das Internetverhalten ihrer Schüler gesund ist. Es kann zur Sucht werden.

Daher spielen Lehrer eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der Internetsicherheit.

2. Lernziele

Die Studierenden dieses Kapitels werden mithilfe dieser Lernziele mit den Informationen und Fähigkeiten ausgestattet, die sie benötigen, um die Internetsicherheit aktiv zu fördern und den Studierenden Zugang zu einer sicheren und verantwortungsvollen digitalen Lernumgebung zu ermöglichen.

Erkennen Sie die Sucht nach sozialen Medien und Videospielen an: Erwerben Sie die notwendigen Fähigkeiten, um die verräterischen Anzeichen und Symptome der Sucht nach sozialen Medien und Videospielen sowie deren schädliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Schüler zu erkennen.

Fördern Sie eine gesunde Umgebung im Klassenzimmer: Erfahren Sie, wie Sie im Klassenzimmer eine sichere, unterstützende Umgebung schaffen, die verantwortungsvolles Online-Verhalten fördert und die Sicherheit Ihrer Kinder schützt.

Verbessern Sie die Medienkompetenz: Erwerben Sie ein umfassendes Verständnis der Medienkompetenz, damit Lehrer Kindern die Fähigkeit zum kritischen Denken vermitteln können, die sie für die erfolgreiche Erforschung digitaler Informationen



Co-funded by
the European Union

benötigen.

Sensibilisierung für den Datenschutz: Erwerben Sie Kenntnisse über aktuelle Datenschutzbedenken im digitalen Zeitalter, damit Lehrkräfte Schüler beim Schutz ihrer persönlichen Daten online unterstützen können.

Cybersicherheitsmaßnahmen verstehen: Erwerben Sie ein Verständnis für grundlegende Cybersicherheitsverfahren, damit Pädagogen Sicherheitsvorkehrungen für Schüler und Lernmaterialien treffen können.

Förderung der digitalen Bürgerschaft: Ermutigen Sie Schüler zu verantwortungsvollem und ethischem Verhalten im Internet, indem Sie die Konzepte der digitalen Bürgerschaft fördern. Untersuchen Sie Fallstudien aus der Praxis, die zeigen, dass Dozenten erfolgreiche Taktiken zur Förderung der Internetsicherheit eingesetzt haben. Diese Fallstudien bieten hilfreiche Ratschläge und Beispiele aus der Praxis.

Nutzen Sie Referenzen Um sicherzustellen, dass die Dozenten über die neuesten Fortschritte und empfohlenen Praktiken zur Förderung der Internetsicherheit informiert sind, greifen Sie auf eine Reihe von Referenzen zu und nutzen Sie diese, um das Verständnis zu verbessern.

3. Erkennen der Sucht nach sozialen Medien und Videospielen

Social-Media-Sucht und Videospielsucht haben beide ähnliche Symptome und Folgen, die Lehrer erkennen können, wenn sie auf das Verhalten ihrer Schüler achten. Es ist wichtig, die Sucht nach sozialen Medien und Videospielen so früh wie möglich zu erkennen, um das Ausmaß der Suchtentwicklung und die Folgen, die sie für das Leben der abhängigen Person hat, zu minimieren.



Co-funded by
the European Union

Menschen, die süchtig nach sozialen Medien oder Videospielen sind, können ihr Verhalten in sozialen Medien/Spielen, einschließlich Beginn, Häufigkeit, Dauer und Ende, nicht kontrollieren. Das bedeutet, dass ein Anzeichen einer Sucht sein kann, dass sie sich während des Unterrichts und in den Pausen häufiger in sozialen Medien oder beim Spielen aufhalten, sodass sie nicht mehr mit Gleichaltrigen interagieren und dem Unterricht keine Aufmerksamkeit mehr schenken. Personen mit einer solchen Sucht können auch in der Schule Entzugserscheinungen wie Frustration, Traurigkeit und verbale oder körperliche Aggression verspüren, wenn sie keinen Zugang zu sozialen Medien/Videospielen haben.

Es ist auch wichtig zu erwähnen, dass Menschen mit einer solchen Sucht Gaming/sozialen Medien Vorrang vor anderen täglichen Aktivitäten geben. Dies hat verschiedene Konsequenzen. Erstens vernachlässigen sie möglicherweise ihre körperliche Gesundheit, da sie Spielen/sozialen Medien Vorrang vor Selbstpflege, Bewegung, Essen, regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen, Schlaf und Hygiene geben. Lehrer können dies bemerken, wenn sie körperliche Veränderungen bei Schülern bemerken (z. B. eine plötzliche Gewichtszunahme oder -abnahme). Darüber hinaus hören Menschen, die süchtig nach Spielen/sozialen Medien sind, möglicherweise auf, sich mit Freunden oder Familienmitgliedern zu treffen. Diese Vernachlässigung ihrer Beziehungen könnte zu sozialer Isolation, sozialer Angst und Einsamkeit führen. Lehrer können dies bemerken, wenn Schüler plötzlich nicht mehr mit ihren Mitschülern interagieren. Darüber hinaus führen schulbezogene Pflichten zu einem Rückgang der schulischen Leistungen, was ein Lehrer bemerken kann, wenn ein Schüler nicht mehr mitmacht, im Unterricht verloren wirkt, seine Hausaufgaben nicht erledigt usw.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Lehrer möglicherweise Anzeichen dafür



Co-funded by
the European Union

erkennen können, dass ihr Schüler möglicherweise von Videospielen oder sozialen Medien abhängig ist. Ist dies der Fall, sollten sie schnellstmöglich handeln und beispielsweise mit dem Studierenden über ihre Beobachtungen sprechen. Die Verhinderung der Eskalation einer solchen Sucht ist auch eine wesentliche Rolle von Teacher Scan, wenn es um die Förderung der Internetsicherheit geht.

4. Förderung einer gesunden Unterrichtsumgebung

Die Förderung einer gesunden Unterrichtsumgebung und die Förderung der Internetsicherheit gehen Hand in Hand. Denn wenn die Unterrichtsumgebung gesund ist, das heißt, wenn die Schüler respektvoll miteinander umgehen, wenn sie sich von ihrem Lehrer wertgeschätzt fühlen und wenn eine offene Kommunikation gefördert wird, werden sie eher über ihre Internetnutzung sprechen und darüber diskutieren auf welche Probleme sie stoßen könnten. Sie werden auch ein unterstützendes Umfeld haben, was die Wahrscheinlichkeit verringert, dass sie versuchen, das Internet als Flucht aus ihrem Alltag zu nutzen, wozu Mobbing oder Ausgrenzung in der Schule sie veranlassen könnten.

Wenn sich das Unterrichtsumfeld verschlechtert, können Lehrer mit dem folgenden Interventionsprogramm dieser Veränderung entgegenwirken. Dieses Programm ist speziell darauf ausgelegt, gesunde Beziehungen zu fördern und die Internetsucht unter Schülern zu bekämpfen. Es kann eingesetzt werden, wenn ein aktuelles Problem vorliegt, kann aber auch so angepasst werden, dass es als Instrument zur Problemprävention eingesetzt werden kann.

Titel:

Förderung gesunder Beziehungen und Bekämpfung der Internetsucht unter



Co-funded by
the European Union

Studenten

Beschreibung des Problems:

Es kann zu Konflikten in der Schülergruppe kommen, oft mit Manifestationen von verbalem und emotionalem Missbrauch. Einige Schüler zeigen möglicherweise Anzeichen einer Internetsucht und neigen dazu, sich vom Rest der Gruppe zu isolieren.

Zielsetzung:

Konflikte innerhalb von Schülergruppen ansprechen und lösen, Manifestationen von verbalem und emotionalem Missbrauch reduzieren und Schülern, die Anzeichen einer Internetsucht zeigen, Unterstützung bieten, wobei der Schwerpunkt auf der Wiedereingliederung in die Gruppe liegt.

Dieses Interventionsprogramm ist in elf Sitzungen unterteilt:

- Programmeinführung

Beginnen Sie mit einer herzlichen Begrüßung und Vorstellung der Programmziele. Betonen Sie die Bedeutung einer sicheren und integrativen Lernumgebung. Organisieren Sie vielleicht Eisbrecher-Aktivitäten, damit die Schüler lockerer werden und sich an die Anwesenheit des anderen gewöhnen können.

- Konflikte verstehen

Definieren Sie Konflikte und ihre häufigsten Ursachen unter Schülern. Besprechen Sie die Auswirkungen ungelöster Konflikte auf Einzelpersonen und die Gruppe. Hier können Sie die Schüler bitten, ihre Meinung zum aktuellen Klassenzimmer im Unterricht mitzuteilen, sofern es eines gibt. Tun Sie dies, ohne dass es zu einer Diskussion unter den Studierenden über den aktuellen Konflikt kommt. Dies ist nicht der Ort für eine solche Diskussion, sondern vielmehr für die Schüler, die mit



Co-funded by
the European Union

Empathie versuchen, ihre Klassenkameraden zu verstehen. Teilen Sie Beispiele aus dem wirklichen Leben für Konflikte und deren Lösung.

- Fähigkeiten zur Konfliktlösung

Vermittlung von Konfliktlösungstechniken, einschließlich aktivem Zuhören, Empathie und Kompromissbereitschaft. Führen Sie Rollenspielübungen für die Schüler durch, um die Lösung von Konflikten zu üben. Wählen Sie dazu Szenarien aus, die keinen Bezug zum aktuellen Konflikt haben, sofern es einen gibt. Betonen Sie, wie wichtig es ist, Lösungen zu finden, denen alle Parteien zustimmen und die für alle Parteien von Vorteil sind.

- Empathie aufbauen

Definieren Sie Empathie und ihre Rolle beim Verständnis der Perspektiven anderer. Betonen Sie die Bedeutung von Empathie. Nehmen Sie an Aktivitäten und Diskussionen zur Empathiebildung teil. Ermutigen Sie die Schüler, ihre Gefühle auszudrücken und einander zuzuhören.

- Mobbing erkennen und bekämpfen

Definieren Sie Mobbing, einschließlich verbalem, emotionalem und Cybermobbing. Besprechen Sie die Anzeichen von Mobbing und seine Folgen. Die Schüler sollten mithilfe von Empathie versuchen, Mobbing sowohl aus der Perspektive des Opfers als auch aus der Perspektive des Mobbers zu betrachten. Ermutigen Sie die Schüler, Mobbing zu melden und Interventionsstrategien zu besprechen.

- Aufklärung über Internetsucht

Sensibilisieren Sie für die Internetsucht und ihre Anzeichen. Heben Sie hervor, wie wichtig es ist, Anzeichen einer Internetsucht zu melden. Besprechen Sie die negativen Folgen einer übermäßigen Internetnutzung. Teilen Sie Ressourcen und Strategien zur Überwindung der Internetsucht.



Co-funded by
the European Union

- Teambildung

Planen Sie Gruppenaktivitäten, die Teamarbeit, Vertrauen und Zusammenarbeit fördern. Ermutigen Sie die Schüler, zusammenzuarbeiten und Herausforderungen gemeinsam zu lösen. Betonen Sie, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen.

- Selbstfürsorge und Stressmanagement

Vermitteln Sie Selbstpflegestrategien zur Stressbewältigung und zur Förderung des Wohlbefindens. Besprechen Sie, wie wichtig es ist, gesunde Grenzen zu setzen, und welche Folgen es hat, wenn dies nicht geschieht. Ermutigen Sie die Schüler, im Umgang mit Stress oder Sucht Hilfe zu suchen.

- Konfliktlösung in der Praxis

Wenden Sie nun die Lerntechniken auf den Konflikt an, der derzeit im Klassenzimmer besteht. Erinnern Sie die Schüler insbesondere daran, Empathie zu zeigen und einander zuzuhören. Überwachen und leiten Sie die Interaktionen zwischen den Schülern, um positive Ergebnisse sicherzustellen. Feiern Sie erfolgreiche Konfliktlösungsbemühungen.

- Unterstützung und Wiedereingliederung

Gehen Sie auf die Bedürfnisse von Schülern ein, die Anzeichen einer Internetsucht zeigen. Schaffen Sie ein unterstützendes Umfeld für ihre Wiedereingliederung in die Gruppe, um zukünftige Konflikte zu verhindern. Fördern Sie eine offene Kommunikation und Empathie unter Gleichaltrigen.

- Reflexion und zukünftige Schritte

Ermöglichen Sie den Studierenden, während des gesamten Programms über ihre persönliche Entwicklung nachzudenken. Besprechen Sie Möglichkeiten, wie sie weiterhin gesunde Beziehungen fördern können. Planen Sie zukünftige Initiativen, um ein positives Unterrichtsumfeld aufrechtzuerhalten.



Co-funded by
the European Union

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Schaffung einer gesunden Unterrichtsumgebung und die Lösung von Konflikten entscheidende Aspekte sind, um zu verhindern, dass Schüler das Internet negativ nutzen, und um die Internetsicherheit zu fördern.

5. Medienkompetenz

Unter Medienkompetenz versteht man die Fähigkeit, auf Medienbotschaften zuzugreifen und sie zu analysieren sowie die von den Medien geschaffenen Informations- und Kommunikationsinstrumente zu erstellen, zu reflektieren und Maßnahmen zu ergreifen. Dies lässt sich auf das Internet übertragen, da das Internet viele verschiedene Formen von Medien bereitstellt, darunter traditionelle Medien wie Zeitungen, Fernseh- und Radioprogramme sowie soziale Medien, einschließlich Plattformen wie WhatsApp, Instagram, Facebook und YouTube .

Lehrer sollten sich der Bedeutung der Medienkompetenz für ihre Schüler bewusst sein. Denn unsere Ideen und Meinungen werden durch das geprägt, was wir sehen, hören und lesen. Das bedeutet, dass das Internet heutzutage eine wesentliche Rolle bei der Meinungsbildung von Kindern spielt. Die Fähigkeit, sich im Internet zurechtzufinden, also Medienkompetenz zu besitzen, kann Kindern dabei helfen, ihren Stereotypen entgegenzuwirken und sich weiterzubilden. Wenn sie beispielsweise wissen, wie man Quellen mit unterschiedlichen politischen Standpunkten recherchiert, können sie unterschiedliche Perspektiven kennenlernen und fundierte Meinungen und Werte formulieren. Gleichzeitig kann mangelnde Medienkompetenz dazu führen, dass Kinder nur eine Perspektive sehen, weil sie nur einer Meinung ausgesetzt sind.



Co-funded by
the European Union

Medienkompetenz ist wichtig, wenn es um Internetsicherheit geht, da sie einerseits Cybermobbing verhindern kann. Wenn Kinder lernen, dass alles, was sie im Internet sehen, eine Hintergrundgeschichte und viele verschiedene Perspektiven hat, lernen sie auch, Menschen, die sie online kennen lernen, nicht wegen der von ihnen geposteten Bilder, hochgeladenen Videos oder geteilten Meinungen zu schikanieren. Sie lernen, die Meinungen und Hintergrundgeschichten anderer zu respektieren und Menschen nicht aufgrund dessen zu verurteilen, was sie im Internet sehen. Andererseits vermeiden sie die Entwicklung schädlicher Stereotypen, etwa dass Menschen aus der LGBTQ+-Community nicht gültig seien. In diesem Fall werden sie durch die Möglichkeit, im Internet zu navigieren und die Perspektive von Menschen aus der LGBTQ+-Community zu hören, lernen, dass alle Menschen gültig sind, unabhängig von ihrem Geschlecht oder ihrer sexuellen Orientierung.

Neben dem Unterrichten von Kindern in Medienkompetenz sollten Lehrer auch immer erwähnen, dass Schüler mit einem Erwachsenen ihres Vertrauens sprechen sollten, wenn sie im Internet etwas finden, das ihnen Angst macht oder das sie für unangemessen halten. Gemeinsam mit dem Erwachsenen können sie dann etwas dagegen unternehmen, beispielsweise eine Anzeige erstatten. Schüler sollten auch mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen sprechen, wenn sie etwas sehen, das sie nicht verstehen, oder wenn sie Fragen zu einem Problem haben, auf das sie im Internet stoßen.



Co-funded by
the European Union

6. Datenschutzbewusstsein

Die Schüler sollten lernen, wie sie ihre Identität und ihre Konten im Internet schützen können.

Zunächst sollen die Studierenden etwas über digitale Fußabdrücke lernen. Jeder Mensch hat einen digitalen Fußabdruck, der sich aus den im Internet über ihn vorhandenen Informationen und den im Internet vorhandenen Daten von ihm zusammensetzt. Dazu gehören Fotos, Kommentare, Nachrichten, Aufzeichnungen, von Ihnen aufgerufene Websites, E-Mails usw. Schüler sollten sich der Tatsache bewusst sein, dass Informationen eine Form von Macht sind. Je mehr Informationen jemand über Sie hat, desto anfälliger sind Sie für ihn. Sie können herausfinden, wo Sie leben, welche Schwächen Sie haben, was Sie erlebt haben und vieles mehr. Damit können sie Sie in Verlegenheit bringen und Ihren Ruf ruinieren. Aus diesem Grund ist es notwendig, den Schülern beizubringen, wie sie die über sie online vorhandenen Informationen schützen können.

Dazu sollten Lehrer ihren Schülern erklären, wie sie sichere Passwörter erstellen. Sie sollten immer groß- und kleingeschriebene Buchstaben, Zahlen und Symbole enthalten und mindestens acht Zeichen lang sein. Hier ist eine Idee, wie Lehrer Schülern beibringen können, wie sie ein sicheres Passwort erstellen:

- Denken Sie an einen Satz, den Sie sich merken können. Es kann der Liedtext Ihres Lieblingsliedes, ein Buchtitel, eine Zeile in einem Film, ein Insider-Witz usw. sein.



Co-funded by
the European Union

- Wählen Sie den ersten Buchstaben oder die ersten paar Buchstaben jedes Wortes in der Phrase aus.
- Machen Sie einige Buchstaben in Groß- und einige in Kleinbuchstaben.
- Geben Sie Zahlen an. Es ist am besten, wenn diese Zahlen zum Satz passen, damit Sie sie sich merken können (z. B. wenn Sie einen Satz ähnlich „Zwölf Tage Weihnachten“ gewählt haben). Ansonsten können Sie auch versuchen, den Buchstaben „i“ in die Zahl „1“ oder den Buchstaben „o“ in die Zahl „0“ zu ändern.
- Fügen Sie Symbole hinzu. Sie können beispielsweise das Wort „und“ in das Symbol „&“ oder „+“ ändern. Sie können auch Symbole wie „!“, „?“ oder „.“ hinzufügen, um Ihrer Phrase eine Intonation hinzuzufügen.

Die Schüler sollten außerdem lernen, dass sie nicht dasselbe Passwort für verschiedene Konten verwenden und ihre Passwörter regelmäßig ändern sollten.

Lehrer sollten Schüler auch über Datenschutzeinstellungen unterrichten. Sie sollten ihren Schülern empfehlen, Konten privat zu halten, Cookies oder Benachrichtigungen nach Möglichkeit immer abzulehnen und die Datenschutzeinstellungen jedes neuen Kontos zu überprüfen, um festzustellen, ob sie etwas übersehen haben.

Zu den weiteren Aspekten, die Lehrer ihren Schülern bewusst machen sollten, gehören:

- Wenn Studierende ein neues Konto einrichten, sollten sie dies bei einer erwachsenen Person ihres Vertrauens einrichten und gemeinsam die Datenschutzbestimmungen durchgehen. Außerdem sollten sie mit dem Erwachsenen zwei Listen erstellen. Eine Liste sollte Dinge enthalten, die sie



Co-funded by
the European Union

niemals öffentlich teilen sollten, und die andere sollte Dinge enthalten, die sie öffentlich teilen dürfen.

- Sie sollten ihre Geheimnisse oder Informationen, Bilder oder Videos, von denen sie nicht wollen, dass alles online bekannt wird, nicht weitergeben. Sobald Informationen online sind, ist es sehr schwierig, sie wieder abzulegen, was bedeutet, dass sie einem großen Teil der Welt zugänglich gemacht werden können.
- Sie sollten so wenig persönliche Informationen wie möglich über sich selbst eingeben. Das bedeutet, dass sie, wenn sie nach personenbezogenen Daten gefragt werden, analysieren sollten, welche der von ihnen verlangten Informationen sie tatsächlich angeben müssen und ob es ihnen möglich ist, über ihre personenbezogenen Daten zu lügen. Am besten empfehlen wir den Studierenden außerdem, sich an einen vertrauenswürdigen Erwachsenen zu wenden, sobald sie zur Eingabe persönlicher Daten aufgefordert werden.
- Studierende sollten es vermeiden, Anwendungen und Websites Zugriff auf ihren Standort zu gewähren.

7. Cybersicherheit

Kinder sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass das Internet zwar viele interessante und unterhaltsame Angebote bietet, aber nicht jeder im Internet freundlich ist. Es gibt Cyber-Hacker, die ständig versuchen, Benutzer auszunutzen und zu kompromittieren, insbesondere Benutzer, die anfälliger und weniger sachkundig sind, wie zum Beispiel Kinder. Kinder sollten die folgenden Aspekte kennenlernen.



Co-funded by
the European Union

Erstens sollten sie die Weitergabe personenbezogener Daten vermeiden. Außerdem sollten sie mit ihren Eltern über Virenschutz und die Aktualisierung der Software sprechen. Dies ist wichtig, um sicherzustellen, dass die von Kindern verwendeten Geräte weniger wahrscheinlich mit einem Virus infiziert oder von Hackern gehackt werden. Darüber hinaus sollten Studierende vor Phishing auf der Hut sein. Beim Phishing gibt jemand vor, Sie zu kennen, um Geld oder Informationen von Ihnen zu erhalten. Die Schüler sollten in der Lage sein, Schlüsselindikatoren für Phishing oder andere Arten von Betrug zu identifizieren, einschließlich falscher Schreibweise und unprofessioneller E-Mail-Adressen. Sie sollten lernen, sich zu fragen, ob die Nachricht Sinn ergibt und ob die Person, die sie kennen, danach fragen würde, worum sie gebeten wird. Darüber hinaus sollten die Schüler vorsichtig sein, was sie anklicken. Sie sollten vorsichtig sein, wenn sie unbekannte Websites besuchen oder Dokumente von unbekannten Websites herunterladen. Sie sollten auch nicht auf Pop-up-Boxen oder Nachrichten und E-Mails klicken, deren Absender sie nicht kennen. Diese könnten Spam, unangemessene Inhalte oder Viren enthalten. Kinder sollten auch keine Kästchen ohne die Zustimmung eines vertrauenswürdigen Erwachsenen ankreuzen.

Abschließend sollten Lehrer betonen, wie wichtig es ist, sofort einen vertrauenswürdigen Erwachsenen zu informieren, wenn sie sich bei etwas, auf das sie online stoßen, unwohl fühlen oder wenn sie sich bei etwas nicht sicher sind. In diesem Zusammenhang ist es für Lehrer wichtig, sich vor Augen zu halten, dass Kindern so lange beigebracht oder konditioniert wurde, anderen nichts zu sagen, dass dies zu einer gesellschaftlichen Norm geworden ist. Das bedeutet, dass Kinder möglicherweise zögern, einem Erwachsenen etwas zu erzählen, das sie für falsch halten, wenn sie die Person kennen, die es veröffentlicht hat. Machen Sie Ihren Schülern klar, dass die Suche nach Hilfe, wenn sie Zeuge schädlicher Dinge im



Co-funded by
the European Union

Internet werden, nichts Falsches ist oder sich schämen muss, sondern vielmehr eine Möglichkeit ist, sich selbst oder den verletzten Menschen zu helfen. Wenn ein Schüler zu Ihnen kommt und Bedenken wegen etwas hat, das er im Internet gesehen hat, oder wenn ein Schüler Ihnen erzählt, wie er etwas im Internet gemeldet hat, ist es wichtig, ihm das Gefühl zu geben, stolz und mutig zu sein, etwas unternommen zu haben, insbesondere wenn er es erzählt Sie dies vor ihren Kollegen.

Das folgende Programm soll die Cybersicherheitskompetenzen von Kindern verbessern, insbesondere die Fähigkeiten zum kritischen Denken, zum Lernen, Herausforderungen aus mehreren Perspektiven zu betrachten und sich aktiv an der Suche nach Lösungen für internetbezogene Probleme zu beteiligen. Dieses Programm konzentriert sich auf die Herausforderungen, die das Internet bietet, und kann an spezifische Herausforderungen der Cybersicherheit angepasst werden, wie z. B. Spam-Mails oder Viren:

Titel:

Kollektives Beratungsprogramm für Studierende

Zielsetzung:

Um die kritischen Denkfähigkeiten der Schüler zu verbessern, offene Diskussionen zu fördern und eine Plattform für die Analyse und Bewältigung von Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Internet bereitzustellen.

Dieses Interventionsprogramm ist in acht Sitzungen unterteilt:

- **Sitzung 1: Einführung in die kollektive Beratung**

Erläutern Sie den Zweck und das Ziel des Programms. Betonen Sie die Bedeutung von kritischem Denken und Zusammenarbeit. Legen Sie



Co-funded by
the European Union

Grundregeln für respektvolle und konstruktive Diskussionen fest und ermutigen Sie die Schüler, ihre Meinungen, Erfahrungen und Fragen zu äußern.

- **Sitzung 2: Identifizieren von Internet-Herausforderungen**

Stellen Sie verschiedene Herausforderungen oder Schwierigkeiten vor, die durch die Nutzung des Internets entstehen können (z. B. Cybermobbing, Fehlinformationen und Sucht). Bilden Sie kleine Gruppen und weisen Sie jeder Gruppe eine bestimmte Forschungsaufgabe zu. Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse und diskutieren die Auswirkungen dieser Herausforderungen und die Konsequenzen, die Einzelpersonen aufgrund dieser Herausforderungen erfahren können.

- **Sitzung 3: Hüte für kritisches Denken**

Stellen Sie die Six Thinking Hats-Techniken für kritisches Denken vor. Bei dieser Technik repräsentiert jeder „Hut“ eine andere Denkweise. Diese sechs Hüte sind:

1. White Hat (Fakten und Informationen): Konzentriert sich auf das Sammeln und Präsentieren von Fakten und Informationen zum Thema. Bei diesem Hut geht es um Daten und objektive Details.
2. Red Hat (Emotionen und Intuition): Befasst sich mit Emotionen, Gefühlen und Intuitionen. Es ermöglicht den Teilnehmern, ihre Bauchreaktionen und Emotionen auszudrücken, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.
3. Gelber Hut (positives Urteilsvermögen): Fördert optimistisches Denken und das Erkunden der Vorteile und Vorteile einer Situation. Es konzentriert sich darauf, was gut ist und wie Dinge funktionieren könnten.



Co-funded by
the European Union

4. Black Hat (negatives Urteil): Nimmt einen kritischen Blick auf und sucht nach potenziellen Risiken, Gefahren und Problemen. Es ist der „Devils Advocate“-Hut, der dabei hilft, Schwächen zu erkennen.
5. Grüner Hut (Kreativität und Innovation): Fördert kreatives Denken und die Generierung neuer Ideen und Alternativen. Es denkt über den Tellerrand hinaus.

Teilen Sie die Klasse in sechs Gruppen auf und weisen Sie jeder Gruppe einen „Hut“ zu. Besprechen Sie die Herausforderungen des Internets aus verschiedenen Perspektiven mithilfe der Hüte.

- **Sitzung 4: Brainstorming-Lösungen**

Ermutigen Sie die Schüler, kreative Lösungen für die Herausforderungen zu finden. Jede Gruppe stellt ihre Lösungsvorschläge vor. Ermöglichen Sie eine Diskussion über die Machbarkeit und mögliche Ergebnisse der Lösungen.

- **Sitzung 5: Analyse von Fallstudien**

Teilen Sie Fallstudien aus der Praxis im Zusammenhang mit Internet-Herausforderungen. Teilen Sie die Schüler in Gruppen auf, um diese Fälle zu analysieren und zu diskutieren. Entdecken Sie die ethischen Aspekte und die damit verbundene Entscheidungsfindung.

- **Sitzung 6: Lösungen implementieren**

Lassen Sie die Gruppen ihre Lösungsvorschläge anhand der Fallstudien verfeinern. Besprechen Sie, wie Schüler Maßnahmen ergreifen können, um die Internetherausforderungen in ihrer Gemeinde anzugehen. Fördern Sie persönliches Engagement zur Förderung der Online-Sicherheit.

- **Sitzung 7: Präsentation von Lösungen**



Co-funded by
the European Union

Die Gruppen präsentieren ihre endgültigen Lösungen der Klasse. Ermutigen Sie Kollegen zu Feedback und Verbesserungsvorschlägen. Betonen Sie die Rolle der kollektiven Beratung bei der Problemlösung.

- **Sitzung 8: Bewertung und zukünftige Schritte**

Denken Sie darüber nach, wie sich die Programme auf das kritische Denken und die Fähigkeiten zur Problemlösung auswirken. Besprechen Sie, wie Studierende über das Programm hinaus weiterhin die Herausforderungen des Internets bewältigen können. Stellen Sie Ressourcen für weiteres Lernen und Engagement bereit.

8. Digitale Staatsbürgerschaft

Die digitale Staatsbürgerschaft umfasst die Rechte und Pflichten, die wir im Internet haben.

Ein wichtiger Aspekt der digitalen Staatsbürgerschaft, den Schüler lernen sollten, ist der Umgang mit den Menschen, denen sie im Internet begegnen. Sie sollten lernen, sie so zu behandeln, als ob sie ihnen im wirklichen Leben begegnen würden, mit Persönlichkeiten und Gefühlen. Das bedeutet, dass sie lernen sollten, sie zu respektieren, Empathie zu zeigen und Freundlichkeit zu zeigen. Die Schüler sollten auch lernen, dass sie genau darauf achten müssen, wie sie kommunizieren, damit ihre Absichten klar zum Ausdruck kommen, da es im Internet keine Kommunikationselemente wie nonverbale Kommunikation oder Tonalität gibt. Sie sollten lernen, Formulierungen zu verwenden, die sich auf das konzentrieren, was sie denken und fühlen (Ich-Aussagen), statt Formulierungen, die die andere Person beschuldigen oder zur Rede stellen (Du-Aussagen).



Co-funded by
the European Union

Kinder sollten auch lernen, ihre Frustration oder Wut nicht an den Menschen auszulassen, die sie online treffen. Dies geschieht häufig, da Menschen dazu neigen, die Menschen, die sie online treffen, zu entpersönlichen. Das bedeutet, dass sie möglicherweise vergessen, dass es sich tatsächlich um echte Menschen mit Emotionen und Gefühlen handelt, weil sie ihnen in Form von Berichten oder Namen und nicht in Form von tatsächlichen Menschen begegnen. Aus diesem Grund finden sie es möglicherweise akzeptabel, sie zu beleidigen oder ihnen ein schlechtes Gewissen zu machen, weil es ihnen selbst im Moment schlecht geht. Den Schülern muss bewusst gemacht werden, dass die Menschen, denen sie begegnen, echte Menschen sind. Dies kann durch Übungen zum Aufbau von Empathie geschehen oder indem man den Schülern Beispiele für gemeine Nachrichten oder Beiträge zeigt und sie fragt, was sie fühlen.

Ein Teil der digitalen Bürgerschaft sind schließlich die Pflichten, die wir im Internet haben. Zu diesen Pflichten gehört es, dass wir uns für die Menschen einsetzen, denen es nicht gut geht. Lehrer sollten Schüler dazu befähigen, sich selbstbewusst genug zu fühlen, um im Internet für das einzustehen, was sie für richtig halten. Auch hier ist der Aufbau von Empathie wichtig, denn wenn Schülern bewusst ist, wie schädlich Inhalte sein können, ist es wahrscheinlicher, dass sie eingreifen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass sich Schüler selbst sicher und unterstützt fühlen. Nur dann werden sie sich sicher genug fühlen, das Risiko einzugehen, gegen jemanden vorzugehen, ihm zu sagen, dass er Unrecht hat, und vielleicht ausgeschlossen zu werden. Dafür ist ein unterstützendes Unterrichtsumfeld wichtig.



Co-funded by
the European Union

9. Unterrichtspläne

Kapitel 3 – Unterrichtsplan 1: „ Digitales Wohlbefinden und Internetsicherheit für Oberstufenlehrer “

Dieser Unterrichtsplan bietet einen umfassenden Ansatz für die Themen digitales Wohlbefinden, Internetsicherheit und verantwortungsvollen Technologieeinsatz in Klassenräumen der Oberstufe. Die Lehrer werden mit praktischen Strategien, Ressourcen und einem Plan zur Integration dieser Konzepte in ihre Unterrichtspraxis nach Hause gehen. Statten Sie Oberstufenlehrer mit Wissen und Strategien aus, um digitales Wohlbefinden, Internetsicherheit und verantwortungsvollen Technologieeinsatz im Klassenzimmer anzugehen.

Dauer: 60 Minuten

Ziel: Gymnasiallehrern das Wissen und die Strategien vermitteln, um digitales Wohlbefinden, Internetsicherheit und verantwortungsvollen Technologieeinsatz im Klassenzimmer anzugehen.

Benötigte Materialien:

- Projektor oder Whiteboard
- Handouts mit Tipps und Ressourcen zur Internetsicherheit
- Laptop oder Tablet mit Internetzugang

Einführung (5 Minuten): Beginnen Sie die Lektion mit einer Diskussion über die Bedeutung des digitalen Wohlbefindens und der Internetsicherheit in der heutigen



Co-funded by
the European Union

technologiegetriebenen Welt. Bitten Sie die Lehrer, ihre Bedenken oder Erfahrungen im Zusammenhang mit dem digitalen Wohlbefinden oder der Internetsicherheit der Schüler mitzuteilen.

Digitales Wohlbefinden verstehen (10 Minuten): Definieren Sie digitales Wohlbefinden als den gesunden und ausgewogenen Einsatz von Technologie zur Verbesserung des eigenen Lebens. Besprechen Sie die potenziellen Risiken und Vorteile der digitalen Technologie für die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Geben Sie Beispiele für digitale Wohlbefindenspraktiken an, z. B. das Festlegen von Zeitlimits für den Bildschirm, das Einlegen digitaler Pausen und das Üben von Achtsamkeit.

Grundlagen der Internetsicherheit (15 Minuten): Präsentieren Sie einen Überblick über häufige Internetsicherheitsrisiken wie Cybermobbing, Identitätsdiebstahl und Online-Raubtiere. Besprechen Sie Strategien zum Schutz persönlicher Daten im Internet, einschließlich der Erstellung sicherer Passwörter, der Vermeidung der Weitergabe vertraulicher Informationen und der Erkennung von Phishing-Versuchen. Geben Sie Beispiele für sicheres Online-Verhalten, wie z. B. die kritische Bewertung von Online-Inhalten und die respektvolle Kommunikation in digitalen Räumen.

Verantwortungsvoller Technologieeinsatz im Klassenzimmer (20 Minuten): Teilen Sie Strategien zur Integration von digitalem Wohlbefinden und Internetsicherheit in die Unterrichtspraxis. Besprechen Sie, wie wichtig es ist, klare Richtlinien für den Technologieeinsatz im Klassenzimmer festzulegen, einschließlich Richtlinien zur akzeptablen Nutzung und Erwartungen an die digitale Bürgerschaft.

Demonstrieren Sie Tools und Ressourcen zur Förderung eines verantwortungsvollen



Co-funded by
the European Union

Technologieeinsatzes, z. B. Bildungs-Apps, Lehrpläne für digitale Staatsbürgerschaft und Internetfiltersoftware.

5. Ressourcen und Support (5 Minuten): Verteilen Sie Handouts mit Tipps zur Internetsicherheit und Ressourcen zur weiteren Lektüre und Unterstützung. Ermutigen Sie Lehrkräfte, nach zusätzlichen Möglichkeiten zur beruflichen Weiterentwicklung zu suchen und Netzwerke zu unterstützen, um sich in ihren Klassenzimmern mit dem Thema digitales Wohlbefinden und Internetsicherheit auseinanderzusetzen.

Fazit (5 Minuten): Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Lektion zusammen und betonen Sie, wie wichtig es ist, dem digitalen Wohlbefinden und der Internetsicherheit in der High-School-Ausbildung Priorität einzuräumen. Fordern Sie Lehrkräfte auf, darüber nachzudenken, wie sie die besprochenen Strategien und Ressourcen in ihre eigene Unterrichtspraxis umsetzen können.

Bewertung:

- Beurteilen Sie informell das Verständnis und Engagement der Lehrkräfte durch Diskussionen und Teilnahme in der Klasse .
- Ermutigen Sie die Lehrkräfte, Feedback zur Wirksamkeit des Unterrichts zu geben und gegebenenfalls zusätzliche Unterstützung zu geben, die sie bei der Bewältigung des digitalen Wohlbefindens und der Internetsicherheit in ihren Klassenzimmern benötigen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 3 – Unterrichtsplan 2: „ Social-Media- und Videospielsucht erkennen “

Dauer: 60 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Willkommen und Eisbrecher: Schaffen Sie eine positive Lernumgebung.
- Überblick: Besprechen Sie die Verbreitung und Auswirkung der Sucht nach sozialen Medien und Videospielen auf Oberstufenschüler.

Sucht verstehen (20 Minuten):

- Anzeichen und Symptome: Entdecken Sie häufige Anzeichen und Symptome einer Sucht.
- Fallstudien: Analysieren Sie Fallstudien aus dem wirklichen Leben, die sich auf die Suchtprobleme von Schülern beziehen.

Interventionsstrategien (20 Minuten):

- Gastredner: Laden Sie einen Psychologen oder Suchtspezialisten ein, um Erkenntnisse auszutauschen.
- Gruppendiskussion: Ermöglichen Sie eine Diskussion über wirksame Interventionsstrategien im schulischen Kontext.

Reflexions- und Aktionsplan (10 Minuten):

Persönliche Reflexion: Bitten Sie die Lehrer, über ihre Rolle bei der Suchtbekämpfung nachzudenken.

Aktionsschritte: Ermutigen Sie die Lehrer, konkrete Schritte zur Bekämpfung der



Co-funded by
the European Union

Sucht in ihren Klassenzimmern zu ermitteln.

Kapitel 3 – Unterrichtsplan 3: „ Förderung einer gesunden Unterrichtsumgebung “

Dauer: 60 Minuten

Etablierung der digitalen Etikette (15 Minuten):

- Besprechen Sie die Bedeutung der digitalen Etikette für die Förderung eines gesunden Klassenzimmers.
- Kollaborative Aktivität: Beteiligen Sie Lehrer an der Erstellung einer digitalen Etikette-Richtlinie für ihre Klassenzimmer.

Balancing-Bildschirmzeit (20 Minuten):

- Präsentation: Teilen Sie Informationen über die Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit auf Schüler.
- Workshop: Gemeinsam Strategien entwickeln, um Bildschirmzeit und Offline-Aktivitäten in Einklang zu bringen.

Aufbau einer unterstützenden Gemeinschaft (20 Minuten):

- Teambuilding-Aktivitäten: Ermöglichen Sie Teambuilding-Übungen, um die Zusammenarbeit der Lehrer zu verbessern.
- Strategien zur Unterstützung: Besprechen Sie Möglichkeiten zur Schaffung einer unterstützenden Unterrichtskultur.

Reflexion und Umsetzung (5 Minuten):

- Individuelle Reflexion: Fordern Sie Lehrer dazu auf, darüber nachzudenken, wie sie gesunde Praktiken in ihren Klassenzimmern umsetzen werden.
- Aktionselemente: Weisen Sie umsetzbare Aufgaben zu, die in ihren



Co-funded by
the European Union

Klassenzimmern umgesetzt werden sollen.

Kapitel 3 – Unterrichtsplan 4: „Medienkompetenz und Datenschutzbewusstsein“

Dauer: 60 Minuten

Medienkompetenz verstehen (20 Minuten):

- Definition und Bedeutung: Entdecken Sie das Konzept und die Bedeutung der Medienkompetenz.
- Integration in den Unterricht: Überlegen Sie, wie Sie Medienkompetenz in den Lehrplan integrieren können.

Datenschutzbewusstsein (20 Minuten):

- Bedeutung der Privatsphäre: Besprechen Sie den Wert der Privatsphäre im digitalen Zeitalter.
- Praktische Tipps: Geben Sie Lehrern praktische Tipps, um Schüler über den Schutz personenbezogener Daten aufzuklären.

Interaktive Aktivitäten (15 Minuten):

- Rollenspiele: Binden Sie Lehrer in datenschutzbezogene Rollenspielszenarien ein.
- Gruppendiskussion: Erfahrungen und Erkenntnisse aus den Aktivitäten austauschen.

Reflexion und Planung (5 Minuten):

- Denken Sie über die Sitzung nach und diskutieren Sie, wie Medienkompetenz und Datenschutzbewusstsein in ihrem Unterricht angewendet werden können.
- Planen Sie Unterrichtsaktivitäten oder Unterrichtsstunden, die diese Konzepte



Co-funded by
the European Union

beinhalten.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 3 – Unterrichtsplan 5: „Cybersicherheit und digitale Bürgerschaft“

Dauer: 60 Minuten

Grundlagen der Cybersicherheit (15 Minuten):

- Einführung: Geben Sie einen Überblick über grundlegende Cybersicherheitskonzepte.
- Anwendungen für den Unterricht: Besprechen Sie, wie Lehrer Cybersicherheitsprinzipien in ihren Unterricht integrieren können.

Bedrohungen erkennen (20 Minuten):

- Cyber-Bedrohungen im Bildungswesen: Identifizieren Sie häufige Cyber-Bedrohungen, denen Oberstufenschüler ausgesetzt sind.
- Praktische Übungen: Führen Sie interaktive Übungen durch, um Cyber-Bedrohungen zu erkennen und darauf zu reagieren.

Digitale Staatsbürgerschaft (15 Minuten):

- Definition der digitalen Staatsbürgerschaft: Besprechen Sie die Definition und Bedeutung der digitalen Staatsbürgerschaft.
- Rechte und Pflichten: Entdecken Sie die Rechte und Pflichten, die mit dem Leben als digitaler Bürger verbunden sind.

Umsetzung im Klassenzimmer (10 Minuten):

- Denken Sie über die Sitzung nach und sammeln Sie Ideen für die Integration von Cybersicherheit und digitaler Bürgerschaft in den Lehrplan.
- Entwickeln Sie einen Plan zur fortlaufenden Stärkung und Aufklärung zu diesen



Co-funded by
the European Union

Themen.

Kapitel 3 – Unterrichtsplan 6: „ Digital Citizenship – Andere online mit Respekt behandeln “

Der Unterrichtsplan zum Thema „Digital Citizenship“ konzentriert sich auf den respektvollen Umgang mit anderen online, das Verständnis der Auswirkungen der Online-Kommunikation und die Befähigung der Schüler, sich gegen Online-Misshandlung zu wehren:

Ziel: Den Schülern Verantwortungsbewusstsein und Empathie für ihr Verhalten und ihre Interaktionen im Internet zu vermitteln und so eine positive digitale Kultur zu fördern.

Dauer: 70 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Definieren Sie kurz die digitale Staatsbürgerschaft und ihre Bedeutung bei Online-Interaktionen.
- Besprechen Sie die Rechte und Pflichten, die Einzelpersonen im Internet haben.
- Betonen Sie den Schwerpunkt der Lektion auf dem respektvollen Umgang mit anderen und dem Verständnis für die Auswirkungen der Online-Kommunikation.

Aktivität 1: Echte vs. Online-Interaktionen (15 Minuten):

- Beteiligen Sie die Schüler an einer Diskussion über die Unterschiede zwischen persönlichen Interaktionen und Online-Kommunikation.
- Besprechen Sie online die Herausforderungen beim Verstehen von Ton und nonverbalen Hinweisen.



Co-funded by
the European Union

- Führen Sie das Konzept der Ich-Aussagen versus Du-Aussagen in der Kommunikation ein.

Aktivität 2: Übungen zum Empathieaufbau (20 Minuten):

- Führen Sie Übungen zum Aufbau von Empathie durch, um den Schülern zu helfen, die Emotionen und Gefühle anderer online zu verstehen.
- Zeigen Sie Beispiele für gemeine Nachrichten oder Beiträge und bitten Sie die Schüler, ihre Reaktionen und Gefühle mitzuteilen.
- Besprechen Sie, wie wichtig es ist, den Menschen hinter dem Bildschirm zu berücksichtigen.

Aktivität 3: Auswirkungen der Depersonalisierung (10 Minuten):

- Erklären Sie das Konzept der Depersonalisierung und wie sie zu negativem Online-Verhalten führen kann.
- Teilen Sie Beispiele und diskutieren Sie den potenziellen Schaden, der dadurch entsteht, dass Online-Interaktionen als weniger bedeutsam behandelt werden als Interaktionen im realen Leben.

Aktivität 4: Sich gegen Online-Misshandlung wehren (10 Minuten):

- Besprechen Sie die Pflichten, die Einzelpersonen im Internet haben, einschließlich des Eintretens für diejenigen, die misshandelt werden.
- Führen Sie eine szenariobasierte Aktivität durch, bei der die Schüler üben können, sich gegen Online-Misshandlungen zu wehren.
- Betonen Sie die Bedeutung einer unterstützenden Unterrichtsumgebung für den Aufbau von Selbstvertrauen.



Co-funded by
the European Union

Fazit und Reflexion (5 Minuten):

- Fassen Sie die wichtigsten Punkte der Lektion zusammen.
- Bitten Sie die Schüler, darüber nachzudenken, was sie gelernt haben und wie sie diese Prinzipien in ihren Online-Interaktionen anwenden können.
- Ermutigen Sie zu offenen Diskussionen und Fragen.

Die Hausaufgabe ermutigt die Schüler, über eine positive Online-Interaktion nachzudenken, wobei Empathie und respektvolle Kommunikation im Vordergrund stehen. Darüber hinaus werden Ressourcen zur digitalen Bürgerschaft und zur Online-Etikette bereitgestellt, um verantwortungsvolles Online-Verhalten zu fördern und Misshandlungen vorzubeugen.



Co-funded by
the European Union

10. Fallstudien

Fallstudie 1: Johns Spielsucht

Hintergrund:

John, ein 17-jähriger Gymnasiast, war schon immer ein begeisterter Spieler. Sein Interesse am Online-Glücksspiel begann ganz harmlos, wurde aber mit der Zeit zu einem ernststen Problem.

Problematisches Verhalten:

John verbrachte immer mehr Zeit mit Online-Spielen und blieb manchmal die ganze Nacht wach. Er begann, seine Schulaufgaben zu vernachlässigen und seine Noten verschlechterten sich. Er zog sich von seiner Familie und seinen Freunden zurück und interagierte lieber mit seinen Online-Gaming-Freunden. Er nahm sogar nicht mehr an Sport und anderen Aktivitäten teil, die ihm früher Freude bereiteten.

Folgen:

Durch seine Spielsucht leiden Johns schulische Leistungen und er gerät in soziale Isolation. Seine Eltern bemerken die Veränderungen in seinem Verhalten und versuchen einzugreifen, aber er wird gereizt und defensiv, als sie ihm vorschlagen, das Spielen einzuschränken. Johns Sucht beeinträchtigt seine geistige und körperliche Gesundheit und schließlich wird bei ihm eine Depression diagnostiziert.

Intervention:

Johns Eltern suchen Hilfe bei einem Therapeuten, der auf Internet- und Spielsucht spezialisiert ist. Er durchläuft eine kognitive Verhaltenstherapie (CBT), um seine Sucht und die zugrunde liegenden Probleme, die zu seiner Depression beitragen, anzugehen. Mit professioneller Hilfe und familiärer Unterstützung reduziert John



Co-funded by
the European Union

nach und nach seine Spielstunden, knüpft wieder Kontakt zu Freunden und Familie und arbeitet an der Verbesserung seiner geistigen Gesundheit.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 2: *Emilys Internetsucht*

Hintergrund:

Emily war schon immer eine begeisterte Nutzerin von sozialen Medien und dem Internet im Allgemeinen. Sie nutzt verschiedene Plattformen, um mit Freunden zusammen zu sein, sich über Neuigkeiten auf dem Laufenden zu halten und für ihre schulbezogenen Recherchen. Mit der Zeit wird ihre Internetnutzung jedoch problematisch.

Problematisches Verhalten:

Emilys Internetnutzung beginnt ihr tägliches Leben zu beeinträchtigen. Sie überprüft ständig ihre Social-Media-Konten, auch in der Schule und während des Unterrichts, was zu einer Verschlechterung ihrer schulischen Leistungen führt. Es fällt ihr schwer, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, und sie wird oft durch Online-Videos und -Beiträge abgelenkt. Ihr Schlafrhythmus leidet, weil sie bis spät in die Nacht wach bleibt und im Internet surft.

Folgen:

Emilys übermäßige Internetnutzung beginnt sich auf ihre Schule und ihr Privatleben auszuwirken. Ihre Produktivität in der Schule lässt deutlich nach, was zu Warnungen ihrer Lehrer führt. Sie zieht sich von persönlichen sozialen Aktivitäten zurück und bevorzugt Online-Interaktionen. Emilys körperliche Gesundheit verschlechtert sich, da sie den Sport vernachlässigt und schlechte Essgewohnheiten entwickelt. Außerdem verspürt sie zunehmend Angst, insbesondere wenn sie keinen Zugang zum Internet hat.



Co-funded by
the European Union

Intervention:

Emily erkennt die negativen Auswirkungen ihrer Internetsucht und beschließt, Hilfe zu suchen. Sie fragt ihre Lehrerin, ob sie einen Psychologen kennt, und wendet sich an den von ihr empfohlenen Psychotherapeuten. In der Therapie lernt sie die Ursachen ihrer Sucht kennen, zu denen Einsamkeit und das Bedürfnis nach Bestätigung durch soziale Medien gehören.

Emily arbeitet an der Entwicklung gesünderer Bewältigungsmechanismen und Zeitmanagementfähigkeiten. Sie implementiert Strategien wie das Festlegen bestimmter Zeitlimits für die Internetnutzung, das Blockieren ablenkender Websites während der Arbeitszeit und die Ausübung von Offline-Hobbys und sozialen Aktivitäten. Sie schließt sich außerdem einer Selbsthilfegruppe für Personen an, die mit Internetsucht zu kämpfen haben, und vermittelt ein Gemeinschaftsgefühl und Verantwortungsgefühl.

Ergebnis:

Mit einer Therapie und einem starken Engagement für Veränderungen gelingt es Emily, ihre Internetsucht zu überwinden. Sie verbessert nach und nach ihre schulischen Leistungen und erlangt wieder eine gesunde und ausgewogene Nutzung des Internets. Emily lässt ihre persönlichen sozialen Kontakte wieder aufleben und beginnt, ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit Priorität einzuräumen. Ihre Angst lässt nach, je mehr sie lernt, effektiver damit umzugehen.

Emilys Fall zeigt, wie sich Internetsucht auf verschiedene Aspekte des Lebens auswirken kann und wie die Suche nach professioneller Hilfe sowie Änderungen



Co-funded by
the European Union

des Lebensstils zu Genesung und einer gesünderen Beziehung zum Internet führen können.

Fallstudie 3: Noras übermäßige Internetnutzung

Hintergrund:

Sie als Lehrer haben festgestellt, dass eine Ihrer Schülerinnen, Nora, aufgrund übermäßiger Internetnutzung die folgenden Symptome zeigt. Sie erledigt ihre Hausaufgaben nicht, ist abwesend, schwänzt den Unterricht und kommt zu spät. Sie nimmt auch nicht an sozialen Aktivitäten in der Schule teil und spielt in den Pausen immer mit ihrem Smartphone, anstatt wie früher Kontakte zu knüpfen. Zusammenfassend zeigt Nora die folgenden Symptome, die mit übermäßiger Internetnutzung verbunden sind:

- **Unvollständige Hausaufgaben:** Nora schafft es regelmäßig nicht, ihre Hausaufgaben zu erledigen.
- **Fehlzeiten und Verspätungen:** Nora fehlt häufig in der Schule oder kommt zu spät.
- **Isolation:** Nora vermeidet die Teilnahme an sozialen Aktivitäten in der Schule und pflegt keine Kontakte zu Klassenkameraden.
- **Smartphone-Abhängigkeit:** In den Pausen ist Nora ständig mit ihrem Smartphone beschäftigt, anstatt mit Gleichaltrigen zu interagieren.

Intervention:



Co-funded by
the European Union

Sie erkennen die Anzeichen einer übermäßigen Internetnutzung und beschließen, einzugreifen, um Nora dabei zu helfen, dieses Problem zu überwinden und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

- Offene Kommunikation: Sie beginnen ein privates und nicht konfrontatives Gespräch mit Nora und äußern Ihre Besorgnis über die jüngsten Verhaltensänderungen. Sie erkundigen sich nach den Gründen für die übermäßige Internetnutzung und stellen gleichzeitig sicher, dass sie sich gehört und unterstützt fühlt.
- Beziehen Sie die Eltern mit ein: Sie nehmen Kontakt zu Noras Erziehungsberechtigten auf, um die Situation zu besprechen und ihre Unterstützung bei der Bewältigung des Problems einzuholen. Für eine erfolgreiche Intervention ist die Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule von entscheidender Bedeutung.
- Einbindung des Schulberaters: Sie arbeiten mit dem Schulberater zusammen, der Ihnen zusätzliche Anleitung und Unterstützung bieten kann. Der Berater kann eine eingehendere Beurteilung des geistigen und emotionalen Wohlbefindens der Nora durchführen.
- Bildungsplan: Sie arbeiten mit Nora und der Schulberaterin zusammen, um einen Bildungsplan zu erstellen, der Strategien zum Nachholen verpasster Aufgaben und zur Verbesserung der Anwesenheit enthält. Sie stellen klare Erwartungen an ihre akademischen Leistungen, ohne sie zu sehr unter Druck zu setzen.
- Pausen neu strukturieren: Sie ermutigen Nora, die Smartphone-Nutzung in den Pausen einzuschränken und sich stattdessen auf persönliche Interaktionen mit Gleichaltrigen einzulassen. Sie können außerschulische Aktivitäten oder Clubs vorschlagen, in denen sie außerhalb des Internets Kontakte knüpfen und Interessen entwickeln kann.



Co-funded by
the European Union

- Unterstützung durch Gleichaltrige: Sie konzentrieren sich auf die Förderung einer unterstützenden und integrativen Unterrichtsumgebung, in der Noras Klassenkameraden ihre Bemühungen zur Reduzierung ihrer Internetnutzung verstehen und unterstützen.
- Regelmäßige Überwachung: Sie behalten den Überblick über Noras Fortschritte, indem Sie ihre Anwesenheit, die Erledigung ihrer Hausaufgaben und ihre sozialen Interaktionen überwachen. Sie melden sich regelmäßig bei ihr, um ihre Herausforderungen und Erfolge zu besprechen.

Ergebnis:

Mit der Unterstützung der Schule, der Eltern und ihrer Mitschüler beginnt Nora, positive Veränderungen herbeizuführen. Sie reduziert schrittweise ihre übermäßige Internetnutzung, was zu einer besseren Anwesenheit und einer Rückkehr zur Erledigung der Hausaufgaben führt. Sie beginnt auch, an Schulaktivitäten teilzunehmen und sich persönlich mit Klassenkameraden auszutauschen.

Dieser Fall verdeutlicht, wie wichtig ein frühzeitiges Eingreifen von Lehrern und Schulberatern ist, wenn Schüler Anzeichen übermäßiger Internetnutzung zeigen. Durch die schnelle und gemeinsame Lösung des Problems kann der Student sein akademisches und soziales Leben wiedererlangen, was letztendlich zu einem gesünderen und ausgewogeneren Lebensstil führt.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 4: Emmas Social-Media-Sucht

Hintergrund:

Sarah ist eine fleißige Studentin, kämpft aber mit einer Sucht nach sozialen Medien.

Problematisches Verhalten:

Sarah überprüft wie besessen und unkontrolliert ihre Social-Media-Konten und verbringt mehrere Stunden am Tag damit, durch ihre Feeds zu scrollen, Beiträge zu liken, zu teilen und zu kommentieren. Sie verliert oft den Überblick über die Zeit und vernachlässigt ihre Arbeitsaufgaben und persönlichen Verpflichtungen. Ihre persönlichen Kontakte mit Freunden und Familie schwinden.

Folgen:

Saraha Arbeitsleistung leidet, da sie Fristen verpasst und ihre Ziele nicht erreicht. Ihre persönlichen Beziehungen werden angespannt, da sie Pläne absagt und oft körperlich anwesend, aber geistig abwesend ist, da sie nicht aufhören kann, an ihre Social-Media-Konten zu denken. Sie verspürt Angst- und Depressionssymptome, wenn sie keinen Zugang zu sozialen Medien hat.

Intervention:

Sarah erkennt das Ausmaß ihrer Sucht, als sie aufgrund ihrer übermäßigen Nutzung sozialer Medien eine wichtige Präsentation in der Schule verpasst. Sie beschließt, einen auf Techniksucht spezialisierten Therapeuten um Hilfe zu bitten. In der Therapie erforscht Sarah die emotionalen Gründe für ihr Bedürfnis nach ständiger Bestätigung durch soziale Medien.



Co-funded by
the European Union

Sarah arbeitet daran, Grenzen zu setzen, einschließlich festgelegter Zeiten für die Überprüfung sozialer Medien. Sie lernt auch, gesünder mit Stress und Ängsten umzugehen, wie zum Beispiel Tagebuch zu schreiben und Hobbys nachzugehen, die ihr Spaß machen.

Ergebnis:

Mit der Therapie und ihrem Engagement für Veränderungen erlangt Sarah die Kontrolle über ihre Nutzung sozialer Medien zurück. Sie wird produktiver, wenn es um Schularbeiten geht, gibt Hausaufgaben ab und verbessert ihre Beziehungen. Sie nutzt zwar weiterhin soziale Medien, diese nehmen ihr Leben jedoch nicht mehr in Anspruch und sie findet ein gesünderes Gleichgewicht zwischen ihren Online- und Offline-Aktivitäten.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 5: Jasons Online-Shopping-Sucht

Hintergrund:

Jason hat eine Sucht nach Online-Shopping entwickelt.

Problematisches Verhalten:

Jason tätigt täglich impulsive Online-Käufe und kauft oft Artikel, die er nicht benötigt. Er verwendet das gesamte Taschengeld, das er erhält, und leiht Geld von Freunden. Aus Angst vor einem Urteil verheimlicht er seine Einkäufe vor seinen Eltern.

Folgen:

Jasons Freunde vertrauen ihm nicht mehr und sind wütend auf ihn, weil er ihnen das geliehene Geld nicht zurückgibt. Er belügt seine Familie oft darüber, wofür er sein Taschengeld verwendet, und fühlt sich gestresst, weil die Lügen seine Beziehung zu seinen Eltern belasten.

Intervention:

Jasons Eltern entdecken alle Kleidungsstücke und Gegenstände, die er in den letzten Wochen gekauft hat, versteckt in seinem Schrank und stellen ihn zur Rede. Sie schicken ihn zur Verhaltenstherapie und gehen gemeinsam zur Familientherapie, um ihre Beziehung zu heilen. In der Therapie erforscht Jason die emotionalen Auslöser seiner Kaufsucht und nutzt sie unter anderem als Bewältigungsmechanismus für Stress und Unzufriedenheit.



Co-funded by
the European Union

Jason und seine Eltern arbeiten an einem Budgetplan für sein Taschengeld und an einer Schuldentilgungsstrategie für das Geld, das er von seinen Freunden geliehen hat. Jason nimmt auch an Selbsthilfegruppen gegen Kaufsucht teil, um von anderen zu lernen, die ähnliche Probleme erfolgreich überwunden haben.

Ergebnis:

Mit einer Therapie und einem soliden Plan reduziert Jason nach und nach sein impulsives Einkaufsverhalten. Er und seine Eltern arbeiten zusammen, um seine finanzielle Situation zu verbessern und das Vertrauen in ihrer Beziehung wiederherzustellen. Jason entwickelt gesündere Stressbewältigungsmechanismen und findet andere Wege, sein Glück zu steigern, ohne auf übermäßiges Einkaufen zurückgreifen zu müssen.



Co-funded by
the European Union

10. Referenzen

- „Cybersicherheit für Lehrer“, Fraunhofer ACADEMY,
<https://www.academy.fraunhofer.de/de/weiterbildung/informationskommunikation/cybersicherheit-fur-lehrer.html>
- „Cybersicherheit in der Bildung: Was Lehrer, Eltern und Schüler wissen sollten“, Berkeley Extension,
<https://bootcamp.berkeley.edu/blog/cybersecurity-in-education-what-teachers-parents-and-students-should-know/>
- „Kindern etwas über Internetsicherheit beibringen“, GCFGlobal,
<https://edu.gcfglobal.org/en/internetsafetyforkids/teaching-kids-about-internet-safety/1/#>
- (2023). „Ressourcen für digitale Sicherheit“, Be Internet Awesome,
https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/educators
- (2007). „Creating & Connecting // Research and Guidelines on Online Social – and Educational – Networking“, National School Boards Association,
https://grunwald.com/pdfs/Grunwald_NSBA_Study_Kids_Social_Media.pdf
- Espinosa, P. & Clemente, M. (2010). Medieneffekte auf asoziales Verhalten bei Kindern und Jugendlichen. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo (Hrsg.), *Bio-psycho-soziale Perspektiven auf zwischenmenschliche Gewalt* (S. 233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnambs, T. & Appel, M. Aktiv auf Facebook und scheitern in der Schule? Metaanalytische Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Online-Aktivitäten in sozialen Netzwerken und akademischen Leistungen. *Educ Psychol Rev* 30, 651–677 (2018).



Co-funded by
the European Union

- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Nutzung sozialer Medien und Depressions- und Angstsymptome: Eine Clusteranalyse. *Bin J Gesundheitsverhalten*. 1. März 2018;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478 <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-6>
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Einsamkeit und soziale Nutzung des Internets. *Computer im menschlichen Verhalten*, 19 (6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Anderson, Monica und Jiang, Jingjing (2018). „Teenager, soziale Medien und Technologie 2018“, Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Ólafsson, K., Livingstone, S. & Haddon, L. (2014). Nutzung von Online-Technologien durch Kinder in Europa. Eine Überprüfung der europäischen Evidenzbasis. LSE, London: EU Kids Online. Überarbeitete Edition.
- Perren, S., Malti, T. und McDonald K. (2011). Internationale Forschung zu Peer Relations im 21. Jahrhundert: Was gibt es Neues? In A. Ittel, H. Merkens und L. Stecher (Hrsg.). *Jahrbuch Jugendforschung* (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
- Livingstone, S. & Haddon, L. (2009). Kurzversion von EU Kids Online: Abschlussbericht. www.eudkidsonline.net
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiologie von Internetverhalten und Sucht bei Jugendlichen in sechs asiatischen Ländern. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.



Co-funded by
the European Union

- Yang, SC, & Tung, CJ (2007). Vergleich von Internetsüchtigen und Nichtsüchtigen an taiwanesischen Gymnasien. Computer im menschlichen Verhalten, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.
- Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. Internetsucht: Online verbrachte Stunden, Verhaltensweisen und psychologische Symptome. Gen Hosp Psychiatrie. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013. Epub 28. Oktober 2011. PMID: 22036735.
- Griffiths, MD (2010). Die Rolle des Kontexts bei Online-Gaming-Überschuss und -Sucht: Einige Fallstudienbeweise. International Journal of Mental Health and Addiction, 8, 119–125.
- Griffiths, M. (2000). Gibt es eine Internet- und Computersucht? Einige Fallstudienbeweise. CyberPsychology & Behavior, 3 (2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Moore, D. (1995). Die virtuellen Kleider des Kaisers: Die nackte Wahrheit über die Internetkultur. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
- Young KS (1999a)Die Forschung und Kontroverse rund um Internetsucht. Cyberpsychol-Verhalten. ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
- Griffiths, Mark D. „Internetsucht – Zeit, ernst genommen zu werden?“ Suchtforschung 8 (2000a): 413 – 418.
- Griffiths, M. (2000). Gibt es eine „Internet- und Computersucht“? Einige Fallstudienbeweise. Cyber Psychology and Behavior, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. Die Entwicklung der Internetsucht: Eine globale Perspektive. Süchtiges Verhalten. 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015, 2. November. PMID: 26562678.



Co-funded by
the European Union

- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internetsucht: eine systematische Überprüfung der epidemiologischen Forschung des letzten Jahrzehnts. *Curr Pharm Des.* 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
- Vondráčková P, Gabrhelík R. Prävention von Internetsucht: Eine systematische Überprüfung. *J Verhaltenssuchtiger.* 2016 Dez;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 21. Dezember 2016. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
- Greenfield, David (1999b). „Die süchtig machenden Eigenschaften der Internetnutzung“, The Center for Internet and Technology Addiction,
- <https://virtual-addiction.com/wp-content/pdf/The%20Addictive%20Properties%20of%20Internet%20Usage.pdf>
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. Schulbasierte Prävention von Internetsucht bei Jugendlichen: Prävention ist der Schlüssel. Eine systematische Literaturübersicht. *Curr Neuropharmacol.* 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X166 66180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.
- Wells, J., Barlow, J. und Stewart-Brown, S. (2003). Eine systematische Überprüfung universeller Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen. *Gesundheitserziehung,* 103, 197-220. <https://doi.org/10.1108/09654280310485546> .
- Tsitsika, Artemis; Janikian, Mari; Greydanus, Donald E.; Omar, Hatim A.; und Merrick, Joav, „Ein neues Jahrtausend: Ein neues Zeitalter der Verhaltensstörungen?“ (2013). Veröffentlichungen der Fakultät für Pädiatrie . 127.



Co-funded by
the European Union

- Young, KS (1998a). Im Netz gefangen: Wie man die Anzeichen einer Internetsucht erkennt – und eine erfolgreiche Strategie zur Genesung. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Young, KS (1998b). Internetsucht: Die Entstehung einer neuen klinischen Störung. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, KS (2004). Internetsucht: Ein neues klinisches Phänomen und seine Folgen. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. doi:10.1177/0002764204270278.
- Lindenberg K, Halasy K, Schoenmaekers S. Eine randomisierte Wirksamkeitsstudie einer kognitiv-verhaltensbezogenen Gruppenintervention zur Verhinderung des Auftretens von Internetnutzungsstörungen bei Jugendlichen: Das PROTECT-Studienprotokoll. *Contemp Clin Trials Commun.* 29. März 2017;6:64-71. doi: 10.1016/j.conctc.2017.02.011. PMID: 29740637; PMCID: PMC5936841.
- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Internetsucht: Eine kurze Zusammenfassung von Forschung und Praxis. *Curr Psychiatry Rev.* 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, CD, & Cunningham, TJ (2010). Internetsucht und Schüler: Implikationen für Schulberater. Abgerufen von http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf.
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, JC (2005). Ein Überblick über die Forschung zur Internetsucht. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.



Co-funded by
the European Union

- Küçükali, M. & Bülbül, H.İ. (2015). FATİH PROJESİ KAPSAMINDA İNTERNETİN BİLİNÇLİ, GÜVENLİ KULLANIMININ ARTIRILMASI. TÜBAV Bilim Dergisi 8(2), 1-18, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubav/issue/21539/231009>.
 - Hsu, Shihkuan & Shihkuan (2015). Erforschung der Rolle des Lehrers bei Problemen mit der übermäßigen Internetnutzung von Schülern: Unterrichtsstrategien und emotionale Unterstützung, DOI: [10.6137/RECT.2015.112.01](https://doi.org/10.6137/RECT.2015.112.01).
 - Şimşek, N., Akça, NK, & Şimşek, M. (2015). Lise hat eine Internetverbindung aufgebaut. TAV Preventive Medicine Bulletin 2015, Bd. 14, Ausgabe 1. S. 7-14.
- 20
- Uhr.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

„MELDEN SIE SICH ZURÜCK IM ECHTEN LEBEN AN“

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Unterrichtsmaterial

KAPITEL 4: SOCIAL-MEDIA-KOMPETENZ UND IHRE ANWENDUNGEN IN DER BILDUNG

Entwickelt von:

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union

KAPITEL 4: SOCIAL-MEDIA-KOMPETENZ UND IHRE ANWENDUNGEN IN DER BILDUNG

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	259
2. Lernziele.....	260
3. Soziale Medien.....	262
4. Social-Media-Kompetenz.....	263
4.1 Eine Definition von Social-Media-Kompetenz.....	263
4.2 Konzepte der Social Media Literacy.....	264
4.3 Auswirkungen der Social-Media-Kompetenz auf die Social-Media-Sucht	266
4.4 Kompetenzen der Social Media Literacy.....	270
4.5 Die Bedeutung der Social-Media-Kompetenz.....	278
4.6 Was sollten Lehrer und Eltern beachten, wenn sie Kindern die Kompetenz in sozialen Medien beibringen?.....	280
5. Fragebogen zur Beurteilung des Ausmaßes einer pathologischen Internetsucht	292
6. Unterrichtspläne.....	295
7. Fallstudien.....	308
8. Referenzen.....	320



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

1. Einleitung

In der sich ständig verändernden Welt des 21. Jahrhunderts hat der allgegenwärtige Einfluss der digitalen Technologie die Art und Weise verändert, wie wir leben, arbeiten, kommunizieren und Informationen erhalten. Digitale Kompetenz ist zu einer entscheidenden Fähigkeit geworden, über die Menschen verfügen müssen, um sich erfolgreich in diesem komplexen digitalen Ökosystem zurechtzufinden. Es geht über die einfache Fähigkeit hinaus, digitale Geräte oder Software zu nutzen. Stattdessen umfasst es ein breiteres Spektrum an Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, sich kritisch mit digitalen Werkzeugen, Medien und Informationen auseinanderzusetzen.

Unter digitaler Kompetenz versteht man die Fähigkeit, digitale Technologien zu verstehen, zu bewerten und effektiv zu nutzen. Digitale Kenntnisse sind nicht nur ein Vorteil, sondern eine Notwendigkeit in einer Welt, in der die Grenzen zwischen dem physischen und dem digitalen Bereich zunehmend verschwimmen. Es gibt Menschen die Möglichkeit, sich an den technologischen Fortschritt anzupassen, die Gültigkeit von Online-Informationen zu erkennen und aktiv an der digitalen Gesellschaft teilzunehmen.

Der Begriff „Digital Literacy“ umfasst auch die Fähigkeit, digitale Technologien zu verstehen, einzuschätzen und anzuwenden. In einer zunehmend vernetzten Welt ist ein solides Verständnis der digitalen Technologie nicht nur von Vorteil, sondern auch unerlässlich. Es vermittelt den Menschen die Fähigkeiten, die sie benötigen, um sich an neue Technologien anzupassen, die Zuverlässigkeit online gefundener Informationen zu beurteilen und sich voll und ganz auf die digitale Gesellschaft



Co-funded by
the European Union

einzulassen.

Im Folgenden erhalten Sie umfassende Informationen zu sozialen Medien, Social-Media-Kompetenz und Unterrichtsplänen, die Sie in Ihrer Klasse verwenden können, um Ihre Schüler über die Bedeutung der Social-Media-Kompetenz aufzuklären. Wie wir später noch einmal betonen werden, kann nicht genug betont werden, wie wichtig die Kompetenzen sind, die Social-Media-Kompetenz im postmodernen Zeitalter ausmachen. Daher ist es umso wichtiger, dies gründlich zu lehren.

2. Lernziele

Mit Hilfe dieser Lernziele sollen Studierende in die Lage versetzt werden, verantwortungsvoll und intelligent mit Social-Media-Plattformen umzugehen, indem ihnen ein umfassendes Verständnis der Social-Media-Kompetenz, ihrer Feinheiten und ihres Einsatzes in Bildungskontexten vermittelt wird. In diesem Teil werden die folgenden Themen behandelt, und es wurden Lehrpläne zu relevanten Lernthemen entwickelt. Um ein umfassendes Verständnis der sozialen Medien zu erlangen, müssen ihre zahlreichen Plattformen, Funktionen und gesellschaftlichen Auswirkungen untersucht werden.

Untersuchung der Social-Media-Kompetenz: Erfahren Sie mehr über die Bedeutung, die grundlegenden Ideen, die Auswirkungen der Social-Media-Sucht, die Kompetenzen und die Bedeutung der Social-Media-Kompetenz.

Social-Media-Kompetenz ist definiert als: Geben Sie eine genaue Beschreibung der Social-Media-Kompetenz und erläutern Sie, wie sie sich von der normalen Mediennutzung unterscheidet. Untersuchen Sie die Konzepte der Social-Media-Kompetenz: Gewinnen Sie tiefere Kenntnisse über die grundlegenden Ideen, die die Social-Media-Kompetenz ausmachen, indem Sie sie untersuchen.



Co-funded by
the European Union

Analysieren Sie die Auswirkungen auf die Sucht nach sozialen Medien:

Untersuchen Sie, wie die Kompetenz in sozialen Medien die möglichen negativen Folgen der Sucht nach sozialen Medien beeinflusst und abmildert.

Bestimmung der Kompetenzen der Social-Media-Kompetenz: Ermittlung der grundlegenden Fähigkeiten, die Menschen benötigen, um soziale Medien angemessen zu nutzen.

Betonen Sie den Wert der Social-Media-Kompetenz: Betonen Sie die Rolle, die Social-Media-Kompetenz bei der Förderung eines verantwortungsvollen und informierten Online-Verhaltens spielt.

Ein Handbuch für Ausbilder und Erziehungsberechtigte: um Eltern und Erziehern Vorschläge für die Probleme zu geben, die bei der Aufklärung von Kindern über die Kompetenz in sozialen Medien zu berücksichtigen sind.

Unterrichtspläne für Social-Media-Kompetenz: Erhalten Sie Zugang zu gut strukturierten Unterrichtsplänen, die das Thema ausführlich behandeln und darauf abzielen, Social-Media-Kompetenz zu vermitteln.

Fallstudien: Untersuchen Sie Fallstudien aus der Praxis, die die Schwierigkeiten und praktischen Einsatzmöglichkeiten der Social-Media-Kompetenz in einer Lernumgebung veranschaulichen.

Nutzen Sie Referenzen: Um mehr über Social-Media-Kompetenz und ihre pädagogischen Anwendungen zu erfahren, konsultieren Sie eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an Referenzen von zuverlässigen Websites und Forschungsergebnissen.



Co-funded by
the European Union

3. Soziale Medien

Zu den sozialen Medien zählen alle digitalen und Online-Plattformen, Websites und Anwendungen, die es Menschen ermöglichen, Inhalte und Informationen in Form von Texten, Bildern, Videos und Links zu erstellen, zu teilen und abzurufen. Über Social-Media-Plattformen können Menschen auch unabhängig von Zeit und Ort miteinander interagieren, Kontakt aufnehmen und sich gegenseitig Nachrichten schreiben. Heutzutage sind soziale Medien tief in unserer Gesellschaft verankert und spielen eine Rolle im Gesundheitswesen, in der Politik, im Aktivismus, in der Bildung und im Sport.

Die verschiedenen Social-Media-Plattformen können in zwei Typen eingeteilt werden: die sozialen Medien, die hauptsächlich zur Kommunikation genutzt werden, wie etwa WhatsApp oder Signal, und die sozialen Medien, die hauptsächlich zur Verbreitung von Inhalten an ein globales Publikum genutzt werden, wie etwa Instagram oder Facebook. Allerdings können alle Social-Media-Plattformen zur Verbreitung von Wissen, Meinungen und anderen Informationen genutzt werden.

Es gibt bestimmte Merkmale, für die soziale Medien bekannt sind und die jeweils ihre Vor- und Nachteile haben.

Soziale Medien sind ständig von überall auf der Welt und für jeden zugänglich, der auch Zugang zum Internet hat. Darüber hinaus gibt es eine große Vielfalt an Social-Media-Plattformen, was bedeutet, dass soziale Medien für viele



Co-funded by
the European Union

verschiedene Zwecke genutzt werden können. Dies bedeutet einerseits, dass Menschen miteinander in Kontakt treten können, was dazu beitragen kann, Freundschaften zu pflegen, Arbeit zu finden, das Bewusstsein zu schärfen, auf Informationen und Nachrichten aus der ganzen Welt zuzugreifen, etwas über kulturelle Unterschiede zu erfahren und vieles mehr. Andererseits bedeutet dies auch, dass Menschen ständig andere belästigen, Stereotypen und Gerüchte verbreiten, falsche Informationen verbreiten, soziale Medien zur Förderung ihrer persönlichen Ideologien nutzen, Menschen betrügen und betrügen können und vieles mehr.

Heutzutage werden soziale Medien von mehr als 4,62 Milliarden Menschen genutzt und täglich kommen mehr auf Social-Media-Plattformen hinzu (datareportal, 2023). Besonders beliebt ist es bei Kindern und Jugendlichen, die soziale Medien zur Kommunikation, zur Unterhaltung, zur Bildung und Information sowie zur politischen Betätigung nutzen. Da soziale Medien weit verbreitet sind und gefährlich sein können, ist es wichtig zu lernen, wie man soziale Medien gesund und sicher nutzt. Dazu gehört das Erlernen der Social-Media-Kompetenz und der Erwerb von Social-Media-Kompetenzen.

4. Social-Media-Kompetenz

4.1 Eine Definition von Social-Media-Kompetenz

Social Media Literacy basiert auf dem Konzept der Medienkompetenz. Unter Medienkompetenz versteht man die Fähigkeit, auf Medienbotschaften zuzugreifen und sie zu analysieren sowie die von den Medien geschaffenen Informations- und Kommunikationsinstrumente zu erstellen, zu reflektieren und Maßnahmen zu ergreifen.



Co-funded by
the European Union

Dies kann auf soziale Medien angewendet werden, einschließlich Plattformen wie WhatsApp, Instagram, Facebook und YouTube. In diesem Zusammenhang konzentriert sich die Social-Media-Kompetenz auf den Nutzer als Individuum und analysiert seine Entscheidungen hinsichtlich der Nutzung von Social-Media-Plattformen, wofür er Social-Media-Plattformen nutzt, seine Werte, die andere Nutzer beeinflussen, und die Art und Weise, wie er von anderen beeinflusst wird Benutzer, wie sie mit anderen Benutzern interagieren usw. Dabei werden die sich entwickelnde Natur sozialer Medien und die sich ständig ändernden Möglichkeiten sozialer Medien berücksichtigt.

4.2 Konzepte der Social Media Literacy

Es gibt mehrere Konzepte im Zusammenhang mit Social-Media-Kompetenz.

Eines der Konzepte ist das Social-Media-Selbst, also der Nutzer sozialer Medien. Dazu gehören Informationen über die eigenen Motivationen, Entscheidungen, Netzwerke und Interaktionen und können von der tatsächlichen Persönlichkeit des Nutzers abweichen, da soziale Medien eine Plattform sind, auf der sich Menschen anders verhalten können als im wirklichen Leben. Das Social-Media-Selbst steht in direktem Zusammenhang mit seinen Medienentscheidungen und vernetzten Umgebungen und wird von diesen beeinflusst (siehe Bild 1). Dies bedeutet auch, dass das Bewusstsein für das eigene Social-Media-Selbst ein entscheidender Schritt in Richtung Social-Media-Kompetenz ist (Cho, 2022).

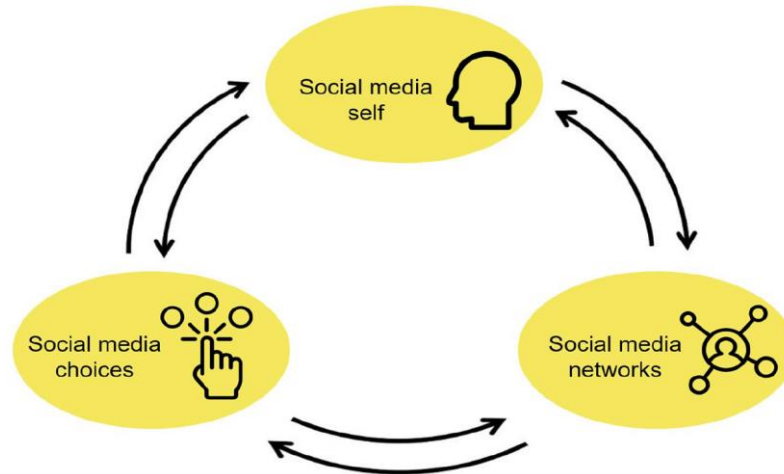


Bild 1: Social-Media-Selbst

Normalerweise sind sich Social-Media-Nutzer ihrer Beweggründe und Interessen bewusst. Da diese Einfluss auf die Wahl dessen haben, was sie in den sozialen Medien abrufen, und diese im Gegenzug und aufgrund digitaler Algorithmen Einfluss darauf haben, was ihnen empfohlen wird, bewerten die Social-Media-Nutzer zunehmend personalisierte Medieninhalte. Diese Social-Media-Blase beeinflusst dann auch den Nutzer, verankert bestimmte Meinungen in seinem Bewusstsein und führt manchmal sogar zu einer Radikalisierung. Um dies zu vermeiden, besteht ein Teil der Social-Media-Kompetenz darin, diese Social-Media-Blase zu identifizieren und auch aktiv nach Inhalten außerhalb dieser Blase zu suchen, um mit unterschiedlichen Perspektiven und Meinungen konfrontiert zu werden.

Ein weiteres Konzept im Zusammenhang mit Social-Media-Kompetenz sind die verschiedenen Social-Media-Plattformen. Diese weisen bestimmte spezifische Merkmale auf, einschließlich ihrer Dynamik und Fluidität, die darauf basieren, was technisch möglich ist und was von Benutzern normalisiert wird oder wofür Benutzer die Plattformen nutzen. Zu diesen Merkmalen gehört auch das Fehlen



Co-funded by
the European Union

journalistischer Protokolle und Konventionen für die Beschaffung und Faktenprüfung, was dazu geführt hat, dass soziale Medien mit Fehlinformationen und Hassreden gefüllt sind.

Zu diesem Konzept gehört auch, dass sich Social-Media-Plattformen in Privatbesitz befinden und diese Unternehmen Einfluss auf die auf der Social-Media-Plattform verfügbaren Inhalte nehmen können, indem sie Inhalte entfernen oder Konten kündigen können, sowie die Tatsache, dass die Strafverfolgung als Willkür gilt eher als effektiv. Bezogen auf die Social-Media-Kompetenz bedeutet dies, dass Menschen lernen müssen, welche Informationen gefälscht sind und welche Informationen möglicherweise aus welchen Gründen von den Social-Media-Plattformen verschwiegen wurden.

Schließlich ist ein Konzept der Social-Media-Kompetenz Realität. Wie bereits erwähnt, wird die Realität in sozialen Medien häufig durch gefälschte Informationen verzerrt. Auch andere Faktoren wie das Framing, also die Art und Weise, wie Inhalte erstellt werden, um eine bestimmte Bedeutung zu vermitteln und andere Perspektiven zu ignorieren, tragen zur Verzerrung der Realität in den sozialen Medien bei. Ein zentraler Aspekt der Social-Media-Kompetenz besteht daher darin, zu lernen, die Realität hinter Inhalten zu erkennen, die auf Social-Media-Plattformen zu sehen sind. Dies lässt sich am besten durch Querverweise erreichen, also durch den Vergleich verschiedener Quellen und der Perspektiven und Informationen, die diese verschiedenen Quellen bieten.

4.3 Auswirkungen der Social-Media-Kompetenz auf die Social-Media-Sucht

Social-Media-Kompetenz spielt eine zentrale Rolle als Schutzfaktor im Hinblick auf Social-Media-Sucht (Eskandari & Baratzadeh Ghahramanloo, 2020). Darüber



Co-funded by
the European Union

hinaus scheint es, dass die latente Unterstützung in sozialen Netzwerken auch einen Einfluss auf die Entwicklung einer Internetsucht hat. Das heißt, wir können die Internetsucht stoppen oder verringern, wenn wir echte Beziehungen und soziale Unterstützung fördern und die Entwicklung von Social-Media-Kenntnissen fördern.

Allerdings kann soziale Unterstützung den Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und Internetsucht vermitteln, sodass es nahe liegt, dass eine erhöhte emotionale Intelligenz auch die soziale Unterstützung erhöht. Dies wirkt sich folglich auf die Eindämmung der Sucht nach virtuellen sozialen Netzwerken aus. Dadurch kann emotionale Intelligenz die Abhängigkeit von virtuellen sozialen Netzwerken entweder direkt oder indirekt über die vermittelnde Wirkung sozialer Unterstützung verringern.

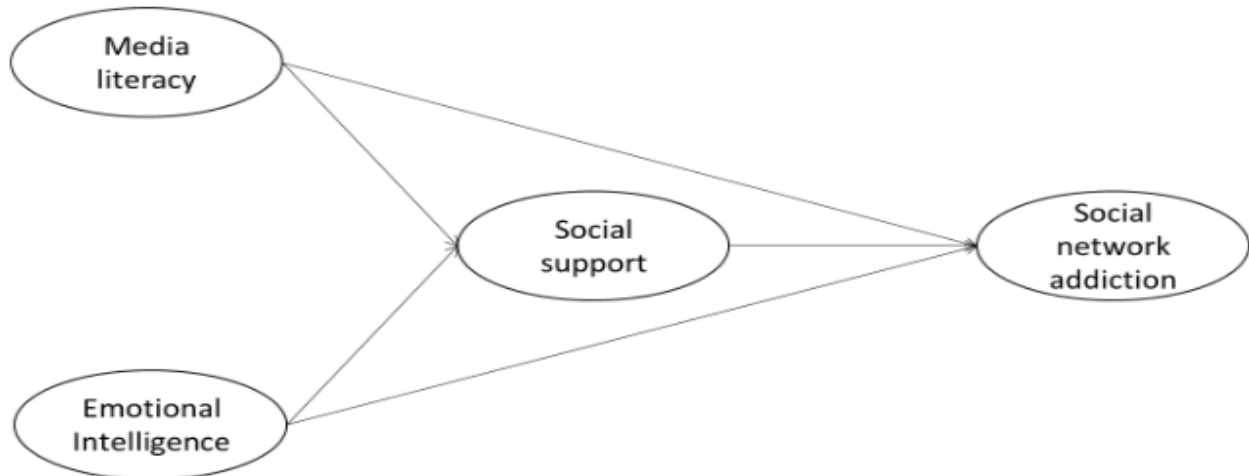


Bild 2: Ein konzeptionelles Modell zur Visualisierung der Schutzfaktoren zur Prävention von Social-Media-Sucht.

Alles in allem zeigen die Ergebnisse verschiedener Studien, dass Social-Media-Kompetenz einen positiven Einfluss auf die Social-Media-Sucht hat. Mit anderen



Co-funded by
the European Union

Worten: Ein höherer Grad an Social-Media-Kompetenz ist sowohl mit einem Rückgang der Social-Media-Sucht als auch mit einer Zunahme der sozialen Unterstützung verbunden. Die Sucht nach sozialen Netzwerken wird durch Medienkompetenz beeinflusst, die auch die soziale Unterstützung erhöht. Mit anderen Worten: Eine geringere Abhängigkeit von sozialen Medien und ein höheres Maß an sozialer Unterstützung gehen mit einer höheren Medienkompetenz einher. Soziale Unterstützung hat auch Auswirkungen auf die Sucht nach sozialen Netzwerken. Ein höheres Maß an sozialer Unterstützung ist mit einem geringeren Maß an Sucht nach sozialen Netzwerken verbunden. Die Ergebnisse zeigen, dass soziale Unterstützung eine vermittelnde Rolle in der Beziehung zwischen emotionaler Intelligenz und Sucht nach sozialen Netzwerken sowie in der Beziehung zwischen Medienkompetenz und Sucht nach sozialen Netzwerken spielt.

Die Ergebnisse stimmen mit denen überein, die von Burnay, Billieux, Blairy und Larøi (2015), Floros und Siomos (2013) sowie Lu und Yeo (2015) veröffentlicht wurden. Beispielsweise wurde in einem kürzlich erschienenen Artikel mit dem Titel „Sucht nach dem Internet bei malaysischen Studenten: Risikofaktoren und die Rolle kognitiver Aberrationen“ berichtet, dass Depressionen, Einsamkeit und stressige Ereignisse zusammen mit kognitiven Aberrationen starke Prädiktoren für die Internetsucht bei Schülern sind.

Menschen mit Medienkompetenz können besser kontrollieren, wie sie mit Medien umgehen und sie nutzen. Der Begriff „Medienkompetenz“ bezieht sich auf eine Sammlung von Verständnis, Fähigkeiten, Erfahrungen und Wissen, die verwendet werden, um auf eine Vielzahl von Medien, einschließlich sozialer Medien und dem Internet, zuzugreifen, sie zu bewerten, zu nutzen, zu erstellen und mit ihnen zu



Co-funded by
the European Union

kommunizieren. Statt umgekehrt können Benutzer mit solchen Kenntnissen und Fähigkeiten die Verantwortung für das soziale Netzwerk übernehmen. Anders ausgedrückt: Medienkompetenz verringert die psychologische Abhängigkeit der Menschen von den Medien.

Der Kontext, in dem Medienkompetenz und emotionale Intelligenz eingesetzt werden, stellt ein großes Problem dar, auch wenn beide einen direkten Einfluss auf die Social-Media-Sucht haben können. Menschen, die positive und erfüllende Beziehungen außerhalb des Cyberspace erleben, ihr soziales Netzwerk erweitern und soziale Unterstützung erhalten, tragen alle zur Schaffung dieses Kontexts bei (Morgan et al., 2017). In dieser Situation kann Medienkompetenz besonders

hilfreich sein, um Cyber-Inhalte zu identifizieren und zu bewerten sowie emotionale Intelligenz zu entwickeln, um Emotionen in der virtuellen Welt zu kontrollieren.

Social-Media-Sucht korreliert stark mit medizinischen Symptomen. Daher ist es unbedingt erforderlich, die möglichen Risiken hervorzuheben, die soziale Medien und damit auch das Internet für Einzelpersonen und insbesondere für Minderjährige und Studierende darstellen. Das wahrgenommene Maß an Angstzuständen, Verhaltensproblemen, Depressionen, Hyperaktivität und schlechter körperlicher Gesundheit einer Person korreliert alle positiv mit der online verbrachten Zeit, während ihre Lebensqualität negativ korreliert (Machimbarrena et al., 2019; El Asam et al., 2019; Lin et al., 2016; Twenge et al., 2017; Woods, 2016). Eine übermäßige Nutzung des Internets kann zu einer größeren Anzahl virtueller Freunde führen, ist aber auch mit einer schlechteren Bewertung der Lebensqualität basierend auf der Gesundheit und einem geringeren Gefühl sozialer Unterstützung verbunden (Takahashi et al., 2018; Müller et al., 2014).



Co-funded by
the European Union

Die negativen Auswirkungen des Internetmissbrauchs können auf verschiedene Weise reduziert und bewältigt werden, unter anderem durch die Förderung und Verallgemeinerung der Nutzung des Internets in vielen Lebensbereichen, die Vermittlung von Medienkompetenz (Wissen und Fähigkeiten) und die Entwicklung emotionaler Intelligenz. Um die negativen Auswirkungen der Social-Media-Sucht abzumildern, ist es daher möglich, neben der Erhöhung der sozialen Unterstützung auch die Medienkompetenz und die emotionale Intelligenz der Nutzer zu fördern.

4.4 Kompetenzen der Social Media Literacy

Im Informationszeitalter, in dem digitale Plattformen zu einem integralen Bestandteil der Kommunikation, Bildung und sozialen Interaktion geworden sind, hat sich die Kompetenz in sozialen Medien zu einer entscheidenden Fähigkeit entwickelt.

Es gibt drei Hauptkompetenzen der Social-Media-Kompetenz: Analyse, Bewertung und Beitrag.

- Analyse ist die Fähigkeit, das Verhalten verschiedener Personen in sozialen Medien zu beobachten und zu überwachen. Dazu gehören die genutzten Social-Media-Plattformen, die angesehenen Social-Media-Inhalte, das Konsumverhalten und die Interaktionen mit anderen Nutzern.
- Bewertung ist die Fähigkeit, anhand der Analyse die persönlichen Überzeugungen, Werte und Erfahrungen zu identifizieren, die die Gründe für die Internetnutzung sowie für das Verständnis und die Interpretation der angezeigten Inhalte sind.



Co-funded by
the European Union

- Der Beitrag umfasst die Inhalte, die man erstellt und auf den verschiedenen Social-Media-Plattformen teilt.

Auf diese Weise berücksichtigt die Kompetenz in sozialen Medien, dass soziale Medien über die für die Navigation in sozialen Medien erforderlichen Fähigkeiten hinausgehen und auch das Verständnis und Wissen über die Rolle des Selbst in der Rolle der sozialen Medien, die Art und Weise, wie das Selbst mit sozialen Medien interagiert, und die Art und Weise, wie das Selbst Basierend auf persönlichen Erfahrungen und Werten versteht und interpretiert es die Inhalte, auf die es in den sozialen Medien stößt.

- Das erste wichtige Konzept ist der Wert der Privatsphäre. Da Einzelpersonen verschiedene Aspekte ihres Lebens in sozialen Medien teilen, ist es von entscheidender Bedeutung, die Datenschutzeinstellungen zu verstehen und persönliche Daten zu verwalten. Die Kompetenz in sozialen Medien erfordert ein Bewusstsein für die potenziellen Risiken, die mit übermäßigem Teilen verbunden sind, und für die Bedeutung des Schutzes der eigenen Privatsphäre. Benutzer müssen mit der Konfiguration der Datenschutzeinstellungen vertraut sein, um zu kontrollieren, wer auf ihre Inhalte und persönlichen Daten zugreifen kann.
- Die zweite lebenswichtige Kompetenz ist kritisches Denken. Die Studierenden sollen in der Lage sein, wahre von falschen Informationen zu unterscheiden. Ebenso wichtig ist es für die Studierenden, sich folgende Fragen zu stellen: Wer profitiert beispielsweise von solchen Nachrichten, für wen ist das schädlich, wer ist am unmittelbarsten betroffen, wer weist die



Co-funded by
the European Union

höchste Fachkompetenz zu diesem Thema auf? Gegenargumente oder andere Perspektiven?

- Drittens sollte den Studierenden die Online-Sicherheit bekannt sein. Die Schüler müssen sich häufiger Bedrohungen wie Phishing, Cybermobbing und Identitätsdiebstahl bewusst sein. Zu den Kompetenzen in diesem Bereich gehört es, potenzielle Risiken zu erkennen und darauf zu reagieren, sichere Passwörter zu verwenden und zu verstehen, wie wichtig es ist, Software und Antiviren-Tools auf dem neuesten Stand zu halten.
- Schließlich sind kulturelle Kompetenz und Vielfalt sehr wichtige Konzepte, die es zu kennen gilt. Social-Media-Kompetenz beinhaltet die Fähigkeit, respektvoll und inklusiv mit dieser Vielfalt umzugehen. Studierende und Nutzer sollten sich der kulturellen Nuancen bewusst sein, die Aufrechterhaltung von Stereotypen vermeiden und sich an einem konstruktiven Dialog beteiligen, der Verständnis und Empathie über unterschiedliche Hintergründe hinweg fördert.

Darüber hinaus die anderen Kernkompetenzen, die auch auf andere Situationen außerhalb einer Social-Media-Umgebung anwendbar sind. Diese sind beispielsweise auch bei Aufgaben im normalen Schulunterricht hilfreich. Diese Kompetenzen sollten erlernt werden, um das Internet achtsamer und sicherer zu nutzen.

- Analyse: Laut dem Cambridge-Wörterbuch ist eine Analyse „der Vorgang, etwas im Detail zu studieren oder zu untersuchen, um mehr darüber herauszufinden oder zu verstehen, oder Ihre Meinung und Ihr Urteil



Co-funded by
the European Union

danach.“ Im Kontext der Social-Media-Kompetenz kann sie als die Fähigkeit definiert werden, die eigenen Social-Media-Inhalte und Netzwerkentscheidungen, das Konsum- und Engagementverhalten einer Person zu beobachten und zu überwachen und die Muster und Verbindungen zwischen ihnen zu erkennen (Cho, 2022).

Der Medieninhalt steht im Mittelpunkt der Analyse der Social Media Literacy. Da diese Inhalte von Medienorganisationen und Fachleuten erstellt wurden, sind sie unabhängig von der Person und spiegeln die Ideale der Organisationen sowie die ihrer Sponsoren, Geldgeber, Sonderinteressen und Unterstützer wider.

Die Analyse der Social-Media-Kompetenz sollte sich auf das Selbst, seine sozialen Netzwerke und die von ihm gewählten Inhalte konzentrieren. Die Entscheidungen, die das Selbst in sozialen Medien darüber trifft, was es als Netzwerke auf verschiedenen Plattformen erstellt, verändert und pflegt, sowie welche Inhalte es nutzt und konsumiert, hängen voneinander ab. Die Fähigkeit, Verhaltensmuster, Motivationsfaktoren und Konsequenzen bei der Nutzung sozialer Medien zu verfolgen und zu beobachten, ist Bestandteil der Social-Media-Analysekompetenz.

Der Umfang der Beobachtung umfasst alles von der Dauer und Häufigkeit der in sozialen Medien verbrachten Zeit bis hin zur Fähigkeit, die Arten von Netzwerken, über die man verfügt, und die Inhalte, die man erstellen möchte, zu identifizieren, zu kategorisieren und Verbindungen herzustellen, einschließlich der Art der Netzwerke. Struktur (z. B. Vielfalt, Einheitlichkeit) und Bindungen (Stärke, Schwäche). Selbstregulierungsprozesse erfordern



Co-funded by
the European Union

Qualität (zum Beispiel: Präzision, Konsistenz) bei der Überwachung des eigenen Verhaltens und relevanter Aspekte, wie die sozialkognitive Theorie (Bandura, 1997) erklärt.

- Bewertung: Laut dem Cambridge-Wörterbuch ist eine Bewertung „der Prozess der Beurteilung oder Berechnung der Qualität, Wichtigkeit, Menge oder des Wertes von etwas“. Im Kontext der Social-Media-Kompetenz die Fähigkeit, die Wahrhaftigkeit der eigenen Social-Media-Botschaften zu analysieren, indem man die Werte, Erfahrungen und Überzeugungen, die ihnen zugrunde liegen, identifiziert, hinterfragt und anerkennt.

Die Authentizität der Inhalte, die eine Person konsumiert, steht im Mittelpunkt der Bewertungskompetenz in der Social-Media-Literatur. Über rein sachliche Informationen hinaus umfasst der wahrgenommene Social-Media-Realismus Meinungen darüber, wie genau der Inhalt die realen Erfahrungen der Ersteller widerspiegelt. Die Resonanz zwischen den eigenen Erfahrungen, Werten und Perspektiven und den verfügbaren Informationen kann ein Faktor dafür sein, dass eine Social-Media-Nachricht real erscheint (Cho et al., 2014, 2019).

Die Vielfalt und Plastizität der Realitäten in sozialen Medien sollten von Nutzern zur Kenntnis genommen werden. Eine Person, die über Social-Media-Kompetenz verfügt, zeigt ein Verständnis für die verschiedenen Standards, nach denen Einzelpersonen Realismus und Authentizität bewerten, sowie für die Nachteile, die sich daraus ergeben, dass man sich bei der Bestimmung



Co-funded by
the European Union

von Realismus ausschließlich auf die eigene emotionale Verbindung und die scheinbare Kohärenz eines Social-Media-Beitrags verlässt.

Daher kann es ein entscheidender Teil der Förderung der Medienkompetenz und der Bekämpfung von Fehlinformationen sein, Menschen dabei zu helfen, das Selbst, das Medium und die Art und Weise, wie diese Schnittstellen Realitäten schaffen, die für eine verzerrte Bewertung von Informationen anfällig sind, zu erforschen. Neben der Faktenprüfung sollten Benutzer auch Zugang zu Tools und Ressourcen haben, die ihnen helfen, die Werte und Weltanschauungen zu verstehen, die die Entstehung und Verbreitung von Fehlinformationen vorantreiben, sowie die gelebten Erfahrungen, durch die die Fehlinformationen wahrgenommen, anerkannt und verstanden werden.

Studien haben gezeigt, dass der Glaube an Verschwörungstheorien möglicherweise nicht das Ergebnis von Unwissenheit ist. Der Glaube an Verschwörungstheorien wurde vielmehr durch mangelndes Vertrauen in das moralische Handeln von Organisationen, Verbänden und Einzelpersonen im Allgemeinen vorhergesagt (Miller et al., 2016). Die wahrgenommene Werteähnlichkeit ist ein wesentlicher Faktor für soziales Vertrauen (Earle und Cvetkovich, 1995).

Diese Werte können erkannt und untersucht werden, auch wenn sie häufig implizit, schnell und automatisch in Situationen hervorgerufen werden (Cvetkovitch, 1999). Eine Studie ergab beispielsweise, dass die unterschiedlichen Einschätzungen der Menschen zu den mit sozialen Problemen verbundenen Risiken durch ihre unterschiedlichen kulturellen



Co-funded by
the European Union

Werte bestimmt werden, unabhängig von ihrer Rasse oder ihrem Geschlecht (Kahan et al., 2007). Benutzer können ein besseres Verständnis für die Auswirkungen der Realität gewinnen, die sie gemeinsam erschaffen, indem sie ihre eigenen Werte sowie die anderer Inhaltsersteller in ihrer Social-Media-Umgebung berücksichtigen.

- Beitrag: Laut dem Cambridge-Wörterbuch ist ein Beitrag etwas, das Sie tun, um gemeinsam mit anderen Menschen etwas zu schaffen oder zu erreichen oder um etwas erfolgreich zu machen. Im Kontext der Social-Media-Kompetenz kann sie als die Fähigkeit definiert werden, Botschaften für das Gemeinwohl und bürgerschaftliche Ziele zu erstellen, zu kommunizieren und zu verbreiten.

Die Fähigkeit, Gegenbotschaften zu vorherrschenden Medienbotschaften zu schaffen, die möglicherweise negative Auswirkungen haben, wird in der Social-Media-Kompetenz als Produktion bezeichnet (z. B. Tabakwerbung). Aus zwei Hauptgründen wird die Produktion von Social-Media-Kompetenz dahingehend modifiziert, dass sie zu einer Beitragskompetenz wird.

Social Media erwartet von den Nutzern Fähigkeiten, die über die Fähigkeiten der „Produktion“ hinausgehen und Hindernisse für die qualitative Zustellung und Verbreitung von Nachrichten beseitigen. Die Produktion für die Vermittlung von Social-Media-Kenntnissen erfolgt häufig in Form von PowerPoint-Präsentationen, Klassenzimmerplakaten oder prägnanten Zusammenfassungen wichtiger Phänomene im Internet. Aufgrund der Vielfalt der sozialen Medien konnten die Pädagogen nicht berücksichtigen, wie diese Nachrichten verbreitet würden und welche Auswirkungen sie auf



Co-funded by
the European Union

Schüler außerhalb des Klassenzimmers hätten. Gegenbotschaften müssen die öffentliche Aufmerksamkeit sowohl im kognitiven als auch im emotionalen Sinne erreichen, um eine gesellschaftliche Wirkung zu erzielen. Die Jugendlichen sollen durch Social-Media-Kompetenz auf diese Ziele vorbereitet werden.

Darüber hinaus unterscheidet sich der Beitrag von der Produktion dadurch, dass ersterer die Ausrichtung bürgerschaftlicher Ziele mit sich bringt. Menschen sollten ihre Entscheidungsfreiheit nutzen, um sich am soziokulturellen und politischen Diskurs in den sozialen Medien als Teil einer staatsbürgerlichen Orientierung zu beteiligen, die sie dem Gemeinwohl verpflichtet (Mihailidis, 2018). Gegenbotschaften sollten solche sein, die das Gemeinwohl auf ethische Weise fördern. Um soziale Medien zu nutzen, um präzise Gegenbotschaften zu formulieren und sie mit anderen zu teilen, um eine positive soziale Wirkung zu erzielen, erfordert der Beitrag vielfältige Kenntnisse und Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten werden sich ändern, wenn das Medium und das Individuum wachsen (Brough et al., 2020). Die Bürger- und Zielorientierung soll aber gleich bleiben. Dadurch ist diese Beitragskompetenz eng mit den Inhaltsdimensionen, der Realität und dem Selbst des Mediums verknüpft.

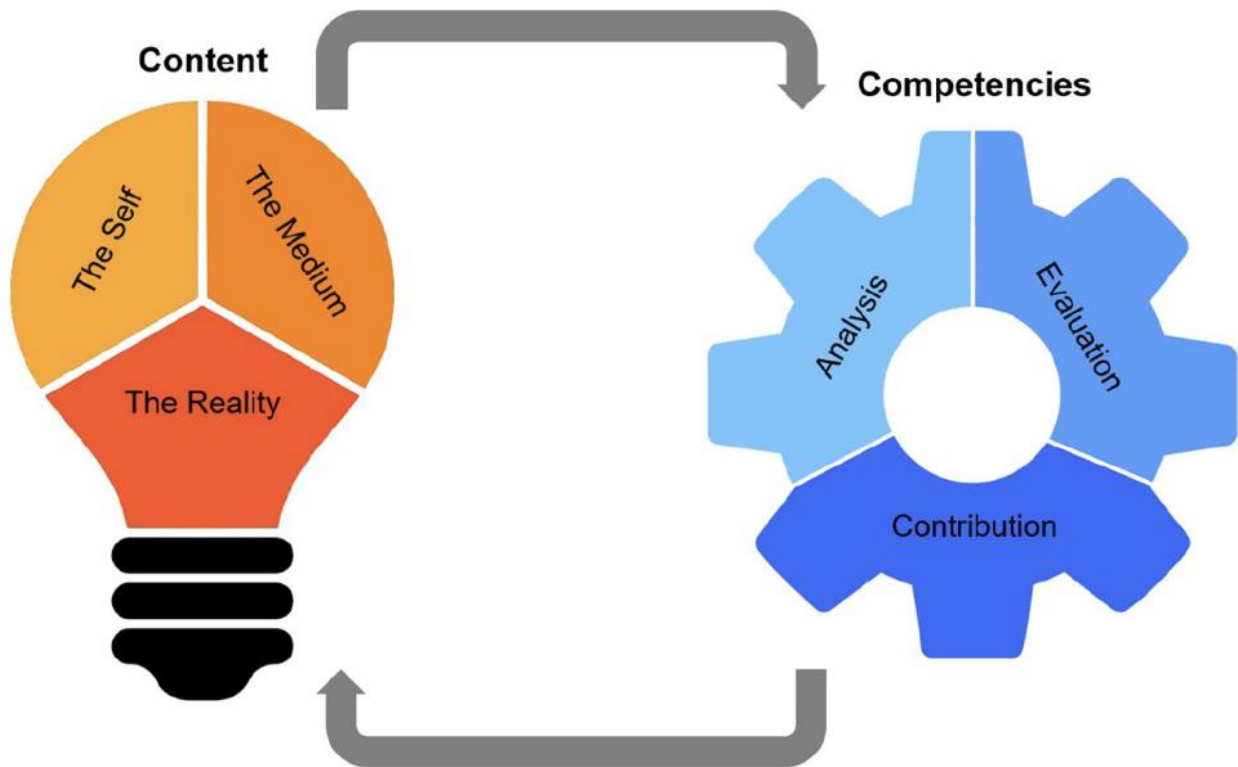


Bild 3: Eine Darstellung der Wechselwirkungen zwischen der Wahrnehmung der Inhalte und bestimmten Kompetenzen, über die eine Person verfügt.

Dieses Diagramm zeigt die Wechselwirkungen zwischen den in sozialen Medien angezeigten Inhalten, die von der Person, dem Medium und der Realität abhängig sind, und den Kompetenzen, die erforderlich sind, um die Inhalte richtig und kritisch zu verarbeiten. Zu den Kompetenzen zählen unter anderem, wie bereits erwähnt, die Fähigkeit zur Analyse, Bewertung und Mitwirkung.

4.5 Die Bedeutung der Social-Media-Kompetenz

Da das Internet in der Postmoderne immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist es für sie von entscheidender Bedeutung, sich mit Social-Media-Kenntnissen vertraut zu



Co-funded by
the European Union

machen, um Social-Media-Plattformen richtig und sicher nutzen zu können. Umso wichtiger ist es für junge Studierende und damit auch für die breite Bevölkerung, es sicher, kritisch und achtsam zu nutzen.

Einzelpersonen müssen zunächst über soziale Medienkompetenz verfügen, um ihre persönlichen Daten und Identität in sozialen Medien schützen zu können. Social-Media-Plattformen sind Orte, an denen Einzelpersonen Informationen über sich selbst veröffentlichen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man die Datenschutzeinstellungen richtig nutzt und wie man seinen digitalen Fußabdruck verringert – Fähigkeiten, die zur Social-Media-Kompetenz gehören. Die Menschen müssen auch lernen, wie sie Raubtiere, Betrug und Viren vermeiden und ihre Konten dadurch schützen können

Auch Social-Media-Kenntnisse sind wichtig, um sich in den sozialen Medien zurechtzufinden. Dazu gehört, dass man weiß, welche Plattformen man für welches Ziel nutzt, wie man diese Plattformen nutzt, wie man hochwertige Informationen findet usw. Nur wer weiß, wie das geht, weiß, wie er auf die Vorteile zugreifen kann, die soziale Medien bieten können, ohne ihnen zum Opfer zu fallen Gefahren.

Lernen Sie, kritisch zu denken: Einzelpersonen müssen entscheiden, ob der Inhalt sinnvoll ist, warum Informationen enthalten sind oder nicht, was die Kernideen des Inhalts sind und welche Absicht hinter dem Inhalt steckt.

Werden Sie ein intelligenter Konsument von Inhalten in sozialen Medien. Seien Sie sich bewusst, wenn jemand mit seinen Inhalten versucht, ein hintergründiges Ziel zu erreichen, beispielsweise Sie zu etwas zu bewegen.



Co-funded by
the European Union

Erkennen Sie den Standpunkt des Erstellers oder Autors an, um Manipulationen zu vermeiden und unterschiedliche Perspektiven zu schätzen. Seien Sie offen für neue Perspektiven.

Verantwortungsvolles Erstellen von Inhalten, einschließlich der Anerkennung Ihres persönlichen Standpunkts, der klaren Anerkennung, dass es sich tatsächlich um Ihren Standpunkt handelt, und der Überprüfung Ihrer Inhalte auf Fakten, bevor Sie sie in sozialen Medien hochladen.

Kinder und Jugendliche nutzen ständig Social-Media-Plattformen. Als Digital Natives und Teil der Generation Z wuchsen sie umgeben von kostenlosem Zugang zu sozialen Medien auf. Sie sind daher stärker vom Internet betroffen als digitale Ausländer. Allerdings verfügen sie auch über ein besseres Know-how hinsichtlich der Nutzung des Internets insgesamt.

4.6 Was sollten Lehrer und Eltern beachten, wenn sie Kindern die Kompetenz in sozialen Medien beibringen?

Weitere Aspekte, die Kinder lernen sollten:

Online-Datenschutz:

Bedeutung des Schutzes personenbezogener Daten:

Die Hauptthese, die die Bedeutung des Schutzes personenbezogener Daten beschreibt, wurde in einem von Rachels veröffentlichten Artikel aufgestellt. Es legt nahe, dass die Aufrechterhaltung der Vielfalt zwischenmenschlicher Beziehungen, die die Menschen schätzen, Privatsphäre erfordert. Laut Rachels bilden bestimmte



Co-funded by
the European Union

Handlungen und der spezifische Informationsaustausch persönliche Beziehungen (Rachels, 1975). Rachels' Theorie besteht aus zwei Abschnitten.

Hier sind einige Tipps, wie Sie ein sicheres Passwort für Sie und Ihren Schüler erstellen können:

Erstellen Sie beim Erstellen Ihres Passworts Mnemoniken, indem Sie sich einen Satz ausdenken, den Sie sich immer wieder merken und der nur den Anfangsbuchstaben jedes Wortes und die Interpunktion verwendet. Das Passwort würde zum Beispiel so lauten: „Rotkäppchen wurde vom großen bösen Wolf verschluckt, nachdem es von ihm ausgetrickst worden war“ LRRHwsbtBBWahbtbh. Idealerweise wurde dieser Satz von Ihnen selbst erstellt und nicht irgendwoher übernommen.

Ein weiterer hilfreicher Tipp ist die Verwendung langer Passwörter, die mindestens 20 bis 25 Zeichen lang sind und aus mehreren aufeinanderfolgenden Wörtern bestehen können, die durch Sonderzeichen Ihrer Wahl getrennt sind. Zum Beispiel: Ich.liebe.meine.Familie.so.sehr.

Vermeiden Sie es, dasselbe Passwort für mehrere Dienste zu verwenden, auch wenn es unpraktisch sein mag! Auch Varianten wie LRRHwsbtBBWahbtbh.-E-Mail für das E-Mail-Konto und LRRHwsbtBBWahbtbh.-PC für die Computeranmeldung könnten Fremde leicht erkennen.

Notieren Sie das Passwort nur dann an einem sicheren Ort und nicht auf Papier, wenn möglich, auf Ihrem Computer, in Ihrer Brieftasche oder in Ihrem Kalender.



Co-funded by
the European Union

Das Gleiche gilt auch für Smartphones und PCs: Erstellen Sie keine passwortfreien, ungeschützten Dateien, die für Fremde leicht zugänglich sind.

Schreiben Sie einfach einen Teil Ihrer Passwörter auf! Der erste Schritt besteht darin, ein sicheres, leicht zu merkendes Passwort (sechs bis acht Zeichen) zu erstellen, das Sie überall verwenden können. Dazu fügen Sie bei jedem Zugriff verschiedene Zeichenkombinationen hinzu und notieren diese am Ende des Kernpassworts, das Sie sich merken. Sie können dann für jedes Ihrer Konten eindeutige Passwörter festlegen. Selbst wenn es jemandem gelingt, an Ihre Liste zu gelangen, kann er nicht darauf zugreifen, ohne dass der erste Teil in Ihrem Gedächtnis gespeichert ist.

Zum Beispiel: R0ckst4r (gespeichert als Kernsequenz „Rockstar“)

Notieren Sie variable Suffixe für jede einzelne Website;

E-Mail: R0ckst4r.e-m4il

Online-Banking: R0ckst4r-Onlin3-B4nking!!!

Social-Media-Plattform: R0ckst4r@soci4lm3di4 !

Was Sie in Ihr geheimes Passwortheft eintragen werden:

E-Mail: .e-m4il

Online-Banking: -Onlin3-B4nking!!!

Social-Media-Plattform: @soci4lm3di4!

Risiko der Online-Weitergabe personenbezogener Daten:

Ihr digitaler Fußabdruck ist die Informationsspur, die Sie bei jeder Nutzung des Internets erstellen. Wenn Sie beispielsweise etwas online kaufen, einen Newsletter abonnieren, etwas in den sozialen Medien posten oder eine Online-Bewertung hinterlassen, hinterlassen Sie einen digitalen Fußabdruck.



Co-funded by
the European Union

Es gibt jedoch Situationen, in denen das Hinterlassen einer Datenspur weniger offensichtlich ist. Beispielsweise können Apps ohne Ihr Wissen Daten sammeln und Websites können Ihre Aktivitäten verfolgen, indem sie Cookies auf Ihrem Gerät installieren. Wenn Sie einem Unternehmen Zugriff auf Ihre Daten gewähren, erhält es die Möglichkeit, diese zu verkaufen oder an andere Parteien weiterzugeben. Oder noch schlimmer: Durch eine Datenschutzverletzung könnte jemand Zugriff auf Ihre persönlichen Daten erhalten.

Wenn man vom digitalen Fußabdruck spricht, werden häufig die Begriffe „aktiv“ und „passiv“ verwendet.

Aktiver digitaler Fußabdruck

Ein aktiver digitaler Fußabdruck zeigt an, dass der Benutzer freiwillig persönliche Informationen online weitergegeben hat, beispielsweise durch einen Beitrag in sozialen Medien oder die Teilnahme an einem Forum. Alle Beiträge eines Benutzers werden in seinen aktiven digitalen Fußabdruck aufgenommen, wenn er mit einem registrierten Benutzernamen oder Profil auf eine Website zugreift. Das Abonnieren eines Newsletters, das Akzeptieren von Cookies im Browser und das Ausfüllen eines Online-Formulars sind weitere Aktionen, die einen aktiven digitalen Fußabdruck hinterlassen.

Passiver digitaler Fußabdruck

Informationen über einen Benutzer, die ohne dessen Wissen gesammelt werden, werden als passiver digitaler Fußabdruck bezeichnet. Dies geschieht beispielsweise, wenn Websites die IP-Adresse, den Standort und die Häufigkeit der Seitenbesuche eines Benutzers überwachen. Der Benutzer ist sich dieses Vorgangs



Co-funded by
the European Union

nicht immer bewusst, da er im Verborgenen geschieht. Weitere Beispiele für passive Fußabdrücke sind Social-Media-Plattformen und Werbetreibende, die Ihre Likes, Shares und Kommentare nutzen, um ein Profil von Ihnen zu erstellen und Sie mit bestimmten Inhalten anzusprechen.

Der digitale Fußabdruck von Ihnen oder Ihren Studierenden bleibt mit Sicherheit dauerhaft im Internet und stellt somit ein erhebliches Risiko für deren Zukunft dar. Wenn ihr digitaler Fußabdruck groß ist, können andere die Informationen nutzen, um sich als sie auszugeben oder ihnen Schaden zuzufügen. Die Unterstützung bestimmter Positionen – unabhängig davon, ob sie politisch sind oder nicht – kann ihre Chancen auf eine Anstellung beeinträchtigen, da bestimmte Arbeitgeber beispielsweise Groll gegen bestimmte Institutionen, Minderheiten, Menschen, Ethnien oder bestimmte bestimmte Personen hegen. Daher ist es von größter Bedeutung, Ihren Schülern und Ihnen selbst beizubringen, wie Sie Ihre Privatsphäre und Identität wirksam schützen können.

Kritisches Denken: Kritische Bewertung von Online-Inhalten; Kinder sollten sich folgende Fragen stellen:

Wer hat das geschaffen? War es ein Unternehmen oder eine Einzelperson? War es jemand, der dafür bekannt ist, eine bestimmte Meinung zu vertreten? War es eine anonyme Quelle? War es ein Komiker?

Warum haben sie den Inhalt erstellt? Wurde es geschaffen, um zu informieren, zu unterhalten, Ihre Meinung oder Ihr Verhalten zu ändern, Sie zum Lachen zu bringen oder Sie zum Beispiel zum Kauf zu bewegen?



Co-funded by
the European Union

Für wen ist der Inhalt gedacht? Sind diese Inhalte für Kinder, Erwachsene oder bestimmte Personen mit bestimmten Interessen gedacht?

Welche Techniken wurden eingesetzt, um den Inhalt glaubwürdig zu machen?

Wurden folgende Elemente verwendet: Statistiken, welche Quelle, Zitate von Experten, welche Experten, professionelles Aussehen, Beweise?

Wurde etwas ausgelassen? Fehlten Details oder Perspektiven? Wurde nur eine Seite der Geschichte diskutiert? Sind weitere Informationen erforderlich, um die Botschaft zu verstehen?

Welche Gefühle löst der Inhalt bei Ihnen aus? Fühlen Sie sich dadurch unwohl, glücklich oder traurig? Warum? Würden andere andere Gefühle empfinden?

Bewusstsein für Cybermobbing, Beispiele und Konsequenzen, die die Opfer erleben:

Jeder, der Opfer von Mobbing wird, leidet irgendwann unter körperlichen oder psychischen Beschwerden wie Schlafstörungen, anhaltenden Kopfschmerzen, Übelkeit oder der Angst, zur Arbeit zu gehen. Letztendlich gerät jedes Opfer anhaltender psychischer Gewalt aus dem Gleichgewicht. Mobbing kann bei seinen Opfern langfristige Traumata und die Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung verursachen, ähnlich wie es bei Opfern schwerer Unfälle, Verbrechen oder Naturkatastrophen der Fall sein kann. Dies kann sich in Angstzuständen, Depressionen, unterdrückter oder übermäßiger Wut, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder Hilflosigkeit äußern.



Co-funded by
the European Union

Mit anderen Worten: Man könnte sich ein Trauma wie eine Verletzung der Seele vorstellen. Die langfristigen und anhaltenden Belästigungen, die bei Mobbing auftreten, sind für das Unterbewusstsein zu viel, um sie zu verarbeiten. Mit anderen Worten: Das Unterbewusstsein möchte einen Weg finden, um sicherzustellen, dass Sie nie wieder etwas Ähnliches erleben.

Traumatisierungen treten häufiger bei Menschen auf, die nicht verstehen können, warum sie Opfer von Mobbing sind. Man kann nicht wirklich verstehen, warum sie gemobbt werden, wenn ihre eigene Weltanschauung auf die Vorstellung beschränkt ist, dass manche Menschen lediglich Freude daran haben, andere zu schikanieren, oder dass manche Menschen absichtlich unmoralische Methoden anwenden, um ihre eigenen Ziele voranzutreiben. Doch ohne dieses Wissen wird man sich in Zukunft mit keinem wirksamen Plan vor Mobbing schützen können. Die Angstsysteme des Gehirns erkennen diese unangenehme Situation und machen sich die unangenehmen Gefühle und Erinnerungen immer wieder bewusst, um einen Ausweg zu finden.

Denken Sie daran, dass viele kleine unangenehme Details, die Ihnen oder Ihren Schülern möglicherweise nicht einmal vollständig bewusst sind, verheerende Gefühle gegenüber anderen Menschen hervorrufen können. Bitte sensibilisieren Sie daher für das Thema Cybermobbing, um Schaden von Ihren Schülern und deren Eltern sowie anderen möglichen Opfern abzuwenden.

Cybermobbing kann in vielen Formen auftreten. Hier einige Beispiele: anhaltende Einschüchterung oder Verfolgung (Cyberstalking), Androhung körperlicher Gewalt (Cyberthreat), soziale Ausgrenzung, Online-Veröffentlichung anstößiger Bilder oder Videos (Happy Slapping), gegenseitige Provokation und Beleidigung (Flaming),



Co-funded by
the European Union

regelmäßiges Mobbing und Belästigung Identitätsdiebstahl durch Identitätsdiebstahl, Versenden beleidigender oder beleidigender Nachrichten über WhatsApp, SMS oder E-Mail, Posten unangenehmer oder verletzender Bilder, Videos oder Kommentare in Chatrooms, auf Websites oder in sozialen Medien, Tätigen beleidigender oder beleidigender Telefonanrufe und Verleumdungen.

Respektvolles und verantwortungsvolles Online-Verhalten:

Das Verständnis der Grundlagen von Anstand und Höflichkeit ist der erste Schritt zu angemessenem Online-Verhalten. Es geht darum, Worte sorgfältig zu verwenden und sich ihrer Macht bewusst zu sein. Bei der Auswahl von Wörtern im Bereich der sozialen Medien ist Vorsicht geboten, da Ton und Kontext häufig übersehen werden. Es ist wichtig, höflich zu sprechen, keine harten oder verletzenden Dinge zu sagen und sich daran zu erinnern, dass sich hinter dem Bildschirm eine echte Person befindet.

Ein weiterer Aspekt einer angemessenen digitalen Etikette ist die Wahrung der Privatsphäre anderer. Dazu gehört, mit Bildern und Informationen vorsichtig umzugehen, die andere Menschen beunruhigen könnten, und keine persönlichen Daten unbefugt preiszugeben. Im Allgemeinen hängt eine positive, höfliche und gesunde Online-Kultur stark von der digitalen Etikette ab. Indem wir uns an diese ungeschriebenen Richtlinien halten, verbessern wir neben unserem eigenen auch das digitale Wohlbefinden der gesamten Online-Community.



Co-funded by
the European Union

Algorithmen verstehen: Was ist ein Algorithmus?

Vordefinierte, begrenzte Abfolgen von Operationen werden als Algorithmen bezeichnet und zur Lösung von Problemen eingesetzt. Sie dienen dazu, Eingabewerte in Ausgabewerte umzuwandeln oder bestimmte Aufgaben anhand vorgegebener Schrittfolgen auszuführen. Die Schritte werden in einer vorgegebenen Reihenfolge ausgeführt und sind genau vorgegeben. Darüber hinaus werden Algorithmen in einer Vielzahl realer Anwendungen wie Aufzugsruffunktionen und Ampeln sowie in Mathematik und Informatik sowie in Suchmaschinen oder in empfohlenen Inhalten in sozialen Medien verwendet, die von Ihnen verwendet werden können Studenten oder Sie.

Der Aktionsablauf eines Algorithmus muss in jeder Phase effizient und offensichtlich sein. Das heißt, um ein Ergebnis oder einen Ausgabewert zu erhalten, muss jede Anweisung relevant und für die Anwendung geeignet sein. Jeder Schritt und jede Aktion muss sinnvoll und durchführbar sein. Das Ziel eines Algorithmus ist es, Eingabedaten in Ausgabedaten umzuwandeln. Das kann nur so sein, wenn der Prozess endlich ist. Aus diesem Grund müssen Algorithmen eine endliche Form haben, was durch eine Obergrenze für die Anzahl der Zeichen oder den Speicherverbrauch erreicht werden könnte.

Innerhalb einer endlichen Zeitspanne müssen die ausführbaren, logischen und endlichen Einzelschritte zu einer Ausgabe führen. Daher sollte die Sequenz einen Zweck haben und nicht zu einer Endlosschleife führen, die nichts produziert. Die gleichen Ausgaben müssen aus den gleichen Eingaben unter den gleichen



Co-funded by
the European Union

Umständen resultieren. Nur so können Algorithmen die Zuverlässigkeit einer Anwendung und ihrer Lösung gewährleisten. Angesichts der Schritte im Algorithmus gibt es immer nur eine Möglichkeit, mit der Lösung des Problems fortzufahren. Infolgedessen definieren die Zwischenergebnisse klar die nachfolgenden Schritte, die nicht zufällig sind (Udupa & Samarasekera, 1996) .

Wie Algorithmen in sozialen Medien eine Blase persönlicher Informationen erzeugen

Social-Media-Plattformen möchten ihre Nutzer so lange wie möglich online halten, denn je länger ein Nutzer online bleibt, desto mehr Werbung sehen sie sich an, was wiederum zu höheren Einnahmen für die Social-Media-Plattform führt. Deshalb bestimmen ihre Algorithmen, welche Art von Inhalten der Benutzer mag oder nicht. Es nutzt ihre vorhergesagte emotionale Reaktion als Mittel, um die Aufmerksamkeit des Benutzers weiterhin zu fesseln. Alle emotionalen Reaktionen, wobei Wut die wirksamste ist, veranlassen einen Benutzer, länger online zu bleiben, Traurigkeit ausgenommen. Wenn ein Benutzer traurig ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass er offline geht.

Aus diesem Grund sind Social-Media-Algorithmen darauf ausgelegt, Blasen zu erzeugen, in denen bereits bestehende Meinungen – ob politisch oder nicht – ständig verstärkt werden. Das heißt, wenn Sie beispielsweise eine fiktive politische Partei A unterstützen würden, würden Ihnen Inhalte empfohlen, die die Agenda dieser politischen Partei unterstützen. Die Gegenseite des Arguments ist diskreditiert. Werden diese Inhalte nicht kritisch hinterfragt und mit Social-Media-Kompetenz erlernt, führt dies zu einer Radikalisierung der Meinungen in einer sogenannten Echo-Kammer. Innerhalb dieser Echokammer werden immer wieder



Co-funded by
the European Union

bestimmte Aussagen kommuniziert, die Ihre Meinung widerspiegeln (Seargeant & Tagg, 2019) .

In der Endphase dieses Prozesses verliert der Benutzer das grundlegende Verständnis für die Gegenseite des Arguments und könnte sogar denken, dass er einer Gehirnwäsche unterzogen wird. Da bei diesem Benutzer immer mehr Aussagen eingehen, die weder auf Fakten überprüft noch in Frage gestellt werden, kann es sein, dass der Benutzer dazu neigt, radikale Maßnahmen zu ergreifen, die er möglicherweise für gerechtfertigt hält. Ein Beispiel hierfür wären die Ereignisse vom 6. Januar 2021 in den Vereinigten Staaten, als sich Tausende Menschen versammelten, um die US-Hauptstadt zu stürmen, weil sie dachten, die Wahl sei manipuliert.

Wenn die Meinungen von Bevölkerungsgruppen in diesem Ausmaß polarisiert werden, kann dies erhebliche Risiken für den sozialen Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft und darüber hinaus auch innerhalb einer Gesellschaft mit sich bringen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer Bildung zur Förderung der Social-Media-Kompetenz, um diese genannten Risiken zu mindern.

Inhalte erstellen und teilen:

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Schülern beibringen, keine privaten Informationen preiszugeben, indem Sie Inhalte in sozialen Medien veröffentlichen. Dazu gehört auch das Posten von Fotos von Ihnen und Ihren Freunden ohne deren Zustimmung. Wenn Sie personenbezogene Daten anderer veröffentlichen, müssen Sie immer um deren Einwilligung bitten und sollten dies nach Möglichkeit vermeiden. Der Respekt vor der Privatsphäre anderer ist sehr wichtig, um einen möglichen



Co-funded by
the European Union

Identitätsdiebstahl oder den Missbrauch der veröffentlichten Inhalte durch böswillige Personen zu verhindern, beispielsweise um Opfer zu schikanieren.

Ebenso wichtig ist es, sorgfältig darauf zu achten, andere nicht zu belästigen, sei es versehentlich oder absichtlich. Wenn es ein persönliches Problem zwischen zwei Personen gibt, ist es am besten, es auf zivilisierte und respektvolle Weise zu lösen und beiden Parteien die Möglichkeit zu geben, ihre Ansichten zu äußern und vielleicht sogar zu einem gegenseitigen Verständnis oder Kompromiss zu gelangen. Als Lehrer sollten Sie diese Art der Problemlösung immer fördern und dringend davon abraten, soziale Medien für Cybermobbing-Opfer zu nutzen.

Engagement für Erwachsene:

Wenn sich Schüler in irgendeiner Weise unwohl fühlen oder nicht wissen, was sie tun sollen, sollten sie sich an einen Erwachsenen wenden, dem sie vertrauen. Es ist äußerst wichtig, dass Sie Ihren Schülern diese Botschaft angemessen, aber entschlossen vermitteln, da die psychologischen Auswirkungen von Cybermobbing sehr schwerwiegend sind. Es ist wichtig, dass sie so schnell wie möglich Hilfe suchen, um das Mobbing zu stoppen. Sowohl die soziale Entwicklung als auch die akademischen Ergebnisse des Opfers werden durch Cybermobbing beeinträchtigt, was seine Lebensqualität erheblich beeinträchtigt. Bitte informieren Sie Ihre Schüler, dass sie nicht allein sind und Hilfe suchen sollten. Sie sollten ihnen auch sagen, dass es nichts ist, sich dafür zu schämen, Hilfe zu suchen, da manche vielleicht denken, dass es ein Zeichen von Schwäche sei, um Hilfe zu bitten, obwohl es in Wirklichkeit ein Zeichen von Mut ist und gelobt werden sollte.



Co-funded by
the European Union

5. Fragebogen zur Beurteilung, in welchem Ausmaß eine pathologische Internetsucht vorliegt

Der folgende Fragebogen kann von Lehrern als Hilfsmittel genutzt werden, um zu beurteilen, in welchem Ausmaß ihre Schüler möglicherweise an einer pathologischen Internetsucht leiden. In diesem Fall ist es ratsam, professionelle medizinische und psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Je höher die gesammelten Punkte in Bezug auf die gegebenen Antworten sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Person, die den Fragebogen beantwortet, irgendeine Form einer pathologischen Internetsucht aufweist (Nazir et al., 2019).

Antwortskala 1–5 (Punktzahl 1 = nie, 2 = selten, 3 = manchmal, 4 = oft und 5 = immer).

5. Fragebogen zur Beurteilung, in welchem Ausmaß eine pathologische Internetsucht vorliegt

Der folgende Fragebogen kann von Lehrern als Hilfsmittel genutzt werden, um zu beurteilen, in welchem Ausmaß ihre Schüler möglicherweise an einer pathologischen Internetsucht leiden. In diesem Fall ist es ratsam, professionelle medizinische und psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Je höher die gesammelten Punkte in Bezug auf die gegebenen Antworten sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Person, die den Fragebogen beantwortet, irgendeine Form einer pathologischen Internetsucht aufweist (Nazir et al., 2019).



Co-funded by
the European Union

Antwortskala 1–5 (Punktzahl 1 = nie, 2 = selten, 3 = manchmal, 4 = oft und 5 = immer).

1. Wenn ich nicht in der Schule bin, verbringe ich viel Zeit damit, mein Gerät zu benutzen.
2. Ich habe das Bedürfnis, mehr Zeit mit der Nutzung meines Geräts zu verbringen.
3. Ich bin verärgert, wenn ich mein Gerät nicht verwenden kann.
4. Ich belüge meine Eltern darüber, wie viel Zeit ich mit der Nutzung meines Geräts verbringe.
5. Die Verwendung meines Geräts hilft mir, meine Probleme zu vergessen.
6. Ich verbringe keine Zeit mit meinen Familienmitgliedern, weil ich lieber mein Gerät benutze.
7. Ich habe immer mehr Zeit an meinem Gerät verbracht.
8. Ich bin verärgert, wenn ich aufgefordert werde, die Nutzung meines Geräts einzustellen.
9. Meine Eltern versuchen, mir die Nutzung meines Geräts zu verbieten oder einzuschränken, aber es gelingt ihnen nicht.
10. Ich schlafe weniger, weil ich mein Gerät benutze.
11. Wenn ich mein Gerät nicht habe, denke ich darüber nach, was ich darauf mache (Videospiele, soziale Medien, SMS schreiben usw.).
12. Ich bin frustriert, wenn ich mein Gerät nicht verwenden kann.
13. Ich habe Probleme mit meinen Eltern darüber, wie viel Zeit ich mit der Nutzung meines Geräts verbringe.
14. Die Verwendung meines Geräts ist das Wichtigste in meinem Leben.
15. Die Verwendung meines Geräts macht mehr Spaß als andere Dinge zu tun.
16. Ich belüge meine Eltern darüber, was ich auf meinem Gerät mache.
17. Ich kann mein Gerät nicht steuern.



Co-funded by
the European Union

18. Ich habe das Interesse an Hobbys oder anderen Aktivitäten verloren, weil ich lieber mein Gerät benutze.

19. Wenn ich mein Gerät nicht mehr benutze, dauert es nicht lange, bis ich es wieder benutze.

20. Ich überprüfe mein Gerät, wenn ich Hausaufgaben mache oder andere wichtige Dinge mache.

21. Ich bin frustriert, wenn ich aufgefordert werde, die Nutzung meines Geräts einzustellen.

22. Ich streite mit meinen Eltern, wenn sie mich bitten, mein Gerät nicht mehr zu benutzen.

23. Ich gebe zu viel Geld für Dinge für mein Gerät aus.

24. Durch die Nutzung meines Geräts fühle ich mich besser, wenn es mir schlecht geht.

25. Ich benutze mein Gerät weiterhin, obwohl meine Noten in der Schule immer schlechter werden.



Co-funded by
the European Union

6. Unterrichtspläne

Kapitel 4 – Unterrichtsplan 1: „ Sichere Nutzung sozialer Medien und digitale Staatsbürgerschaft “

Ziel: Die Studierenden verstehen die Bedeutung einer sicheren Nutzung sozialer Medien und entwickeln Fähigkeiten für eine verantwortungsvolle digitale Bürgerschaft.

Materialien:

1. Whiteboard und Marker oder ein digitales Präsentationstool.
2. Geräte mit Internetzugang (optional, abhängig von den Ressourcen des Klassenzimmers).
3. Handouts oder digitale Ressourcen zu Sicherheitstipps für soziale Medien.
4. Interaktive Szenarien oder Fallstudien im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien.

Dauer: 75 Minuten

Einführung (15 Minuten):

Eisbrecher-Aktivität (5 Minuten): Beginnen Sie mit einem kurzen Eisbrecher, um die Vertrautheit der Schüler mit sozialen Medien einzuschätzen. Fragen Sie sie nach ihren Lieblingsplattformen und ob sie positive oder negative Erfahrungen gemacht haben.



Co-funded by
the European Union

Diskussion über digitale Staatsbürgerschaft (10 Minuten): Definieren Sie digitale Staatsbürgerschaft und diskutieren Sie ihre Bedeutung. Betonen Sie, dass zu einem verantwortungsbewussten digitalen Bürger auch eine sichere und ethische Nutzung sozialer Medien gehört.

Hauptaktivitäten (30 Minuten):

Interaktive Präsentation (15 Minuten): Nutzen Sie eine Präsentation, um Schlüsselkonzepte im Zusammenhang mit der sicheren Nutzung sozialer Medien zu behandeln. Beziehen Sie Themen wie Datenschutzeinstellungen, Online-Etikette, Erkennen und Melden von Cybermobbing sowie die Beständigkeit digitaler Fußabdrücke ein. Besprechen Sie Beispiele aus der Praxis, um die Informationen nachvollziehbar zu machen.

Fallstudien oder Szenarien (15 Minuten): Präsentieren Sie den Studierenden interaktive Szenarien oder Fallstudien im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien. Fördern Sie Diskussionen in kleinen Gruppen, in denen die Schüler die Situationen analysieren und Strategien für sichere und verantwortungsvolle Reaktionen entwickeln können.

Gruppenaktivität (15 Minuten):

Erstellen Sie eine Social-Media-Sicherheitskampagne (15 Minuten): Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen ein und weisen Sie jeder Gruppe ein bestimmtes Social-Media-Sicherheitsthema zu (z. B. Datenschutzeinstellungen, Erkennen von Betrug, respektvolle Kommunikation). Lassen Sie jede Gruppe eine Minikampagne erstellen, die ein Poster, einen Slogan oder eine kurze Präsentation enthält, um ihre Kollegen über das zugewiesene Thema zu informieren.



Co-funded by
the European Union

Klassendiskussion (15 Minuten):

Gruppenpräsentationen und Diskussion (10 Minuten): Jede Gruppe stellt der Klasse ihre Social-Media-Sicherheitskampagne vor. Fördern Sie eine Diskussion in der Klasse über die Bedeutung jedes Themas und darüber, wie Schüler die Lektionen in ihren eigenen sozialen Medien anwenden können.

Individuelle Reflexion (5 Minuten):

Tagebuch führen (5 Minuten): Lassen Sie die Schüler über die Lektion nachdenken, indem sie in ihr Tagebuch schreiben. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, was sie über die sichere Nutzung sozialer Medien gelernt haben und wie sie es auf ihre Online-Aktivitäten anwenden können.

Hausaufgaben (optional):

Einbindung der Familie (optional): Ermutigen Sie die Schüler, die Lektion mit ihren Familien zu besprechen. Stellen Sie Eltern Ressourcen oder Diskussionsanregungen zur Verfügung, damit sie sich an Gesprächen über die sichere Nutzung sozialer Medien zu Hause beteiligen können.

Bewertung: Bewerten Sie das Verständnis der Schüler durch Teilnahme am Unterricht, Gruppenzusammenarbeit und die Qualität ihrer Social-Media-Sicherheitskampagnen. Nutzen Sie die Tagebuchreflexionen, um das individuelle Verständnis und die Anwendung der Unterrichtskonzepte zu beurteilen.

Betonen Sie während der gesamten Lektion die Idee, dass die verantwortungsvolle und sichere Nutzung sozialer Medien eine gemeinsame Verantwortung ist und dass jeder Einzelne zur Schaffung eines positiven digitalen Umfelds beiträgt.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 4 – Unterrichtsplan 2: „ Entwicklung kritischen Denkens in der Social-Media-Kompetenz “

Ziel: Die Studierenden verbessern ihre Fähigkeiten zum kritischen Denken in Bezug auf online veröffentlichte Inhalte und verstehen, wie sie die Glaubwürdigkeit, Voreingenommenheit und potenzielle Wirkung von Informationen in sozialen Medien bewerten können.

Materialien:

1. Whiteboard und Marker oder ein digitales Präsentationstool.
2. Geräte mit Internetzugang.
3. Beispiele für Beiträge von verschiedenen Social-Media-Plattformen.
4. Handouts mit Rahmenwerken oder Richtlinien für kritisches Denken.
5. Kleine Whiteboards oder Papier für Einzel- oder Gruppenaktivitäten.

Dauer: 100 Minuten

Einführung (15 Minuten):

Eisbrecher-Aktivität (10 Minuten): Beginnen Sie mit einer kurzen Aktivität, die die Verbreitung und den Einfluss sozialer Medien hervorhebt. Bitten Sie die Schüler, einen aktuellen Beitrag zu teilen, den sie interessant oder wirkungsvoll fanden, und besprechen Sie, warum.

Kritisches Denken in sozialen Medien definieren (5 Minuten): Stellen Sie das Konzept des kritischen Denkens im Kontext sozialer Medien vor. Betonen Sie, wie wichtig es ist, die online angetroffenen Inhalte zu hinterfragen, zu analysieren und zu bewerten.



Co-funded by
the European Union

Hauptaktivitäten (50 Minuten):

Rahmen für kritisches Denken (15 Minuten): Präsentieren Sie einen Rahmen für kritisches Denken zur Bewertung von Online-Inhalten. Konzentrieren Sie sich auf Elemente wie Glaubwürdigkeit der Quelle, Absicht des Autors, Beweise und mögliche Voreingenommenheit. Besprechen Sie jedes Element anhand von Beispielen.

Analysieren von Social-Media-Beiträgen (25 Minuten): Stellen Sie den Schülern Beispiele für Social-Media-Beiträge zur Verfügung. Lassen Sie sie in Paaren oder kleinen Gruppen den Inhalt anhand des Rahmenwerks für kritisches Denken analysieren. Fördern Sie Diskussionen darüber, ob die Beiträge glaubwürdig sind, welche möglichen Vorurteile vorliegen und welche Auswirkungen die Informationen haben.

Klassendiskussion (10 Minuten): Lassen Sie jede Gruppe ihre Analyse teilen, was zu einer Klassendiskussion führt. Entdecken Sie verschiedene Perspektiven und Erkenntnisse aus der kritischen Bewertung von Social-Media-Inhalten.

Gruppenaktivität (15 Minuten):

Erstellen Sie eine Entlarvungskampagne (15 Minuten): Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein und weisen Sie jeder Gruppe einen beliebten oder viralen Social-Media-Beitrag zu. Ihre Aufgabe ist es, zu recherchieren und darzustellen, ob die Informationen zutreffend oder irreführend sind. Jede Gruppe sollte eine Kampagne erstellen, die ihre Kollegen über kritisches Denken und die Überprüfung von Informationen aufklärt.

Klassendiskussion (10 Minuten):



Co-funded by
the European Union

Gruppenpräsentationen und Diskussion (10 Minuten): Jede Gruppe stellt der Klasse ihre Entlarvungskampagne vor. Regen Sie eine Diskussion über die Herausforderungen an, glaubwürdige Informationen online zu erkennen, und über Strategien zur kritischen Bewertung.

Individuelle Reflexion (10 Minuten):

Tagebuch führen (10 Minuten): Bitten Sie die Schüler, individuell über die Lektion nachzudenken. Was haben sie über kritisches Denken im Kontext sozialer Medien gelernt? Wie können sie diese Fähigkeiten auf ihre Online-Interaktionen anwenden?

Hausaufgaben (optional):

Aufgabe zur Faktenprüfung (optional): Weisen Sie eine Aufgabe zur Faktenprüfung zu, bei der die Schüler die Richtigkeit eines Nachrichtenartikels oder eines Social-Media-Beitrags überprüfen müssen. Ermutigen Sie sie, seriöse Websites zur Faktenprüfung zu nutzen und ihre Ergebnisse zu melden.

Bewertung: Beurteilen Sie das Verständnis der Schüler durch ihre Teilnahme an Diskussionen, die Qualität ihrer kritischen Analyse von Social-Media-Beiträgen und die Kreativität und Wirksamkeit ihrer Entlarvungskampagnen.

Hinweis: Betonen Sie in der gesamten Lektion, wie wichtig es ist, anspruchsvolle Online-Informationskonsumenten zu sein und welche Rolle kritisches Denken bei der Förderung einer besser informierten und verantwortungsvolleren digitalen Gesellschaft spielt. Anhand der folgenden Bilder können Sie veranschaulichen, wie wichtig die Art und Weise ist, wie Informationen dem Benutzer präsentiert werden. Wechselnde Blickwinkel können zu einer anderen Bedeutung des Bildes führen.



Co-funded by
the European Union



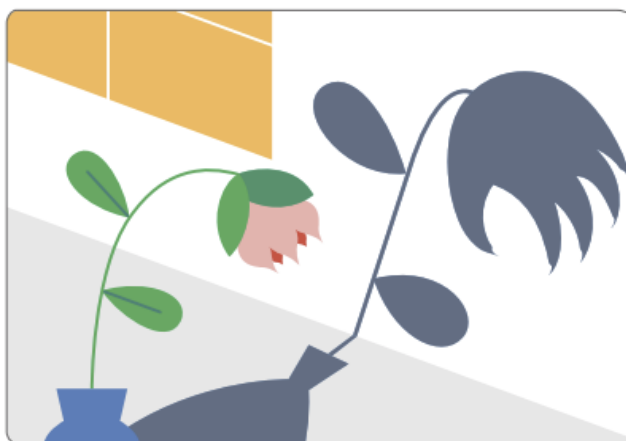
1A



1B



2A



2B



Co-funded by
the European Union



3A



3B



Co-funded by
the European Union

Kapitel 4 – Unterrichtsplan 3: „ Empathie oder navigierende Empathie in einer digitalen Welt “

Der Unterrichtsplan konzentriert sich auf die negativen Online-Botschaften der sozialen Medien

Ziel: Empathie unter Schülern fördern, indem negative Online-Nachrichten in sozialen Medien untersucht, die Grundursachen verstanden und Strategien für einfühlsame Reaktionen entwickelt werden.

Dauer: 110 Minuten

Einführung (15 Minuten):

- Beginnen Sie mit einer kurzen Diskussion über Empathie und ihre Bedeutung sowohl bei Offline- als auch bei Online-Interaktionen.
- Verbinden Sie Empathie mit der digitalen Welt und den sozialen Medien und heben Sie die Herausforderungen und Chancen hervor.

Aktivität 1: Fallstudien zu negativen Online-Interaktionen (30 Minuten):

- Präsentieren Sie Fallstudien oder Szenarien negativer Online-Nachrichten, die auf verschiedenen Social-Media-Plattformen auftreten.
- Lassen Sie die Schüler in Paaren oder Kleingruppen die Fallstudien analysieren und konzentrieren Sie sich dabei auf die emotionale Wirkung sowohl auf den Absender als auch auf den Empfänger.
- Ermutigen Sie Diskussionen über die möglichen Motive hinter negativen Botschaften und die umfassenderen Auswirkungen.



Co-funded by
the European Union

Interaktive Übung (15 Minuten):

- Führen Sie eine interaktive Übung durch, bei der die Schüler ihre persönlichen Erfahrungen oder Beobachtungen negativer Online-Interaktionen teilen.
- Ermöglichen Sie eine geführte Diskussion darüber, welche Gefühle diese Vorfälle bei ihnen hervorgerufen haben und welche möglichen Gründe für ein solches Verhalten verantwortlich sind.

Aktivität 2: Empathie-Mapping (25 Minuten):

- Stellen Sie das Konzept des Empathie-Mappings vor. Stellen Sie den Schülern in kleinen Gruppen große Blätter Papier oder digitale Plattformen zur Verfügung, auf denen sie Empathiekarten erstellen können.
- Lassen Sie die Schüler Schlüsselemente identifizieren: Gedanken, Gefühle, Handlungen des Absenders und die Auswirkungen negativer Online-Interaktionen auf den Empfänger.
- Fördern Sie Kreativität und visuelle Darstellung in ihren Empathiekarten.

Einfühlsame Antworten im Rollenspiel (15 Minuten):

- Ordnen Sie aus den Fallstudien abgeleitete Szenarien dem Rollenspiel zu.
- In Paaren spielen die Schüler Szenarien durch und konzentrieren sich darauf, mit Empathie zu reagieren. Betonen Sie, wie wichtig es ist, zu verstehen statt zu reagieren.
- Ermöglichen Sie nach jedem Rollenspiel Reflexion und Feedback.

Reflexion und Aktionsplanung (10 Minuten):



Co-funded by
the European Union

- Führen Sie eine reflektierende Diskussion über die Aktivitäten und betonen Sie dabei die Rolle von Empathie bei der Lösung von Online-Konflikten.
- Bitten Sie die Schüler, umsetzbare Strategien zur Förderung von Empathie in sozialen Medien zu entwickeln.

Kreativer Ausdruck (5 Minuten):

- Beenden Sie die Lektion mit einer kreativen Ausdrucksaktivität, bei der die Schüler positive digitale Inhalte (z. B. Poster, Infografiken oder Kurznachrichten) erstellen, um Negativität entgegenzuwirken.
- Teilen Sie diese Kreationen innerhalb der Klasse.

Hausaufgabe: Vergeben Sie einen reflektierenden Aufsatz, in dem die Schüler ihre Erkenntnisse über die Herausforderungen der Online-Förderung von Empathie teilen und Möglichkeiten zur Förderung einer empathischeren digitalen Community vorschlagen.

Hinweis: Dieser Unterrichtsplan zielt darauf ab, Empathie im Kontext negativer Online-Nachrichten durch Fallstudien, interaktive Übungen, Empathie-Mapping, Rollenspiele und kreativen Ausdruck zu untersuchen. Es bietet einen abwechslungsreichen Ansatz, um Studierende dazu anzuregen, kritisch und proaktiv über die Förderung von Empathie im digitalen Bereich nachzudenken.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 4 – Unterrichtsplan 4: „Social-Media-Kompetenz“

Ziel: Verbesserung der Social-Media-Kompetenz der Studierenden, damit sie kritisch und verantwortungsbewusst mit digitalen Plattformen umgehen können.

Dauer: 65 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Besprechen Sie kurz die Bedeutung der Social-Media-Kompetenz im digitalen Zeitalter.
- Definieren Sie Schlüsselbegriffe: Social-Media-Kompetenz, digitale Staatsbürgerschaft und verantwortungsvolles Online-Verhalten.

Aktivität 1: Den digitalen Fußabdruck verstehen (15 Minuten):

- Erklären Sie das Konzept eines digitalen Fußabdrucks und seine Auswirkungen.
- Besprechen Sie, wie personenbezogene Daten online weitergegeben werden und welche möglichen Folgen dies haben kann.
- Fordern Sie die Schüler in einer kurzen Aktivität auf, ihre eigenen digitalen Fußabdrücke zu erkunden und zu analysieren.

Aktivität 2: Online-Informationen auswerten (15 Minuten):

- Einführung kritischer Bewertungsfähigkeiten für Online-Inhalte.
- Besprechen Sie, wie wichtig es ist, Fakten zu überprüfen und zuverlässige Quellen zu ermitteln.
- Führen Sie eine interaktive Übung durch, bei der die Schüler die Glaubwürdigkeit



Co-funded by
the European Union

der in sozialen Medien gefundenen Informationen bewerten.

Aktivität 3: Erkundung der Datenschutzeinstellungen (10 Minuten):

- Führen Sie die Schüler durch eine Demonstration der Anpassung der Datenschutzeinstellungen auf einer beliebigen Social-Media-Plattform.
- Besprechen Sie die Bedeutung der Kontrolle persönlicher Daten und der Verwaltung von Datenschutzeinstellungen.

Aktivität 4: Verantwortungsvolles Posten (10 Minuten):

- Besprechen Sie die möglichen Auswirkungen von Beiträgen und Kommentaren in sozialen Medien.
- Bereitstellung von Richtlinien für verantwortungsvolles Posten, einschließlich der Vermeidung von Fehlinformationen und der Förderung eines positiven Engagements.
- Beteiligen Sie die Schüler an einer kurzen Diskussion über die Folgen unverantwortlichen Online-Verhaltens.

Reflexion und Fragen und Antworten (5 Minuten):

- Geben Sie den Schülern Zeit, darüber nachzudenken, was sie im Unterricht gelernt haben.
- Öffnen Sie das Wort für Fragen und ermutigen Sie die Schüler, ihre Gedanken zur Social-Media-Kompetenz mitzuteilen.

Hausaufgabe:

- Beauftragen Sie die Studierenden mit der Recherche und Analyse einer Fallstudie zu den Folgen von Fehlinformationen oder unangemessenem Verhalten in sozialen Medien.



Co-funded by
the European Union

- Fordern Sie eine kurze schriftliche Reflexion über die Bedeutung der Social-Media-Kompetenz in der heutigen digitalen Landschaft an.

Dieser Unterrichtsplan soll innerhalb von 65 Minuten einen umfassenden Überblick über die Social-Media-Kompetenz vermitteln. Es behandelt wichtige Aspekte wie das Verstehen digitaler Fußabdrücke, die Auswertung von Online-Informationen, die Erkundung von Datenschutzeinstellungen und die Förderung eines verantwortungsvollen Online-Verhaltens. Anpassungen können je nach den spezifischen Bedürfnissen und der Dynamik der Klasse vorgenommen werden.



Co-funded by
the European Union

7. Fallstudien

Materialien:

1. Whiteboard und Marker oder ein digitales Präsentationstool.
2. Geräte mit Internetzugang.
3. Beispiele für Beiträge von verschiedenen Social-Media-Plattformen.
4. Handouts mit Rahmenwerken oder Richtlinien für kritisches Denken.
5. Kleine Whiteboards oder Papier für Einzel- oder Gruppenaktivitäten.

Klassenstufe: Mittelschule (6.-8. Klasse)

Dauer: 110 Minuten



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 1: Cybermobbing-Intervention (15 Minuten)

Hintergrund:

Sarah, eine 14-jährige Schülerin, wurde auf einer Social-Media-Plattform Opfer von Cybermobbing. Klassenkameraden posteten verletzend Kommentare über ihr Aussehen, was zu emotionalem Stress führte.

Diskussionsfragen:

Fragen Sie die Klasse, wie sie sich in ihrer Situation fühlen würde. Was sollte Shanna als nächstes tun? Welche möglichen Gründe könnte die Person, die diese Nachricht geschrieben hat, für die Veröffentlichung haben?

Intervention:

Als der Lehrer von der Situation erfuhr, leitete er eine Unterrichtsdiskussion über Cybermobbing ein. Der Lehrerklärte die Schüler über die Konsequenzen ihres Online-Handelns und die Bedeutung von Empathie auf. Darüber hinaus meldete die Lehrerin den Vorfall der Schulleitung und schaltete einen Berater ein, der Sarah unterstützen sollte.

Abschluss:

Die Intervention führte zu einem erhöhten Bewusstsein für Cybermobbing bei den Schülern. Die Klasse entwickelte gemeinsam ein Versprechen gegen Cybermobbing und förderte eine unterstützendere Online-Umgebung. Sarah erhielt emotionale Unterstützung und die Schule führte laufende Diskussionen über digitale Staatsbürgerschaft und Empathie durch.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 2: Bewusstsein für den digitalen Fußabdruck (15 Minuten)

Hintergrund:

Alex, ein 16-Jähriger, war sich der Dauerhaftigkeit digitaler Fußabdrücke nicht bewusst. Alex hat unangemessene Inhalte online gestellt, ohne sich dessen potenzieller Auswirkungen auf die Hochschulzulassung und zukünftige Chancen bewusst zu sein.

Diskussionsfragen:

Fragen Sie die Klasse, ob sie Inhalte gepostet hat, die potenziell gefährlich für zukünftige Chancen sein könnten. Welche Maßnahmen kann Alex ergreifen, um die Auswirkungen seines digitalen Fußabdrucks abzumildern? Sind sich Ihre Studierenden ihres digitalen Fußabdrucks bewusst? Gibt es auch einen Fußabdruck, den sie nicht kennen? Fördern Sie konstruktive Diskussionen unter den Schülern und motivieren Sie sie, bestehende Überzeugungen in Frage zu stellen, um den Erfolg des Unterrichts zu maximieren.

Intervention:

Der Lehrer führte eine Lektion über digitale Fußabdrücke durch und betonte dabei die langfristigen Folgen des Online-Verhaltens. Die Klasse diskutierte Beispiele aus dem wirklichen Leben und die Schüler nahmen an Aktivitäten teil, um ihre digitalen Fußabdrücke zu bewerten und zu kuratieren. Darüber hinaus wandte sich der Lehrer privat an Alex und bot ihm Ratschläge zu verantwortungsvollem Online-Verhalten.



Co-funded by
the European Union

Abschluss:

Alex wurde sich der online geteilten Inhalte bewusster und arbeitete aktiv an der Verbesserung der digitalen Kompetenz. Die Schule hat einen Lehrplan für digitale Staatsbürgerschaft eingeführt und die Schüler darüber aufgeklärt, wie wichtig es ist, eine positive digitale Präsenz aufrechtzuerhalten.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 3: Schulung zu Datenschutzeinstellungen (15 Minuten)

Hintergrund:

Aufgrund laxer Datenschutzeinstellungen in ihren Social-Media-Konten wurden bei der 15-Jährigen Emma ihre persönlichen Daten online preisgegeben. Sie war potenziellen Risiken durch den Zugriff von Fremden auf ihre Daten ausgesetzt.

Diskussionsfragen:

Fragen Sie Ihre Schüler, was sie tun würden, um dies zu verhindern. Was kann Emma jetzt tun? Halten die Studierenden ihre Datenschutzeinstellungen für zu lasch? Welche potenziellen Risiken bestehen im Hinblick auf laxen Datenschutzeinstellungen?

Intervention:

Die Schule organisierte einen Workshop zum Thema Online-Datenschutz und -Sicherheit. Im Workshop ging es um das Festlegen sicherer Passwörter, das Anpassen von Datenschutzeinstellungen und das Erkennen von Phishing-Versuchen. Lehrer und Eltern arbeiteten zusammen, um eine einheitliche Kommunikation und Unterstützung sicherzustellen.

Abschluss:

Emma und ihre Kollegen erlangten ein besseres Verständnis für den Online-Datenschutz. Die Schule hat eine Partnerschaft mit Cybersicherheitsexperten



Co-funded by
the European Union

geschlossen, um fortlaufende Workshops anzubieten und sicherzustellen, dass die Schüler über die neuesten Online-Sicherheitspraktiken informiert bleiben.

Fallstudie 4: Faktenprüfung und Fehlinformationen (15 Minuten)

Hintergrund:

John, ein 17-Jähriger, teilte häufig Informationen, ohne deren Richtigkeit zu überprüfen, und trug so zur Verbreitung von Fehlinformationen in seinem sozialen Netzwerk bei.

Diskussionsfragen:

Anhand welcher Indikatoren ermitteln die Studierenden die Zuverlässigkeit einer Quelle? Warum ist eine Faktenprüfung wichtig? Kennen die Studierenden Konzepte wie Social-Media-Blasen und Echokammern? Kennen Ihre Schüler Beispiele für die weit verbreitete Verwendung von Fehlinformationen? Was ist Propaganda? Kennen sie Beispiele für Propaganda? Wie unterscheidet man Propaganda und Realität? Welche Art von Intervention empfehlen die Schüler, um John zu helfen? Teilen sie auch Inhalte, ohne deren Richtigkeit zu überprüfen?

Intervention:

Der Lehrer integrierte eine Lektion zu Medienkompetenz und Faktencheck in den Lehrplan. Die Schüler lernten, Quellen zu bewerten, verlässliche Informationen zu identifizieren und Fake News zu erkennen. Der Lehrer verwickelte John auch in ein Einzelgespräch und stellte Ressourcen zur Faktenprüfung und zum kritischen Denken bereit.

Abschluss:



Co-funded by
the European Union

John wurde anspruchsvoller in Bezug auf die Informationen, die er teilte. Die Schule richtete einen Club für digitale Kompetenz ein, der Schülern die Möglichkeit gibt, Fehlinformationen aktiv zu bekämpfen, indem sie die Überprüfung von Fakten und den verantwortungsvollen Informationsaustausch fördern.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 5: Positive Online-Verhaltensförderung (15 Minuten)

Hintergrund:

Sophia, eine 13-Jährige, wurde Opfer von Online-Negativismus. Ihr Selbstwertgefühl wurde durch negative Kommentare und Vergleiche mit Gleichaltrigen in den sozialen Medien beeinträchtigt.

Diskussionsfragen:

Können sie sich in Sophia hineinversetzen? Was ist Empathie? Machen sie Sophia für ihre Unsicherheiten verantwortlich? Ist es normal, in manchen Dingen unsicher zu sein? Sollte man sich schämen, in solchen Situationen um Hilfe zu bitten? Was würden Sie tun, um dies zu verhindern? Wie würde man eingreifen, um Sophia zu helfen?

Intervention:

Der Schulberater initiierte ein Peer-Mentoring-Programm, das sich auf positives Online-Verhalten konzentrierte. Ältere Schüler fungierten als Mentoren und gaben jüngeren Schülern Tipps zu digitaler Staatsbürgerschaft, Empathie und dem Aufbau einer unterstützenden Online-Community. Die Schule organisierte außerdem eine von Schülern geleitete Kampagne zur Förderung von Freundlichkeit im Internet.

Abschluss:

Sophia erfuhr von ihren Mitschülern einen Zuwachs an Selbstvertrauen und Unterstützung. Das Mentoring-Programm wurde zu einer schulweiten Initiative, die



Co-funded by
the European Union

sich positiv auf die Online-Kultur auswirkte. Die Schule betonte weiterhin positives Verhalten durch laufende Kampagnen und Aktivitäten.

Weiteres Material (15 Minuten):

Mit den folgenden Materialien können Sie bei Ihren Schülern das Bewusstsein und die Empathie für Cybermobbing schärfen. Sie können sie in Gruppen einteilen oder die Nachrichten als Klasse besprechen. Fragen Sie sie, welche Emotionen jede einzelne Nachricht in ihnen hervorruft. Wie würden sie reagieren? Sind ihnen solche Nachrichten schon einmal begegnet? Was würden sie tun, wenn diese Nachrichten an sie gerichtet wären? Wenn Sie das glauben, wie könnten die Nachrichten dann als anstößig angesehen werden?

Am I the only one who thinks Shanna looks kinda like a little green alien?

LOL Connor is the only one in class not going on the camping trip this weekend.

Everybody wear purple tomorrow but don't tell Lilly.

Sorry I don't think you can come to my party. It'll cost too much money.

No offense but your handwriting is a mess so you should probably switch groups for this project.

This makes me cringe—who told her she can sing??

You can only join our group if you give me the login to your account.



Co-funded by
the European Union

Individuelle Reflexion (15 Minuten):

Rekapitulieren Sie mit Ihren Schülern, was sie heute gelernt haben. Konnten sie sich in alle hineinversetzen? Fühlen sie sich im Internet sicher? Fragen Sie sie, wie verbreitet Cybermobbing ihrer Meinung nach ist. Überraschen Sie sie mit der Tatsache, dass in jeder Klasse, bestehend aus 20 Schülern, durchschnittlich 1-2 Schüler bereits Cybermobbing erlebt haben. Sie können sie entlassen, indem Sie sie fragen, wie sie ihren Klassenkameraden helfen können, denen dies möglicherweise passiert.

Hausaufgaben (optional):

Bitten Sie Ihre Schüler, ihren digitalen Fußabdruck zu recherchieren, um deutlich zu machen, wie groß er möglicherweise sein kann. Bitten Sie Ihre Schüler, zu recherchieren, wie man falsche Informationen erkennt und wie man sie auf Fakten überprüft und im Unterricht präsentiert. Bitten Sie Ihre Schüler, zu untersuchen, welche Folgen Cybermobbing für die Opfer hat.

Zusätzlich zu diesen Unterrichtsplänen können Sie die multimodale Alphabetisierung zu Ihrem Vorteil nutzen, um den Lernerfolg zu steigern. Im Folgenden erhalten Sie zunächst eine Definition der multimodalen Kompetenz und gehen dann auf die Bedeutung der Multimodalität in der Bildung ein

Definition von multimodaler Kompetenz



Co-funded by
the European Union

- Multimodale Alphabetisierung beschreibt das Studium einer Sprache, bei der mehrere Bedeutungsmodi kombiniert werden.
- Laut der Oxford Research Encyclopedia sind Bedeutungsmodi „sozial und kulturell geprägte Ressourcen oder semiotische Strukturen zur Bedeutungserzeugung“. Dies bedeutet, dass Beispiele für Modi Sprache, Gestik, geschriebene Sprache, Zeichnungen, Bilder, Musik usw. umfassen. Alles, was eine Bedeutung ausdrücken kann.
- Unsere Gesellschaft nutzt seit jeher unterschiedliche Formen, um sich auszudrücken. Dennoch hat der Aufstieg des Internets und die zunehmende Globalisierung unbestreitbar zu einem Anstieg der Zahl multimodaler Texte geführt, die ständig auf der ganzen Welt zirkulieren. Aus diesem Grund enthalten viele Texte, denen wir täglich begegnen, unterschiedliche Modi. Artikel verwenden geschriebene Sprache und Bilder, Nachrichtenberichte verwenden Videos und Audiodateien und Unterhaltung umfasst heutzutage Bewegung, Videos, Sprache, Audiodateien, Musik, Bilder, Zeichnungen und mehr.
- Unter multimodaler Kompetenz versteht man die Fähigkeit, auf multimediale Texte zuzugreifen und diese zu analysieren sowie multimodale Texte zu erstellen und sich durch die Erstellung solcher Texte auszudrücken. Es ist wichtig, über multimodale Lese- und Schreibfähigkeiten zu verfügen, da die Menge an multimodalen Texten den Einzelnen sonst überfordern könnte und er möglicherweise auch nicht in der Lage ist, multimodale Texte und die Interaktionen zwischen den verschiedenen Modi richtig zu verwenden und zu interpretieren.

Bedeutung der Multimodalität in der Bildung



Co-funded by
the European Union

- Es ist bekannt, dass Kinder verschiedene Formen kombinieren, lange bevor sie Bildungseinrichtungen wie Kindergärten, Vorschulen oder Schulen besuchen. Sie reden, zeichnen, singen und spielen gleichzeitig Rollenspiele, hauptsächlich zur Unterhaltung, aber auch, um ohne Worte über ihre Gefühle zu kommunizieren.
- Multimodale Bildung ist bereits in den Lehrplänen mehrerer Länder verankert, darunter in den Vereinigten Staaten von Amerika, Kanada, Australien, Singapur, Schweden und Australien. Im australischen Lehrplan beispielsweise zielt der englische Lehrplan darauf ab, „sicherzustellen, dass Schüler (...) lernen, immer komplexere und anspruchsvollere gesprochene, geschriebene und multimodale Texte in einer wachsenden Welt zuzuhören, zu lesen, anzusehen, zu sprechen, zu schreiben, zu erstellen und zu reflektieren.“ eine Reihe von Kontexten mit Genauigkeit, Geläufigkeit und Zweck zu erfassen“ (ACARA, 2015, zitiert in Mills und Unsworth, 2017). Dies zeigt, dass der Schwerpunkt darauf liegt, den Schülern in allen Klassenstufen die Multimodalität näher zu bringen. Dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass bei der Wissensprüfung auch die multimodalen Lese- und Schreibfähigkeiten der Studierenden untersucht werden, wie dies in den USA, England oder Australien nicht der Fall ist. Dabei basieren die Tests der Studierenden überwiegend oder nur auf schriftlicher Sprache und beinhalten keine Bilder oder Audiodateien.
- Forscher halten es für notwendig, die aktuellen Lehrpläne und Bildungsmethoden zu ändern, um Schüler besser auf die multimodale Gesellschaft, in der wir heute leben, vorzubereiten (Mills, 2015A, zitiert in Mills und Unsworth, 2017). Kinder und Jugendliche in unserer Gesellschaft brauchen eine multimodale Bildung, um in einer Welt zurechtzukommen, die im Laufe der Zeit immer digitaler und komplexer wird.



Co-funded by
the European Union

8. Referenzen

- Bandura, A., Freeman, WH und Lightsey, R. (1999). Selbstwirksamkeit: Die Ausübung von Kontrolle.
- Brough M., Literat I., Ikin A. (2020) „Gute soziale Medien?“, unterrepräsentierte Jugendperspektiven auf die ethische und gerechte Gestaltung von Social-Media-Plattformen. *Soziale Medien + Gesellschaft* 6(2): 1–11.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S. und Larøi, F. (2015). Welche psychologischen Faktoren beeinflussen die Internetsucht? Evidenz durch ein integratives Modell. *Computer im menschlichen Verhalten*, 43(0): 28-34 .
- Cho, H., Cannon, J., Lopez, R. & Li, W. (2022). Social-Media-Kompetenz: Ein konzeptioneller Rahmen. *Neue Medien & Gesellschaft* , 0 (0). <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
- Cho H, Li W, Shen L, et al. (2019) Soziale Medien und Einstellung zum E-Zigaretten-Konsum bei Jugendlichen: Motivationen, Mediatoren und Moderatoren. *Zeitschrift für medizinische Internetforschung* 21(6): e14303.
- Cho H, Shen L, Wilson KM (2014) Wahrgenommener Realismus: Dimensionen und Rollen in der narrativen Überzeugung. *Kommunikationsforschung* 41(6): 828–851.
- Cvetkovitch G. (1999) Die Zuschreibung von sozialem Vertrauen. In: Cvetkovich G, Lofstedt R (Hrsg.) *Soziales Vertrauen und Risikomanagement* . London: Earthscan, S. 53–61.



Co-funded by
the European Union

- Earle TC, Cvetkovich GT (1995) *Soziales Vertrauen: Auf dem Weg zu einer kosmopolitischen Gesellschaft* . Westport, CT: Praeger.
- El Asam, A., Samara, M. und Terry, P. (2019). Problematische Internetnutzung und psychische Gesundheit bei britischen Kindern und Jugendlichen. *Süchtig. Verhalten*. 90: 428-436. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.09.007.
- Eskandari, H. & Baratzadeh Ghahramanloo, N. (2020). Untersuchung der vermittelnden Rolle sozialer Unterstützung im Zusammenhang zwischen der Sucht nach sozialen Netzwerken, Medienkompetenz und emotionaler Intelligenz. *Journal of Cyberspace Studies* , 4 (2), 129-151.
- Floros, G. und Siomos, K. (2013). Der Zusammenhang zwischen optimaler Elternschaft, Internetsucht und Motiven für soziale Netzwerke im Jugendalter. *Psychiatry Research*, 209(3): 529-534 .
- Gillespie, T. (2014). Die Relevanz von Algorithmen. In *Medientechnologien* (S. 167–194). MIT Press ..
- Kahan DM, Braman D., Gastil J. et al. (2007) Kultur und identitätsschützende Kognition: Erklärung des weißen männlichen Effekts bei der Risikowahrnehmung. *Zeitschrift für empirische Rechtsstudien* 4(3): 465–505.
- Lin, L., Sidani, JE, Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, JB, Hoffman, BL, Giles, LM und Primack, BA (2016). Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und Depressionen bei jungen Erwachsenen in den USA. *Depression und Angst*, 33(4): 323-331 .
- Livingstone, S. & Third, A. (2017). Kinder- und Jugendrechte im digitalen Zeitalter: Eine neue Agenda. *Neue Medien & Gesellschaft*, 19(5), 657–670 .
- Lu, X. und Yeo, KJ (2015). Pathologische Internetnutzung unter malaysischen Universitätsstudenten: Risikofaktoren und die Rolle kognitiver Verzerrung. *Computer im menschlichen Verhalten*, 45: 235-242.



Co-funded by
the European Union

- Machimbarrena, JM González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A. und Tejero B. (2019). Profile problematischer Internetnutzung und ihre Auswirkungen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Jugendlichen, *Int J Environ Res Public Health*, 16(20): 3877.
- Morgan, C., Webb, RT, Carr, MJ, Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, CA, ... Ashcroft, DM (2017). Inzidenz, klinisches Management und Mortalitätsrisiko nach Selbstverletzung bei Kindern und Jugendlichen: Eine Kohortenstudie in der Grundversorgung. *BMJ (Online)*, 359. doi: 10.1136/bmj.J4351 .
- Mihailidis P. (2018) Bürgerliche Medienkompetenz: Engagement für bürgerschaftliche Intentionalität neu denken. *Lernen, Medien und Technologie* 43(2): 152–164.
- Miller JM, Saunders KL, Farhart CE (2016) Verschwörungsbefürwortungen als motiviertes Denken: die moderierenden Rollen von politischem Wissen und Vertrauen. *Amerikanisches Journal für Politikwissenschaft* 60(4): 824–844 .
- Mills, KA, & Unsworth, L. (2017). Multimodale Kompetenz. Oxford University Press
- Müller, KW, Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. und Beutel, ME (2014). Prävalenz der Internetsucht in der Allgemeinbevölkerung: Ergebnisse einer deutschen bevölkerungsbasierten Umfrage. *Verhalten. Inf. Technol*, 33(7): 757-766 .
- Nazir S. Hawi, Maya Samaha und Mark D. Griffiths *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2019 22:12, 771-778, <https://www.liebertpub.com/action/showCitFormats?doi=10.1089%2Fcyber.2019.0132> .



Co-funded by
the European Union

- Pearse, J. (2021). Die Bedeutung der Social-Media-Kompetenz, Neues digitales Zeitalter, <https://newdigitalage.co/social-media/the-importance-of-social-media-literacy/>
- Rachels, J. (1975). Warum Privatsphäre wichtig ist. *Philos Public Aff*, 4(4), 323–333
- Seargeant, P. & Tagg, C. (2019). Soziale Medien und die Zukunft der offenen Debatte: Ein benutzerorientierter Ansatz für das Filterblasen-Rätsel von Facebook. *Diskurs, Kontext & Medien*, 27, 41-48.
- Takahashi, M., Adachi, M., Nishimura, T., Hirota, T., Yasuda, S., Kuribayashi, M. und Nakamura, K. (2018). Prävalenz pathologischer und maladaptiver Internetnutzung und der Zusammenhang mit Depressionen und gesundheitsbezogener Lebensqualität bei japanischen Kindern im Grund- und Mittelschulalter. *Soc. Psychiatrie Psychiatrie Epidemiol*, 53: 1349-1359.
- Twenge, JM, Joiner, TE, Rogers, ML und Martin, JN (2017). Anstieg depressiver Symptome, suizidbedingter Folgen und Suizidraten bei US-Jugendlichen nach 2010 und Zusammenhang mit einer längeren Nutzungsdauer neuer Medien. *Klinische Psychologie*.17-3 :(1)6 .
- Udupa, JK, & Samarasekera, S. (1996). Fuzzy-Konnektivität und Objektdefinition: Theorie, Algorithmen und Anwendungen in der Bildsegmentierung. *Grafische Modelle und Bildverarbeitung*, 58 (3), 246-261
- Woods, HC (2016). Die Nutzung sozialer Medien im Jugendalter wird mit schlechter Schlafqualität, Angstzuständen, Depressionen und geringem Selbstwertgefühl in Verbindung gebracht. *Journal of Adoleszenz*, 51: 41-49 .
- (2020). „Was ist Medienkompetenz und warum ist sie wichtig?“, Common Sense Media, [Was ist Medienkompetenz und warum ist sie wichtig? | Gesunder Menschenverstand-Medien](#)



Co-funded by
the European Union

„MELDEN SIE SICH ZURÜCK IM ECHTEN LEBEN AN“

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Unterrichtsmaterial

KAPITEL 5:

Videospielsucht

Entwickelt von:



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union

KAPITEL 5: VIDEOSPIELSUCHT

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	327
2. Lernziele.....	330
3. Videospiele.....	333
3.1 Eine Definition von Videospiele.....	335
3.2 Die Geschichte der Videospiele.....	335
3.3 Arten von Videospiele.....	336
3.4 Die aktuelle Situation der Videospielnutzung.....	338
4. Videospielsucht.....	339
4.1 Eine Definition der Videospielsucht.....	339
4.2 Symptome einer Videospielsucht.....	340
4.3 Folgen einer Videospielsucht.....	341
4.4 Risikofaktoren und -gründe.....	343
5. Behandlung einer Videospielsucht.....	345
5.1 Hilfe, die Eltern leisten können.....	345
5.2 Hilfe, die Lehrer leisten können	348
5.3 Professionelle Behandlung	349
5.4 Andere Behandlungsmethoden	351
6. Präventionsmethoden.....	352
6.1 Die Rolle der Lehrkräfte	352
6.2 Die Rolle der Eltern.....	355
7. Gesundes Spielen.....	359
8. Interventionsprogramm.....	360
9. Unterrichtspläne.....	363
10. Fallstudien.....	373



Co-funded by
the European Union

11. Referenzen.....	387
---------------------	-----



Co-funded by
the European Union

1. Einleitung

Die wachsende Zahl von Gamern bzw. Videospielnutzern in der sich ständig weiterentwickelnden Welt der digitalen Unterhaltung geht mit einem besorgniserregenden Anstieg der Gefahr einer Videospielsucht einher. Obwohl der ursprüngliche Zweck von Videospielen die Unterhaltung war, sind mit der Sucht ernsthafte Risiken verbunden, die sich auf soziale Interaktionen, die geistige und körperliche Gesundheit, die schulischen Leistungen und die Karriereziele auswirken können. In dieser gründlichen Untersuchung analysieren wir das komplexe Netz von Videospielen und erforschen die harte Realität der Sucht. Wir machen mehr als nur Dinge zu erklären; Wir möchten Eltern und Pädagogen praktische Werkzeuge für Intervention und Prävention an die Hand geben. Wir richten uns insbesondere an die am stärksten gefährdete Gruppe, nämlich Kinder und Jugendliche.

Dieses Bildungsprojekt befasst sich in Kapitel 5 eingehender mit dem komplexen Bereich der Videospielsucht, während die Technologie uns in eine Ära treibt, in der Spielen ein wesentlicher Aspekt der modernen Gesellschaft ist. Das Verständnis der vielen Feinheiten und Wirkungen ist nur eines der Ziele; Ein weiterer Grund besteht darin, den Lesern nützliche Informationen über mögliche Maßnahmen zur Verfügung zu stellen. Die Geschichte spielt in einer Zeit sich schnell entwickelnder Technologie, in der Videospiele einen erheblichen Einfluss auf das Leben von Millionen Menschen weltweit haben. Durch die Durchführung dieser Untersuchung hoffen wir, eine proaktive Strategie zu fördern, die die Epidemie der Videospielsucht durch die Bereitstellung von Wissen, Unterstützung und vorbeugenden Maßnahmen stoppen wird.



Co-funded by
the European Union

Der Lehrplan für diesen Kurs ist sorgfältig strukturiert, um die Lernenden durch das komplexe Gebiet der Videospiele such zu führen. Jeder Abschnitt soll die Schichten der Videospiele kultur, Suchtsymptome, Konsequenzen und verschiedene Ansätze zur Behandlung und Prävention aufdecken.

Erforschung von Videospiele n: Das Kapitel beginnt mit einer Erkundung von Videospiele n und umfasst deren Definition, historische Entwicklung, verschiedene Genres und den aktuellen Stand der Nutzung. Dieses grundlegende Verständnis schafft die Grundlage für eine umfassende Untersuchung der Herausforderungen, die mit Videospiele such verbunden sind.

Videospiele such verstehen: Das Kapitel befasst sich dann mit dem Kern der Sache, definiert Videospiele such und beleuchtet ihre Symptome, Folgen, Risikofaktoren und Ursachen. Ziel dieses Abschnitts ist es, den Lernenden ein differenziertes Verständnis der Komplexität der Videospiele such zu vermitteln.

Videospiele such verstehen: Der nächste Abschnitt des Kapitels geht tief in den Kern des Problems ein, bietet eine Definition und beleuchtet die Anzeichen, Auswirkungen, Risikofaktoren und Ursachen der Videospiele such. Der Zweck dieses Teils besteht darin, den Schülern ein umfassendes Verständnis der Nuancen im Zusammenhang mit Videospiele such zu vermitteln.

Behandlungs- und Präventionsstrategien: Dieses Kapitel führt die Schüler durch den Prozess der Genesung, indem es verschiedene Behandlungsformen und die unterstützende Rolle skizziert, die Eltern und Lehrer spielen können. Außerdem werden alternative Ansätze und professionelle Behandlungsprogramme für



Co-funded by
the European Union

Videospielsucht untersucht. Darüber hinaus werden Präventionstechniken untersucht, die die entscheidende Verantwortung hervorheben, die Eltern und Pädagogen dabei spielen, Kindern dabei zu helfen, positive Beziehungen zu Videospielen aufzubauen.

Förderung eines gesunden Spiels: Der Kurs diskutiert die Idee des gesunden Spielens im Lichte der Bedeutung des Gleichgewichts. Um ein glückliches und produktives Spielerlebnis zu fördern, plädiert dieser Abschnitt für einen bewussten Umgang mit der Interaktion mit Videospielen.

Interventionsprogramme und Fallstudien: Darüber hinaus behandelt das Kapitel Interventionsprogramme und bietet Eltern und Pädagogen hilfreiche Perspektiven, wie sie diejenigen, die mit Videospielsucht zu kämpfen haben, aktiv unterstützen können. Analysen aktueller Fallstudien liefern konkrete Beispiele für Schwierigkeiten und wirksame Lösungen.

Referenzen: Um den Lernprozess zu verbessern, ist im Kurs ein ausführlicher Referenzabschnitt mit einer sorgfältig ausgewählten Liste zuverlässiger Quellen und Forschungsergebnisse enthalten. Dies ermöglicht es den Studierenden, tiefer in das komplexe Terrain der Videospielsucht einzutauchen.

Zusammenfassend soll Kapitel 5 ein umfassendes und lehrreiches Handbuch sein, das den Schülern die Informationen und Ressourcen bietet, die sie benötigen, um Videospielsucht zu verstehen, zu behandeln und effektiv zu vermeiden.



Co-funded by
the European Union

2. Lernziele

Videospiele sind zu einer dominierenden Kraft in der Technologie geworden, fesseln die Köpfe und prägen Freizeitaktivitäten weltweit. Von pixeligen Abenteuern bis hin zu immersiven virtuellen Welten haben sie sich in unser tägliches Leben integriert. Allerdings bestehen weiterhin Bedenken hinsichtlich möglicher Fallstricke, insbesondere der Videospielsucht, da dieses digitale Unterhaltungsmedium weiterhin floriert.

Mit Erlebnissen, die von herzerreißenden Abenteuern bis hin zu geistig herausfordernden Aufgaben reichen, bieten Videospiele in ihren vielen Formen eine interaktive Flucht in verschiedene Bereiche. Diese virtuellen Umgebungen, unabhängig davon, ob über Konsolen, PCs oder mobile Geräte darauf zugegriffen wird, sind heute ein wesentlicher Bestandteil unseres kulturellen Gefüges.

Wir begeben uns auf eine historische Tour, um die Entwicklung von Videospielen zu beobachten, von den unkomplizierten Freuden der Arcade-Klassiker bis hin zu den komplizierten Handlungssträngen und lebensechten Bildern, die moderne Spielerlebnisse charakterisieren.

Dank der großen Auswahl an Genres, die unterschiedlichste Interessen und Neigungen ansprechen, gibt es für jeden Spieler eine virtuelle Welt. Ob es um die strategische Tiefe von Rollenspielen, die rasante Spannung von Actionspielen oder das fesselnde Geschichtenerzählen von Abenteuerspielen geht, es ist für jeden etwas dabei.



Co-funded by
the European Union

Die Verbreitung von Videospielen in der modernen Welt lässt sich nicht leugnen. Seit dem Aufkommen von Online-Multiplayer-Plattformen und der allgemeinen Zugänglichkeit von Spielekonsolen und Mobilgeräten sind Menschen aller Altersgruppen häufig in virtuelle Erlebnisse vertieft.

Doch der fesselnde Charme dieser virtuellen Welten hat auch einen Schatten aufgeworfen, ein Problem, das angegangen werden muss: Videospielsucht. Wir untersuchen die komplexen Schichten zwanghaften Spielverhaltens und seine Auswirkungen auf Menschen, während wir dieses Phänomen untersuchen.

Das Wort „Videospielsucht“, das in den digitalen Korridoren widerhallt, beschreibt eine exzessive und obsessive Spielgewohnheit, die unkontrollierbar wird und die alltäglichen Aktivitäten beeinträchtigt.

Eine Videospielsucht lässt sich diagnostizieren, indem man nach den verräterischen Anzeichen und Symptomen in den Handlungen derjenigen sucht, die der Verführung durch die Technologie nachgeben. Diese Anzeichen, die von längerer Bildschirmzeit bis hin zu Verantwortungsvernachlässigung reichen, dienen als Warnzeichen.

Videospielsucht kann neben pixeligen Landschaften auch Auswirkungen auf die reale Welt haben. Zu diesen Auswirkungen können schlechte schulische Leistungen, angespannte Beziehungen und negative Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit gehören.

Um die Videospielsucht zu verstehen, müssen wir die vielen Facetten untersuchen, die zu ihrer Entstehung beitragen, einschließlich psychologischer, umweltbedingter



Co-funded by
the European Union

und persönlicher Elemente, die ein komplexes Netz problematischen Spielverhaltens weben.

Zur Bekämpfung der Videospielsucht ist eine umfassende Strategie erforderlich, die professionelles Eingreifen, familiäre Unterstützung und persönliches Engagement kombiniert. Vielfältige Therapieansätze dienen als Lichtblicke im Heilungsprozess. Videospielsucht kann von Eltern erkannt, bekämpft und verhindert werden, die als Wegweiser in der digitalen Wildnis fungieren, indem sie mit ihren Kindern kommunizieren, Grenzen setzen und sie dazu ermutigen, anderen Hobbys nachzugehen.

An der Schnittstelle von Bildung und Technologie spielen Pädagogen eine entscheidende Rolle im Kampf gegen Videospielsucht, indem sie das Bewusstsein schärfen, Schüler aufklären und mit den Eltern zusammenarbeiten.

Die Suche nach Hilfe von Spezialisten für psychische Gesundheit ist für Menschen, die unter einer schweren Sucht leiden, ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur Genesung.

Neben herkömmlichen Behandlungsverfahren bieten alternative Techniken wie Achtsamkeitsmeditation und kognitive Verhaltenstherapie weitere Möglichkeiten zur Bekämpfung der Videospielsucht.

Der Schlüssel zur Verringerung der mit Videospielsucht verbundenen Gefahren liegt in der Prävention. Wir können Menschen gegen die Versuchung des Übermaßes stärken, indem wir Achtsamkeit, einen ausgewogenen digitalen Lebensstil und gute Spielgewohnheiten fördern. Es ist wichtig zu verstehen, dass Videospielsucht trotz des scheinbar endlosen Potenzials des digitalen Zeitalters einen vorsichtigen und bewussten Ansatz erfordert, wenn wir uns mit dem Thema befassen. Mit der Hilfe von Pädagogen, Eltern, Spezialisten für psychische Gesundheit und Menschen



Co-funded by
the European Union

können wir diese Herausforderungen meistern.

3. Videospiele

In diesem Abschnitt konzentrieren sich die Studierenden auf die folgenden Themen:

- Sie erhalten ein umfassendes Verständnis von Videospiele, indem sie deren Definition, Art, historische Entwicklung und aktuelle Anwendungen untersuchen, und erwerben die Fähigkeit, genau zu artikulieren, was Videospiele sind, insbesondere ihren interaktiven digitalen Aspekt. Sie werden die Entwicklung von Videospiele im Laufe der Geschichte untersuchen und dabei bedeutende Wendepunkte und Fortschritte feststellen.
- Erkennen Sie die Vielfalt der Spielumgebung und unterteilen Sie Videospiele in verschiedene Genres. Wir analysieren den aktuellen Stand des Videospielekonsums und berücksichtigen dabei gesellschaftliche Auswirkungen und Trends. Untersuchen Sie die Idee der Videospiele sucht unter Berücksichtigung ihrer Definition, Anzeichen, Auswirkungen und zugrunde liegenden Ursachen.
- Identifizieren Sie die Videospiele sucht eindeutig und grenzen Sie sie vom regulären Spielen ab. Ermitteln Sie die Anzeichen einer Videospiele sucht, indem Sie zwischen mäßigem und übermäßigem Spielen unterscheiden. Berücksichtigen Sie die Auswirkungen der Videospiele sucht und bewerten Sie die möglichen Auswirkungen und Auswirkungen der Videospiele sucht auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.



Co-funded by
the European Union

- Wir werden Risikofaktoren und zugrunde liegende Ursachen untersuchen, die zur Entstehung einer Videospielsucht führen. Untersuchen Sie eine Reihe therapeutischer Ansätze, wie professionelle Therapie, präventive Maßnahmen sowie elterliche und pädagogische Unterstützung. Wir werden uns mit der unterstützenden Rolle befassen, die Eltern dabei spielen können, ihren Kindern bei der Überwindung der Videospielsucht zu helfen, und die Methoden untersuchen, mit denen Pädagogen dabei helfen können, Videospielsucht im Klassenzimmer zu bekämpfen und zu verhindern. Darüber hinaus werden wir alternative Techniken zur Behandlung von Videospielsucht untersuchen und dabei ganzheitliche Ansätze und professionelle Behandlungsmöglichkeiten für Videospielsüchtige berücksichtigen.
- Wir werden uns genau ansehen, wie Eltern und Lehrer dazu beitragen können, gute Spielgewohnheiten zu fördern und Videospielsucht vorzubeugen.
- Entdecken Sie, wie Lehrer ihren Schülern proaktiv dabei helfen können, einer Videospielsucht vorzubeugen. Erkennen Sie die grundlegenden Pflichten von Eltern bei der Regulierung und Prävention der Videospielsucht ihrer Kinder.
- Betonen Sie die Bedeutung einer gesunden Balance bei der Nutzung von Videospielen und fördern Sie angemessene Spielpraktiken. Untersuchen Sie, wie Interventionsprogramme erstellt und in die Tat umgesetzt werden, mit dem Ziel, Videospielsucht erfolgreich zu behandeln. Untersuchen Sie Fallstudien aus der Praxis, die wirksame Strategien, Hindernisse und Anwendungen im Kampf gegen Videospielsucht hervorheben.
- Sehen Sie sich eine sorgfältig ausgewählte Sammlung von Referenzen aus zuverlässigen Forschungsarbeiten an, um mehr über Videospielsucht,



Co-funded by
the European Union

Behandlungsmöglichkeiten und Vermeidungsstrategien zu erfahren.

3.1 Eine Definition von Videospielen

Ein Videospiel ist ein elektronisches oder digitales Spiel, das durch Interaktion mit einer Schnittstelle auf einem Videobildschirm, normalerweise einem Fernseher, einem Computermonitor, einer Spielekonsole oder einem mobilen Gerät, gespielt wird. Sie umfassen häufig akustische, visuelle und interaktive Methoden, um Spieler in eine virtuelle Welt oder ein virtuelles Szenario einzubinden. Videospiele können offline oder online gespielt werden, teilweise auch mit mehreren Spielern.

3.2 Die Geschichte der Videospiele

Das Konzept der Videospiele lässt sich auf die frühen Computerprogramme und Experimente in den 1950er und 1960er Jahren zurückführen. Diese frühen Spiele basierten oft auf Text und hatten nur begrenzte grafische Elemente. Außerdem waren sie für die breite Bevölkerung bei weitem nicht so zugänglich wie heute.

In den 1970er Jahren entstand das erste kommerziell erfolgreiche Arcade-Videospiel, darunter bekannte Spiele wie „Pong“ und „Space Invaders“. Diese Spiele legten den Grundstein für die Arcade-Gaming-Branche und die Gaming-Branche im Allgemeinen.

Die Veröffentlichung von Heimspielkonsolen wie dem Atari 2600 und dem Nintendo Entertainment System (NES) in den späten 1970er und 1980er Jahren brachte Videospiele in die Häuser der Menschen und machte sie einem breiteren Publikum zugänglicher.

Im Jahr 1983 erlebte die Videospielbranche aufgrund der Übersättigung mit



Co-funded by
the European Union

minderwertigen Spielen und der Marktsättigung einen schweren Absturz. Dies führte zum Bankrott mehrerer Spielefirmen. Mit der Veröffentlichung des Sega Genesis und des Super Nintendo Entertainment System (SNES) erholte sich die Branche jedoch Ende der 1980er Jahre. Die 1990er Jahre brachten Innovationen wie 3D-Grafiken, die das Spielerlebnis veränderten und attraktiver machten.

Zwischen den 1990er und 2000er Jahren erfreuten sich Online-Multiplayer-Spiele durch die Einführung des Internets zunehmender Beliebtheit. In den 2000er Jahren führte die Einführung von Smartphones zum Aufschwung des mobilen Spielens, mit beliebten Spielen wie „Angry Birds“ und „Candy Crush“.

Heutzutage gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher, qualitativ hochwertiger Arten von Videospielen, sodass jeder ein Spiel finden kann, das ihm gefällt. Für die Zukunft wird vorhergesagt, dass Technologien wie Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR) zunehmen werden, sodass Spieler in virtuelle Welten eintauchen oder mit ihrer realen Umgebung interagieren können.

3.3 Arten von Videospielen

Es gibt viele verschiedene Arten von Videospielen, die sich im Genre, der Anzahl der Spieler, die gleichzeitig spielen können, der Frage, ob man sie online oder offline spielen kann, und dem Gerät, auf dem man sie spielen kann, unterscheiden.

Es gibt verschiedene Genres von Videospielen. Beispiele sind Actionspiele, bei denen Herausforderungen wie Kampf, Erkundung und reflexbasierte Aufgaben im Vordergrund stehen (z. B. „Assassin's Creed“ und „Tomb Raider“), sowie Abenteuerspiele, die narratives Gameplay, Rätsellösen und Erkundung mit



Co-funded by
the European Union

komplexen Geschichten kombinieren und Charakterentwicklung (zum Beispiel „The Legend of Zelda“ und „Monkey Island“), Simulationsspiele, bei denen reale Aktivitäten oder Szenarien nachgebildet werden (zum Beispiel „Die Sims“ oder „Microsoft Flight Simulator“), Sport- und Rennspiele, die simulieren Sie reale Sport- und Rennspiele (zum Beispiel „FIFA“ und „Need for Speed“) und viele mehr (einschließlich Puzzlespiele, Horrorspiele, Lernspiele, Kriegsspiele usw.).

Diese verschiedenen Spielgenres können je nach Spieltyp mit einer unterschiedlichen Anzahl von Spielern gespielt werden. Dies hängt auch davon ab, ob das Spiel online gespielt werden kann oder nicht, da Online-Spiele tendenziell mehr Teilnehmer zulassen. Ein Beispiel hierfür sind die Massively Multiplayer Online Games (MMO), die es einer großen Anzahl von Teilnehmern ermöglichen, in einer Online-Welt zu interagieren. Allerdings müssen Online-Spiele nicht immer das gleichzeitige Spielen einer großen Anzahl von Personen ermöglichen. Bei FIFA kann man zum Beispiel online spielen, allerdings nur mit einer anderen Person, die dann der Gegner ist. Wenn Sie ein Spiel außerdem auf einem Gerät mit mehreren Konsolen spielen, können Sie es auch mit anderen spielen, ohne dass es sich bei dem Spiel um ein Online-Spiel handeln muss. Bei einigen Spielen können auch mehrere Personen zusammen spielen, ohne dass unterschiedliche Konsolen erforderlich sind. Bei diesen Spielen spielen die Spieler dann in der Regel nacheinander und nicht gleichzeitig, auch wenn es hier auch Ausnahmen gibt, bei denen die Spieler gleichzeitig auf demselben Gerät spielen (dies gilt für einige Spiele, die auf dem Smart gespielt werden können). Telefon).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die große Vielfalt an Videospielen den unterschiedlichen Vorlieben und Interessen der Spieler gerecht wird, was Videospiele attraktiv macht.



Co-funded by
the European Union

3.4 Die aktuelle Situation der Videospielnutzung

Die Zahl der aktiven Spiele (also der Menschen, die Videospiele spielen) nimmt von Jahr zu Jahr stetig zu. Dies ist in der folgenden Tabelle zu sehen:

Year	Number of Gamers	Increase	Increase Rate
2015	2.03 billion	-	-
2016	2.17 billion	140 million	↑ 6.9%
2017	2.23 billion	160 million	↑ 7.37%
2018	2.49 billion	160 million	↑ 6.87%
2019	2.64 billion	150 million	↑ 6.02%
2020	2.81 billion	170 million	↑ 6.44%
2021	2.96 billion	150 million	↑ 5.34%
2022	3.09 billion	130 million	↑ 4.39%
2023	3.22 billion	130 million	↑ 4.21%
2024	3.32 billion	100 million	↑ 3.11%

Bild 1: Diagramm der Anzahl der Gamer weltweit von 2015 bis 2024 (Harscha, Kiran, 2023)

Die im Jahr 2023 veröffentlichte Grafik gibt Auskunft über die Anzahl der Spieler weltweit von 2015 bis 2023 und eine Schätzung der Anzahl der Spieler weltweit im Jahr 2024. Wie man sehen kann, ist die Anzahl der Spieler von 2,03 Milliarden im



Co-funded by
the European Union

Jahr 2015 auf 3,22 Milliarden gestiegen im Jahr 2023 und soll im Jahr 2024 weiter auf 3,32 Milliarden ansteigen. Darüber hinaus ist zu erkennen, dass die Wachstumsrate nachlässt. Schätzungen zufolge wird die Zahl der Gamer weltweit im Jahr 2027 ihren Höhepunkt erreichen (Statista, 2023).

Es gibt mehrere Gründe, die für das Wachstum der Zahl der Videospielnutzer verantwortlich sein könnten, darunter die zunehmende Zugänglichkeit von Videospielen und die zunehmende Zugänglichkeit zum Internet. Die meisten Menschen spielen, um sich die Zeit zu vertreiben, sich zu unterhalten oder dem Alltag zu entfliehen.

4. Videospielsucht

4.1 Eine Definition von Videospielsucht

Videospielsucht, auch Gaming-Störung genannt, ist durch übermäßiges und zwanghaftes Spielen gekennzeichnet, das zu erheblichen Belastungen oder Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen führt. Es wurde als psychische Erkrankung anerkannt und von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) aufgenommen.

Die WHO erkannte die Videospielsucht im Jahr 2018 an, als sie unter der offiziellen Diagnose „Gaming Disorder“ in den neuen ICD-11-Katalog aufgenommen wurde. Das bedeutet, dass problematisches und schädliches Verhalten, das mit einer Videospielsucht einhergeht, zu diesem Zeitpunkt als Krankheit eingestuft wurde. Die Entscheidung der WHO, Gaming-Störungen in den ICD-11-Katalog aufzunehmen und sie damit offiziell als Krankheit anzuerkennen, war unter Experten heftig umstritten. Es gab Bedenken, dass insbesondere junge Menschen aufgrund ihrer



Co-funded by
the European Union

Begeisterung für ihr Hobby Videospiel fälschlicherweise als abhängig oder stigmatisiert eingestuft werden könnten. Andererseits hielten Experten die Einstufung von Menschen mit Spielsucht als krank für vorteilhaft, da sie eine solidere Grundlage für die Weiterentwicklung von Forschung, Diagnostik und Therapie bei Videospielsucht biete, um den Betroffenen bestmöglich helfen zu können. Aufgrund dieser Debatte betonte die WHO, dass sie anerkennt, dass sich eine Videospielsucht bei verschiedenen Personen unterschiedlich äußert und dass es daher nicht möglich ist, eine allgemeine Definition dafür zu geben, ab wie vielen Spielstunden eine Person als süchtig gilt Videospiele.

In Bezug auf demografische Informationen zu Spielstörungen gibt das ICD-11 an, dass Männer im Jugend- und Erwachsenenalter (im Alter zwischen 12 und 20 Jahren) häufiger von Spielstörungen betroffen sind, Mädchen jedoch zwar seltener eine Diagnose stellen, aber möglicherweise eher emotionale oder emotionale Störungen entwickeln Verhaltensprobleme.

4.2 Symptome einer Videospielsucht

Laut ICD-11 ist eine Spielstörung „durch ein Muster anhaltenden oder wiederkehrenden Spielverhaltens gekennzeichnet“ und äußert sich durch folgende Aspekte:

- Eine beeinträchtigte Kontrolle über die Spielaktivität, einschließlich Beginn, Häufigkeit, Dauer und Ende.
- Wenn das Spielen eine erhöhte Priorität hat und Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat. Dies kann dazu führen, dass der Einzelne seine Gesundheit vernachlässigt.
- Wenn die Spieltätigkeit trotz negativer Folgen und der Anerkennung solcher Folgen fortgeführt wird.



Co-funded by
the European Union

Die ICD-11 erwähnt auch, dass das Spielverhaltensmuster, das die Aspekte der drei Punkte aufweist, über einen längeren Zeitraum bestehen muss und dass eine Person mit einer Spielstörung möglicherweise das Bedürfnis verspürt, die Dauer oder Häufigkeit ihres Spielverhaltens zu erhöhen oder Spielen Sie anspruchsvollere Spiele, um die Spannung, die Sie empfinden, aufrechtzuerhalten oder zu übertreffen. Bei Personen mit Spielstörungen können auch Entzugserscheinungen wie Frustration, Traurigkeit sowie verbale oder körperliche Aggression auftreten.

In der ICD-11 wird weiter ausgeführt, dass eine Spielstörung häufig gleichzeitig mit anderen Störungen auftritt, darunter Angstzustände, angstbedingte Störungen, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Zwangsstörungen.

Es ist auch wichtig, eine Spielstörung von gefährlichem Spielen zu unterscheiden. Dabei handelt es sich um Menschen, die ein problematisches Spielverhalten zeigen, das das Risiko für körperliche oder geistige Gesundheitsprobleme erhöht, aber noch nicht das Ausmaß einer Spielstörung erreicht hat.

4.3 Folgen einer Videospielsucht

Auch wenn die Folgen einer Videospielsucht, ähnlich wie bei allen Arten von Süchten, aufgrund der Individualität jedes Einzelnen nicht pauschalisiert werden können, gibt es einige Aspekte und Konsequenzen, die die meisten Menschen mit einer Videospielsucht erleben.

Erstens lassen sich bei Kindern und Jugendlichen Muster beobachten, die einen Spielzusatz entwickeln. Im Alter bis zu sechs Jahren korrelieren Ausmaß und Intensität des Videospielkonsums eindeutig mit den von Ärzten zunehmend festgestellten Sprachentwicklungsstörungen. Ab dem siebten Lebensjahr gibt es



Co-funded by
the European Union

deutliche Zusammenhänge zwischen schulischen Leistungen und ADHS. und sozialbedingte Störungen sowie die Dauer der Videospieldnutzung. Im Jugendalter kommt es vermehrt zu Schlafstörungen und auch zu Angststörungen, die als Vorboten einer späteren Depression gelten. Übergewicht im Kindes- und Jugendalter korreliert mit extremem Videospieldkonsum und insbesondere mit der Menge an konsumierten Süßigkeiten und Süßgetränken.

Zweitens kann man sagen, dass übermäßiges Spielen im Allgemeinen negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit haben kann, was zu einer sitzenden Lebensweise und damit verbundenen Gesundheitsproblemen führen kann (Griffiths et al., 2016). Dies ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass Menschen mit einer Spielstörung dem Spielen Vorrang vor Selbstfürsorge und gesundheitsbezogenen Aspekten des Lebens einräumen, darunter Bewegung, Ernährung, regelmäßige ärztliche Untersuchungen und Hygiene. Es kann sich auch auf die psychische Gesundheit auswirken und zu Symptomen von Depression, Angstzuständen und sozialer Isolation beitragen (Mentzoni et al., 2011).

Drittens übertragen sich die Folgen einer Videospieldsucht auch auf andere Lebensbereiche, die nicht direkt die Gesundheit betreffen. Eine Videospieldsucht hat gravierende Auswirkungen auf den Schulalltag von Jugendlichen, da nächtliches Aufbleiben und Schlafstörungen dazu führen, dass die Konzentration in der Schule nachlässt. Zudem werden kaum Hausaufgaben gemacht und viele spielsüchtige Jugendliche brechen die Schule ab, weil sie das Spielen wichtiger finden oder nicht damit aufhören können. Eine Spielstörung hat ähnliche Auswirkungen auf das Arbeitsleben des Einzelnen, da er nicht mehr zur Arbeit geht und sich nicht mehr anstrengt, was häufig zu Arbeitslosigkeit und in der Folge zu finanziellen Schwierigkeiten und Armut führt. Darüber hinaus hindert der Mangel an



Co-funded by
the European Union

sozialen Kontakten und die Isolation der Jugendlichen die Betroffenen daran, natürliche Entwicklungsschritte wie den Aufbau von Freundschaften sowie romantische und sexuelle Erfahrungen zu unternehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Spielstörungen verheerende Folgen für das Leben des Einzelnen haben und daher ernst genommen werden müssen.

4.4 Risikofaktoren und Gründe

Kinder und Jugendliche stellen aufgrund unvollständiger neuronaler Reifungsprozesse, umfangreicher Entwicklungsaufgaben, die im Jugendalter zu bewältigen sind, und emotionaler Prüfungen in der Pubertät eine besonders gefährdete Gruppe für die Entwicklung riskanter und pathologischer Muster bei der Nutzung von Videospielen dar. Gaming weckt die Lust auf Abenteuer und stillt das Bedürfnis nach Erfolg. Dies, zusammen mit der Vielfalt der Videospiele und ihrer ständigen Weiterentwicklung, macht sie für Kinder und Jugendliche sehr verlockend. Videospielsucht kann auch aus psychologischen Gründen entstehen, etwa aus Frustration, Unzufriedenheit, mangelndem Selbstwertgefühl und dem Wunsch, sich von den Hindernissen im Leben zu distanzieren.

Da es sich bei der Videospielsucht um eine Form der Sucht handelt, lässt sie sich mit der Trias der Suchtentwicklung von Kielholz und Ladewig (1973) erklären, die zur Erklärung der Suchtentwicklung herangezogen wird. Kielholz und Ladewig erkannten, dass eine Sucht in der Regel drei verschiedene Ursachen hat: die Persönlichkeit des Betroffenen, die Eigenschaften des Suchtobjekts/der Suchtsubstanz sowie die Familie, das Umfeld und die Gesellschaft des Betroffenen.



Co-funded by
the European Union

Im Kontext einer Videospielsucht könnten diese drei Aspekte wie folgt betrachtet werden:

- Die Persönlichkeit des Betroffenen: Manche Menschen sind genetisch anfälliger für Suchterkrankungen. Introvertierte und schüchterne Menschen haben weniger Freunde und Hobbys, wodurch Computerspiele für sie verlockender sind. Auch Einsamkeit und emotionale Instabilität sind ungünstig.
- Die Besonderheiten von Computerspielen: Spieleentwickler bauen bewusst Belohnungsmechanismen ein, die Lust- und Zufriedenheitsgefühle auslösen. Vor allem kostenlose Spiele und Rollenspiele nutzen psychologische Tricks, um Menschen zum Weiterspielen zu motivieren und möglichst lange am Spiel festzuhalten. Für die meisten Spieler ist das kein Problem, aber ein kleiner Teil wird süchtig danach. Außerdem macht es einen Unterschied, ob Sie das Spiel alleine oder im Mehrspielermodus im Internet spielen, da andere Menschen Sie durch Gruppendruck zum Weiterspielen ermutigen können.
- Familie, Umfeld und Gesellschaft des Betroffenen: Eine Familie kann vor einer Sucht schützen. Doch häufig tragen auch familiäre Probleme, Konflikte, Mobbing Erfahrungen und Schicksalsschläge wie Tod oder Scheidung zu einer Computerspielsucht bei. Manchmal sind Eltern selbst schlechte Vorbilder. Wenn die Betroffenen auch nicht über ein soziales Unterstützungsnetzwerk wie enge Freunde, Familienmitglieder, Vereine und Verbände verfügen, die ihnen Unterstützung und Ermutigung bieten können, sind sie stärker dem Risiko einer Videospielsucht ausgesetzt. Auch die Gesellschaft trägt dazu bei: Leistungsdruck, die ständige Verfügbarkeit mobiler Spiele und sozialer Netzwerke sowie ein hoher Grad der Digitalisierung tragen zur Entstehung einer Videospielsucht bei. Darüber



Co-funded by
the European Union

hinaus gibt es in der Gesellschaft einen klaren Trend zu Einsamkeit, Individualismus und Alleinleben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sucht ein dynamischer Zustand ist, der von einer Kombination von Faktoren beeinflusst wird, darunter die Suchtsubstanz, in diesem Fall Videospiele, der körperliche und geistige Zustand des Einzelnen sowie die soziale Unterstützung. Das Verständnis dieser Faktoren kann zu wirksamen Präventions- und Behandlungsstrategien führen, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten sind.

5. Behandlung einer Videospielesucht

5.1 Hilfe, die Eltern leisten können

Kinder und Jugendliche benötigen besonderen Schutz vor einer unkontrollierten und übermäßigen Nutzung von Computerspielen. Wenn ein Kind internetsüchtig ist, haben die Eltern oft noch Einfluss. Dabei können sie auf spezielle psychologische Techniken und Tipps zurückgreifen. Ganz gleich, was Eltern unternehmen: Sie sollten immer das Wohl ihres Kindes im Auge behalten, während sie darüber nachdenken, was sie erreichen wollen. Ziele können sein: Spielzeit reduzieren, alte Hobbys wieder aufnehmen, Ihrem Kind zeigen, dass Sie sich um es kümmern usw.

In leichteren Fällen einer Computerspielesucht können Eltern versuchen, die folgenden drei psychologischen Techniken anzuwenden. Das erste ist ein Belohnungsplan, bei dem positives Verhalten durch Belohnungen erzwungen wird. Der zweite ist der Tageskuchen. Dabei wird die Spielzeit dokumentiert, um einen Überblick über den Umfang des Videospieles zu erhalten. Dann sollten Alternativen in Betracht gezogen werden, um die freie Zeit besser zu nutzen. Schließlich können



Co-funded by
the European Union

Eltern mit ihrem Kind über Beweggründe und Folgen der Computerspielsucht sprechen. Manchmal kann das bloße Reden über die Sucht dem Kind bereits dabei helfen, zu erkennen, wie es besser werden kann. Es kann ihnen auch zeigen, dass sie die Unterstützung ihrer Eltern haben, was sie beruhigen und ermutigen kann, zu versuchen, besser zu werden.

- Weitere Tipps für Eltern, wie sie der Sucht begegnen können, finden Sie im Folgenden. Erstens: Offene Kommunikation: Eltern sollten eine offene und vorurteilsfreie Kommunikation mit ihrem Kind über dessen Spielgewohnheiten fördern. Hören Sie sich ihre Sorgen und Erfahrungen an.
- Seien Sie ein Vorbild: Eltern sollten verantwortungsvolles digitales Verhalten vorleben und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Bildschirmzeit und Offline-Aktivitäten zeigen.
- Ermutigen Sie zu alternativen Aktivitäten: Eltern sollten eine Vielzahl von Interessen und Hobbys über das Spielen hinaus fördern, um ihrem Kind dabei zu helfen, andere Aktivitäten zu erkunden oder sich wieder mit den Hobbys zu beschäftigen, die es früher hatte. Eltern können auch darüber nachdenken, Familienaktivitäten oder Spieleabende zu organisieren, um ihr Kind zu unterstützen, indem sie die Bildschirmzeit ihres Kindes aktiv begrenzen, es von Videospielen ablenken und sich um ihr Kind kümmern.
- Online-Sicherheit: Eltern sollten ihr Kind über Online-Sicherheit aufklären, einschließlich der Wichtigkeit, keine persönlichen Daten weiterzugeben und den Kontakt mit Fremden zu vermeiden. Auf diese Weise zeigen sie ihrem Kind auch, dass sie ihm helfen, seine Sucht zu überwinden, ohne es unter Druck zu setzen oder ihm den Zugang zu Videospielen komplett zu entziehen.



Co-funded by
the European Union

Wenn diese Tipps und psychologischen Techniken keine Besserung bringen, können Eltern Regeln vorschlagen, um die Nutzung von Videospielen einzuschränken, ohne ihrem Kind die Freiheit völlig zu nehmen. Dazu können gehören:

1. Legen Sie tägliche oder wöchentliche Zeitlimits für das Spielen fest.
2. Ausweisung spielfreier Zonen, etwa des Esszimmers oder des Wohnzimmers.
3. Hausaufgaben und Hausarbeiten vor das Spielen stellen. Übertreiben Sie diese Regel nicht, denn der Übergang vom Spielen zum Arbeiten und Studieren ist für videospiele-süchtige Kinder und Jugendliche nicht einfach und wird daher nicht auf Anhieb klappen. Denken Sie daran, geduldig zu sein und kleine Verbesserungen zu feiern und positiv zu belohnen.
4. Ermutigen Sie zu regelmäßigen Bildschirm-pausen, um längere ununterbrochene Spielpausen zu vermeiden. Diese Pausen können zum Dehnen, Trinken, Essen oder Ausruhen genutzt werden.

Denken Sie daran, dass es darauf ankommt, ein Gleichgewicht zwischen der Möglichkeit zu finden, Ihrem Kind das Spielen als Unterhaltungsform zu ermöglichen, und der Gewährleistung, dass es nicht übertrieben oder schädlich wird. Es ist wichtig, diese Regeln an das Alter, die Interessen und Bedürfnisse Ihres Kindes anzupassen und gleichzeitig eine offene Kommunikation und gegenseitiges Verständnis zu fördern. Eltern sollten auch darüber nachdenken, die Regeln auch für sich selbst und alle anderen Familienmitglieder anzuwenden. Dies könnte bei Ihrem Kind ein Zugehörigkeitsgefühl erzeugen und es so motivieren, sich an die Regeln zu halten.

Vergessen Sie schließlich nicht, dass Eltern und Angehörige zwar durchaus mit psychologischen und pädagogischen Mitteln helfen können, sie jedoch immer



**Co-funded by
the European Union**

eine unterstützende Rolle spielen, was bedeutet, dass sie eine Sucht oft nicht alleine beenden können und diese Erwartung nicht an sich selbst oder an ihre Angehörigen stellen sollten. Es ist immer besser, professionelle Hilfe für sein Kind in Anspruch zu nehmen und bei der Therapie mitzuarbeiten.

5.2 Hilfe, die Lehrer leisten können

Lehrer spielen im Leben von Kindern und Jugendlichen eine stärker erzieherische Rolle als ihre Eltern, was sich auch in der Form der Hilfe widerspiegelt, die sie leisten können. Im Folgenden finden Sie Tipps für Lehrer zum Umgang mit Videospielsucht:

1. Aufklärung und Bildung: Lehrer sollten über die Anzeichen einer Videospielsucht sowie deren Auswirkungen auf die schulischen Leistungen und das Wohlbefinden des Schülers informiert und sich dessen bewusst sein. Sie sollten auch digitale Kompetenz und verantwortungsbewusstes Spielen in ihren Unterricht integrieren.
2. Offene Kommunikation: Behandeln Sie Spielsucht nicht als Tabuthema, sondern diskutieren Sie offen über das Thema, einschließlich der Konsequenzen und Vorteile einer ausgewogenen Bildschirmzeit. Auf diese Weise schaffen sie einen sicheren Raum, in dem die Schüler ihre Spielgewohnheiten und Bedenken besprechen können.
3. Digitale Staatsbürgerschaft: Bringen Sie den Schülern eine verantwortungsvolle digitale Staatsbürgerschaft bei, indem Sie die Bedeutung ethischen Online-Verhaltens hervorheben und Spielaktivitäten mit Verpflichtungen im wirklichen Leben in Einklang bringen.
4. Zielsetzung und Zeitmanagement: Bringen Sie Ihren Schülern Zielsetzungsfähigkeiten und Zeitmanagementstrategien bei, damit sie ihre



Co-funded by
the European Union

Aufgaben priorisieren und das Spielen mit anderen Aktivitäten in Einklang bringen können.

5. Kompetenzentwicklung: Bieten Sie Workshops oder Schulungen zu Fertigkeiten an, darunter Stressbewältigung, Bewältigungsstrategien und effektive Kommunikation. Dies kann Schülern helfen, mit ihrer Sucht umzugehen und zugrunde liegende Probleme anzugehen.
6. Einbeziehung der Familie: Beziehen Sie Familienmitglieder in den Beratungsprozess ein, um ein unterstützendes Umfeld zu Hause zu schaffen. Stellen Sie Eltern Ressourcen und Anleitung zur Verfügung und besprechen Sie mit ihnen die Bedeutung einer ausgewogenen Nutzung von Videospielen.
7. Überweisung an Fachärzte: Wenn sich ein Kind oder Jugendlicher mit der Bitte um Beratung oder emotionale Unterstützung an Sie wendet (dies könnte auch der Fall sein, wenn die Eltern nicht bereit sind, ihm zu helfen), ist es wichtig, das Kind nicht zu ignorieren und Lösungen zu finden, ohne es zu sein. Sie werden in eine Rolle hineingezogen, die Sie als Lehrer nicht ausfüllen müssen. In diesen Situationen wird empfohlen, sich an einen in der Schule oder außerhalb der Schule tätigen Fachmann oder Berater zu wenden. Der Lehrer sollte auch die Eltern des Kindes kontaktieren.

5.3 Professionelle Behandlung

In schweren Fällen oder wenn die Probleme aufgrund der Videospielsucht nicht nachlassen, ist es besser, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Für die Computerspielsucht gibt es spezielle Therapieprogramme. Ein guter erster Ansprechpartner ist Ihr Hausarzt, da dieser Sie und/oder den Suchtkranken bereits kennt. Eventuell halten auch Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe passende Angebote bereit.



Co-funded by
the European Union

Um eine Spielstörung zu verbessern, umfasst die therapeutische Behandlung häufig Techniken aus der Verhaltenstherapie, Familientherapie oder Gruppentherapie.

Die Idee der Verhaltenstherapie besteht darin, schädliche Verhaltensweisen und Gedanken zu ändern oder zu verwerfen. Es gibt einige Aspekte, die eine Verhaltenstherapie bei Spielstörungen normalerweise umfasst. Ein Aspekt ist die Psychoedukation, bei der Betroffene sich selbst und ihre Sucht besser kennenlernen, einschließlich der Symptome, Ursachen und Folgen. Dies hilft ihnen, konkrete Informationen zu erhalten und sich ihrer Sucht bewusst zu werden. Danach lernen die Betroffenen in der Regel, Auslöser von Suchtverhalten zu erkennen, da Süchte immer Bedürfnisse befriedigen und das Erkennen dieser Bedürfnisse es einfacher machen kann, ihnen entgegenzuwirken. Anschließend werden Lernstrategien zum Umgang mit Stimmungstiefs und Rückschlägen entwickelt. Dies ist wichtig, da Spiele oft als Selbstmedikation gegen Traurigkeit oder schlechte Laune eingesetzt werden. Durch das Erlernen besserer Bewältigungsstrategien kann übermäßiges und ungesundes Spielen verhindert werden. Schließlich lernen die Betroffenen, ihre Freizeit besser zu gestalten und einen Ausgleich zu schaffen.

Die Familientherapie im Zusammenhang mit einer Spielstörung soll mögliche Gründe für die Sucht angehen, die in der familiären Beziehung liegen könnten. Es geht auch um die Kommunikation und Interaktion innerhalb der Familie und die Folgen, die die Familienmitglieder aufgrund der Internetsucht eines von ihnen erleben (z. B. mehr Streitigkeiten zwischen Familienmitgliedern, weniger beachtete Geschwister usw.). Durch Familientherapie können die Familienmitglieder lernen, Probleme aus der Perspektive der anderen zu sehen und ein fester Bestandteil ihrer



**Co-funded by
the European Union**

individuellen sozialen Unterstützungssysteme zu werden, wodurch weitere Süchte oder Probleme verhindert werden können.

Beim Thema Suchterkrankungen hat sich die Gruppentherapie bewährt. Süchtige lernen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind und dass es ihnen in besonders schwierigen Zeiten leichter fällt, durchzuhalten, wenn sie einen konkreten nächsten Termin geplant haben, auf den sie warten können. Menschen, die von Videospielen abhängig sind, sind außerdem oft so schüchtern, dass sie soziale Ängste entwickeln. Indem sie Teil einer Gruppe sind, in der sie nicht beurteilt werden, können sie Selbstvertrauen gewinnen und ihre sozialen Fähigkeiten trainieren. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass die Kosten für eine Gruppentherapie oft geringer sind als für Einzeltherapiesitzungen.

5.4 Andere Behandlungsmethoden

Andere Behandlungsmethoden, die Videospielsüchtige beispielsweise ausprobieren können, wenn sie sich nicht bereit für eine Therapie fühlen oder das Gefühl haben, dass sie mehr als nur eine Therapie brauchen, sind:

1. Achtsamkeit und Meditation: Das Üben von Achtsamkeits- und Meditationstechniken kann dazu beitragen, dass Einzelpersonen sich ihrer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Spielen bewusster werden. Achtsamkeit kann dabei helfen, Heißhungerattacken und impulsive Spieltriebe zu bewältigen.
2. Selbsthilferessourcen: Es stehen verschiedene Selbsthilferessourcen zur Verfügung, darunter Bücher, Online-Foren und mobile Apps, die Einzelpersonen bei der Bewältigung und Überwindung der Videospielsucht unterstützen sollen. Diese Ressourcen bieten häufig Tipps, Strategien und Motivationsunterstützung.



Co-funded by
the European Union

3. Verhaltensvertrag: Die Entwicklung eines Verhaltensvertrags oder einer Verhaltensvereinbarung mit einem vertrauenswürdigen Freund oder Familienmitglied, in dem Einzelpersonen notieren, welche Verhaltensweisen sie erreichen möchten und auf welche Weise andere ihnen helfen dürfen, kann Einzelpersonen dabei helfen, klare Grenzen und Konsequenzen für ihr Spielverhalten festzulegen. Diese externe Verantwortung kann ein starker Motivator sein.

Es ist wichtig zu bedenken, dass der wirksamste Behandlungsansatz von Person zu Person unterschiedlich sein kann und häufig eine Kombination von Strategien eingesetzt wird, um die Sucht nach digitalen Spielen umfassend zu bekämpfen. Um einen Behandlungsplan zu erstellen, der auf die individuellen Bedürfnisse und Umstände des Einzelnen zugeschnitten ist, wird empfohlen, die Hilfe von Psychologen oder Suchtspezialisten in Anspruch zu nehmen.

6. Präventionsmethoden

6.1 Die Rolle der Lehrer

Lehrer spielen eine Rolle, wenn es darum geht, zu verhindern, dass ihre Schüler von Videospielen abhängig werden.

Vor allem sollten Lehrer ihre Schüler über die Bedeutung einer ausgewogenen Beziehung zu Videospielen sowie über die Gefahren einer Videospielsucht aufklären. Sie sollten den sicheren Umgang mit Videospielen in den Lehrplan integrieren. Die folgende Aktivität ist ein Beispiel für eine Aktivität, mit der Lehrer ihren Schülern etwas über Videospiele und Spielstörungen beibringen können.



Co-funded by
the European Union

Tabelle 1: Aktivität für Lehrer

1. Wie fühle ich mich?	
Ziel	Helfen Sie Ihren Schülern, ihre Gefühle bezüglich der süchtig machenden Aspekte von Videospielen zu verstehen.
Art der Aktivität	Einzel- und Gruppenarbeit
Zielgruppe	Klassen neun bis zwölf
Materialien	Papier, Stift, Haftnotizen
Anweisungen	Stellen Sie den Schülern die folgende Frage: „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Videospiele spielen?“ Diese Aufgabe soll die Schüler dazu anregen, darüber nachzudenken, wie sie sich fühlen, wenn sie Videospiele spielen, und zu erkennen, dass diese Gefühle positiv und negativ sein können. Bitten Sie die Schüler, über die Emotionen nachzudenken, die sie am meisten mit dem Spielen von Videospielen verbinden, und schreiben Sie jede Emotion auf ein einzelnes Haftnotizblatt. Teilen Sie die Klasse nun in kleinere Gruppen auf und geben Sie ihnen drei bis vier Minuten Zeit, um ihre Gedanken und Emotionen auszutauschen, die sie mit dem Spielen von Videospielen verbinden. Das Ziel hier besteht darin, dass die Schüler jemanden finden, mit dem sie sich identifizieren können, und das, was sie von ihren Mitschülern hören, mit ihren eigenen Erfahrungen in Verbindung bringen. Bitten Sie sie nach der Gruppendiskussion, die Post-its auf ein



Co-funded by
the European Union

	Whiteboard zu kleben und sie in drei Kategorien aufzuteilen: positiv, negativ und neutral, je nachdem, zu welcher Kategorie ihrer Meinung nach die Emotionen auf den Post-its am besten passen. Nachdem alle Emotionen auf der Whiteboard kategorisiert wurden, stellen Sie ihnen folgende Fragen: Gibt es mehr positive oder negative Wörter? Können sie sich auf die drei am häufigsten empfundenen Emotionen einigen? Welches waren die erfreulichsten und besorgniserregendsten Gefühle, die ihnen in den Sinn kamen? Inwieweit kann das Spielen von Videospielen Ihre Gefühle verändern oder verstärkt es nur das, was Sie bereits empfunden haben?
Auswertung	Fassen Sie am Ende der Aktivität die Aktivität und die Antworten der Schüler zusammen und betonen Sie dabei, wie wichtig es ist, sich der emotionalen Gründe der Videospielsucht bewusst zu sein.

Lehrer können auch Gastredner einladen, um über ihre Erfahrungen mit Videospielsucht zu sprechen. Unabhängig davon, welche Aktivitäten Lehrer im Zusammenhang mit Videospielsucht durchführen, sollten sie immer ein Umfeld fördern, in dem sich Schüler sicher und willkommen fühlen, über ihre Gefühle und Erfahrungen zu sprechen. Dies ist wichtig, da die Schüler mit dem Lehrer sprechen, wenn sie Schwierigkeiten mit Videospielen haben oder bemerken, dass ihr Spielverhalten problematisch wird.



Co-funded by
the European Union

Schließlich sollten sich Lehrer auch der Warnzeichen einer Spielstörung bewusst sein. Dies ist besonders wichtig, da die ersten Anzeichen übermäßiger Computerspielnutzung vom Betroffenen oft gar nicht bemerkt oder zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden werden. Es ist auch immer besser, eine Sucht so früh wie möglich zu bemerken; Je länger die Sucht anhält, desto tiefer kann sie sich im Bewusstsein einer Person verankern und desto schwieriger ist es für die Person, mit dem Spielen von Videospielen aufzuhören. Der süchtige Schüler kann durch folgende Merkmale gekennzeichnet sein:

- Wenige bis keine Freunde und wenig soziales Engagement mit ihren Mitschülern (z. B. in den Pausen oder bei Gruppenarbeitsaktivitäten).
- Unwilligkeit, sich Konflikten und Problemen zu stellen.
- Sehr oft müde im Unterricht.
- Nichterfüllung schulischer Aufgaben und Pflichten
- Der Wunsch, nicht zur Schule zu gehen, kann sich auch durch Unruhe und mangelnde Beteiligung äußern.
- Launisch, wütend und aggressiv.

6.2 Die Rolle der Eltern

Eltern sollten ihr Kind vor allem dabei unterstützen, einen Ausgleich zwischen Aktivitäten mit und ohne Videospiele zu finden. Dies umfasst verschiedene Aspekte.

Erstens sollten Eltern ihre Kinder beim verantwortungsvollen Umgang mit Videospielen unterstützen, indem sie die Welt der Spiele selbst entdecken und ausprobieren. Sie sollten Interesse zeigen und sich von ihren Kindern erklären



Co-funded by
the European Union

lassen: Welche Spiele faszinieren Ihr Kind besonders und warum? Worum geht es und mit wem spielen sie, auch online? Vielleicht können Sie mit Ihrem Kind gemeinsam spielen, um den Reiz besser zu verstehen. Dieser Schritt ist wichtig, damit Sie Empathie entwickeln und Videospiele aus ihrer Perspektive betrachten.



Bild 2: PEGI-Symbole

Darüber hinaus sollten Eltern ihr Kind bei der Auswahl geeigneter Spiele unterstützen. Die europaweit einheitlichen PEGI-Symbole auf Spielverpackungen geben verlässliche Auskunft darüber, für welche Altersgruppe ein Spiel zum Jugendschutz geeignet ist. Piktogramme zeigen auch an, ob das Spiel Gewalt, Sex, Drogen, Angst, Diskriminierung, vulgäre Sprache, Glücksspiel oder Online-Gaming beinhaltet. Um im breiten Angebot passende Spiele zu finden, können Eltern Bewertungshilfen und Empfehlungen heranziehen. Sie sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass Online-Spiele (die auf jedem Gerät mit Internetzugang gespielt werden können) häufig keine Alterskennzeichnung haben. Eltern sollten daher mit ihrem Kind über die Spiele, die es online spielt, sprechen und erklären,



Co-funded by
the European Union

ob und warum sie ein Spiel für ungeeignet halten. Eltern sollten das Videospiel auch außerhalb des Zimmers ihres Kindes aufstellen.

Darüber hinaus sollten Eltern Regeln festlegen. Da Computerspiele ein gewisses Suchtpotenzial haben, ist es wichtig, frühzeitig einen Rahmen festzulegen und dem Kind die Gründe für die Festlegung eines solchen Rahmens zu erklären. Bei der Erstellung der Regeln ist zu bedenken, dass jedes Kind anders ist und daher auf es abgestimmte Regeln benötigt; Was für ihre Freunde funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für sie, und es ist wichtig, dass sie das verstehen. Eltern sollten außerdem darauf achten, dass die Regeln konkret und klar sind, etwa dass die Spiele keine übermäßige Gewalt enthalten, dass keine In-App-Käufe getätigt werden dürfen oder dass das Kind vor der Nutzung von Online-Spielen Rücksprache mit seinen Eltern hält. Anstatt ein Zeitlimit festzulegen, können Eltern eine bestimmte Anzahl an Spielrunden vereinbaren. Dies hat den Vorteil, dass das Kind das Spiel nicht mittendrin unterbrechen muss, was zu Frustrationen führen könnte. Es ist auch wichtig, die umgesetzten Regeln zu befolgen und sich über die Konsequenzen im Klaren zu sein, wenn die Regeln nicht befolgt werden. Eltern sollten ihr Kind in die Erstellung der Regeln einbeziehen. Ein Vertrag kann dabei helfen, Engagement sicherzustellen.

Darüber hinaus sollten Eltern das Spielverhalten ihres Kindes beobachten und gegebenenfalls eingreifen. Wie bereits erwähnt, ist jedes Kind anders, weshalb das Spielerlebnis etwas ganz Individuelles ist. Eltern sollten beobachten, welche Spiele das Kind wählt, wie es beim Spielen reagiert und wie es sich sonst verhält. Sie sollten mit ihnen reden, wenn ihnen etwas auffällt oder sie der Meinung sind, dass ihr Kind Hilfe holen sollte. Veränderungen im Spielverhalten können ein Hinweis auf Probleme wie Schwierigkeiten in der Schule, Unsicherheiten, soziale Isolation oder



Co-funded by
the European Union

emotionale Trennung sein. Eltern sollten ihr Kind auch beim Spielen von Online-Spielen im Auge behalten und es ermutigen, mit ihm über negative Erfahrungen zu sprechen, darunter unangenehme Inhalte oder irritierende Verhaltensweisen anderer Spieler. Online-Spiele können von Pädophilen zur Kontaktaufnahme mit Minderjährigen oder von Extremisten zur Radikalisierung oder Rekrutierung von Jugendlichen missbraucht werden. Eltern sollten ihr Kind bitten, bei unangemessenem Verhalten die Kommunikation sofort zu beenden und es direkt dem jeweiligen Spieleanbieter (viele Spielewebsites und Konsolen bieten entsprechende Feedbackmöglichkeiten) und je nach Fall auch der Polizei oder einer Opferberatungsstelle zu melden .

Ein wichtiger Aspekt ist auch, Spiele nicht als Lernmittel zu nutzen. Eltern sollten digitale Spiele nicht als Babysitter oder als Belohnung oder Bestrafung nutzen. Dadurch erhöht sich die Bedeutung der Spiele für Ihr Kind.

Schließlich sollten Eltern für Abwechslung sorgen. Ein Kind sollte nicht den ganzen Tag vor einem Bildschirm sitzen. Eltern sollten ihnen andere Möglichkeiten zeigen, sich alleine oder mit der Familie zu beschäftigen, wie zum Beispiel Lesen, Brettspiele spielen oder Aktivitäten im Freien unternehmen. Kinder genießen es, mit der Familie zusammen zu sein und schätzen die gemeinsame Zeit. Auch in dieser Hinsicht sollten Eltern Vorbilder für ihre Kinder sein. Das bedeutet, dass auch sie nicht den ganzen Tag vor einem Bildschirm sitzen sollten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Eltern eine wichtige Rolle spielen, wenn es darum geht, Kindern beizubringen, wie sie ein Gleichgewicht zwischen dem Spielen von Videospielen und anderen Aktivitäten, bei denen es nicht um Videospiele geht, herstellen können.



Co-funded by
the European Union

7. Gesundes Spielen

Es ist wichtig zu beachten, dass Videospiele nicht grundsätzlich schädlich für Kinder und Jugendliche sind. Bei richtiger Verwendung können sie eine Aktivität zum Zeitvertreib, Spaß und zur Interaktion mit Freunden sein, ähnlich wie andere Aktivitäten wie Lesen oder Fußballspielen. Dies gilt jedoch nur, wenn Kinder und Jugendliche lernen, auf gesunde Weise Videospiele zu spielen.

Es gibt einige einfache Tipps, die Sie befolgen sollten, um einen gesunden Konsum von Videospielen zu ermöglichen. Diese sind: 1,5 Stunden pro Tag nicht überschreiten, nicht jeden Tag Videos abspielen (vielleicht sogar versuchen, für ein paar Wochen auf Videospiele zu verzichten), keine Videospiele spielen, die nicht für Ihr Alter geeignet sind. Nehmen Sie an der Gruppe teil, nehmen Sie regelmäßig an anderen Aktivitäten teil (z. B. Sport treiben oder spazieren gehen), verbringen Sie mehr Zeit mit anderen Menschen als mit Videospielen und spielen Sie keine Videospiele, bevor Sie zu Bett gehen.

Das Internationale Zentralinstitut für Jugend- und Bildungsfernsehen hat einige Empfehlungen für den Einsatz von Videospielen für verschiedene Altersgruppen veröffentlicht:

1. Für Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren: Nutzung von Videospielen maximal 45 Minuten am Tag.
2. Für Kinder im Alter von elf bis dreizehn Jahren: Nutzung von Videospielen maximal eine Stunde am Tag.
3. Für Kinder und Jugendliche ab vierzehn Jahren: Nutzung von Videospielen maximal eineinhalb Stunden am Tag.



Co-funded by
the European Union

4. Kinder ab zwölf Jahren können eine Spielekonsole oder einen Computer in ihrem Zimmer haben, wenn sie mit ihren Eltern eine entsprechende Regelung vereinbart haben.

8. Interventionsprogramm

Ziele

Bieten Sie Schülern, die Anzeichen einer Spielsucht zeigen, Unterstützung und legen Sie dabei den Schwerpunkt auf die Wiedereingliederung in die Gruppe. Vermitteln Sie den Schülern die Schwere der Videospielsucht und was sie tun können, um einer Person mit einer Videospielsucht zu helfen.

Interventionsprogramm

Das Interventionsprogramm ist in sechs Sitzungen unterteilt.

- Programmeinführung

Beginnen Sie mit einer herzlichen Begrüßung und Einführung in die Programmziele. Betonen Sie die Bedeutung einer sicheren und integrativen Lernumgebung. Nehmen Sie an eisbrechenden Aktivitäten teil, um Vertrauen zwischen den Schülern zu schaffen.

- Videospielsucht verstehen

Erklären Sie eine Videospielsucht, einschließlich der Gründe für eine Videospielsucht, der Symptome, der Folgen und der Anzeichen einer Videospielsucht. Stellen Sie sicher, dass die Schüler verstehen, wie ernst das Thema ist und wie verheerend es für das Leben eines Schülers sein kann. Erwähnen Sie auch Behandlungsmethoden und den Zugang zu Hilfe.



Co-funded by
the European Union

- Selbstdiagnose

In diesem Teil des Unterrichts erfahren die Schüler, ob sie möglicherweise süchtig nach Videospielen sind. Geben Sie den Schülern dazu ein Arbeitsblatt mit den folgenden Aussagen und bitten Sie sie aufzuschreiben, ob diese Aussage für sie zutrifft oder nicht.

- Ich denke ständig über mein aktuelles Spiel nach und darüber, wann ich wieder spielen kann.
- Ich verbringe mehr Zeit mit Videospielen als früher.
- Die Zeit, die ich jeden Tag Videospiele spiele, wird immer länger.
- Ich lasse meine Spielzeit nicht begrenzen.
- Ich finde Wege, wieder spielen zu können.
- Wenn ich längere Zeit nicht spielen kann, werde ich unruhig, launisch oder gereizt.
- Normalerweise spiele ich länger, als ich zu Beginn des Spiels geplant hatte.
- Es ist mir egal, ob die Schule, meine Arbeit, meine Beziehung oder meine Freundschaften darunter leiden, weil ich so viele Videospiele spiele.
- Ich verheimliche, wie viel Zeit ich mit Spielen verbringe. Wenn es sein muss, lüge ich auch.
- Ich würde lieber Videospiele spielen, als mich mit den Problemen in meinem Leben auseinanderzusetzen.

Öffnen Sie anschließend den Raum für eine Klassendiskussion. Schnelle Fragen können sein: Wo verläuft die Grenze zwischen der Freude an Videospielen und einer Sucht? Sind die Kriterien für eine Videospielesucht für alle gleich? Wenn Sie eine Videospielesucht hätten, würden Sie dies gerne vor der Klasse bekannt geben?

- Was mache ich, wenn ich jemanden kenne, der videospielesüchtig ist?



Co-funded by
the European Union

Erklären Sie den Schülern noch einmal, wo Menschen mit einer Videospielsucht Hilfe finden können, damit sie es jemand anderem erklären können. Bitten Sie die Schüler, eine Möglichkeit zu finden, wie sie einen Freund unterstützen können. Fragen Sie sie, was sie glücklich macht und was sie dazu bringt, Zeit mit anderen zu verbringen. Diese Sitzung soll auch dazu dienen, die Empathiefähigkeiten der Schüler zu entwickeln.

- Teambildung

Planen Sie Gruppenaktivitäten, die Teamarbeit, Vertrauen und Zusammenarbeit fördern. Ermutigen Sie die Schüler, zusammenzuarbeiten und Herausforderungen gemeinsam zu lösen. Betonen Sie, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen.

- Selbstfürsorge und Stressbewältigung

Vermitteln Sie Selbstfürsorgestrategien zur Stressbewältigung und zur Förderung des Wohlbefindens. Besprechen Sie, wie wichtig es ist, gesunde Grenzen zu setzen. Ermutigen Sie die Schüler, im Umgang mit Stress oder Sucht Hilfe zu suchen. Dies kann auch mit Rollenspieltechniken vermittelt werden.

- Follow-up: Führen Sie regelmäßige Check-ins mit den Schülern durch, um deren Fortschritte zu beurteilen, bestehende Konflikte oder Suchtprobleme anzusprechen und die Bedeutung der Aufrechterhaltung einer gesunden und integrativen Lernumgebung zu betonen.

Durch die Umsetzung dieses Interventionsprogramms möchten Sie den Schülern die Möglichkeit geben, ihnen Selbstfürsorgestrategien, Empathie und das Bewusstsein für die Bekämpfung von Spielsucht beizubringen. Darüber hinaus kann die Schaffung einer unterstützenden und verständnisvollen Unterrichtsatmosphäre den Schülern helfen, Konflikte zu überwinden und positive Beziehungen innerhalb der Gruppe zu fördern.



Co-funded by
the European Union

9. Unterrichtspläne

Kapitel 5 – Unterrichtsplan 1: „ Videospiele verstehen – Definition, Geschichte und Genres “

Ziel: Schüler in die Welt der Videospiele einführen und dabei deren Definition, historische Entwicklung und verschiedene Genres behandeln.

Dauer: 60 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Beschreiben Sie kurz Videospiele und ihre Bedeutung in der heutigen Gesellschaft.
- Diskutieren Sie die Allgegenwärtigkeit von Videospielen und ihren Einfluss auf Unterhaltung und Kultur.

Geschichte der Videospiele (20 Minuten):

- Entdecken Sie die Entwicklung von Videospielen von ihren Anfängen bis heute.
- Heben Sie wichtige Meilensteine, Innovationen und technologische Fortschritte hervor.

Videospiel-Genres (20 Minuten):

- Stellen Sie verschiedene Videospielgenres vor, darunter Action, Abenteuer, Simulation, Strategie und mehr.
- Beteiligen Sie die Schüler daran, ihre Lieblingsgenres zu identifizieren und zu diskutieren.



Co-funded by
the European Union

Interaktive Aktivität (10 Minuten):

- Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein, um eine kurze Geschichte eines bestimmten Videospielgenres zu recherchieren und zu präsentieren.
- Regen Sie eine Diskussion darüber an, wie sich Genres im Laufe der Zeit entwickelt und diversifiziert haben.

Kapitel 5 – Unterrichtsplan 2: „ Enthüllung der Videospielsucht “

Ziel: Erkunden Sie das Konzept der Videospielsucht, einschließlich seiner Definition, Symptome, Folgen und dem aktuellen Stand der Videospielnutzung.

Dauer: 60 Minuten

Einführung in die Videospielsucht (15 Minuten):

- Definieren Sie die Videospielsucht und ihre Auswirkungen auf den Einzelnen und die Gesellschaft.
- Besprechen Sie die aktuelle Verbreitung der Videospielnutzung.

Symptome und Folgen (20 Minuten):

- Identifizieren Sie die Symptome einer Videospielsucht, wie z. B. längere Bildschirmzeit und Vernachlässigung von Verantwortungen.
- Erkunden Sie die Folgen der Videospielsucht für schulische Leistungen, Beziehungen und Wohlbefinden.

Interaktive Diskussion (15 Minuten):

- Ermöglichen Sie eine Diskussion in der Klasse über die Erfahrungen und Beobachtungen der Schüler hinsichtlich der Nutzung von Videospielen und potenzieller Sucht.



Co-funded by
the European Union

- Teilen Sie Beispiele und Fallstudien, um die Auswirkungen in der Praxis zu veranschaulichen.

Aktueller Stand der Videospieldnutzung (10 Minuten):

- Präsentieren Sie aktuelle Statistiken und Trends im Zusammenhang mit der Nutzung von Videospielen.
- Besprechen Sie, wie technologische Fortschritte und veränderte Lebensstile zum aktuellen Zustand beitragen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 5 – Unterrichtsplan 3: „Risikofaktoren und Ursachen der Videospielsucht verstehen“

Ziel: Erforschung der Risikofaktoren und zugrunde liegenden Ursachen der Videospielsucht sowie therapeutischer Interventionen.

Dauer: 60 Minuten

Risikofaktoren und Ursachen (20 Minuten):

- Untersuchen Sie psychologische, umweltbedingte und individuelle Faktoren, die zur Videospielsucht beitragen.
- Besprechen Sie die Rolle von Stress, sozialer Isolation und persönlicher Verletzlichkeit.

Therapie bei Videospielsucht (20 Minuten):

- Einführung therapeutischer Ansätze, einschließlich kognitiver Verhaltenstherapie und Achtsamkeitstechniken.
- Besprechen Sie, wie wichtig es ist, in schweren Fällen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Unterstützung durch Eltern und Pädagogen (15 Minuten):

- Entdecken Sie, wie Eltern und Pädagogen Hilfe leisten können, indem sie Warnzeichen erkennen und eine offene Kommunikation fördern.
- Besprechen Sie Strategien zur Schaffung einer unterstützenden und ausgewogenen Lernumgebung.

Interaktive Aktivität (5 Minuten):



Co-funded by
the European Union

- Beteiligen Sie die Schüler an einem Rollenspielszenario, in dem sie als unterstützende Freunde, Eltern oder Erzieher für jemanden fungieren, der mit Videospielsucht zu kämpfen hat.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 5 – Unterrichtsplan 4: „Jenseits der Sucht – Prävention und Rollen von Eltern, Lehrern und Interventionsprogrammen“

Ziel: Präventive Maßnahmen, die Rolle von Eltern und Lehrern und die Bedeutung von Interventionsprogrammen besprechen.

Dauer: 60 Minuten

Präventionsmethoden (15 Minuten):

- Entdecken Sie vorbeugende Maßnahmen, einschließlich der Förderung gesunder Spielgewohnheiten und der Sensibilisierung.
- Besprechen Sie die Bedeutung des Gleichgewichts bei digitalen und Offline-Aktivitäten.

Rollen von Eltern und Lehrern (20 Minuten):

- Besprechen Sie die Rolle von Eltern und Lehrern bei der Erkennung, Bekämpfung und Prävention von Videospielsucht.
- Teilen Sie Strategien zur Schaffung einer unterstützenden häuslichen und Klassenumgebung mit.

Interventionsprogramme (15 Minuten):

- Einführung in das Konzept von Interventionsprogrammen und ihre Bedeutung bei der Behandlung schwerer Fälle von Videospielsucht.
- Besprechen Sie, wie Schulen und Gemeinden Interventionsinitiativen umsetzen können.

Gruppendiskussion und Reflexion (10 Minuten):



Co-funded by
the European Union

- Ermöglichen Sie eine Gruppendiskussion über die kollektive Verantwortung von Eltern, Lehrern und Interventionsprogrammen bei der Bekämpfung der Videospielsucht.

Ermutigen Sie die Schüler, über den Einfluss einer unterstützenden Gemeinschaft auf die Förderung gesunder digitaler Gewohnheiten nachzudenken.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 5 – Unterrichtsplan 5: „Videospielsucht erkennen und vorbeugende Maßnahmen umsetzen“

Ziel: Sensibilisierung für Videospielsucht, Diskussion präventiver Methoden, Förderung eines gesunden Spiels und Erkundung von Interventionsprogrammen.

Dauer: 90 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Beginnen Sie mit einer kurzen Diskussion über die Verbreitung und Auswirkungen der Videospielsucht.
- Teilen Sie relevante Statistiken und betonen Sie, wie wichtig es ist, dieses Problem im heutigen digitalen Zeitalter anzugehen.

Videospielsucht erkennen (15 Minuten):

- Definieren Sie Videospielsucht und besprechen Sie ihre Symptome und Folgen.
- Teilen Sie Beispiele aus dem wirklichen Leben oder Fallstudien, die die negativen Auswirkungen übermäßigen Spielens veranschaulichen.

Präventive Methoden (20 Minuten):

- Präventive Maßnahmen einführen, um das Risiko einer Videospielsucht zu mindern.
- Besprechen Sie die Festlegung angemessener Zeitlimits, die Erstellung eines ausgewogenen Zeitplans und die Förderung vielfältiger Freizeitaktivitäten.
- Betonen Sie die Bedeutung der Einbindung und Kommunikation der Eltern.



Co-funded by
the European Union

Gesundes Spielen (15 Minuten):

- Betonen Sie das Konzept des gesunden Spielens und des verantwortungsvollen Spielens.
- Besprechen Sie die Bedeutung von Pausen, körperlicher Aktivität und sozialen Interaktionen neben dem Spielen.
- Bereitstellung von Richtlinien für einen ausgewogenen und achtsamen Ansatz bei der Nutzung von Videospielen.

Interaktive Aktivität – Szenarien und Lösungen (10 Minuten):

- Präsentieren Sie verschiedene Spielszenarien, sowohl gesunde als auch potenziell problematische.
- Lassen Sie die Schüler in kleinen Gruppen ein Brainstorming durchführen und Lösungen zur Förderung eines gesunden Spiels und zur Suchtprävention diskutieren.

Interventionsprogramme (10 Minuten):

- Einführung des Konzepts von Interventionsprogrammen für Personen, die von Videospielsucht bedroht sind oder damit zu kämpfen haben.
- Besprechen Sie die Rolle von Schulen, Gemeinden und Fachkräften für psychische Gesundheit bei der Umsetzung wirksamer Interventionsstrategien.

Fragen und Antworten und Diskussion (5 Minuten):

- Öffnen Sie die Bühne für Fragen und ermutigen Sie die Schüler, ihre Gedanken und Erfahrungen auszutauschen.
- Ermöglichen Sie eine kurze Diskussion über die Bedeutung einer unterstützenden Umgebung bei der Prävention und Bekämpfung von Videospielsucht.



Co-funded by
the European Union

Fazit und Reflexion (5 Minuten):

- Fassen Sie die wichtigsten in der Lektion behandelten Punkte zusammen.
- Bitten Sie die Schüler, über das Gelernte nachzudenken und zu überlegen, wie sie zur Förderung gesunder Spielgewohnheiten beitragen können.

Hausaufgabe: Verfassen Sie einen reflektierenden Aufsatz oder Tagebucheintrag, in dem die Schüler ihre Meinung zum gesunden Videospielen äußern und vorbeugende Maßnahmen vorschlagen. Ermutigen Sie sie, das Thema mit ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten zu besprechen, und fördern Sie so eine offene Kommunikation zu Hause.

Dieser Unterrichtsplan zielt nicht nur darauf ab, das Bewusstsein für Videospielsucht zu schärfen, sondern den Schülern auch praktische Präventionsmethoden und ein tieferes Verständnis für gesundes Spielen zu vermitteln. Die interaktive Aktivität fördert kritisches Denken und Problemlösen und fördert einen proaktiven Ansatz für das digitale Wohlbefinden.



Co-funded by
the European Union

10. Fallstudien

Fallstudie 1: Johns Spielsucht

Hintergrund:

John, ein 17-jähriger Gymnasiast, war schon immer ein begeisterter Spieler. Sein Interesse am Online-Glücksspiel begann ganz harmlos, wurde aber mit der Zeit zu einem ernststen Problem.

Problematisches Verhalten:

John verbringt immer mehr Zeit mit Online-Spielen und bleibt manchmal die ganze Nacht wach. Er beginnt, seine Schulaufgaben zu vernachlässigen, und seine Noten beginnen sich zu verschlechtern. Er zieht sich von seiner Familie und seinen Freunden zurück und interagiert lieber mit seinen Online-Gaming-Freunden. Er nahm sogar nicht mehr an Sport und anderen Aktivitäten teil, die ihm früher Freude bereiteten.

Folgen:

Durch seine Spielsucht leiden Johns schulische Leistungen und er gerät in soziale Isolation. Außerdem vernachlässigt er seine Gesundheit und nimmt stark zu, weil er sich nicht gesund ernährt und keinen Sport mehr treibt. Seine Eltern bemerken die Veränderungen in seinem Verhalten und versuchen einzugreifen, aber er wird gereizt und defensiv, als sie ihm vorschlagen, das Spielen einzuschränken. Johns Sucht beeinträchtigt seine geistige und körperliche Gesundheit und schließlich wird bei ihm eine Depression diagnostiziert.



Co-funded by
the European Union

Intervention:

Johns Eltern suchen Hilfe bei einem Therapeuten, der auf Internet- und Spielsucht spezialisiert ist. Er durchläuft eine Verhaltenstherapie, um seine Sucht und die zugrunde liegenden Probleme, die zu seiner Depression beitragen, anzugehen. Mit professioneller Hilfe und familiärer Unterstützung reduziert John nach und nach seine Spielstunden, knüpft wieder Kontakt zu Freunden und Familie und arbeitet an der Verbesserung seiner geistigen und körperlichen Gesundheit.

Abschluss:

Dieser Fall zeigt, wie wichtig es ist, Eltern zu haben, die sich um einen kümmern und aktiv versuchen, einem zu helfen. Da Johns Eltern sich an einen Therapeuten wenden und ihn unterstützen, während es ihm besser geht, gelingt es ihm, seine Reise zur Überwindung seiner Videospielsucht zu beginnen. Der Fall zeigt auch, welche Folgen eine Videospielsucht für die körperliche und geistige Gesundheit haben kann und wie leicht es ist, sozial isoliert zu werden.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 2: Marks Spielsucht

Hintergrund:

Mark, ein 19-jähriger Student, hat schon immer gerne Online-Videospiele gespielt. Im vergangenen Jahr hat seine Spielgewohnheit jedoch ein besorgniserregendes Ausmaß erreicht.

Problematisches Verhalten:

Mark verbringt durchschnittlich acht bis zehn Stunden pro Tag mit Online-Spielen. Dies begann, als er anfang, Probleme wie Stress durch die College-Arbeit und Ängste zu vermeiden, indem er sich in Spiele vertiefte. Jetzt ist er nicht mehr in der Lage, die Zeit, die er mit Spielen verbringt, zu kontrollieren. Er schwänzt oft den Unterricht und vermeidet soziale Interaktionen mit Freunden und Familie, um weiter spielen zu können. Wenn er nicht spielt, wird er gereizt und ängstlich und leidet unter Schlafstörungen.

Folgen:

Marks schulische Leistungen leiden erheblich. Aufgrund versäumter Hausaufgaben und Prüfungen fällt er in mehreren Kursen durch. Seine Beziehungen zu Freunden und Familie verschlechtern sich, da er sich isoliert, um Spiele zu spielen. Sein körperlicher Gesundheitszustand verschlechtert sich aufgrund mangelnder Bewegung und schlechter Essgewohnheiten. Obwohl er denkt, dass er seine mentalen Probleme (den Stress und die Angst) löst, verschlimmert er sie in Wirklichkeit nur, indem er sie ignoriert und süchtig nach Videospielen wird, die ihm eine vorübergehende Linderung verschaffen.



Co-funded by
the European Union

Intervention:

Marks Familie macht sich zunehmend Sorgen über sein Verhalten und ermutigt ihn, Hilfe zu suchen. Er beginnt, Therapiesitzungen bei einem auf Sucht spezialisierten Berater zu besuchen. In der Therapie untersucht Mark die Gründe für sein übermäßiges Spielen, zu dem auch die Nutzung von Spielen gehört, um Stress und Ängsten zu entfliehen. Mit der Anleitung des Beraters etabliert Mark eine gesündere Routine. Er begrenzt seine Spielzeit streng, besucht Selbsthilfegruppen für Spielsucht und praktiziert Techniken zur Stressreduzierung wie Achtsamkeit und Meditation.

Ergebnis:

Mit der Zeit bessert sich Marks Spielsucht allmählich. Er beginnt regelmäßig am Unterricht teilzunehmen, holt versäumte Unterrichtsleistungen nach und verbessert seine Beziehungen zu Freunden und Familie. Während er das Spielen weiterhin als Hobby genießt, beherrscht es sein Leben nicht mehr und er findet gesündere Wege, mit Stress und Ängsten umzugehen.

Abschluss:

Diese Fallstudie zeigt, wie psychische Probleme zu Spielsucht führen können. Es zeigt, wie wichtig es ist, psychologische Hilfe zu erhalten, bevor die psychischen Probleme eskalieren und andere Probleme verursachen (in diesem Fall haben sie Spielsucht, soziale Isolation und Vernachlässigung der College-Arbeit verursacht).



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 3: Georges Spielsucht

Hintergrund:

Anna hat einen Sohn, George, dessen Verhalten in letzter Zeit von Faulheit und Gereiztheit geprägt ist. Er verbringt die meiste Zeit allein zu Hause und weigert sich, seine Freunde zu sehen. Anna macht sich Sorgen, weil George zunehmend müde zu sein scheint und Probleme mit dem Schlafen und der Aufmerksamkeit hat. Gestern erhielt sie einen Anruf von Georges Lehrerin und bat Anna, zur Schule zu kommen, da Georges schulische Leistungen deutlich schlechter geworden seien. Anna fühlt sich hilflos; Sie weiß nicht, wie sie ihrem Kind helfen kann.

Problematisches Verhalten:

George verbringt die meiste Zeit allein zu Hause und ist in seine Gaming-Aktivitäten vertieft. Er weigert sich, seine Freunde zu sehen und vermeidet soziale Interaktionen. Er hat Probleme mit dem Schlafen und seine Konzentrationsfähigkeit hat deutlich nachgelassen. Seine übermäßige Nutzung von Videospielen, insbesondere spät in der Nacht, hat seinen Schlafrhythmus gestört.

Folgen:

Georges schulische Leistungen haben sich rapide verschlechtert und seine Lehrerin kontaktierte Anna, um über seine nachlassenden Leistungen zu sprechen. Anna macht sich große Sorgen um das Wohlergehen ihres Sohnes, fühlt sich jedoch hilflos und weiß nicht, wie sie das Problem angehen soll.

Intervention:



Co-funded by
the European Union

Anna beschließt, sofort Maßnahmen zu ergreifen, um ihrem Sohn zu helfen. Sie beginnt mit einem offenen und nicht konfrontativen Gespräch mit George, in dem sie ihre Besorgnis über sein jüngstes Verhalten zum Ausdruck bringt. Sie ermutigt ihn, seine Gefühle und Probleme zu teilen. Anna erkennt, dass Georges Verhalten möglicherweise mit einer Videospielsucht zusammenhängt und sucht professionelle Hilfe. Sie vereinbart einen Termin mit einem Therapeuten, der auf Technologie und Spielsucht spezialisiert ist. In der Therapie erforscht George die emotionalen Auslöser seiner übermäßigen Internetnutzung, beispielsweise die Nutzung des Internets als Flucht vor Stress und Unzufriedenheit.

Der Therapeut und Anna arbeiten zusammen, um Grenzen für Georges Internetnutzung festzulegen, einschließlich festgelegter Zeiten für Online-Aktivitäten. Sie führen gesündere Schlafpraktiken ein, um ihm zu ausreichender Ruhe zu verhelfen. Anna kontaktiert auch Georges Schule, um gemeinsam an einem Plan zur Verbesserung seiner schulischen Leistungen zu arbeiten.

Ergebnis:

Mit der Therapie, der Unterstützung seiner Mutter und einem strukturierten Plan beginnt George, positive Veränderungen herbeizuführen. Er reduziert nach und nach seine übermäßige Nutzung von Videospielen, wodurch er sich besser auf sein Studium konzentrieren und seine akademischen Leistungen verbessern kann. Er knüpft wieder Kontakte zu Freunden und wird sozial engagierter. Durch die Therapie lernt George, gesünder mit Stress und negativen Emotionen umzugehen. Annas proaktiver Ansatz und ihre unerschütterliche Unterstützung spielten eine entscheidende Rolle dabei, ihrem Sohn dabei zu helfen, seine Spielsucht zu überwinden und die Kontrolle über sein Leben zurückzugewinnen.

Abschluss:

Die aktive Beteiligung der Eltern an der Behandlung der Videospielsucht ihrer Kinder ist für ihre Kinder sehr wertvoll und unerlässlich, damit sie sich schnell erholen



Co-funded by
the European Union

können. Wenn sie sich unterstützt und gehört fühlen, halten sie sich eher an die Regeln und Pläne ihres Therapeuten und/oder ihrer Eltern. Wichtig ist auch, dass die Eltern sich des Spielverhaltens ihrer Kinder bewusst sind. Nur weil Anna sich seines Spielverhaltens bewusst war, konnte sie die anderen Symptome, die George entwickelte, mit der Spielsucht in Verbindung bringen (zu diesen Symptomen gehörten Faulheit, nachlassende schulische Leistungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Widerwillen, sich mit Freunden zu treffen).



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 4: Videospielsucht eines Schülers

Hintergrund:

Sie als Lehrerin haben festgestellt, dass eine Ihrer Schülerinnen die folgenden Symptome zeigt: Sie macht ihre Hausaufgaben nicht, sie ist abwesend und schwänzt den Unterricht oder kommt zu spät, sie nimmt nicht an sozialen Aktivitäten in der Schule teil, sie spielt ständig mit. In den Pausen nutzt sie ihr Smartphone und pflegt keine Kontakte zu ihren Klassenkameraden. Sie haben es mit einer möglichen Sucht nach Videospielen in Verbindung gebracht, die sie auf ihrem Smartphone spielt.

Problematisches Verhalten:

Der Schüler zeigt die folgenden Symptome, die mit übermäßiger Internetnutzung verbunden sind:

Unvollständige Hausaufgaben: Der Schüler schafft es regelmäßig nicht, seine Hausaufgaben zu erledigen.

Fehlzeiten und Verspätungen: Der Schüler fehlt häufig in der Schule oder kommt zu spät.

Isolation: Der Schüler vermeidet die Teilnahme an sozialen Aktivitäten in der Schule und knüpft keinen Kontakt zu seinen Klassenkameraden.

Smartphone-Abhängigkeit: In den Pausen ist die Schülerin ständig mit ihrem Smartphone beschäftigt, anstatt mit Gleichaltrigen zu interagieren.

Intervention:



Co-funded by
the European Union

Sie haben diese Symptome erkannt und beschlossen, einzugreifen, um dem Schüler zu helfen, dieses Problem zu überwinden und sein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Dies sind die Schritte, deren Umsetzung in Betracht gezogen wird:

- Offene Kommunikation: Beginnen Sie ein privates und nicht konfrontatives Gespräch mit dem Schüler. Bringen Sie Ihre Besorgnis über ihre jüngsten Verhaltensänderungen zum Ausdruck und erkundigen Sie sich nach den Gründen für die übermäßige Nutzung von Videospielen. Stellen Sie sicher, dass sich der Schüler gehört und unterstützt fühlt.
- Beziehen Sie die Eltern mit ein: Nehmen Sie Kontakt zu den Eltern oder Erziehungsberechtigten des Schülers auf, um die Situation zu besprechen und um ihre Unterstützung bei der Bewältigung des Problems zu bitten. Für eine erfolgreiche Intervention ist die Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule von entscheidender Bedeutung.
- Einbindung des Schulberaters: Arbeiten Sie mit dem Schulberater zusammen, der Ihnen zusätzliche Anleitung und Unterstützung bieten kann. Der Berater kann eine eingehendere Beurteilung des geistigen und emotionalen Wohlbefindens des Schülers durchführen. Sie glauben, dass sie Ihrem Schüler möglicherweise mehr helfen können als Sie.
- Bildungsplan: Arbeiten Sie mit dem Schüler zusammen, um einen Bildungsplan zu erstellen, der Strategien zum Nachholen verpasster Aufgaben und zur Verbesserung der Anwesenheit enthält. Stellen Sie klare Erwartungen an die akademischen Leistungen und machen Sie deutlich, dass sie nicht direkt alles perfekt beherrschen muss.
- Pausen neu strukturieren: Ermutigen Sie den Schüler, die Smartphone-Nutzung in den Pausen einzuschränken und sich stattdessen auf persönliche Interaktionen mit Gleichaltrigen einzulassen. Sie können außerschulische



Co-funded by
the European Union

Aktivitäten oder Clubs vorschlagen, in denen der Schüler Kontakte knüpfen und Interessen außerhalb von Videospielen entwickeln kann.

- Unterstützung durch Gleichaltrige: Fördern Sie ein unterstützendes und integratives Unterrichtsumfeld, in dem Klassenkameraden die Bemühungen des Schülers zur Reduzierung der Internetnutzung verstehen und unterstützen können.
- Regelmäßige Überwachung: Verfolgen Sie den Fortschritt des Schülers, indem Sie die Anwesenheit, die Erledigung der Hausaufgaben und die sozialen Interaktionen überwachen. Nehmen Sie regelmäßig Kontakt mit der Schülerin auf, um ihre Herausforderungen und Erfolge zu besprechen. Auf diese Weise können Sie sie daran erinnern, dass sie jemanden hat, den sie um Unterstützung bitten kann, und dass sie das Problem nicht alleine lösen muss.

Ergebnis:

Mit einer Kombination aus Unterstützung durch die Schule, Eltern und Mitschüler beginnt der Schüler, positive Veränderungen herbeizuführen. Sie reduziert nach und nach ihre übermäßige Internetnutzung, was zu einer verbesserten Anwesenheitsquote und einer Rückkehr zur Erledigung der Hausaufgaben führt. Der Schüler nimmt auch an schulischen Aktivitäten teil und nimmt an persönlichen Interaktionen mit Klassenkameraden teil.

Abschluss:

Dieser Fall verdeutlicht, wie wichtig ein frühzeitiges Eingreifen von Lehrern und Schulberatern ist, wenn Schüler Anzeichen übermäßiger Videospieldnutzung zeigen. Durch die schnelle und gemeinsame Lösung des Problems kann der Student sein akademisches und soziales Leben wiedererlangen, was letztendlich zu einem



Co-funded by
the European Union

gesünderen und ausgewogeneren Lebensstil führt.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 5: Lucys Spielsucht

Hintergrund:

Lucy verbringt mehr als 22 Stunden pro Woche mit dem Online-Spiel „Minecraft“. Ihre Eltern haben versucht, ihre Spielzeit auf zwei Stunden pro Tag zu reduzieren, aber das scheiterte. Lucy war schon immer ein IT-affines Kind; Sie hatte schon in jungen Jahren Zugang zu einem Computer. Ihre Eltern beschließen, ein Treffen mit ihrer Lehrerin und dem Schulberater abzuhalten, um das Problem zu besprechen. Auch Lucy ist zu diesem Treffen eingeladen.

Problematisches Verhalten:

Lucys Spielverhalten lässt keinen Raum für ein Familienleben. Sie lässt Mahlzeiten ausfallen und ihre schulischen Leistungen sind zurückgegangen. Ihre Eltern streiten sich oft mit ihr über das Spiel und das eskaliert so weit, dass Lucy ihre Mutter einmal körperlich wegstößt, weil sie versucht hat, ihr den Zugang zum Internet zu verweigern. Andererseits sagt Lucy, dass sie sich von ihren Eltern nicht verstanden fühle, da diese immer wieder betonen, dass Spielen ein Ärgernis für die Familie sei.

Intervention:

Der Lehrer und der Schulberater ergreifen die folgenden Schritte, um das Problem anzugehen:

- **Einschätzung und Verständnis:** Sie beginnen damit, Lucy und ihren Eltern einfühlsam zuzuhören, um ein tiefes Verständnis für die Situation, das Ausmaß von Lucys Spielgewohnheiten und die damit verbundenen Herausforderungen zu gewinnen.



Co-funded by
the European Union

- Aufklärung und Sensibilisierung: Sie informieren Lucy und ihre Eltern über die möglichen Folgen übermäßigen Spielens, einschließlich seiner Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, die geistige Gesundheit, die schulischen Leistungen und die Beziehungen.
- Setzen Sie klare Grenzen: Sie arbeiten mit Lucys Eltern zusammen, um klare Grenzen und Regeln für ihre Spielzeit festzulegen. Diese sollten sinnvoll sein und einen ausgewogenen Lebensstil ermöglichen. Sie sollten auch mit Lucy besprochen werden, damit sie dieses Mal funktionieren und nicht ineffizient sind.
- Fördern Sie eine offene Kommunikation: Sie versuchen, einen sicheren und vorurteilsfreien Raum für Lucy zu schaffen, in dem sie ihre Gefühle, Herausforderungen und alle Probleme, die sie möglicherweise hat, offen kommunizieren kann. Sie ermutigen ihre Eltern auch, eine solche Umgebung auch zu Hause zu schaffen. Daran scheint es derzeit zu mangeln, da Lucy angibt, dass sie sich von ihren Eltern nicht verstanden fühlt.
- Überwachen Sie den akademischen Fortschritt: Lucys Lehrer überwacht kontinuierlich ihre akademischen Leistungen und bietet bei Bedarf zusätzliche akademische Unterstützung. Sie bespricht mit Lucy Strategien, die ihr helfen, ihre Schularbeiten nachzuholen und das Lernen für sie einfacher und attraktiver zu machen.
- Entdecken Sie alternative Interessen: Sie ermutigen Lucy, andere Interessen und Hobbys zu erkunden und sich darauf einzulassen, die ihre Aufmerksamkeit vom übermäßigen Spielen ablenken können. Dies kann ihr helfen, in anderen Lebensbereichen Erfüllung zu finden.
- Familienberatung: Sie empfehlen eine Familienberatung oder -therapie, um die angespannte Beziehung zwischen Lucy und ihren Eltern zu bewältigen.



Co-funded by
the European Union

- Unterstützende Peer-Gruppe: Sie arbeiten daran, die Bildung einer unterstützenden Peer-Gruppe oder eines Clubs zu erleichtern, in dem Schüler ihre Erfahrungen mit Spielen diskutieren und Strategien für einen verantwortungsvollen Umgang austauschen können. Dadurch kann Lucy ein unterstützendes und ermutigendes soziales Netzwerk aufbauen.

Ergebnisse:

Die Beziehung zu Lucy und ihren Eltern verbessert sich durch die Therapie und die offene Kommunikation zwischen ihnen. Lucy fühlt sich jetzt zu Hause wohler und wird so akzeptiert, wie sie ist. Außerdem baut sie ein Unterstützungsnetzwerk mit den Menschen auf, die sie in den neuen Peergroups kennenlernt. Auf diese Weise fühlt sie sich motiviert, ihren Lebensstil zu ändern und einen Weg zu finden, Videospiele auf ausgewogene Weise zu spielen und zu genießen.

Abschluss

Der Umgang mit potenziellen Internetabhängigkeiten erfordert einen mehrdimensionalen Ansatz, der emotionale Unterstützung, Aufklärung, Therapie und offene Kommunikation umfasst. Es ist wichtig, dass das möglicherweise suchtkranke Kind, seine Eltern und relevante Fachkräfte eng zusammenarbeiten und gut miteinander kommunizieren. Auf diese Weise ist es möglich, wirksame Strategien zu entwickeln, um die Auswirkungen der Spielsucht abzumildern und das allgemeine Wohlbefinden und den schulischen Erfolg des Kindes zu fördern.



Co-funded by
the European Union

10. Referenzen

- Ege
nfeldt-Nielsen, S., Smith, JH, & Tosca, SP (2016). Videospiele verstehen: Die
wesentliche Einführung. Routledge.
- Cra
wford, C. (1982). Die Kunst des Computerspieldesigns. Osborne/McGraw-Hill.
- Kent
, SL (2001). Die ultimative Geschichte der Videospiele: Von Pong bis
Pokémon und darüber hinaus – Die Geschichte hinter der Begeisterung, die
unser Leben berührte und die Welt veränderte. Three Rivers Press.
- Wolf
, MJP (2001). Das Medium des Videospieles. University of Texas Press.
- Rolli
ngs, A. & Adams, E. (2003). Andrew Rollings und Ernest Adams über Game
Design. Neue Fahrer.
- Espinosa, P. & Clemente, M. (2010). Medieneffekte auf asoziales Verhalten
bei Kindern und Jugendlichen. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo
(Hrsg.), *Bio-psycho-soziale Perspektiven auf zwischenmenschliche Gewalt* (S.
233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnambs, T. & Appel, M. Aktiv auf Facebook und scheitern in der
Schule? Metaanalytische Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Online-
Aktivitäten in sozialen Netzwerken und akademischen Leistungen. *Educ
Psychol Rev* 30, 651–677 (2018).



Co-funded by
the European Union

- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Nutzung sozialer Medien und Depressions- und Angstsymptome: Eine Clusteranalyse. *Bin J Gesundheitsverhalten*. 1. März 2018;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-6>.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Einsamkeit und soziale Nutzung des Internets. *Computer im menschlichen Verhalten*, 19 (6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
- Anderson, Monica und Jiang, Jingjing (2018). „Teenager, soziale Medien und Technologie 2018“, Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.
- Vogels, Emily A., Gelles-Watnick, Risa und Massarat, Navid (2022). „Teenager, soziale Medien und Technologie 2022“, Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.
- Ólafsson, K., Livingstone, S. & Haddon, L. (2014). Nutzung von Online-Technologien durch Kinder in Europa. Eine Überprüfung der europäischen Evidenzbasis. LSE, London: EU Kids Online. Überarbeitete Edition.
- Perren, S., Malti, T. und McDonald K. (2011). Internationale Forschung zu Peer Relations im 21. Jahrhundert: Was gibt es Neues? In A. Ittel, H. Merckens und L. Stecher (Hrsg.). *Jahrbuch Jugendforschung* (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiologie von Internetverhalten und Sucht bei Jugendlichen in sechs asiatischen Ländern. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.



Co-funded by
the European Union

- Yang, SC, & Tung, CJ (2007). Vergleich von Internetsüchtigen und Nichtsüchtigen an taiwanesischen Gymnasien. *Computer im menschlichen Verhalten*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.
- Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. Spielsucht: Online verbrachte Stunden, Verhaltensweisen und psychische Symptome. *Gen Hosp Psychiatrie*. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013. Epub 28. Oktober 2011. PMID: 22036735.
- Griffiths, MD (2010). Die Rolle des Kontexts bei Online-Gaming-Überschuss und -Sucht: Einige Fallstudienbeweise. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.
- Griffiths, M. (2000). Gibt es eine Internet- und Computersucht? Einige Fallstudienbeweise. *CyberPsychology & Behavior*, 3 (2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Moore, D. (1995). Die virtuellen Kleider des Kaisers: Die nackte Wahrheit über die Internetkultur. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
- Kuss, DJ, Shorter, GW, van Rooij, AJ, van de Mheen, D. & Griffiths, MD (2014). Die Spielsuchtkomponenten Modell und Persönlichkeit: Etablierung der Konstruktvalidität über ein nomologisches Netzwerk. *Computer im menschlichen Verhalten*, 39, 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.031>
- Young KS (1999a) Die Forschung und Kontroverse rund um die Spielsucht. *Cyberpsychol-Verhalten*. ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
- Young, KS (1999b). Spielsucht: Symptome, Bewertung und Behandlungsinnovationen in der klinischen Praxis (Band 17). In L. Vande Creek und TL Jackson (Hrsg.), Sarasota, FL: Professional Resource Prees.



Co-funded by
the European Union

- Griffiths, Mark D. „Spielsucht – Zeit, ernst genommen zu werden?“ Suchtforschung 8 (2000a) : 413 - 418 .
- Griffiths, M. (2000). Gibt es eine „Internet- und Computersucht“? Einige Fallstudienbeweise. Cyber Psychology and Behavior, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>.
- Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. Die Entwicklung der Spielsucht: Eine globale Perspektive. Süchtiges Verhalten. 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015, 2. November. PMID: 26562678.
- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Spielsucht: eine systematische Überprüfung der epidemiologischen Forschung des letzten Jahrzehnts. Curr Pharm Des. 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
- Vondráčková P, Gabrhelík R. Prävention von Spielsucht: Eine systematische Übersicht. J Verhaltenssüchtiger. 2016 Dez;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 21. Dezember 2016. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. Schulbasierte Prävention bei Spielsucht bei Jugendlichen: Prävention ist der Schlüssel. Eine systematische Literaturübersicht. Curr Neuropharmacol. 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X166 66180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.
- Young, KS (1998a). Im Netz gefangen: Wie man die Anzeichen einer Spielsucht erkennt – und eine erfolgreiche Strategie zur Genesung. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Young, KS (1998b). Spielsucht: Die Entstehung einer neuen klinischen Störung. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.



Co-funded by
the European Union

- Young, KS (2004). Spielsucht: Ein neues klinisches Phänomen und seine Folgen. American Behavioral Scientist, 48(4), 402-415. doi:10.1177/0002764204270278.
- Young, KS (2007). Kognitive Verhaltenstherapie bei Internetsüchtigen: Behandlungsergebnisse und Implikationen. CyberPsychology & Behavior, 10(5), 671–679. doi:10.1089/cpb.2007.9971.
- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Spielsucht: Eine kurze Zusammenfassung von Forschung und Praxis. Curr Psychiatry Rev. 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, CD, & Cunningham, TJ (2010). Spielsucht und Schüler: Implikationen für Schulberater. Abgerufen von http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf.
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, JC (2005). Ein Überblick über die Forschung zur Spielsucht. Educational Psychology Review, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
- Clement, J. „Anzahl der Videospielnutzer weltweit von 2017 bis 2027“, statista, 14. November 2023, <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>.
- „ICD-11 für Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken“, Weltgesundheitsorganisation, Januar 2023, <https://icd.who.int/browse11/lm/en>.
- Harscha, Kiran. „9 Shocking Global Gamer Statistics In 2023“, techjury, 26. Juli 2023, <https://techjury.net/blog/how-many-gamers-are-there/>.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

„MELDEN SIE SICH ZURÜCK IM ECHTEN LEBEN AN“

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Unterrichtsmaterial

KAPITEL 6:

LEHRER ALS VERHINDERUNG VON CYBERMOBULLYING

Entwickelt von:



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union

KAPITEL 6: LEHRER ALS VERHINDERUNG VON CYBERMOBULLYING

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	395
2. Lernziele.....	397
3. Wie Cybermobbing die Dynamik des Mobblings verändert hat.....	399
4. Cybermobbing in Schulen.....	402
5. Die Rolle der Lehrer.....	405
6. Die Rolle der Studierenden.....	415
7. Tipps für Opfer von Cybermobbing.....	415
8. Unterrichtspläne.....	418
9. Fallstudien.....	429
10. Referenzen.....	440



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

1. Einleitung

Cybermobbing und Cyberstalking:

Cybermobbing und Cyberstalking umfassen schädliche Verhaltensweisen, die sich gegen Personen richten, die elektronische Kommunikationsmethoden nutzen. Zu diesen Kommunikationsmethoden zählen Online-Plattformen wie Blogs, soziale Netzwerke (z. B. Facebook, Instagram, X usw.) und Diskussionsforen sowie Messaging-Dienste wie WhatsApp, Telegram, SMS und andere.

Der Begriff Cybermobbing verbindet die Begriffe „Cyber“ und „Mobbing“. „Cyber“ ist ein Präfix, das etwas bezeichnet, das mit Computern oder elektronischer Kommunikation zu tun hat. Der Begriff „Mobbing“ umfasst anhaltende, unerwünschte und vorsätzliche negative Handlungen, die darauf abzielen, eine Person über einen längeren Zeitraum sozial auszuschließen oder zu schädigen. Die Opfer von Mobbing werden oft als verletzlich und schwächer wahrgenommen. Mobbing beinhaltet systematische Beleidigungen, Demütigungen, Drohungen und sexuelle Belästigung, typischerweise begleitet von einem Machtungleichgewicht zwischen Opfer und Täter(n). Diese Taten werden von den Tätern oft heruntergespielt und finden im Verborgenen statt, was es für Lehrer, Eltern, Kollegen oder Arbeitgeber schwierig macht, sie aufzudecken. Mobbing kann schwerwiegende Folgen für das geistige und emotionale Wohlbefinden des Opfers haben. Es kann beispielsweise zu Angst, Angstdepression, geringem Selbstwertgefühl, Selbstmordgedanken und Selbstverletzung führen.

Cybermobbing hat sowohl eine verbale als auch eine psychologische, jedoch nur selten eine physische Dimension. Die verbale Dimension umfasst Aspekte wie das Verbreiten von Gerüchten, verletzenden verbalen Austausch, das Teilen peinlicher



Co-funded by
the European Union

Inhalte oder das Nachahmen einer anderen Person im Internet, und die psychologische Dimension umfasst den Ausschluss aus Gruppen oder sozialen Kreisen und Formen emotionaler Schädigung. Cybermobbing hat meist nur einen physischen Aspekt in Form von körperlicher Gewalt als Reaktion auf psychische Angriffe.

Unter Cyberstalking versteht man die dauerhafte Nutzung des Internets oder von Kommunikationstechnologien wie Mobiltelefonen, um Personen zu stalken.

Die rechtlichen Auswirkungen:

In vielen Rechtssystemen ist „Cybermobbing“ eine strafbare Handlung, die oft als „andauernde Belästigung mittels eines Telekommunikations- oder Computersystems“ eingestuft wird.

Im Folgenden finden Sie Beispiele für Cybermobbing, die strafrechtlich verfolgt werden können:

Die Ehre einer Person spürbar verletzen:

1. Damit ist jede Handlung gemeint, die den Ruf und Respekt einer Person in ihrem sozialen Umfeld beeinträchtigt.
2. Es berücksichtigt die objektive Nachvollziehbarkeit der Verleumdung und nicht die persönlichen Gefühle des Opfers.

Ohne Zustimmung Fakten oder Bilder aus dem persönlichsten Leben einer Person einem größeren Publikum zugänglich machen.

1. Dazu gehören das Sexualleben, Familienangelegenheiten, religiöse Überzeugungen oder Gesundheitszustände des Einzelnen.
2. Die Bilder können das Opfer oder seine privaten Wohnräume zeigen.



Co-funded by
the European Union

Verstöße gegen das „Cybermobbing“-Gesetz können unterschiedliche Strafen nach sich ziehen, je nachdem, in welchem Ausmaß sich die Handlungen möglicherweise auf den Lebensstil einer Person auswirken, welche Folgen das Cybermobbing hat (z. B. ob es zu einem Selbstmordversuch geführt hat) und je nach Rechtssystem .

Diese gesetzlichen Bestimmungen zielen darauf ab, Einzelpersonen vor den schädlichen Folgen von Cybermobbing und Cyberstalking zu schützen und so die Online-Sicherheit und verantwortungsvolles digitales Verhalten zu fördern.

2. Lernziele

Ziel dieses Kapitels ist es, Pädagogen in die Lage zu versetzen, eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Cybermobbing zu spielen. Nach diesem Kapitel sollten die Leser in der Lage sein:

- Erkennen Sie die Entwicklung des Cybermobbings: Untersuchen Sie, wie Cybermobbing im digitalen Zeitalter die Dynamik des herkömmlichen Mobbings verändert hat, und untersuchen Sie, wie sich die Technologie auf das Auftreten und die Art von Cybermobbing ausgewirkt hat.
- Verstehen Sie die Aspekte von Cybermobbing in der Bildung: Analysieren Sie die Prävalenz und Arten von Cybermobbing, die in Bildungsumgebungen auftreten, und erkennen Sie die Richtlinien der Schulen in Bezug auf das Auftreten von Cybermobbing und die rechtlichen Konsequenzen.
- Erkennen Sie die Rolle der Lehrer bei der Prävention von Cybermobbing an: Erkennen Sie die Rolle an, die Pädagogen bei der Erkennung und Bekämpfung von Cybermobbing spielen, und erfahren Sie, wie Sie die mit Cybermobbing verbundenen Gefahren im Klassenzimmer verringern können, indem Sie eine sichere und ermutigende Atmosphäre schaffen.



Co-funded by
the European Union

- Erkennen Sie den Beitrag der Schüler zur Prävention von Cybermobbing an: Ermutigen Sie die Schüler, sich online verantwortungsvoll zu verhalten und digitale Bürgerschaft zu praktizieren. Geben Sie Schülern die Werkzeuge an die Hand, die sie benötigen, um Fälle von Cybermobbing zu erkennen und ihren Klassenkameraden zu helfen.
- Unterstützen Sie Opfer von Cybermobbing: Geben Sie den Opfern Ratschläge und Anweisungen, wie sie Vorfälle melden, Hilfe erhalten und für sich selbst sorgen können. Geben Sie Opfern die Werkzeuge an die Hand, die sie benötigen, um den emotionalen Belastungen standzuhalten, die Cybermobbing mit sich bringt.
- Erstellen Sie Kursskizzen für jedes Thema: Erstellen Sie Unterrichtspläne, die die Ursachen, Dynamiken und Auswirkungen von Cybermobbing klar erläutern. Erstellen Sie Initiativen, die Präventions- und Interventionstechniken hervorheben, um eine gute Online-Kultur zu fördern.
- Untersuchen und bewerten Sie Fallstudien aus der Praxis, die wirksame Maßnahmen zur Bekämpfung von Cybermobbing in Schulen belegen. Erkennen Sie die aufgetretenen Schwierigkeiten und die Lehren, die Sie aus diesen tatsächlichen Situationen ziehen können.
- Konsultieren Sie einen umfangreichen Katalog verfügbarer Quellen: Erhalten Sie Zugang zu einer sorgfältig ausgewählten Referenzsammlung, die wissenschaftliche Arbeiten, Forschungsergebnisse und andere Materialien für weitere Studien zur Prävention von Cybermobbing umfasst.

Die Lernziele dieses Kapitels sollen Lehrkräften die Informationen, Fähigkeiten und Werkzeuge vermitteln, die sie benötigen, um einen proaktiven Ansatz zur Bekämpfung von Cybermobbing im Klassenzimmer zu verfolgen.



Co-funded by
the European Union

3. Wie Cybermobbing die Dynamik des Mobbing verändert hat

- Durch die rasante Verbreitung des Internets und die zunehmende Zugänglichkeit des Internets hat Mobbing in Form von Cybermobbing mittlerweile auch das Internet erreicht. Dadurch hat sich die Dynamik des Mobbing wie folgt verändert: 24/7 und weltweite Erreichbarkeit: Das Internet ist rund um die Uhr zugänglich und unterliegt keinen geografischen Beschränkungen, sodass Mobbing jederzeit und überall stattfinden kann. Opfer können auch dann ins Visier genommen werden, wenn sie sich zu Hause oder außerhalb des traditionellen Schul- oder Arbeitsplatzumfelds aufhalten.
- Digitale Verstärkung: Das Internet bietet eine Plattform für die Verstärkung von Mobbing-Verhalten. Negative Aktionen und Inhalte können schnell ein größeres Publikum erreichen und über soziale Medien, Online-Foren und Instant Messaging von mehr Menschen durchgeführt werden. Diese Verstärkung kann den Schaden verstärken, den das Opfer erleidet.
- Anonymität und Pseudonymität: Online-Anonymität und Pseudonymität ermöglichen es Tätern, Mobbing zu betreiben, ohne ihre wahre Identität preiszugeben. Diese Anonymität kann Einzelpersonen dazu ermutigen, aggressives Verhalten an den Tag zu legen, das sie bei persönlichen Interaktionen vielleicht nicht in Betracht ziehen würden. Es erschwert auch die Strafverfolgung von Mobbing.
- Verzögertes Verletzungsbewusstsein: Bei Cybermobbing sind die Reaktionen der Opfer auf verletzend Äußerungen oder Bilder für die Täter meist nicht sichtbar. Daher ist den Tätern oft nicht bewusst, wie groß die verletzenden



Co-funded by
the European Union

Worte und Bilder sind und wie sehr sie die Opfer verletzen. Dies verringert die Chance, dass die Täter das Cybermobbing stoppen.

- Dauerhaftigkeit des Inhalts: Online geteilte Inhalte können auf unbestimmte Zeit bestehen bleiben, selbst nachdem sie vom Original-Poster gelöscht wurden. Diese Dauerhaftigkeit bedeutet, dass die Auswirkungen von Mobbing-Vorfällen noch lange nach dem ersten Angriff anhalten können.
- Neue Formen der Belästigung: Das Internet hat zu neuen Formen der Belästigung geführt, wie zum Beispiel Doxing (Veröffentlichung privater oder identifizierender Informationen über eine Person), Swatting (Erstellen falscher Notfallmeldungen, um eine Reaktion der Polizei zu provozieren) und Deepfake-Technologie (Erstellen realistischer Fälschungen). Videos oder Audioaufnahmen von jemandem).
- Eskalation: Online-Mobbing-Vorfälle können schnell eskalieren, wobei sich die Teilnehmer gegenseitig zu immer schädlicheren Handlungen ermutigen. Diese Eskalation kann es schwierig machen, die Situation zu entschärfen.
- Auswirkungen auf die psychische Gesundheit: Aufgrund der Reichweite, Beharrlichkeit und Allgegenwart des Internets können die schwerwiegenden Folgen für die psychische Gesundheit von Opfern durch Mobbing ausgeprägter sein als in herkömmlichen Mobbing-Szenarien.

Dennoch gibt es einige Dynamiken des analogen Mobblings, die auch beim Cybermobbing vorhanden sind. Folgende Aspekte sind sowohl beim Mobbing als auch beim Cybermobbing zu finden:

- Gruppenverhalten: Bei Mobbing handelt es sich typischerweise um eine Gruppe von Personen, die aggressives oder schädliches Verhalten gegenüber einem Ziel zeigen. Bei Cybermobbing kann sich diese Gruppe



Co-funded by
the European Union

online bilden, oft anonym oder pseudonym, und gemeinsam gegen das Opfer vorgehen.

- **Machtungleichgewicht:** Mobbing-Situationen weisen häufig ein Machtungleichgewicht auf, bei dem die Täter eine wahrgenommene soziale, emotionale oder psychologische Macht über das Opfer haben. Diese Machtdynamik kann auf Faktoren wie sozialem Status, Popularität oder Kenntnis persönlicher Informationen zurückzuführen sein.
- **Isolierung des Opfers:** Täter von Mobbing, einschließlich Cybermobbing, versuchen möglicherweise, das Opfer von ihrer Peergroup oder ihrem Unterstützungsnetzwerk zu isolieren. Diese Isolation kann das Gefühl der Verletzlichkeit und des Leids des Opfers verstärken.
- **Eskalation:** Mobbing-Verhalten nimmt mit der Zeit zu, wobei anfängliche Vorfälle von Hänseleien oder Belästigungen zu schwerwiegenderen Formen des Missbrauchs werden. Bei Cybermobbing kann diese Eskalation das Verbreiten von Gerüchten, die Weitergabe persönlicher Informationen oder die öffentliche Demütigung umfassen.
- **Verstärkung:** Täter verstärken sich in Mobbing-Situationen oft gegenseitig in ihrem negativen Verhalten, was zu einem Gefühl der Gruppensolidarität führt. Diese Verstärkung kann es für Einzelpersonen innerhalb der Gruppe schwierig machen, sich von dem schädlichen Verhalten zu lösen.
- **Zielgruppeneffekt:** Bei Cybermobbing kann die Anwesenheit eines Online-Publikums das schädliche Verhalten verstärken. Täter handeln möglicherweise, um Aufmerksamkeit zu erregen oder soziale Anerkennung von Gleichaltrigen zu erlangen, wodurch das Leiden des Opfers zu einem Spektakel wird.
- **Unbeteiligte:** Wie beim analogen Mobbing spielen auch unbeteiligte



Co-funded by
the European Union

Personen eine Rolle bei der Cybermobbing-Dynamik. Einige Unbeteiligte unterstützen die Täter möglicherweise aktiv (dazu gehört beispielsweise das Versenden schädlicher Kommentare in sozialen Medien oder das „Liken“ schädlicher Nachrichten), während andere passiv zuschauen oder sogar missbilligen, aber schweigen. Die Rolle unbeteiligter Personen kann den Verlauf von Cybermobbing beeinflussen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Cybermobbing auf andere Weise gefährlich ist als analoges Mobbing, da die Besonderheiten des Internets neue Möglichkeiten für Mobber bieten, ihre Opfer zu belästigen. Daher stellt Cybermobbing eine einzigartige Herausforderung für die Prävention und Intervention von Mobbing dar, und die Bemühungen zur Bekämpfung von Cybermobbing müssen verschiedene Ebenen umfassen, darunter rechtliche Maßnahmen und die Vermittlung digitaler Kompetenzen.

4. Cybermobbing in der Schule

Der Wandel hin zur digitalen Kommunikation, den unsere Gesellschaft in den letzten Jahren erlebt hat, hat dazu geführt, dass der Großteil der Kommunikation von Kindern und Jugendlichen heute im digitalen Raum stattfindet. Konflikte beschränken sich nicht mehr nur auf die analoge Welt, sodass Cybermobbing mittlerweile auch an Schulen präsent ist.

Die Dynamik in Schulen und Klassenzimmern

Empirische Studien (Smith et al., 2002; Kowalski & Limber, 2007) haben durchweg gezeigt, dass es in jedem Schulklassenzimmer typischerweise mindestens einen oder zwei Schüler gibt, die unter den ständigen Angriffen ihrer Mitschüler erheblich



Co-funded by
the European Union

leiden. Diese Personen tragen eine erhebliche Belastung: Ihre schulischen Leistungen lassen nach, sie hegen möglicherweise Gewaltphantasien, sie erleben soziale Isolation, Depressionen und denken sogar über Selbstmord nach und sie können psychosomatische Symptome aufweisen (Slonje & Smith, 2008).

Man könnte sich fragen, warum Cybermobbing in Schulen offenbar häufig vorkommt. Mobbing gedeiht in der Regel in sozialen Systemen, in denen sich Einzelpersonen gefangen fühlen und sich nicht einfach entziehen können. Schulen schaffen aufgrund ihrer Anwesenheitspflicht solche Situationen. Darüber hinaus ist Cybermobbing in den Augen der Täter aufgrund der Anonymität, die das Internet bietet, leicht zugänglich für Kinder und Jugendliche sowie einem Umfeld, in dem sie sich häufig bewegen, zu einer wirksameren Methode geworden als analoges Mobbing.

In Klassenzimmern, in denen Cybermobbing anhält, wird Diskriminierung zu einem allgegenwärtigen Problem und demokratische Prinzipien werden täglich untergraben. Die Stimme des Stärkeren setzt sich tendenziell durch und untergräbt die Bildungsbemühungen zu Themen wie Vielfalt, Toleranz und Empathie (Berger & Caravita, 2016). In solchen Klassenzimmern ist es wichtig, dass Fachleute in der Gewaltprävention/-intervention und in der Medienerziehung, die normalerweise in unterschiedlichen Bereichen tätig sind, zusammenarbeiten, damit diese Probleme effektiv angegangen werden (Hinduja & Patchin, 2015).

Konfliktfelder in Schulen

Schulkonflikte sind vielfältig und kommen in unterschiedlichen Formen häufig vor. Cybermobbing geht häufig auf einen solchen Konflikt zurück, weshalb eine genaue Diagnose eines solchen Konflikts für die wirksame Bekämpfung eines



Co-funded by
the European Union

Cybermobbing-Falles von entscheidender Bedeutung ist. Im Folgenden wird versucht, die Bereiche, Ebenen, Dynamiken und Teilkonflikte zu kategorisieren, die zu Schulkonflikten beitragen:

- **Konfliktfelder:** Dies sind die spezifischen Kontexte oder Situationen, in denen es zu Konflikten im schulischen Umfeld kommt, beispielsweise Streitigkeiten über Noten, Freundschaften, Klassendynamiken oder Meinungen. Auch gegensätzliche Ideologien und Weltanschauungen können ein Konfliktfeld sein.
- **Konfliktebenen:** Konflikte können auf mehreren Ebenen auftreten und von individuellen Meinungsverschiedenheiten über größere Gruppenstreitigkeiten bis hin zu systemischen Problemen innerhalb der Schule selbst reichen.
- **Konfliktdynamik:** Für die Lösung des Konflikts ist es von entscheidender Bedeutung, die zugrunde liegende Dynamik eines Konflikts zu verstehen, einschließlich Machtungleichgewichten, Kommunikationsstörungen, emotionalen Faktoren oder Stereotypen.
- **Unterkonflikte:** Konflikte können mehrere Facetten oder Unterkonflikte haben, die jeweils einen eigenen Ansatz erfordern. Das Erkennen und Behandeln dieser Teilkonflikte ist für eine wirksame Konfliktlösung unerlässlich.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Cybermobbing in Schulen ein klares Verständnis der verschiedenen Dimensionen von Konflikten erfordert, die innerhalb der Schulgemeinschaft auftreten können. Dieses Wissen bildet die Grundlage für die Entwicklung von Strategien zur wirksamen Prävention, Bewältigung und Lösung von Konflikten.



Co-funded by
the European Union

5. Die Rolle der Lehrer

Die Rolle der Lehrer bei der Reduzierung von Cybermobbing ist entscheidend für die Schaffung einer sicheren und respektvollen Online-Umgebung für Schüler. Lehrkräfte können verschiedene Strategien anwenden, um Cybermobbing anzugehen und zu verhindern, die Sicherheit im Internet zu fördern, Cybermobbing zu unterrichten und zu beraten und bei Cybermobbing wirksam einzugreifen.

Wie Lehrer Cybermobbing verhindern können

- Aufklärung und Sensibilisierung: Lehrer sollten Schüler über Cybermobbing, seine Folgen und Strategien zu seiner Verhinderung aufklären. Dazu gehört die Vermittlung digitaler Bürgerkompetenzen, die verantwortungsvolles Online-Verhalten, Empathie und kritisches Denken umfassen. Lehrer sollten mit ihren Schülern auch die Folgen von Cybermobbing besprechen, einschließlich der rechtlichen Konsequenzen für den Täter und der psychischen Folgen für das Opfer.
- Schaffung einer sicheren Unterrichtsumgebung: Lehrer sollten eine integrative und respektvolle Unterrichtskultur etablieren, die Vielfalt wertschätzt und offene Kommunikation fördert. Dies kann Cybermobbing verhindern und den Schülern ein sicheres Gefühl geben, wenn sie Vorfälle melden.
- Offene Kommunikation: Ermutigen Sie die Schüler, offen über ihre Erfahrungen und Bedenken im Zusammenhang mit Cybermobbing zu sprechen. Schaffen Sie ein unterstützendes Umfeld, in dem sich die Schüler



Co-funded by
the European Union

wohl fühlen, Vorfälle zu melden oder Hilfe zu suchen.

- Förderung von Empathie und Konfliktlösung: Vermittlung von Konfliktlösungs- und Empathiefähigkeiten, um Schülern dabei zu helfen, Konflikte konstruktiv anzugehen. Ermutigen Sie sie, kritisch über die Folgen ihres Online-Handelns nachzudenken.
- Überwachung und Aufsicht: Während die Privatsphäre der Schüler respektiert wird, sollten Lehrer bei schulbezogenen Interaktionen, wie virtuellen Klassen oder Online-Aufgaben, wachsam sein, was die Online-Aktivitäten der Schüler betrifft. Das Bewusstsein für Anzeichen von Cybermobbing, wie etwa plötzliche Verhaltensänderungen, kann bei der frühzeitigen Intervention hilfreich sein.
- Umsetzung von Schulrichtlinien: Arbeiten Sie mit der Schulleitung zusammen, um Richtlinien zur Bekämpfung von Cybermobbing durchzusetzen und zu stärken. Stellen Sie sicher, dass Schüler und Eltern sich dieser Richtlinien und der Folgen von Cybermobbing bewusst sind.

Durch die Integration dieser Strategien in den Unterricht können Lehrkräfte eine proaktive Rolle bei der Reduzierung von Cybermobbing spielen, eine positive Online-Atmosphäre schaffen und die digitale Bürgerschaft der Schüler fördern.

Praktische Anwendungen für Lehrer

Im Folgenden finden Sie Tipps für Lehrer, wie sie Cybermobbing effektiv bekämpfen können:

1. Legen Sie klare Richtlinien fest: Lehrer sollten mit ihrer Schulverwaltung zusammenarbeiten, um klare und umfassende Richtlinien zur Bekämpfung von Cybermobbing festzulegen. Stellen Sie sicher, dass die Richtlinien in Ihrem



Co-funded by
the European Union

Klassenzimmer umgesetzt werden und dass sowohl Schüler als auch Eltern diese Richtlinien kennen.

2. Informieren Sie Schüler frühzeitig: Beginnen Sie schon in jungen Jahren mit der Vermittlung von digitaler Staatsbürgerschaft und verantwortungsvollem Online-Verhalten. Integrieren Sie Lektionen zur Internetsicherheit und den Folgen von Cybermobbing in den Lehrplan.

3. Setzen Sie Technologie sinnvoll ein: Integrieren Sie Technologie in Ihren Unterricht, um digitale Kompetenz und Verantwortung zu fördern. Bringen Sie den Schülern bei, wie sie Datenschutzeinstellungen in sozialen Medien nutzen, die Weitergabe persönlicher Daten im Internet vermeiden und Warnzeichen für Cybermobbing erkennen.

4. Erstellen Sie ein sicheres Meldesystem: Richten Sie ein sicheres und vertrauliches Meldesystem ein, damit Schüler Fälle von Cybermobbing melden können. Fördern Sie eine offene Kommunikation und bieten Sie mehrere Berichtsoptionen.

5. Anonyme Meldung: Richten Sie anonyme Meldemechanismen ein, um Schüler zu ermutigen, Cybermobbing ohne Angst vor der Realität zu melden.

6. Fördern Sie ein unterstützendes Umfeld: Schaffen Sie eine Unterrichtsatmosphäre, in der sich die Schüler wohl fühlen, ihre Online-Erfahrungen zu diskutieren und bei Bedarf Hilfe zu suchen. Betonen Sie Empathie, Respekt und Freundlichkeit in allen Interaktionen.

7. Reagieren Sie zeitnah: Nehmen Sie alle Meldungen über Cybermobbing ernst und reagieren Sie zeitnah. Untersuchen Sie jeden Fall gründlich und sorgen Sie für angemessene Konsequenzen für die Täter.

8. Vermitteln Sie verantwortungsvolles Verhalten unbeteiligter Personen: Ermutigen Sie Schüler, einzugreifen, wenn sie Zeuge von Cybermobbing werden. Bringen Sie ihnen bei, wie sie Opfer unterstützen und Vorfälle Erwachsenen oder den zuständigen Behörden melden können.



Co-funded by
the European Union

9. Veranstalten Sie Cybermobbing-Workshops: Organisieren Sie Workshops oder Gastrednerveranstaltungen, um Schüler, Eltern und Mitarbeiter über die Gefahren von Cybermobbing und die Möglichkeiten zur Prävention aufzuklären. Geben Sie während dieser Sitzungen praktische Tipps und Ressourcen weiter.

10. Verwenden Sie Rollenspielübungen: Durch die Verwendung von Rollenspielübungen können Schüler das Reagieren auf Cybermobbing-Szenarien üben. Dadurch können sie wirksame Strategien für den Umgang mit realen Situationen entwickeln.

Durch die Implementierung dieser praktischen Anwendungen können Lehrer eine sicherere und verantwortungsvollere Online-Umgebung für ihre Schüler schaffen und sie gleichzeitig mit den Fähigkeiten und Kenntnissen ausstatten, die sie zur wirksamen Bekämpfung von Cybermobbing benötigen.

Wie Lehrer zur Internetsicherheit beitragen können

Lehrer spielen eine entscheidende Rolle bei der Förderung der Internetsicherheit unter Schülern und eine sichere Internetnutzung verringert die Möglichkeit, Opfer von Cybermobbing zu werden. In einer zunehmend digitalen Welt, in der Schüler verschiedenen Online-Risiken ausgesetzt sind, können Pädagogen als Ratgeber und Mentoren bei der Vermittlung sicherer Online-Praktiken fungieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Lehrer zur Internetsicherheit beitragen können:

- **Ausbildung in digitaler Kompetenz:** Die Ausbildung in digitaler Kompetenz umfasst das Unterrichten von Schülern in der verantwortungsvollen und ethischen Nutzung, Analyse und Erstellung digitaler Inhalte, einschließlich der Analyse einer Quelle, der Feststellung der Glaubwürdigkeit einer Quelle und der sicheren Nutzung des Internets. Lehrer sollten digitale Kompetenz in ihren



Co-funded by
the European Union

Lehrplan integrieren. Sie sollten die Schüler über die mit der Internetnutzung verbundenen Risiken wie Cybermobbing, Online-Betrug und Datenschutzverletzungen aufklären. Durch die Bereitstellung altersgerechter Ressourcen und Unterrichtsstunden können Lehrer ihre Schüler in die Lage versetzen, fundierte Entscheidungen online zu treffen.

- Sensibilisierung für Cybersicherheit: Lehrer können das Bewusstsein für Cybersicherheitspraktiken schärfen, z. B. das Erstellen sicherer Passwörter, das Erkennen von Phishing-Versuchen und die Verwendung seriöser Antivirensoftware. Sie können Schüler darüber aufklären, wie wichtig es ist, ihre persönlichen Daten und digitalen Vermögenswerte zu schützen, um zu verhindern, dass Cybermobber Zugang zu persönlichen Informationen erhalten und diese veröffentlichen.
- Kritisches Denken: Lehrer können die Fähigkeit zum kritischen Denken fördern, wenn sie Informationen online konsumieren. Die Studierenden sollen lernen, die Glaubwürdigkeit von Websites, Nachrichtenquellen und Online-Inhalten einzuschätzen. Dies hilft ihnen, nicht auf Fehlinformationen, Betrugereien und bestimmte Arten von Cybermobbing, wie etwa die Verbreitung von Gerüchten, hereinzufallen.
- Eltern einbeziehen: Die Zusammenarbeit zwischen Lehrern und Eltern ist unerlässlich. Lehrer können mit den Eltern zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass die Internetsicherheitspraktiken sowohl in der Schule als auch zu Hause verstärkt werden. Sie können Eltern Ressourcen und Anleitungen zur Verfügung stellen, wie sie ihre Kinder online schützen können. So können sie auch zu Hause die Sicherheit ihrer Schüler fördern.
- Bleiben Sie informiert: Die digitale Landschaft entwickelt sich ständig weiter und es tauchen regelmäßig neue Bedrohungen auf. Lehrer sollten über aktuelle Probleme und Trends im Bereich der Internetsicherheit informiert



Co-funded by
the European Union

bleiben, um ihre Schüler auf dem Laufenden zu halten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Lehrer eine entscheidende Rolle bei der Förderung der Internetsicherheit bei Schülern spielen. Durch die Integration von digitaler Kompetenz, Cybersicherheitsbewusstsein und verantwortungsvollem Online-Verhalten in ihre Lehrmethoden können Pädagogen Schülern das Wissen und die Fähigkeiten vermitteln, die sie benötigen, um sich sicher in der digitalen Welt zurechtzufinden und Cybermobbing zu vermeiden.

Wie Lehrer Cybermobber unterrichten und beraten können

Aufklärung und Beratung für Personen, die Cybermobbing betreiben, sind ein entscheidender Aspekt bei der Bekämpfung dieses schädlichen Verhaltens. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich bei Cybermobbing häufig um junge Menschen handelt, denen die Konsequenzen ihres Handelns möglicherweise nicht bewusst sind. Im Folgenden finden Sie Strategien zum Unterrichten und Beraten von Cybermobbing:

1. Sensibilisierung: Beginnen Sie damit, Cybermobbern zu helfen, die Auswirkungen ihrer Handlungen auf andere zu verstehen. Nutzen Sie reale Beispiele und Fallstudien, um den durch Cybermobbing verursachten Schaden sowohl emotional als auch rechtlich aufzuzeigen.
2. Übungen zum Aufbau von Empathie: Beteiligen Sie Cybermobber an Übungen zum Aufbau von Empathie, um ihnen zu helfen, die Gefühle ihrer Opfer zu verstehen. Ermutigen Sie sie, sich vorzustellen, wie sie sich fühlen würden, wenn sie der Empfänger verletzender Nachrichten oder Handlungen wären.
3. Aufklärung über digitale Kompetenz: Unterrichten Sie Cybermobber über digitale Kompetenz, verantwortungsvolles Online-Verhalten und die Wichtigkeit, die Privatsphäre und Grenzen anderer im Internet zu respektieren.



Co-funded by
the European Union

4. Besprechen Sie die Konsequenzen: Erläutern Sie klar und deutlich die möglichen rechtlichen Konsequenzen von Cybermobbing, wie z. B. Strafanzeigen und Zivilklagen. Helfen Sie ihnen, die Auswirkungen auf ihre Zukunft zu verstehen, einschließlich Hochschulzulassungen und Beschäftigungsmöglichkeiten. Befassen Sie sich außerdem mit den Folgen ihres Handelns für die psychische Gesundheit ihrer Opfer.

5. Wiederherstellende Praktiken: Implementieren Sie Praktiken der restaurativen Justiz, die sich auf die Behebung des durch Cybermobbing verursachten Schadens konzentrieren. Ermutigen Sie Cybermobber, die Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen, sich bei ihren Opfern zu entschuldigen und Wiedergutmachung zu leisten.

6. Fähigkeiten zur Konfliktlösung: Bieten Sie Schulungen in Konfliktlösung und effektiven Kommunikationsfähigkeiten an, um Cybermobbern dabei zu helfen, konstruktive Wege zu finden, Konflikte anzugehen und ihre Gefühle auszudrücken, ohne auf Belästigung zurückzugreifen.

7. Beratungsdienste: Bieten Sie Cybermobbern Beratungsdienste an, um die zugrunde liegenden Ursachen ihres Verhaltens wie Wut, Frustration oder Gruppenzwang zu erforschen. Bieten Sie ihnen einen sicheren Raum, in dem sie ihre Gefühle und Sorgen besprechen können.

8. Überwachen Sie den Fortschritt: Überwachen Sie kontinuierlich den Fortschritt von Cybermobbern, während sie an Beratungs- und Bildungsprogrammen teilnehmen. Beurteilen Sie, ob sich ihre Einstellungen und Verhaltensweisen zum Besseren ändern.

Es ist von entscheidender Bedeutung, Unterricht und Beratung für Cybermobber mit dem Ziel der persönlichen Weiterentwicklung anzugehen. Mit der richtigen



**Co-funded by
the European Union**

Anleitung und Unterstützung können Personen, die Cybermobbing betreiben, lernen, bessere Entscheidungen zu treffen und einen positiven Beitrag für ihre Gemeinschaften zu leisten.

Interventionsmethoden für Lehrer

Bei Cybermobbing ist ein wirksames Eingreifen unerlässlich, um den Schaden zu stoppen und sowohl Opfern als auch Tätern Unterstützung zu bieten. Im Folgenden sind verschiedene Interventionsmethoden aufgeführt, die von Schulen und Pädagogen eingesetzt werden können:

- **Sofortige Maßnahmen:** Wenn ein Cybermobbing-Vorfall gemeldet oder entdeckt wird, ergreifen Sie sofort Maßnahmen, um dagegen vorzugehen. Dies kann die Kontaktaufnahme mit den beteiligten Personen, Eltern oder Erziehungsberechtigten, und die Beurteilung des Ernstes der Situation umfassen.
- **Ermittlungen durchführen:** Untersuchen Sie Cybermobbing-Vorfälle gründlich, um Beweise zu sammeln. Dazu kann das Sammeln von Screenshots, Zeitstempeln und anderen digitalen Aufzeichnungen gehören, die zur Sachverhaltsermittlung beitragen können. Wenn ein Lehrer der Meinung ist, dass dies nicht in seiner Verantwortung liegt, sondern eher in der Verantwortung der Schulleitung, sollte er dafür sorgen, dass die verantwortlichen Personen Untersuchungen durchführen.
- **Treffen Sie sich mit Beteiligten:** Benachrichtigen Sie die Eltern oder Erziehungsberechtigten aller Beteiligten. Besprechen Sie den Vorfall mit ihnen und arbeiten Sie gemeinsam an einem Plan zur Behebung des Problems und zur Verhinderung künftiger Vorkommnisse.
- **Konsequenzen umsetzen:** Verhängen Sie je nach Schwere und Häufigkeit des Cybermobbings angemessene Konsequenzen für den Täter, wie z. B.



Co-funded by
the European Union

Disziplinarmaßnahmen, Verlust von Privilegien oder Beratung. Stellen Sie sicher, dass die Konsequenzen fair sind und mit den Schulrichtlinien im Einklang stehen.

- Mediation: In weniger schwerwiegenden Fällen sollten Sie Mediationssitzungen zwischen dem Opfer und dem Mobber in Betracht ziehen, die von einem ausgebildeten Berater oder Mediator moderiert werden. Dieser Ansatz kann beiden Parteien helfen, die Perspektiven des anderen zu verstehen und auf eine Lösung hinzuarbeiten.
- Beobachten Sie die Situation: Beobachten Sie die Situation kontinuierlich, um sicherzustellen, dass das Mobbing aufhört und dem Opfer kein weiterer Schaden zugefügt wird. Ermutigen Sie Umstehende, anhaltende Belästigungen zu melden.
- Erstellen Sie einen Sicherheitsplan: Arbeiten Sie mit dem Opfer und seinen Eltern zusammen, um einen Sicherheitsplan zu entwickeln, der Schritte zum Schutz des Opfers online und offline sowie Strategien für den Umgang mit zukünftigen Vorfällen umfasst.
- Restorative Justice: Entdecken Sie Ansätze der Restorative Justice, die sich darauf konzentrieren, den durch Cybermobbing verursachten Schaden zu beheben, Empathie zu fördern und die Versöhnung zwischen Opfer und Täter zu erleichtern.

Denken Sie daran, dass bei Interventionsmethoden die Sicherheit und das Wohlergehen des Opfers im Vordergrund stehen und gleichzeitig die zugrunde liegenden Probleme angegangen werden sollten, die das Cybermobbing-Verhalten auslösen können. Eine wirksame Intervention kann dazu beitragen,



Co-funded by
the European Union

zukünftige Vorfälle zu verhindern und eine sicherere Online-Umgebung für alle Schüler zu schaffen.

Pädagogisches Verhalten zur wirksamen Bekämpfung von Cybermobbing

Pädagogisches Verhalten bezieht sich im Bildungskontext auf die Handlungen, Strategien und Ansätze, die von Pädagogen eingesetzt werden, um das Lernen und die Entwicklung von Schülern zu erleichtern. Im Folgenden sind einige pädagogische Verhaltensweisen aufgeführt, die Pädagogen an den Tag legen können, um Cybermobbing wirksam zu bekämpfen:

- Offener Dialog und offene Kommunikation: Fördern Sie eine offene und ehrliche Kommunikation mit Studierenden. Schaffen Sie einen sicheren Raum, in dem sich die Schüler wohl fühlen, wenn sie ihre Bedenken besprechen, einschließlich ihrer Erfahrungen mit Cybermobbing.
- Aktives Zuhören: Aktives Zuhören bedeutet, dem Redner seine volle Aufmerksamkeit zu schenken, die Gefühle des Sprechers zu bestätigen, Fragen zu stellen und sich in seine Erfahrungen hineinzusetzen. Üben Sie aktives Zuhören, wenn Schüler ihre Besorgnis über Cybermobbing äußern.
- Positives Verhalten vorleben: Pädagogen sollten mit gutem Beispiel vorangehen, indem sie positives und respektvolles Online-Verhalten vorleben. Dies legt einen Standard fest, dem die Schüler folgen müssen.
- Konfliktlösungsfähigkeiten: Implementieren Sie Konfliktlösungsfähigkeiten und vermitteln Sie Ihren Schülern diese.
- Kontinuierliche Weiterbildung: Bleiben Sie über die neuesten Trends und Probleme im Zusammenhang mit Cybermobbing auf dem Laufenden. Nehmen Sie an Fortbildungsveranstaltungen und Workshops teil, um Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich zu erweitern.



Co-funded by
the European Union

6. Die Rolle der Studierenden

Schüler spielen eine wichtige Rolle, wenn es um Cybermobbing in Schulen geht, denn wenn es an einer Schule Cybermobbing gibt, sind die Schüler in der Regel die Täter und Opfer des Cybermobbings. Das bedeutet, dass sie eine große Verantwortung tragen und gewissermaßen darüber entscheiden, ob es zu Cybermobbing kommt oder nicht.

Die Schüler sollten nach besten Kräften versuchen, allen Informationen, die sie über Cybermobbing erhalten, Aufmerksamkeit zu schenken. Sie sollten sich auch über die Richtlinien ihrer Schule zum Thema Cybermobbing im Klaren sein.

Das Wichtigste ist jedoch, dass sie Cybermobbing melden, sobald sie es beobachten oder selbst erleben. Werden sie Zeuge oder Erleben von Cybermobbing, spielen sie eine entscheidende Rolle darüber, ob das Cybermobbing endet oder anhält, ob es Konsequenzen für den Täter hat oder nicht, wie stark das Opfer durch das Cybermobbing betroffen ist und wie weit die schädlichen Inhalte reichen sich ausbreiten können.

7. Tipps für Opfer von Cybermobbing

Opfer von Cybermobbing sind oft mit herausfordernden und belastenden Situationen konfrontiert. Dennoch gibt es Tipps, die ihnen helfen können, dem Cybermobbing zu begegnen.



Co-funded by
the European Union

Opfer von Cybermobbing sollten Ruhe bewahren und es vermeiden, auf die Täter zu reagieren. Es kann verlockend sein, sich zu rächen oder sich auf den Cybermobber einzulassen, aber das führt in der Regel zu einer Eskalation der Situation. Sie sollten es vermeiden, auf verletzendes Nachrichten oder Beiträge zu antworten. Es kann hilfreich sein, sich abzulenken, zum Beispiel indem man Hobbys nachgeht und Zeit mit Freunden und Familie verbringt.

Es ist außerdem sehr wichtig, dass die Opfer von Cybermobbing Beweise für das Cybermobbing dokumentieren. Dazu gehört das Anfertigen von Screenshots und das Speichern aller Beweise, einschließlich Nachrichten, Kommentare oder Beiträge, vorzugsweise auf einem externen Gerät wie einem USB-Stick. Nach der Dokumentation der Beweise sollten sie den Cybermobber blockieren und melden.

Opfer von Cybermobbing sollten außerdem bedenken, dass sie nicht allein sind und die Situation nicht alleine bewältigen müssen. Sie sollten nicht zögern, mit jemandem, dem sie vertrauen, – vorzugsweise einem vertrauenswürdigen Erwachsenen – darüber zu sprechen, was mit ihnen passiert. Wenn sie nicht mit jemandem sprechen möchten, den sie kennen oder der sie kennt, können sie sich von Ressourcen wie Jugendberatungsteams und Helplines beraten lassen. Darüber hinaus sollten Opfer von Cybermobbing nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, beispielsweise die Hilfe von Psychologen oder Beratern, wenn das Cybermobbing ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt.

Schließlich ist es wichtig, dass der Cybermobber für seine Taten bestraft wird, um zu verhindern, dass er seine Taten wiederholt. Im schulischen Kontext bedeutet dies, dass Schüler, die Cybermobbing erlebt haben, mit einem Lehrer oder der Schulleitung über das Cybermobbing sprechen müssen. Auch wenn ihnen



**Co-funded by
the European Union**

zunächst nicht geglaubt wird, ist es wichtig, dass sie durchhalten und mit anderen Lehrern sprechen, bis sie jemanden finden, der sie unterstützt. Für ein Opfer von Cybermobbing wird es aufgrund der emotionalen Auswirkungen äußerst herausfordernd und emotional belastend sein, über seine Erfahrungen zu sprechen. Dennoch sollten sie nicht aufgeben. Auf lange Sicht wird es sich lohnen.



Co-funded by
the European Union

8. Unterrichtspläne

Kapitel 6 – Unterrichtsplan 1: „Wie Cybermobbing die Dynamik des Mobblings verändert hat“

Ziel: Erkunden Sie die Entwicklung von Mobbing zu Cybermobbing, verstehen Sie seine Auswirkungen und diskutieren Sie Strategien zur Prävention.

Dauer: 60 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Definieren Sie Mobbing und stellen Sie das Konzept des Cybermobblings vor.
- Diskutieren Sie den Wandel vom traditionellen Mobbing zum Cybermobbing im digitalen Zeitalter.

Entwicklung des Cybermobblings (15 Minuten):

- Entdecken Sie, wie Technologie die Dynamik von Mobbing verändert hat.
- Besprechen Sie die Anonymität, Reichweite und potenzielle Schwere von Cybermobbing-Vorfällen.

Auswirkungen auf Einzelpersonen (15 Minuten):

- Untersuchen Sie die emotionalen, psychologischen und sozialen Auswirkungen von Cybermobbing auf die Opfer.
- Besprechen Sie die langfristigen Folgen und Herausforderungen für die Betroffenen.



Co-funded by
the European Union

Präventive Strategien (10 Minuten):

- Präventive Maßnahmen und Strategien zur Schaffung einer positiven Online-Kultur einführen.
- Diskutieren Sie die Bedeutung digitaler Kompetenz und verantwortungsvollem Online-Verhalten.

Interaktive Aktivität (5 Minuten): Beteiligen Sie die Schüler an einer kurzen Diskussion oder Aktivität zur Identifizierung und Bewältigung von Cybermobbing-Szenarien. Ermutigen Sie die Schüler, ihre Sichtweisen auf die sich verändernde Dynamik mitzuteilen.

Fazit und Reflexion (5 Minuten):

- Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und ermutigen Sie die Schüler, über die Auswirkungen der Technologie auf die Mobbingdynamik nachzudenken.
- Betonen Sie die Rolle des Einzelnen bei der Förderung einer sicheren Online-Umgebung.

Hausaufgabe:

- Bitten Sie die Schüler, Beispiele für in den Medien gemeldete Cybermobbing-Vorfälle zu recherchieren und vorzustellen.
- Ermutigen Sie zum Nachdenken über die Rolle der Technologie bei der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 6 – Unterrichtsplan 2: „Cybermobbing in Schulen“

Ziel: Verstehen Sie die Verbreitung von Cybermobbing im Bildungsumfeld, untersuchen Sie seine Erscheinungsformen und diskutieren Sie Präventionsmaßnahmen.

Dauer: 70 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Definieren Sie Cybermobbing und seine verschiedenen Formen, einschließlich Belästigung, Cyberstalking und Verbreitung von Gerüchten.
- Besprechen Sie die besonderen Herausforderungen bei der Bekämpfung von Cybermobbing in Schulen.

Statistiken und reale Fälle (20 Minuten):

- Präsentieren Sie Statistiken zu Cybermobbing-Vorfällen in Schulen.
- Teilen Sie Fälle aus dem wirklichen Leben, um die Auswirkungen von Cybermobbing auf Schüler zu veranschaulichen.

Schulrichtlinien und Berichterstattung (15 Minuten):

- Informieren Sie sich über bestehende Schulrichtlinien zum Thema Cybermobbing.
- Besprechen Sie Meldemechanismen und die Rolle von Schülern und Lehrern bei der Bewältigung von Vorfällen.

Präventive Aufklärung (10 Minuten):



Co-funded by
the European Union

- Besprechen Sie die Bedeutung der Integration der Cybermobbing-Prävention in den Lehrplan.
- Entdecken Sie Bildungsprogramme und Ressourcen zur Förderung der digitalen Staatsbürgerschaft.

Interaktive Szenarioanalyse (5 Minuten):

- Präsentieren Sie hypothetische Cybermobbing-Szenarien zur Diskussion.
- Ermutigen Sie die Schüler, die Situationen zu analysieren und geeignete Antworten vorzuschlagen.

Fazit und Reflexion (10 Minuten):

- Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und diskutieren Sie die kollektive Verantwortung der Schulgemeinschaft.
- Ermutigen Sie die Schüler, über ihre Rolle bei der Schaffung eines sicheren und respektvollen Schulumfelds nachzudenken.

Hausaufgabe:

- Beauftragen Sie die Schüler mit der Recherche und Präsentation von Informationen über in Schulen implementierte Cybermobbing-Präventionsprogramme.
- Ermutigen Sie sie, über die Wirksamkeit aktueller Präventionsmaßnahmen nachzudenken.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 6 – Unterrichtsplan 3: „Die Rolle der Lehrer bei der Bekämpfung von Cybermobbing“

Ziel: Erkunden Sie die entscheidende Rolle von Lehrern bei der Prävention und Bekämpfung von Cybermobbing-Vorfällen in Schulen.

Dauer: 60 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Besprechen Sie die Verantwortung der Lehrer bei der Aufrechterhaltung einer sicheren und respektvollen Lernumgebung.
- Stellen Sie die spezifischen Herausforderungen vor, die Cybermobbing mit sich bringt, und die Bedeutung des Eingreifens von Lehrern.

Studierendendynamik verstehen (15 Minuten):

- Erkunden Sie die soziale Dynamik unter Schülern, die zu Cybermobbing beitragen kann.
- Besprechen Sie, wie Lehrer Anzeichen von Cybermobbing erkennen und Schüler unterstützen können.

Strategien zur Cybermobbing-Prävention (15 Minuten):

- Einführung proaktiver Strategien zur Verhinderung von Cybermobbing in Klassenzimmern.
- Besprechen Sie die Rolle von Diskussionen im Klassenzimmer, der Vermittlung digitaler Kompetenzen und der Förderung einer positiven Online-Kultur.



Co-funded by
the European Union

Lehrer-Schüler-Kommunikation (10 Minuten):

- Betonen Sie die Bedeutung einer offenen Kommunikation zwischen Lehrern und Schülern.
- Besprechen Sie Strategien zur Schaffung eines sicheren Raums, in dem sich die Schüler wohl fühlen, wenn sie Vorfälle melden.

Interaktives Rollenspiel (5 Minuten):

- Führen Sie ein Rollenspiel durch, bei dem die Schüler Szenarien im Zusammenhang mit Cybermobbing durchspielen.
- Regen Sie eine Diskussion über wirksame Lehrerreaktionen in verschiedenen Situationen an.

Fazit und Reflexion (5 Minuten):

- Fassen Sie die Rolle des Lehrers bei der Bekämpfung von Cybermobbing zusammen.
- Ermutigen Sie die Schüler, darüber nachzudenken, welchen Einfluss Lehrer bei der Schaffung einer unterstützenden Lernumgebung haben können.

Hausaufgabe:

- Bitten Sie die Schüler, einen Lehrer oder Schulberater über ihre Erfahrungen im Umgang mit Cybermobbing-Vorfällen zu befragen.
- Ermutigen Sie sie, zusätzliche Strategien für die Einbindung der Lehrkräfte vorzuschlagen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 6 – Unterrichtsplan 4: „Die Rolle der Schüler bei der Bekämpfung von Cybermobbing“

Ziel: Schüler befähigen, eine aktive Rolle bei der Prävention und Bekämpfung von Cybermobbing in ihrer Schulgemeinschaft zu übernehmen.

Dauer: 60 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Besprechen Sie die kollektive Verantwortung der Schüler bei der Schaffung eines positiven und respektvollen Schulumfelds.
- Einführung des Konzepts der Peer-Intervention zur Bekämpfung von Cybermobbing.

Empathie und Respekt verstehen (15 Minuten):

- Entdecken Sie die Bedeutung von Empathie und Respekt bei Online-Interaktionen.
- Besprechen Sie, wie Studierende zur Förderung einer positiven digitalen Kultur beitragen können.

Intervention von Zuschauern (15 Minuten):

- Besprechen Sie die Rolle von Unbeteiligten in Cybermobbing-Situationen.
- Entdecken Sie Strategien für Schüler, um sicher einzugreifen und ihre Mitschüler zu unterstützen.



Co-funded by
the European Union

Von Studierenden geleitete Initiativen (10 Minuten):

- Ermutigen Sie die Schüler, ein Brainstorming durchzuführen und von Schülern geleitete Initiativen zur Bekämpfung von Cybermobbing vorzuschlagen.
- Besprechen Sie die möglichen Auswirkungen von Sensibilisierungskampagnen, Workshops oder Peer-Mentoring-Programmen.

Interaktive Gruppenaktivität (5 Minuten):

- Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein, um Plakate oder digitale Kampagnen gegen Cybermobbing zu erstellen.
- Fördern Sie Kreativität und effektives Messaging bei der Förderung einer positiven Online-Kultur.

Fazit und Reflexion (5 Minuten):

- Fassen Sie die Rolle der Schüler bei der Bekämpfung von Cybermobbing zusammen.
- Ermutigen Sie die Schüler, darüber nachzudenken, wie sie aktiv zu einer respektvollen und integrativen Schulgemeinschaft beitragen können.

Hausaufgabe:

- Beauftragen Sie die Schüler, ein persönliches Versprechen oder eine Verpflichtung zur Förderung eines positiven Online-Verhaltens abzugeben.
- Ermutigen Sie sie, ihre Versprechen in einer Klassendiskussion oder Präsentation mitzuteilen.



Co-funded by
the European Union

Kapitel 6 – Unterrichtsplan 5: „Opfer von Cybermobbing stärken“

Ziel: Opfern von Cybermobbing praktische Tipps und Strategien zur Bewältigung und Bekämpfung von Cybermobbing-Vorfällen geben.

Dauer: 75 Minuten

Einführung (10 Minuten):

- Besprechen Sie die Verbreitung und die Auswirkungen von Cybermobbing und betonen Sie die Bedeutung der Unterstützung der Opfer.
- Stellen Sie das Ziel der Lektion vor: Opfern Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie effektiv gegen Cybermobbing vorgehen können.

Cybermobbing verstehen (15 Minuten):

- Definieren Sie Cybermobbing und diskutieren Sie seine verschiedenen Formen, einschließlich Belästigung, Cyberstalking und Verbreitung von Gerüchten.
- Erkunden Sie die emotionalen, psychologischen und sozialen Auswirkungen von Cybermobbing auf die Opfer.

Tipps zum Umgang mit Cybermobbing (20 Minuten):

- Präsentieren Sie praktische Strategien zur Bewältigung von Cybermobbing, wie zum Beispiel:
- Ignorieren oder Blockieren des Tyrannen: Ermutigen Sie die Opfer, sich nicht mit dem Tyrannen auseinanderzusetzen und ihn auf Social-Media-Plattformen zu blockieren.



Co-funded by
the European Union

- Unterstützung suchen: Betonen Sie, wie wichtig es ist, vertrauenswürdige Freunde, Familienmitglieder oder Schulberater um Unterstützung zu bitten.
- Dokumentation von Beweisen: Empfehlen Sie den Opfern, Aufzeichnungen über Cybermobbing-Vorfälle, einschließlich Screenshots, Nachrichten und E-Mails, als Beweismittel für die Meldung aufzubewahren.
- Pausen von der Technologie einlegen: Empfehlen Sie, Pausen von sozialen Medien und anderen Online-Plattformen einzulegen, um sich auf Selbstfürsorge und geistiges Wohlbefinden zu konzentrieren.
- Selbstfürsorge üben: Ermutigen Sie die Opfer, sich an Aktivitäten zu beteiligen, die Entspannung und Stressabbau fördern, wie z. B. Sport, Hobbys und Zeit mit ihren Lieben verbringen.

Rollenspielszenarien (15 Minuten):

- Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen ein und weisen Sie jeder Gruppe ein Cybermobbing-Szenario für das Rollenspiel zu.
- Ermutigen Sie die Schüler, die Reaktionen des Opfers und der Umstehenden nachzuahmen, wobei sie sich auf wirksame Bewältigungsstrategien konzentrieren und Unterstützung suchen.

Diskussion und Reflexion (10 Minuten):

- Moderieren Sie eine Klassendiskussion über die Rollenspielszenarien und konzentrieren Sie sich dabei auf die Wirksamkeit der verwendeten Bewältigungsstrategien.
- Ermutigen Sie die Schüler, ihre eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse zum Umgang mit Cybermobbing zu teilen.



Co-funded by
the European Union

Fazit (5 Minuten):

- Fassen Sie die wichtigsten besprochenen Tipps und Strategien zur Bewältigung von Cybermobbing zusammen.
- Bekräftigen Sie, wie wichtig es ist, Unterstützung zu suchen und proaktive Maßnahmen zur Bekämpfung von Cybermobbing-Vorfällen zu ergreifen.

Hausaufgabe:

- Beauftragen Sie die Schüler, einen persönlichen Cybermobbing-Präventionsplan zu erstellen und die Strategien zu skizzieren, die sie zur Bewältigung und Bekämpfung von Cybermobbing-Vorfällen anwenden werden.
- Ermutigen Sie die Schüler, ihre Präventionspläne in der nächsten Lektion mit der Klasse zu teilen, um weitere Diskussionen und Rückmeldungen zu erhalten.



Co-funded by
the European Union

9. Fallstudien

Durch die Diskussion von Fallstudien kann man die gemeinsamen Muster und Unterschiede innerhalb von Cybermobbing-Szenarien besser verstehen. Die Schüler können Beispiele lernen, die als Cybermobbing einzustufen sind, und erfahren, welche Folgen Cybermobbing haben kann. Fallstudien können auch zu wirksameren Präventions- und Interventionsstrategien führen.

Fallstudie 1: Lösung von Cybermobbing: Eine Fallstudie zu Mikas Transformation

Beschreibung:

Im (Cyber-)Mobbing-Fall „Mika“ stoßen wir auf eine Situation mit einem Sechstklässler namens Mika, der in seiner Klasse eine dominante Stellung einnimmt und als Klassenleiter angesehen werden kann. Mika übt Cybermobbing gegen seinen Klassenkameraden Sebastian aus, indem er eine abfällige Fotocollage mit Bildern von Sebastian erstellt. Diese Collage postet er im Klassenchat auf WhatsApp, begleitet von einer drohenden Audio-Nachricht. Mehrere Klassenkameraden reagierten positiv auf den Inhalt, was den verursachten Schaden noch verstärkte.

Intervention:

1. Beweise dokumentieren: Sebastians Mutter dokumentiert den Chat als Beweis für das Cybermobbing.
2. Erste Einschätzung: Der Schulleiter und der Schulsozialarbeiter untersuchen die Situation, um die Schwere der Bedrohung festzustellen. Sie beurteilen auch die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Mika und Sebastian.



Co-funded by
the European Union

3. Konfrontation: Mika bestreitet zunächst die Schwere seiner Taten, wird aber mit den Beweisen konfrontiert. Er erkennt seine Taten an, versucht sie aber herunterzuspielen.

4. Verzicht auf Gewaltanwendung: Mika verpflichtet sich, auf die Anwendung von Gewalt zu verzichten und verzichtet in einer schriftlichen Erklärung förmlich darauf.

5. Unterstützung: Sebastian wird eine Schulbegleitung angeboten, um seine Sicherheit in der Schule zu gewährleisten.

Den Konflikt regeln:

1. Konfliktanalyse: Das Schulteam analysiert den Konflikt auf mehreren Ebenen, einschließlich intrapersonaler, zwischenmenschlicher, institutioneller, systemischer und unter Einbeziehung der Eltern.

2. Systemische Kurzintervention (SBI): Eine systemische Kurzintervention wird innerhalb der Klassengruppe durchgeführt, um systemische Probleme anzugehen. Dies ist ein kleiner Workshop, der zwischen 45 und 90 Minuten dauert und in dem die Schüler etwas über Cybermobbing und die damit verbundenen negativen Folgen lernen.

3. Vermittelte Entschuldigung: Es findet ein vermitteltes Gespräch zwischen Mika und Sebastian statt, in dem sich Mika für seine Taten entschuldigt, seinen Fehler eingesteht und Reue zum Ausdruck bringt. Sebastian nimmt die Entschuldigung an.

4. Wiedergutmachung und Verantwortung: Mika erhält die Möglichkeit, seine Taten wiedergutzumachen. Er erklärt sich bereit, zwölf Stunden ehrenamtliche Arbeit für den Schulwart zu leisten und entschuldigt sich schriftlich und mündlich bei seiner Klasse, in der er auf sein Vergehen und dessen Auswirkungen auf den Klassenzusammenhalt eingeht.



Co-funded by
the European Union

5. Einbindung der Eltern: Alle Maßnahmen werden mit den Eltern von Mika und Sebastian besprochen.

Ergebnis:

Mit der Zeit ist zu beobachten, dass es im Klassenchat zu keinen weiteren Auseinandersetzungen zwischen Mika und Sebastian oder zu Cybermobbing-Vorfällen kommt. Auch die Schülerinnen und Schüler der Klasse halten sich an ihre Selbstverpflichtung zu angemessenem Verhalten. Dieser Fall unterstreicht die Bedeutung eines koordinierten und vielschichtigen Ansatzes zur Bekämpfung von Cybermobbing-Vorfällen in Schulen.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 2: Cybermobbing aufklären: Eine Fallstudie über Sarahs Kampf

Beschreibung:

Sarah ist eine 16-jährige Gymnasiastin, die gerne Zeit auf Social-Media-Plattformen verbringt, insbesondere auf Instagram. Sie hat einen Freundeskreis in der Schule und ist in verschiedenen Online-Communities aktiv. Eines Tages bemerkt sie eine Reihe verletzender Kommentare und Nachrichten auf ihren Instagram-Posts und erhält anonyme Nachrichten mit den Worten „Geh weg“ und „Niemand mag dich“.

Sarah ist aufgrund des Cybermobbings am Boden zerstört und besorgt. Sie zieht sich zunehmend zurück, verliert das Interesse an ihren Hobbys und ihre Noten beginnen sich zu verschlechtern. Sie vertraut ihrer besten Freundin die Situation an, zögert jedoch, sie ihren Eltern oder Lehrern mitzuteilen, aus Angst, die Situation zu verschlimmern.

Bei den Ermittlungen stellt sich heraus, dass einige von Sarahs Klassenkameraden hinter dem Cybermobbing stecken. Zu ihren Beweggründen gehören Eifersucht und persönliche Konflikte innerhalb ihrer Peergroup. Sie glauben, dass sie beliebter erscheinen würden, wenn sie Sarah ins Visier nehmen würden.

Den Konflikt regeln:

Sarahs beste Freundin ermutigt sie, mit einem vertrauenswürdigen Lehrer über das Cybermobbing zu sprechen. Der Lehrer meldet die Vorfälle der Schulleitung, die umgehend eine Untersuchung einleitet. Die Schule bietet Sarah außerdem Zugang



Co-funded by
the European Union

zu einem Berater, der ihr hilft, mit den emotionalen Auswirkungen des Cybermobbings umzugehen. Die Schule ergreift im Einklang mit ihren Anti-Mobbing-Richtlinien disziplinarische Maßnahmen gegen die Täter. Darüber hinaus erwägen Sarahs Eltern rechtliche Schritte gegen die für das Cybermobbing verantwortlichen Personen.

Abschluss:

Dieser Fall verdeutlicht die rechtlichen und ethischen Komplexitäten, die mit der Bekämpfung von Cybermobbing-Vorfällen verbunden sind. Es zeigt, dass Cybermobbing schwerwiegende emotionale und psychologische Folgen für die Opfer haben kann; dass eine offene Kommunikation zwischen Schülern, Eltern und Lehrern für die Bekämpfung von Cybermobbing unerlässlich ist; dass Schulen über klare Richtlinien zur Bekämpfung und Verhinderung von Cybermobbing verfügen müssen und dass die Bekämpfung von Cybermobbing in Schulen eine gemeinsame Anstrengung von Schule, Eltern, Lehrern und Schülern erfordert.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 3: „Broken Steps: Die Kosten gezielten Cybermobbings“

Beschreibung:

Mark ist in der neunten Klasse und tanzt gern Ballett. Aus diesem Grund wird er von einer Gruppe seiner Kollegen Opfer von Cybermobbing. Sie schicken ihm Drohnachrichten, verbreiten falsche Gerüchte über ihn (einschließlich Gerüchte über seine Sexualität und sein Liebesleben) und erstellen in seinem Namen ein gefälschtes Online-Profil, um seinem Ruf zu schaden. Um mit dem ständigen Mobbing im Internet fertig zu werden, hört Mark auf, Ballett zu tanzen und beginnt, andere Leute in der Schule gemein und respektlos zu behandeln. Er glaubt, dass das Mobbing vielleicht aufhört, wenn er sich einschüchternd verhält. Eine andere Schülerin, Betty, meldet Mark beim Lehrer, weil sie von ihm schlecht behandelt wird.

Intervention:

Der Lehrer spricht mit Mark über seine plötzliche Verhaltensänderung, aber Mark erzählt ihr nichts über das Cybermobbing und weigert sich, seine Handlungen zu erklären. Deshalb organisiert die Lehrerin ein Elterntreffen, um mit Marks Eltern zu sprechen. Marks Eltern erzählen der Lehrerin, dass Mark ihnen von dem Cybermobbing erzählt hat, sie aber nicht wissen, was sie tun sollen, weil sie mit der Situation überfordert sind. Im weiteren Verlauf erhält Mark aufgrund seines Fehlverhaltens Disziplinarmaßnahmen und der Lehrer organisiert eine systematische Kurzintervention für die Klasse, da die Identität der Täter unbekannt ist.

Ergebnis:



Co-funded by
the European Union

Das Cybermobbing hört auf, aber Mark versucht nie wieder, Ballett zu tanzen, weil er Angst hat, erneut wegen seiner Hobbys gemobbt zu werden.

Abschluss:

Cybermobbing kann große Auswirkungen auf die psychische Gesundheit des Opfers haben und sogar dazu führen, dass das Opfer das Interesse an Dingen verliert, die es früher liebte. Darüber hinaus ist es immer wichtig, einem Schüler zuzuhören, wenn sich sein Verhalten plötzlich negativ ändert. Es könnte einen Grund für die Änderung geben und der Schüler könnte verletzt sein. Darüber hinaus kann ein Gespräch mit den Eltern des Opfers und/oder des Täters dabei helfen, einen Weg zu finden, richtig mit dem Cybermobbing umzugehen



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 4: Individuelle Meinungsverschiedenheiten „Digital Discord: Die Auswirkungen von Online-Konflikten“

Beschreibung:

Während einer Klassendiskussion über den Klimawandel beginnen Lucy und Hannah darüber zu streiten, ob die Klimaschutzpolitik ihres Landes gerechtfertigt ist oder nicht. Obwohl die Lehrerin versucht, den Streit beizulegen, können sich Lucy und Hannah nicht einigen. Als sie zu Hause ankommt, postet Lucy einen negativen Tweet über Hannah und ihre Meinung und nennt sie „dumm“ und „ignorant“. Etwa 50.000 Menschen sehen den Tweet und etwa 10.000 äußern ihre Zustimmung. Auch auf Twitter beginnen immer mehr Menschen, Hannah zu beschimpfen und zu belästigen. Am nächsten Schultag ist Hannah sozial isoliert. Sie hört auf, ihre Meinung zu sagen und nimmt nicht mehr am Unterricht teil.

Intervention:

Als sie bemerkt, dass Hannahs Teilnahme am Unterricht abnimmt, spricht ihr Lehrer mit ihr und Hannah erzählt ihm, was passiert ist. Er erzählt den Eltern von Hannah und Lucy sofort von dem Vorfall. Er schreibt auch an Twitter und fordert sie auf, die Tweets zu löschen, die Hannah schikanieren, was sie auch tun. Dann spricht er mit Lucy. Er erklärt ihr die Gefahr von Cybermobbing und versucht ihr Hannahs Sichtweise verständlich zu machen.

Ergebnis:

Als der Lehrer bemerkt, dass Lucy sich wegen des Vorfalls schlecht fühlt, organisiert er ein Treffen zwischen Lucy, Hannah und ihm. Er übernimmt die Rolle des Vermittlers, was dazu führt, dass Lucy und Hannah ein zivilisiertes Gespräch über



Co-funded by
the European Union

den Vorfall führen. Obwohl sie sich immer noch nicht über die Klimapolitik ihres Landes einig sind, reden beide nun freundlich miteinander. Lucy entschuldigt sich bei Hannah für das, was sie auf Twitter gepostet hat. Lucy postet außerdem eine Entschuldigung auf Twitter und fordert alle dazu auf, respektvoll miteinander umzugehen.

Abschluss:

Dieser Fall zeigt, wie schnell ein kleinerer Konflikt (z. B. eine Unterrichtsdebatte) eskalieren kann, wenn er ins Internet übertragen wird. Es zeigt auch, wie wichtig Empathie und der freundliche Umgang mit anderen Menschen sind.



Co-funded by
the European Union

Fallstudie 5: Schwierigkeiten, Hilfe zu finden „Stiller Kampf: Umgang mit Cybermobbing und psychischer Gesundheit“

Beschreibung:

Eine Gruppe von Studenten schikaniert ständig ihren Kommilitonen Jake im Internet. Sie schicken peinliche Bilder von ihm in den WhatsApp-Klassenchat, sie projizieren Nachrichten wie „Jake ist dumm“ auf die weiße Tafel im Klassenzimmer und sie verbreiten Gerüchte über ihn über soziale Medien. Er hat bereits mit seiner Lehrerin darüber gesprochen und als Reaktion darauf hielt sie der Klasse einen Vortrag über Cybermobbing. Dennoch reißt die Gruppe der Studierenden nicht ab. Jetzt ist Jake hoffnungslos. Darüber hinaus beeinträchtigt das Cybermobbing Jakes geistige Gesundheit bis zu dem Punkt, an dem er Angstzustände und Depressionen entwickelt, was es ihm sehr schwer macht, alltägliche Aufgaben wie zur Schule zu gehen, zu essen und Sport zu treiben.

Intervention:

Ein Schüler in Jakes Klasse möchte etwas gegen Cybermobbing unternehmen. Er spricht mit Jake und motiviert ihn, dem Schulleiter von dem Cybermobbing zu erzählen. Der Schulleiter ergreift sofort Maßnahmen, da das Cybermobbing teilweise in der Schule stattgefunden hat und weil er sieht, wie stark es sich auf Jakes psychische Gesundheit ausgewirkt hat. Der Schulleiter spricht persönlich mit der Klasse und sorgt außerdem dafür, dass jeder Schüler in Jakes Klasse ein obligatorisches Treffen mit dem Schulberater hat.

Ergebnis:



Co-funded by
the European Union

Obwohl das Cybermobbing allmählich aufhört, sind die Auswirkungen auf Jakes psychische Gesundheit schwerwiegend. Aufgrund seiner Depressionen und Angstzustände geht er in den nächsten Jahren regelmäßig zum Psychotherapeuten. Es dauert lange, bis er wieder alltäglichen Aktivitäten nachgehen kann.

Fazit:

Dieser Fall zeigt, dass es oft schwierig ist, Hilfe zu bekommen, es aber immer jemanden gibt, der bereit ist zu helfen. Es zeigt auch, wie schwerwiegend die psychischen Folgen für das Opfer sein können.



Co-funded by
the European Union

9. Referenzen

- Smith, PK, Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. & Tippett, N. (2008). Cybermobbing: Seine Art und Auswirkungen auf Schüler der Sekundarstufe. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Olweus, D. (1993). *Mobbing in der Schule: Was wir wissen und was wir tun können*. Blackwell.
- Raskauskas, J. & Stoltz, AD (2007). Beteiligung an traditionellem und elektronischem Mobbing unter Jugendlichen. *Entwicklungspsychologie*, 43(3), 564-575.
- Hinduja, S. & Patchin, JW (2010). Mobbing, Cybermobbing und Selbstmord. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Patchin, JW, & Hinduja, S. (2018). Mobber bewegen sich über den Schulhof hinaus: Ein vorläufiger Blick auf Cybermobbing. *Jugendgewalt und Jugendgerichtsbarkeit*, 6(2), 148-169.
- Tokunaga, RS (2010). Ich folge Ihnen von der Schule nach Hause: Eine kritische Überprüfung und Zusammenfassung der Forschung zum Thema Cybermobbing-Viktimisierung. *Computer im menschlichen Verhalten*, 26(3), 277-287.
- Kowalski, RM, & Limber, SP (2007). Elektronisches Mobbing unter Mittelschülern. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), S22-S30.
- Slonje, R. & Smith, PK (2008). Cybermobbing: Eine weitere Hauptform von Mobbing? *Skandinavisches Journal für Psychologie*, 49(2), 147-154.
- Berger, C. & Caravita, SC (2016). Die Rolle interaktiver Medien bei der Entwicklung sozialer Beziehungen. In *Handbuch der Forschung zu den gesellschaftlichen Auswirkungen digitaler Medien* (S. 396–413). IGI Global.



Co-funded by
the European Union

- Hinduja, S. & Patchin, JW (2015). Mobbing außerhalb des Schulhofs: Cybermobbing verhindern und darauf reagieren. Corwin Press.
- Hinduja, S. & Patchin, JW (2015). Mobbing außerhalb des Schulhofs: Cybermobbing verhindern und darauf reagieren. Corwin Press.
- Smith, PK, Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. & Tippett, N. (2008). Cybermobbing: Seine Art und Auswirkungen auf Schüler der Sekundarstufe. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(4), 376-385.
- Kowalski, RM, Limber, SP und Agatston, PW (2008). Cybermobbing: Mobbing im digitalen Zeitalter. John Wiley & Söhne.
- Patchin, JW, & Hinduja, S. (2018). Mobber bewegen sich über den Schulhof hinaus: Ein vorläufiger Blick auf Cybermobbing. Jugendgewalt und Jugendgerichtsbarkeit, 6(2), 148-169.