



LERNEN FÖRDERN

Aktivität und Teilhabe

Informationsbroschüre

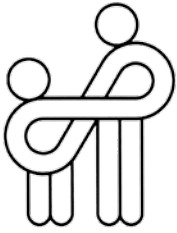
für Jugendliche, (junge) Erwachsene,
ihre Angehörigen, Begleiterinnen und Begleiter

Band 15: Umgang mit Medien – Chancen und Risiken



Umgang mit Medien Chancen und Risiken

Impressum



Aktivität und Teilhabe durch Lernen fördern

Herausgeber:

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Maybachstr. 27

71686 Remseck

Tel. 07141 9747870

Fax 07141 9747871

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

Verantwortlich:

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

Texte, Redaktion und Layout:

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

Druck:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG Stuttgart

Auflage:

3.000 Exemplare

Bildnachweis:

Wenn nicht anders angegeben:

Martina Ziegler und Archiv LERNEN FÖRDERN

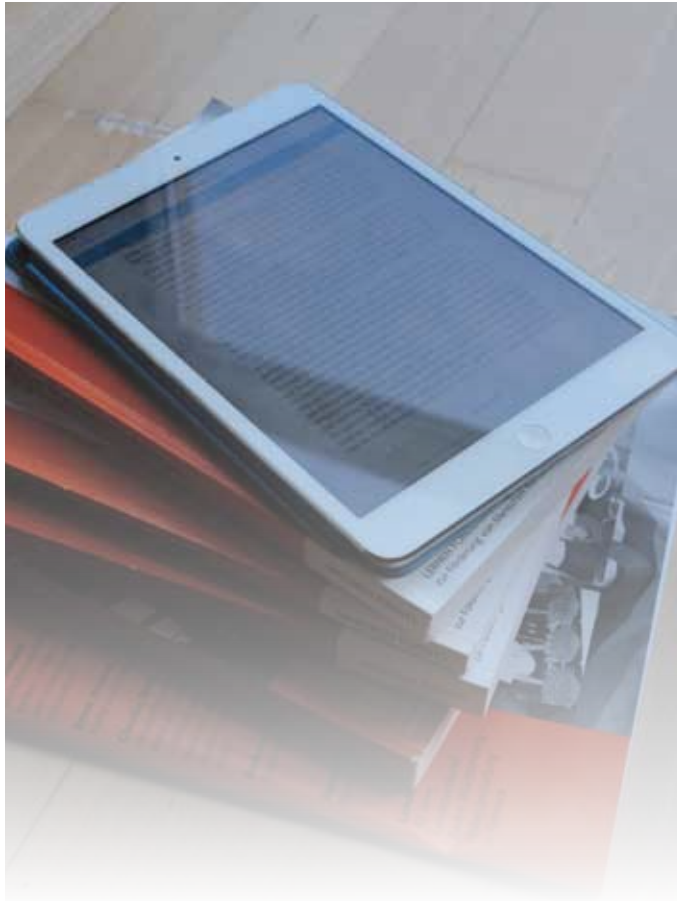
Dezember 2022

ISBN 978-3-943373-20-2



Die Techniker Krankenkasse hat im Rahmen der Selbsthilfeförderung die Erstellung der Broschüre bezuschusst. Für die Inhalte und Gestaltung dieser Broschüre ist ausschließlich LERNEN FÖRDERN e.V. verantwortlich.

Aktivität und Teilhabe



Informationen für Jugendliche, (junge) Erwachsene, ihre
Angehörigen, Begleiterinnen und Begleiter

Band 15: Umgang mit Medien – Chancen und Risiken

Vorwort	5
Beispiel: Was sind Medien?.....	6
Einleitung – Ein Alltag ohne Medien?	7
I. Meine Medien	10
Empfehlungen zur Mediennutzung	14
Chancen und Risiken	16
II. Chancen und Vorteile: Was wir mit Medien machen können	17
III. Risiken und Gefahren: Medien können auch gefährlich sein	21
1 Zeit	22
2 Kontakte und Freundschaften	23
Vereinsamung	24
Falsche Freunde	25
Wie umgehen mit Shitstorms und Hatespeech?	26
3 Geld und Konsum	29
4 Gesundheitsgefährdung	31
Stress und Überforderung	31
Schlafprobleme	33
Bewegungsmangel	34
Selbstbild.....	35
Sucht und Abhängigkeiten	36
5 Datenschutz	42
IV. Medien richtig nutzen: Worauf müssen wir achten?	46
V. Wer kann mir helfen?	49
Wörterliste mit Erklärungen	50

Aktivität und Teilhabe Umgang mit Medien

Keine Frage: Medien machen Spaß. Wir können uns gut damit unterhalten, Filme oder Serien sehen, Podcasts* hören, Tutorials anschauen und wir können in Kontakt mit unseren Freunden und unserer Familie bleiben, auch wenn wir nicht am selben Ort wohnen. Außerdem können wir mit Medien lernen und kommen damit auch leicht an neue – wichtige – Informationen.

Medien können jedoch auch gefährlich sein. Wir können falsche Informationen bekommen, wir können beleidigt werden oder wir können sogar abhängig davon werden. Deshalb ist es gut, wenn wir uns mit Medien gut auskennen. Darum geht es in dieser Broschüre. Wir sprechen über die Chancen und Vorteile von Medien, vor allem aber schauen wir uns die Risiken und Gefahren an, die vor allem die digitalen Medien mit sich bringen können.

Allein oder – besser noch – gemeinsam mit Freundinnen und Freunden, mit eurer Familie oder mit euren Betreuerinnen und Betreuern könnt ihr diese Broschüre lesen und euch zusammen überlegen:

Welche Medien sind wichtig für mich? Wie nutze ich diese Medien? Ist das (noch) gesund? Oder ist das vielleicht sogar gefährlich für mich? Spiele ich vielleicht zu viel? Gebe ich zu viel Geld aus? Oder habe ich Kontakt zu falschen Freunden? Will ich etwas ändern? Kann ich besser mit „meinen“ Medien umgehen?

Diese und viele andere Fragen könnt ihr zusammen diskutieren. Mit dieser Broschüre will LERNEN FÖRDERN Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen Ideen und Anregungen geben, damit sie sich genauer mit „ihren“ Medien auseinandersetzen. Denn LERNEN FÖRDERN ist es wichtig, dass junge Leute ein gutes Leben führen können. Wir wollen, dass ihr gesund und zufrieden seid. Es ist uns aber auch wichtig, dass ihr so viel Unterstützung bekommt, wie ihr braucht. Mit dieser Broschüre wollen wir euch dazu eine Hilfestellung geben.

LERNEN FÖRDERN konnte diese Broschüre mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse erstellen. Dafür sind wir der TK sehr dankbar.

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

* Alle unterstrichenen Wörter werden auf S. 50 erklärt.

Was sind Medien?

- Ein „Medium“ ist ein „Vermittler“: Es übermittelt eine Nachricht oder eine Botschaft.
- Diese Übermittlung geht von einem „Sender“ an einen „Empfänger“: Das funktioniert mit einer WhatsApp-Nachricht genauso wie mit einem Zettel am Kühlschrank.
- Das Beispiel zeigt: Es gibt ganz viele unterschiedliche Medien.
- Wenn wir heute von „Medien“ sprechen, meinen wir aber vor allem technische Medien – speziell die verschiedenen (digitalen) Geräte und ihre Anwendungen.
- Medien dienen vor allem der Kommunikation.
- Mithilfe von Medien können wir Inhalte (Informationen) weitergeben.
- Medien funktionieren ganz unterschiedlich:
 - o analog wie Bücher, Postkarten oder Zeitungen,
 - o digital wie Podcasts, Chats oder YouTube-Videos,
 - o direkt und in „Echtzeit“ von einer Person zu einer anderen,
 - o über Zeit und Raum hinweg.
- Informationen können für Menschen bestimmt sein, die man kennt, zum Beispiel wenn man ein Video an eine oder mehrere Personen aus der Handy-Kontaktliste verschickt. Informationen können aber auch bei fremden Menschen ankommen. Zum Beispiel, wenn man ein Video auf YouTube online stellt.

📖 Mehr zum Thema Kommunikation auch in Band 12.

Einleitung: Ein Alltag ohne Medien?

Ein Alltag ohne Medien? Das können sich wohl die wenigsten von uns vorstellen. Und da wir nicht allein auf einer einsamen Insel leben, geht das eigentlich gar nicht: Denn wir leben mit anderen Menschen zusammen. Wir wollen uns mit anderen Menschen austauschen. Wir wollen miteinander sprechen, uns Geschichten erzählen. Wir wollen neue Informationen bekommen, etwas Neues lernen. Wir wollen zusammen Spaß haben. Für all das brauchen wir Medien. Und zwar mehr, als wir denken. Denn Medien sind nicht nur das Smartphone oder das Fernsehgerät.



Hinweis

Wenn wir über digitale Medien sprechen, benutzen wir viele englische Wörter. Was bedeuten die eigentlich genau? Das haben wir für euch auf S. 50 zusammengestellt.

Die Bedeutung von Medien heute

Die Beispiele im Kasten auf S. 6 zeigen: Es gibt viele unterschiedliche Medien. Und: Medien waren schon immer wichtig für die Menschen: Briefe, Zeitungen, Radio, Fernsehen, ... Mit der Zeit waren es andere Medien, die Menschen genutzt haben:

Lana: Ich glaube, meine Oma konnte fast alle Rezepte auswendig. Sie hat früher auch neue Rezepte mit ihren Nachbarinnen und Schwestern ausgetauscht und ausprobiert. Sie hat jeden Tag gekocht – und es war immer lecker. Mein Vater schaut oft in sein Lieblingskochbuch, wenn er für uns kocht. Ab und zu sucht er auch ein neues Rezept im Internet. Das schmeckt meistens auch richtig gut. Wenn ich koche, dann schaue ich ein YouTube-Video. Da gibt es viele Rezepte, aber auch viele Tipps und ganz genaue Anleitungen. Das funktioniert gut – ich kann mir alles ganz genau anschauen – und das Essen schmeckt auch.

Ari: Mein Patenonkel lebt in der Türkei. Deshalb können wir uns nicht so oft sehen. Aber wir haben trotzdem viel Kontakt. Wir skypen oft und chatten oder schicken uns Fotos. So wissen wir, was beim anderen passiert. Das ist schön. Wenn ich mal Stress zu Hause habe, hat mein Patenonkel eigentlich immer eine gute Idee für mich. Meine Großeltern haben früher viele Briefe geschrieben, aber sonst nicht viel Kontakt zu ihrer Familie halten können. Das war für sie viel schwieriger, ohne Familie vor Ort.

Lanas und Aris Beispiele zeigen: Mit der Digitalisierung sind Medien immer wichtiger geworden. Viele Dinge, die unsere Eltern oder Großeltern noch direkt und persönlich gemacht haben, machen wir heute virtuell und digital: Wir schicken

Einleitung

uns Nachrichten, wir hören Musik, wir lesen, wir kaufen ein, wir spielen zusammen ... Dazu nutzen wir Medien wie das Smartphone, Tablet oder Laptop und diverse Spielekonsolen. Fitness-Tracker oder Smartwatches kontrollieren sogar unsere Gesundheit.

Medien sind Teil von unserem Leben. Ohne Medien würde unser Leben, unser Alltag gar nicht mehr funktionieren.

☞ Wie wichtig Medien für jeden von uns sind, sehen wir in Teil I und Teil II.

Unsere Mediennutzung ist sicherlich unterschiedlich, aber wichtig ist für die meisten von uns: Wir müssen den richtigen Umgang damit lernen.

☞ Wie geht das?
Mehr dazu in Teil III und Teil IV.

Würde unser Alltag ohne digitale Medien funktionieren?

Stellt euch vor: eine Woche ohne Internet

- Was würdet ihr machen?
- Mit wem würdet ihr sprechen?
- Wie würdet ihr euch unterhalten?
- Was würdet ihr spielen?
- Könntet ihr lernen oder arbeiten?
- Woher würden eure Informationen kommen?

Teil I – Meine Medien

Jeder von macht unterschiedliche Dinge. Aber oft nutzen wir dieselben – oder ähnliche – Medien und Anwendungen. Aber mal ehrlich: Wisst ihr, was ihr genau macht? Wann und wie oft ihr Medien nutzt? Viele von uns wissen das nämlich gar nicht so genau. Denn oft nutzen wir Medien nebenher, zwischendurch und ohne groß darüber nachzudenken.

Wollt ihr mehr wissen? Dann schaut euch auf der nächsten Seite die Fragen an und überlegt, wie das bei euch ist. Dann könnt ihr die Tabelle auf S. 13 ergänzen.



Frage 1: Welche Medien nutze ich?

Zum Beispiel: Smartphone/Handy, Tablet, Laptop/PC, Fernseher, Spielekonsole, Bücher/Zeitschriften, Smartwatch, Fitness-Tracker, ...

Frage 2: Was mache ich mit diesen Medien?

Zum Beispiel: Nachrichten schreiben und lesen, chatten, Informationen suchen und erhalten, spielen, Fotos/Videos teilen, Musik hören, Videos/Filme anschauen, ...

Frage 3: Wo nutze ich diese Medien?

Zum Beispiel: zu Hause, bei der Arbeit, unterwegs, im Urlaub, beim Warten, ...

Frage 4: Wie nutze ich diese Medien?

Zum Beispiel: wenn ich allein bin, wenn ich mit Freunden zusammen bin, wenn ich mich langweile, nebenher, ...

Frage 5: Warum/wozu nutze ich diese Medien?

Zum Beispiel: ich will mich informieren, ich will etwas erzählen, ich will Spaß haben, ich langweile mich gerade, ich will mich entspannen, ...

Frage 6: Wann nutze ich diese Medien vor allem?

Zum Beispiel: morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends, am Wochenende, ...

Frage 7: Wie oft nutze ich diese Medien?

Zum Beispiel: ab und zu, jede Woche, jeden Tag, mehrmals am Tag, jede Stunde, (fast) immer, ...

Beispiel: Lanas Mediennutzung

Medium	Was?	Wo?	Wie/ mit wem?	Warum/ wozu?	Wann?	Wie oft?
Smartphone	Musik hören	im Bus, zu Hause	wenn ich allein bin	entspannen	morgens und abends	ein, zwei Stunden/Tag
Smartphone	Spielen, z.B. Minecraft	überall	allein, nebenher	Langeweile, beim Warten	immer	eine halbe Stunde/Tag
Smartphone	YouTube, App von der Arbeit	auf der Arbeit	allein, mit Kollegen	etwas nach- schauen	vormittags	zwei-/drei- mal in der Woche
Smartphone	Nachbar- schafts-App	zu Hause	Nachbarn	<u>chatten</u> , tauschen	nachmittags, abends	ein-/zweimal im Monat
Tablet	YouTube schauen	zu Hause	allein, mit Freunden	zum Spaß, es ist lustig	nachmittags/ abends	jeden Tag, eine Stunde
Tablet	E-Mails schreiben	zu Hause	allein	Kontakt mit Tante	am Wo- chenende	einmal in der Woche
Fernseher/ Streaming	Serien schauen	in meinem Zimmer	allein, mit Freunden	Entspan- nung	abends/ nachts	zweimal in der Woche
Konsole	Zocken, z.B. Super Mario	zu Hause	allein, mit Freunden	Spaß, Un- terhaltung	am Wo- chenende	dreimal im Monat
Zeitschrift	Kreuzwort- rätsel	bei meiner Oma	mit meiner Oma	Unterhal- tung, Spaß	(fast) jeden Sonntag	zwei Stun- den in der Woche

Meine Medien

Mach dir deine eigene Tabelle:

Medium	Was?	Wo?	Wie/ mit wem?	Warum/ wozu?	Wann?	Wie oft?

Empfehlungen zur Mediennutzung: Wann ist viel zu viel?

Wenn wir unsere Mediennutzung ehrlich anschauen, stellen wir fest: **Das ist ganz schön viel.**

Klar, oft geht das gar nicht anders: Wir haben ja schon gesehen, dass wir viele Sachen in unserer Zeit, in unserem Leben mit Medien machen „müssen“. Oft ist es schneller und einfacher. Seit der Pandemie gibt es manchmal auch gar keine anderen Möglichkeiten. Wir müssen uns digital treffen, austauschen, arbeiten oder lernen. Das hat auch einige Vorteile (siehe Teil II).

Aber manchmal ist es auch zu viel – mehr dazu in Teil III.

Wenn wir auf uns und aufeinander aufpassen, dann sehen wir, wann uns Medien nicht mehr guttun.

Überlegt:

- Wie ist euer Umgang mit Medien?
- Findet ihr eure Mediennutzung in Ordnung?
- Gibt es etwas, das nicht so gut ist?
- Was wollt ihr anders oder besser machen?
- Wollt ihr an einem bestimmten Ort oder zu einem bestimmten Zeitpunkt mal keine Medien nutzen?

Es gibt Empfehlungen, wie viel Medienkonsum gesund ist: Dabei geht es meistens nicht um eine genaue Zeitangabe, sondern vor allem darum, was man macht und wie es einem dabei geht. Darüber muss man nachdenken – und man kann auch mit anderen darüber sprechen:

Überlegt zusammen und kreuzt an: Wie ist das bei euch?

Eigentlich wollte ich etwas anderes machen, aber dann bin ich „hängen geblieben“.	
Ich vergesse oft die Zeit, wenn ich zocke/online bin.	
Ich bin oft schlecht drauf, wenn ich Medien nutze.	
Ich ärgere mich oft über Inhalte, Informationen, ...	
Ich denke oft an ein Videospiel, auch wenn ich nicht spiele.	
Ich muss jeden Tag online sein/spielen.	
Ich bin gereizt, wenn ich etwas anderes machen muss.	
Meine Freunde, Kollegen oder Eltern beschwerten sich schon, dass ich zu viel zocke/online bin.	
Ich unternehme weniger Dinge offline, zum Beispiel mit meiner Familie oder mit Freunden.	
Ich habe wenig Lust, etwas anderes zu unternehmen.	
Ich bin oft müde.	
Manchmal liege ich lange wach und bin online, dabei wollte ich doch pünktlich schlafen gehen.	
Manchmal komme ich zu spät, weil ich nur nochmal schnell was am Handy checken wollte.	

Treffen viele Aussagen auf euch zu? Dann tut euch eure Mediennutzung nicht gut. Vielleicht schadet sie euch sogar. Überlegt, was ihr anders machen könnt!

 In Teil IV, ab S. 46 findet ihr weitere Informationen.

Wichtig ist, dass wir auch andere Dinge machen: Wir schalten bewusst auch mal alle Medien aus.

Wichtig ist auch, dass wir Medien bewusst nutzen: Wir machen (nur) eine Sache und konzentrieren uns darauf.

Sind Medien gut oder schlecht? Chancen und Risiken

Gibt es „gute“ und „schlechte“ Medien? Sind zum Beispiel Bücher besser als ein Smartphone? Ist die Playstation besser als der Fernseher?

So einfach kann man das nicht sagen. Denn zum einen kann man mit dem Smartphone oder der Playstation viele unterschiedliche Dinge machen. „Gutes“ genauso wie „Schlechtes“. Zum anderen kann man mit einem Medium „gute“ und „schlechte“ Zeit verbringen, es gibt „gute“ und „schlechte“ Bücher, es gibt Spiele und Filme, bei denen wir viel lernen können.

Es kommt also darauf an, was wir mit dem Medium machen und wie wir es nutzen. Wir können Medien als „Werkzeuge“ verwenden. Also gezielt benutzen, wie einen Werkzeugkoffer – manchmal brauchen wir einen Hammer, manchmal eine Zange oder einen Schraubenzieher. Wie diesen Werkzeugkoffer können wir auch das Smartphone benutzen: Zum Telefonieren, zum Nachrichten schreiben, zum Nachschlagen von Informationen, als Taschenrechner oder Fotoapparat – aber nicht als sinnlosen Zeitvertreib!

Dann sind Medien „gut“ und sie bieten uns viele Vorteile:

➡ Mehr dazu in Teil II.

Wir können Medien aber auch unkontrolliert, unüberlegt und vor allem zu oft und zu lange nutzen. Dann sind Medien „schlecht“ und wir setzen uns vielen Risiken aus:

➡ Mehr dazu in Teil III.

Teil II – Chancen und Vorteile

Was wir mit Medien machen können

In der Einleitung haben wir gesehen: Ohne Medien könnten wir in unserer Gesellschaft gar nicht leben. Deshalb kann man auch sagen: Ohne Medien gibt es keine Teilhabe in unserer Gesellschaft.

Denn wir brauchen (moderne) Medien für viele Dinge:

- Wir können in Kontakt bleiben, uns treffen und uns austauschen.
- Wir können uns informieren, Informationen suchen und nachschlagen.
- Wir können Neues erfahren und Neues lernen.
- Wir können uns damit ablenken und entspannen, spielen und Spaß haben.
- Wir können damit einkaufen, aber auch Sachen verkaufen oder tauschen.
- Wir sind damit mobiler und können leichter reisen: Strecken und Wege planen, Tickets kaufen, ...
- Wir können (oder müssen) damit aber auch arbeiten oder Hilfe/Unterstützung für unsere Arbeit bekommen.
- ...

Diese Beispiele zeigen schon: Vieles in unserem Leben funktioniert ohne (moderne) Medien gar nicht mehr oder nicht mehr so gut.

Chancen und Vorteile

Lana: Meine Oma ist früher immer an den Schalter gegangen, um ihre Zugtickets zu kaufen. Aber den gibt es an unserem Bahnhof gar nicht mehr. Es gibt zwar noch einen Fahrkartenautomaten, aber der ist oft kaputt oder es gibt eine lange Schlange. Deshalb kaufe ich jetzt meistens die Fahrkarten für sie.

Es ist heute viel einfacher, eine Fahrkarte online zu kaufen als am Fahrkartenautomaten. Das Internet, die vielen unterschiedlichen Apps und Anwendungen machen unser Leben oft leichter.

Ferdi: Wenn ich mit dem Zug unterwegs bin, nutze ich immer die Bahn-App, die mir sagt, wann ich wo umsteigen muss. Das hilft mir total. Die Durchsagen verstehe ich oft nicht so gut und die Faltblätter oder Aushänge sind auch total unübersichtlich. Da gibt es einfach zu viele Informationen.

Vorteile der digitalen Welt

- Wir können vieles von zu Hause oder der Arbeit aus erledigen: Wir müssen keine weiten Wege zurücklegen oder auf Öffnungszeiten achten.
- Wir können gleich nachschauen oder nachfragen, wenn wir etwas nicht verstehen.
- Wir können den Zugang nutzen, der für uns am besten ist.
- Viele Anwendungen sind billiger oder kostenlos.
- Wir können uns beteiligen und mitmachen.
- ...

Was wir mit Medien machen können

Ari: In der Ausbildung haben wir ganz gute Video-Anleitungen erstellt für die Arbeiten, die wir oft machen müssen. Die schaue ich mir immer wieder an, wenn ich nicht ganz sicher bin, was ich jetzt machen soll. Meine Kollegin hat mir auch noch ein paar tolle Videos geschickt. Die helfen mir auch.

Lana: Ich hatte nie viel Kontakt zu meinen Nachbarn. Viele haben mich nicht einmal auf der Straße begrüßt. Aber jetzt mache ich in einem Nachbarschafts-Tauschring mit. Wir haben eine App, bei der es auch eine Chatgruppe gibt. Da habe ich ein paar Nachbarinnen besser kennengelernt. Das ist schön. Jetzt bekomme ich auch manchmal Infos, zum Beispiel wann ein Straßenfest ist oder dass es bald eine Baustelle gibt.



Chancen und Vorteile

Hanni: Früher habe ich mich gar nicht getraut, Nachrichten zu schreiben. In der Schule haben die anderen immer Zettelchen geschickt, aber ich konnte nicht so gut schreiben. Dann haben sich meine Mitschülerinnen über mich lustig gemacht, weil ich so viele Fehler gemacht habe. Heute ist das viel einfacher. Die Rechtschreibkorrektur korrigiert alles automatisch. Mit dem Handy schreibe ich jetzt viel lieber kurze Nachrichten. Noch lieber verschicke ich Sprachnachrichten, damit geht das alles noch schneller.

Richi: Ich wohne auf dem Land. In so einem richtigen Kaff. Bei uns gibt es einfach gar nichts. Zum Einkaufen und zum Sport mussten mich früher immer meine Eltern fahren. Als ich jünger war, durfte ich nichts im Netz machen und musste immer fragen und bitten... Jetzt kann ich vieles auch allein online erledigen. Meine Klamotten bestelle ich zum Beispiel schon lange online. Außerdem mache ich viele Sportspiele mit meiner Konsole. Seit der Pandemie gibt es noch mehr Sportangebote online. Das finde ich gut, dann kann man auch etwas in der Gruppe machen, ohne ewig fahren zu müssen.

Wir freuen uns immer auf die LERNEN FÖRDERN-Kurse. Wir fahren gerne zu den echten Treffen – aber es haben auch nicht immer alle Zeit dafür. Und wenn es weiter weg ist, kostet die Zugfahrt ja auch Geld. Deshalb ist es super, dass wir uns auch online treffen. So können wir uns häufiger sehen und miteinander sprechen. Und man lernt immer etwas!

Teil III – Risiken und Gefahren – Medien können auch gefährlich sein

Die bisherigen Beispiele zeigen: Medien sind tolle Instrumente, sie können uns bei vielen Dingen helfen und das Leben leichter machen. (Moderne) Medien bieten viele Vorteile. Wir alle wissen aber auch: Es gibt auch Nachteile. Medien können auch gefährlich sein und uns schaden. Deshalb ist es wichtig, genauer zu wissen, warum das so ist.

Welche Gefahren gibt es? Und wie können wir diese Risiken verhindern?

Das schauen wir uns auf den nächsten Seiten genauer an.



1. Zeit

Medien kosten uns oft viel Zeit. Wir merken meistens gar nicht, wie die Zeit vergeht.

Manchmal ist das ganz gut: Wenn uns langweilig ist oder wir warten müssen, ist es schön, wenn wir so die Zeit überbrücken können.

Aber manchmal ist das auch gar nicht gut: Denn oft verschwenden wir unsere Zeit. Wir wollen eigentlich etwas anderes machen, aber plötzlich ist es schon Nachmittag. Oder der Bus ist weg. Oder wir kommen zu spät.

Ari: Mir passiert das total oft. Ich will eigentlich nur kurz das Wetter checken, dann sehe ich eine neue Nachricht und dann klicke ich mich so weiter ... Und plötzlich ist eine Stunde vergangen und ich war immer noch nicht einkaufen.

Hanni: Ich lasse mich auch so leicht ablenken. Es gibt aber auch so viel Ablenkung. Ich bekomme viele lustige Videos geschickt... Das ist zwar lustig, aber irgendwann bin ich dann trotzdem unzufrieden, weil ich schon wieder so lange online war.

Überlegt: Wie ist das bei euch?

2. Kontakte und Freundschaften

Natürlich treffen wir uns online auch mit unseren richtigen Freunden – das ist gut und oft einfacher oder sogar die einzige Möglichkeit, wenn wir nicht am selben Ort wohnen oder nicht so viel Zeit haben.

Aber oft können unsere Online-Aktivitäten auch unseren echten Freundschaften schaden. Zum Beispiel, weil wir zu oft online sind und weniger Zeit für andere Dinge haben; mehr dazu in 2.1, S. 24.

Wenn wir uns online in sozialen Netzwerken bewegen, dann haben wir oft das Gefühl, dass wir viele Freunde haben. Wir bekommen viele Informationen und teilen viel mit anderen. Wir finden immer eine Beschäftigung, wir haben viele Kontakte. Diese Kontakte tun uns aber nicht immer gut. Denn es kann passieren, dass wir Menschen für unsere Freunde halten, die wir gar nicht gut kennen, sondern die uns schaden wollen, die uns manipulieren oder sogar missbrauchen; mehr dazu in 2.2, S. 25.



2.1 Vereinsamung

Richi: Ich bin nach der Arbeit oft zu müde, um noch irgend-
etwas zu machen. Da bleibe ich am liebsten zu Hause
und ruhe mich aus. Dann chatte ich ein bisschen, sehe
Videos oder mache meine Sportspiele. Aber manchmal
ist das auch langweilig. Vor allem am Wochenende. Aber
ich habe hier vor Ort nicht viele Freunde, dann weiß ich
manchmal auch gar nicht, was ich machen soll.





2.2 Falsche Freunde

Online können wir gut mit unseren Freunden in Kontakt bleiben. Aber online können wir auch neue Menschen kennenlernen. Manchmal ergeben sich daraus auch gute Freundschaften. Manchmal denken wir aber auch nur, dass wir einen neuen Freund, eine neue Freundin gefunden haben. Denn leider gibt es auch viele Menschen, die es nicht gut mit uns meinen. Menschen, die uns manipulieren wollen, die uns sogar schaden können.

Sie wollen, dass wir Dinge tun, die nicht gut sind oder die uns oder anderen wehtun.

Richi: Ich habe mal über eine Online-Gruppe eine ganz nette Gruppe kennengelernt – dachte ich. Sie haben viel geschrieben, was sie so machen – Party, trinken, Mutproben. Da wollte ich mithalten. Und habe bei manchen Mutproben mitgemacht. Dabei habe ich mich so verletzt, dass ich ins Krankenhaus musste.

Hanni: Mein Bruder war in einer Gruppe aktiv, die immer aggressiver geworden ist. Also, sie haben keine Mutproben gemacht oder so. Aber sie haben andere mit Worten angegriffen und sich gegenseitig angetrieben, noch böser zu werden. Mein Bruder hat zuerst mitgemacht, er fand das am Anfang ganz lustig. Aber dann haben sie einen Bekannten von uns fertiggemacht. So haben wir mitbekommen, was dann mit diesen Leuten passiert. Unser Bekannter hat sich gar nicht mehr rausgetraut. Es ging ihm richtig schlecht.

Wie umgehen mit Shitstorms und Hatespeech?

„Shitstorms“ und „Hatespeech“ kommen oft vor. Dabei handelt es sich um Mobbing. Oft werden andere online manipuliert, sodass sie dabei mitmachen. Das Fiese dabei: Die Situation gerät außer Kontrolle und kann nicht mehr gestoppt werden. Wie bei einem schweren Sturm entsteht ein Schaden. Für die Betroffenen ist das schrecklich. Sie haben das Gefühl, dass sie jeder hasst. Sie denken, dass jeder weiß, was sie (vermeintlich) gemacht haben.

Was können wir gegen einen Shitstorm machen?

Wir sollten nicht selbst mitmachen. Bevor wir Kommentare posten oder weiterleiten, sollten wir überlegen: „Stimmt das eigentlich?“, „Kann das sein?“, „Wer hat etwas davon?“.

Wer selbst davon betroffen ist, kann mit echten Menschen, mit seiner Familie, Freunden oder anderen Menschen, sprechen, die er gut kennt und mag. Denn sie halten zu ihm. Ihnen kann man erklären, was (wirklich) passiert ist. Zusammen können sie Dinge machen, die nicht online passieren. Ohne Smartphone und Internet.

Was können wir gegen Hatespeech machen?

Wir sollten nicht selbst mitmachen. Konflikte können digital schnell außer Kontrolle geraten – und sind dann öffentlich. Das ist etwas anderes als ein Streit unter vier Augen. Wenn wir Nachrichten schreiben, kommt es schneller zu Missverständnissen: Wir erkennen nicht, dass der andere etwas lustig meint. Wir denken, er will uns beleidigen. Oder wir können uns selbst nicht so gut ausdrücken... Hass, Beschimpfungen und Aggressionen sind nicht schön. Sie helfen auch nicht dabei, Konflikte zu lösen.

Wer ein Problem mit Bekannten hat, sollte darüber sprechen. Vielleicht kann jemand dabei helfen, diesen Konflikt zu lösen.

Deshalb sollten wir auch nicht mitmachen, wenn andere „haten“. **Bevor wir Kommentare posten oder weiterleiten, sollten wir überlegen: „Stimmt das eigentlich?“, „Kann das sein?“, „Wer hat etwas davon?“**.

Online ist es leider einfacher, andere zu beschimpfen und zu beleidigen. Wir müssen sie ja nicht anschauen. Wir sehen nicht, wie sie reagieren. Wir denken vielleicht auch, dass wir anonym bleiben.

Das stimmt leider oft, aber nicht immer. Wer andere beleidigt, kann auch dafür bestraft werden. Auch für Beleidigungen im Internet.

Wer selbst von Hatespeech betroffen ist, sollte darüber sprechen, mit seiner Familie, mit Freunden. Hat man mit den „Hatern“ auch im richtigen Leben zu tun, sollte man mit einer Vertrauensperson darüber sprechen. Es gibt auch Beratungsstellen, die weiterhelfen (siehe S. 49).

Es gibt mehrere Möglichkeiten:

- Wir können die Beiträge oder Nachrichten melden – bei den Plattformen und bei der Polizei anzeigen.
- Wir können Screenshots als Beweis machen, bevor die Täter die Beiträge löschen.
- Wir können die Person blockieren oder „entfreunden“ oder ihre Nummer löschen, sodass wir die Nachrichten nicht mehr sehen.
- Wir können uns von der Plattform abmelden.
- ...

Hanni: Eine Freundin von mir hat über eine Dating-App einen Jungen kennengelernt. Sie haben sich viel geschrieben und es klang alles ganz toll. Sie war so glücklich: Sie dachte, jetzt hat sie einen tollen Freund! Deshalb hat sie ihm auch Fotos von sich geschickt, keine Nacktfotos, aber fast... Dann hat er den Kontakt abgebrochen. Sie weiß jetzt gar nicht mehr, was los ist. Ich befürchte, dass er nur ihre Fotos wollte. Wer weiß, was er jetzt damit macht!

- Welche Erfahrungen habt ihr mit falschen Freunden gemacht?
- Wie kann man „falsche Freunde“ erkennen?
- Wie kann man sich vor solchen schlechten Erfahrungen schützen?

Missbrauch

Wer gezwungen wird, schlimme Dinge zu machen, die er nicht machen will, wer erpresst oder bedroht wird, wird missbraucht. Das kann ganz unterschiedlich sein. Man kann zum Beispiel manipuliert werden und Dinge machen, die man nicht will: Eine junge Frau verschickt Fotos von sich, weil der „Freund“ das unbedingt will. Sie selbst will das eigentlich nicht, aber er sagt: „Du würdest das machen, wenn du mich liebst.“

Wenn jemand zum Geschlechtsverkehr gezwungen wird, spricht man auch von sexuellem Missbrauch. Missbrauch findet aber auch schon vorher statt. Wenn man sich berühren lässt, obwohl man das nicht will, ...

Wichtig ist, dass wir mit jemandem darüber reden!

3. Geld und Konsum

Das Leben ist teuer. Auch wenn wir online sind, können wir viel Geld ausgeben. Manchmal merken wir das gar nicht richtig. Denn meistens bezahlen wir heute nicht mehr mit Bargeld, sondern eben auch online, virtuell. In vielen Apps ist es richtig einfach, Geld auszugeben.

Lana: Als man neu mit dem Smartphone bezahlen konnte, fand ich das klasse: Kein Geld mehr aus dem Geldbeutel raussuchen, nach Münzen kramen, ... Das war so einfach und bequem. Dabei habe ich gar nicht mehr bemerkt, wie viel Geld ich ausgegeben habe. Irgendwann war nichts mehr auf meinem Konto. Zum Glück hat mein Bankberater mir gesagt, dass das so nicht geht. Jetzt bezahle ich wieder mit Bargeld: Da sehe ich, wie viel ich für eine Woche habe.



Risiken und Gefahren



Richi: Ich hatte auch völlig den Überblick verloren. Ich hatte so eine App. Die Werbung war toll: Alles total einfach, jetzt kaufen, später bezahlen. Das habe ich gemacht. Online shoppen war viel schöner als im Geschäft. Aber dann kamen die ersten Mahnungen. Ich habe gar nicht mehr gewusst, was ich da gekauft hatte. Und ich hatte auch kein Geld mehr. Ich habe die Mahnungen einfach ignoriert. Das ging auch lange gut. Aber dann kamen immer mehr Mahnungen. Dann konnte ich keinen neuen Handy-Vertrag mehr abschließen. Dafür braucht man eine SCHUFA-Auskunft. Da steht drin, dass man Schulden hat oder seine Schulden lange nicht bezahlt hat. Deshalb habe ich keinen neuen Vertrag mehr machen können ...

Ari: Ich habe beim Zocken schon viel Geld verloren. Ich habe viele Abos gehabt und dabei gar nicht gemerkt, dass ich dafür bezahlen muss. Das wurde einfach von meinem Konto abgebucht. Ich habe auch beim Spielen neue Sachen gekauft. Ich dachte, das ist Teil des Spiels, da gibt es Verbesserungen – irgendwann haben wir mein Konto genauer angeschaut. Da habe ich gesehen, dass das In-App-Käufe waren. Dafür habe ich mit echtem Geld bezahlt. Das kann man auch nicht stornieren oder so. Ich habe das dann blockiert, damit das nicht mehr so einfach ist.

4. Gesundheitsgefährdung

4.1 Stress und Überforderung

Das Problem mit digitalen Medien ist, dass wir uns oft nur berieseln lassen. Wir schauen zu oder hören zu. Wir sind aber selbst nicht aktiv. Diese Untätigkeit macht uns meistens unzufrieden.

Außerdem schadet diese Untätigkeit auch unserer Konzentration: Wir machen zwar nichts aktiv, aber trotzdem können wir nicht richtig abschalten und uns nicht richtig entspannen. Wir werden müde und unkonzentriert.

Das gilt vor allem, wenn wir nebenher auf unser Smartphone schauen, obwohl wir eigentlich arbeiten sollten oder kochen wollen oder uns mit anderen unterhalten.

Ben: Mit meiner kleinen Schwester gibt es zu Hause immer Stress. Sie legt ihr Smartphone nie aus der Hand. Auch beim Essen nicht, selbst nachts muss es immer auf ihrem Nachttisch liegen, damit sie alles mitbekommt. Wenn sie unterwegs ist, hat sie es auch immer dabei. Immer musste sie nachschauen, wer was geschrieben hat, und eigene Fotos posten. Sie hat echt Panik, etwas zu verpassen oder nicht mithalten zu können. Meine Mutter ist davon richtig genervt. Denn meine Schwester reagiert kaum, wenn man etwas zu ihr sagt. Oder sie hört nur so nebenher zu, macht die Sachen nicht, die sie machen soll ...

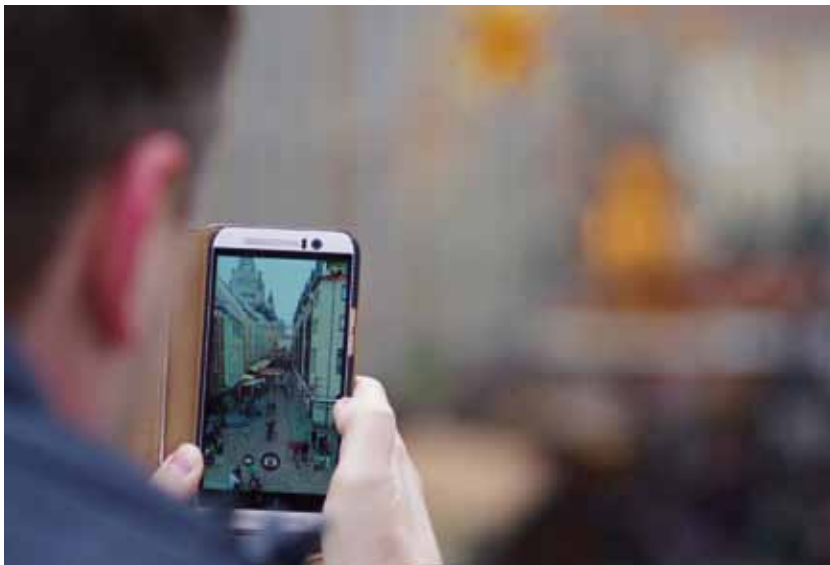


Risiken und Gefahren

Wenn wir zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, ist das sehr ungesund für uns. Denn wir starren die ganze Zeit auf Licht. Unsere Augen und unser Körper sind nicht dafür gemacht. Wir müssen uns bewegen und wir müssen mal hierhin und mal dorthin schauen. Zu viel Bildschirmzeit führt zu Reizüberflutung. Wir bekommen Probleme mit unserer Konzentration und Aufmerksamkeit. Wir können nicht bei einer Sache bleiben. Wir sind gereizt, ungeduldig und wir bekommen Kopfschmerzen.

Die meisten Apps sind so gemacht, dass sie möglichst zu mehr Bildschirmzeit führen. Wir wollen und können gar nicht mehr aufhören.

👉 Mehr dazu auf S. 36.



4.2 Schlafprobleme

Wer viel online ist, ist das oft abends oder sogar nachts. Dann gehen wir später ins Bett – müssen aber oft trotzdem früh aufstehen. So bekommen wir zu wenig Schlaf.

Dazu kommt: Das künstliche, blaue Licht von einem Bildschirm ist auch nicht gut für unseren Körper:

Ari: Ich konnte oft gar nicht mehr einschlafen, obwohl ich eigentlich müde war und früh ins Bett wollte. Früher habe ich immer vor dem Einschlafen im Bett noch mit dem Smartphone gespielt oder Videos geschaut. Das war für mich ganz normal. Das haben ja alle gemacht, wir haben auch gechattet und so. Meine Ärztin meinte, dass das der Grund dafür ist, dass ich nicht gut schlafen kann. Das habe ich erst nicht geglaubt. Aber dann habe ich es ausprobiert: Kein Smartphone im Bett. Nach dem Abendessen lege ich das Smartphone jetzt in eine Box in der Küche. Da bleibt es bis zum nächsten Morgen. Am Anfang war das schwer. Ich dachte: „Was mache ich denn jetzt?“ Meine Tante hat einen alten CD-Spieler rausgekramt. Jetzt höre ich Musik oder Hörspiele.

Hanni: Ich höre auch Musik. Aber mit meinem Smartphone. Das hat zum Glück die Funktion „Nicht stören“. Wenn ich die einstelle, sehe und höre ich nicht, wenn ich noch Nachrichten bekomme.

Lana: Eine Freundin hat noch einen ganz anderen Trick: Sie hat ihr Smartphone „hässlich“ eingerichtet – mit einem doofen Foto von ihr, dass sie gar nicht mag. So legt sie das Smartphone oft wieder weg – vor allem wenn andere Leute neben ihr sind.

4.3 Bewegungsmangel

Je mehr Zeit wir mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop verbringen, desto weniger Zeit haben wir, rauszugehen und uns draußen zu bewegen.

Bewegung – vor allem aber auch Bewegung an der frischen Luft – ist aber wichtig für uns: Unser Körper muss aktiv sein. Nur so bleiben wir fit. Bewegung ist auch gut für unsere Konzentration: Wenn wir uns bewegen, dann können wir auch wieder besser lernen und besser arbeiten. Wir können drinnen Sport machen – und das ist natürlich besser als nichts. Aber Sport oder andere Aktivitäten an der frischen Luft sind besser: So stärken wir unser Immunsystem.

Ari: Als ich so viel Konsole gespielt habe, habe ich fast nichts anderes mehr gemacht. Ich bin nicht mehr zum Sport gegangen, bin kaum noch rausgegangen – aber ich habe viel genascht. So habe ich richtig zugenommen. Ich habe gemerkt, dass ich immer unfitter geworden bin. Ich bin fast nicht mehr die Treppen in unsere Wohnung im dritten Stock gekommen. Ich war total schnell aus der Puste.

Richi: Das war bei mir ähnlich. Seit der Schulzeit mache ich eigentlich gar keinen Sport mehr. Im Sportverein hat es mir nicht gefallen, da war zu viel Wettbewerb. Meine Freunde machen auch nichts mehr. Deshalb habe ich Sportprogramme an der Konsole gespielt. Das macht Spaß. Man kämpft nur gegen sich selbst oder den Computer. So kann ich fit bleiben.

Hanni: Das mache ich auch, ich finde das auch toll. Aber mir fehlt es auch, rauszugehen. Deshalb habe ich jetzt Nordic Walking angefangen. In meiner Gruppe sind die anderen zwar viel älter, aber das ist ja egal. Es ist immer ganz lustig.

4.4 Selbstbild

Wenn wir digitale Medien zu oft und zu viel nutzen, gefährden wir unsere Gesundheit noch auf eine andere Art und Weise: Wir können auch unserer psychischen Gesundheit schaden. Denn (digitale) Medien vermitteln oft ein falsches Bild von der Realität und von dem, was wirklich wichtig ist. Oft denken wir, dass wir uns unterhalten und informieren, dabei sehen wir eigentlich Werbung. Auch viele Influencer arbeiten so. Das hat nichts damit zu tun, was echt und wirklich ist.

Körperbild

Zum Beispiel zeigen Bilder und Videos meistens sehr gut aussehende Menschen mit perfekter Haut und einer perfekten Figur. Manche Menschen sind wirklich so. Aber in der Regel werden die Bilder bearbeitet – damit alles besser aussieht. Das sieht schön aus, klar. Aber für die meisten von uns ist das auch frustrierend, weil wir uns automatisch mit anderen vergleichen.

Inhalte

Ähnlich ist es mit den Inhalten, die geteilt werden. Alles ist superschön und einfach oder spannend und interessant. Aber auch das ist nicht das echte Leben. Denn bei jedem klappt etwas mal nicht. Jeder macht mal Fehler. Jeder langweilt sich mal oder muss langweilige Dinge machen. **Das sieht man online nur nicht.**

Viele Influencer, die ihre Geschichten erzählen, verdienen damit Geld. Der Urlaub im Luxus-Hotel, die schicke Kleidung, die tollen Autos ... gehören ihnen gar nicht. Sie bekommen diese Dinge, weil sie Werbung dafür machen. Es ist also gar nicht ihr „echtes“ Leben, sondern ihr Beruf. Damit dürfen wir uns nicht vergleichen.

4.5 Sucht und Abhängigkeiten

Mit Medien können wir ganz schön viel Zeit verbringen. Manchmal auch zu viel Zeit. Warum machen wir das, obwohl wir das gar nicht wollen? Manchmal wissen wir sogar, dass es uns gar nicht guttut – und können nicht aufhören.

Ben: Als meine Eltern meiner Schwester das Smartphone mal weggenommen haben, ist sie so richtig ausgerastet. Sie war gar nicht mehr zu beruhigen. Obwohl ich nicht das Gefühl habe, dass ihr das Chatten und Posten und so Spaß machen. Sie ist oft angespannt und nervös und schlecht gelaunt...

Ari: Das kenne ich. Das war bei mir früher auch so. Ich konnte einfach nicht aufhören, mein Lieblingsspiel zu spielen. Ich habe nachmittags angefangen zu spielen und habe dann oft bis in die Nacht gespielt. Obwohl ich morgens früh aufstehen musste und auch schon total müde war... Aber ich konnte einfach nicht aufhören.



Das können erste Anzeichen dafür sein, dass wir süchtig sind.



Was bedeutet es, „süchtig“ zu sein?

Sucht oder Abhängigkeit bedeutet normalerweise, dass wir etwas brauchen oder machen müssen, obwohl es uns nicht guttut und obwohl wir es eigentlich nicht wollen.

Wir können nicht mehr aufhören, sondern brauchen immer mehr.

Süchtig können wir nach Zigaretten oder Alkohol oder anderen Drogen sein. Aber auch bestimmtes Verhalten kann eine Sucht sein: Einkaufen, Glücksspiele oder eben auch Computerspiele oder die Handynutzung.

Bin ich schon süchtig?

Wer sich nicht sicher ist, kann sich am Beispiel Smartphone Folgendes überlegen – diese Fragen könnt ihr euch aber auch für Computerspiele, ... stellen:

- Kann ich meine Zeit nicht mehr entspannt ohne Smartphone verbringen?
- Ist mein Smartphone immer griffbereit und angeschaltet?
- Kontrolliere ich sehr oft meine Nachrichten?
- Reagiere ich sofort, wenn mein Smartphone klingelt?
- Spiele ich oft nebenher mit meinem Smartphone?
- Bin ich genervt, wenn andere mich stören, während ich mich gerade mit meinem Smartphone beschäftige?
- Bekomme ich gar nicht mehr mit, was andere machen oder sagen?
- Verbringe ich immer mehr Zeit mit meinem Smartphone?
- Bin ich oft müde oder unkonzentriert?
- Bin ich frustriert oder schlecht gelaunt, kann aber trotzdem nicht aufhören?
- Bin ich nervös, wenn mein Smartphone mal nicht in der Nähe ist?
- Haben mir Freunde oder die Familie schon gesagt, dass ich mein Smartphone zu oft benutze?
- Hatte ich deswegen schon Streit?
- ...

Nein? Super!

Viele „Ja“-Antworten?

Überlegt euch, was ihr ändern könnt. Auf den nächsten Seiten findet ihr Informationen. Ihr könnt auch mit einer Beratung sprechen, mehr dazu auf S. 49.

Süchtig? Was können wir dagegen tun?

Erster Schritt: Problem erkennen

Wer merkt und sagen kann, dass er süchtig ist – oder süchtig werden kann, der hat schon einen wichtigen ersten Schritt gemacht. Denn die meisten wollen nicht wahrhaben, dass sie vielleicht ein Problem haben.

Ben: Meine Schwester wollte nicht hören, dass sie vielleicht ein Problem hat. Sie hat immer gesagt: „Ich will das so. Ich könnte schon auf mein Smartphone verzichten – aber warum? Es macht doch Spaß!“

Ari: Das kann ich echt verstehen. Ich habe mich auch lange selbst angelogen. Aber mein Kollege hat gut auf mich aufgepasst und gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Er hat mich immer genervt – so wie deine Eltern deine Schwester „nerven“. Irgendwann konnte ich sehen: Stimmt, er hat recht. Ich spiele zu viel.

Zweiter Schritt: Problem benennen – Was wollen wir ändern?

Zuerst müssen wir also erkennen, dass wir ein Problem haben. Dabei hilft es, genau zu wissen, was für uns gefährlich ist:

- Welche Aktivität schadet mir? (Zum Beispiel: „Ich spiele zu viel.“; „Ich gebe zu viel Geld aus.“; „Ich verbringe zu viel Zeit in sozialen Medien.“; ...)
- In welchen Situationen geht es mir nicht gut? (Zum Beispiel: „beim Chatten mit Bekannten“; „wenn ich nachts zu lange spiele“; „wenn ich nebenher Videos schaue“; ...)
- Wie viel Zeit verbringe ich damit?
- Wann mache ich das?

Überlegt: Habe ich ein Problem? Was will ich ändern?

Wunsch: Wir wollen etwas ändern.

Wenn wir so weit sind, dann wissen/spüren wir:
Wir wollen etwas ändern. Wie schaffen wir das?

Dritter Schritt: Unser Verhalten ändern

Die gute Nachricht ist: Wir können unser Verhalten, unsere Aktivitäten ändern. Wer sein Verhalten ändern will, braucht allerdings viel Zeit und Geduld mit sich selbst. Manchmal ist es gut, mit etwas auf einmal aufzuhören.

Ben: In den Sommerferien waren meine Eltern und meine Schwester an einem Ort mit super schlechtem Internet- und Mobilfunkempfang. Am Anfang war das Stress pur, aber dann hat meine Schwester erkannt, dass sie wirklich ein Problem hat. Da war der Urlaub gut: Sie hat geschrieben, dass sie keinen guten Empfang hat, noch ein schönes Foto verschickt und dann das Smartphone weggelegt...

Ari: So abrupt konnte ich nicht aufhören. Ich habe mir zuerst ein Zeitlimit eingerichtet. Nach 60 Minuten ging das Spiel auf meiner Konsole automatisch aus. Dieses Zeitlimit habe ich nach und nach weiter reduziert. Irgendwann habe ich gemerkt: Ich kann mich auch anders beschäftigen. Ich habe wieder mehr Zeit für meine Freunde und meine Familie.

Oft geht das nicht so einfach. Vielleicht brauchen wir ja unser Smartphone – für die Arbeit, für die Busfahrt, für den Kontakt zu unseren Freundinnen und Freunden ... Dann müssen wir überlegen, was wir ändern können. Wir können in kleinen Schritten planen. Wir können uns ein Limit setzen oder uns einschränken.

Beispiel: Spielsucht

Spielst du (zu) viel? Dann versuche, weniger zu spielen:

- Setze dir Zeitlimits, bevor du anfängst! Stell dir dann einen Wecker oder Timer! Vielleicht kannst du dich auch anrufen lassen.
- Verzichte an einem Tag in der Woche auf alle Spiele!
- Lösche Spiele, die für dich besonders gefährlich sind!
- Mach einen Plan, was du in der spielfreien Zeit tun kannst! Z.B. Kochen, Sport machen, Freunde treffen.
- Setze dir kleine Ziele!
- Sei nicht frustriert, wenn es nicht gleich klappt!
- Rede darüber! Hol dir Unterstützung!



Unterstützung

Veränderungen sind nicht einfach. Deshalb ist es gut, wenn wir Unterstützung bekommen. Denn wir müssen das nicht allein schaffen. Andere können uns helfen – und andere wollen uns meistens auch helfen.

Überlegt: Wie können wir uns gegenseitig helfen?
Wer kann mir noch helfen?

5. Datenschutz

Was passiert mit unseren Informationen?

Wenn wir einem Freund oder einer Freundin etwas sagen, dann hört genau diese Person das. Natürlich können wir später darüber sprechen, vielleicht kommt es auch zu Diskussionen, wer, was, wie gesagt oder gemeint hat. Aber die Worte sind „weg“.

Anders ist es, wenn wir etwas schreiben oder aufnehmen. Diese Informationen bleiben gespeichert. Sie können auch weitergegeben werden. Das ist oft gut und praktisch. Manchmal kann es aber auch gefährlich sein; zum Beispiel, wenn wir über Privates schreiben. Das muss ja nicht jeder wissen. So können aber Dinge öffentlich werden, von denen wir das nicht wollen.

Das Internet vergisst nicht

In der digitalen Welt wird alles gespeichert. Auch Fotos, Videos und Kommentare, die wir später vielleicht bereuen oder die uns peinlich sind, bleiben oft irgendwo gespeichert. Deshalb sollten wir immer genau überlegen, was wir posten und wem wir was schicken.

Lana: Meine Freundin hat ihrem Schwarm Fotos von sich geschickt – und er hat sie weitergeteilt. Das war ihr so peinlich! Aber diese Fotos sind jetzt unterwegs. Sie kann sie nicht mehr zurücknehmen.

Ari: Meine Chefin hat neulich alte Partyfotos von einem Kollegen gefunden – das war auch total peinlich für ihn.

Richi: Ein Kumpel hat mal auf Facebook geschrieben, dass sein Vermieter ein Idiot ist und ein Abzocker ..., das hat eine Nachbarin gelesen und dem Vermieter gezeigt. Das gab Ärger.

Was passiert mit unseren Daten?

Im Internet ist vieles ganz einfach und geht ganz schnell. Oft kostet es auch gar nichts. Denken wir zumindest. Wir bezahlen auch nicht mit unserem Geld. Dafür bezahlen wir aber oft mit etwas anderem: Wir bezahlen mit unseren Daten. Das sind die wichtigen Informationen über uns: unsere Adresse, unsere Kontaktdaten, aber auch unsere Interessen und Wünsche. Apps und Internetseiten sammeln und speichern diese Informationen – und geben sie auch weiter. Deshalb bekommen wir oft auch Werbung, die genau zu uns passt.

Ist das nicht egal? Warum ist Datenschutz wichtig?

Wir wissen nicht, was mit unseren Daten passiert. Wer was an wen weitergibt. Wenn es nur um Werbung geht, ist das erst einmal nervig. Dann kann es passieren, dass wir gar nicht merken, dass etwas Werbung ist, weil es genau zu uns passt. So kaufen wir vielleicht zu viel und auch Sachen, die wir gar nicht brauchen, mehr dazu auf S. 29.

Aber was passiert, wenn es wichtige Informationen sind?

Beispiel: Datensicherheit

Wenn zum Beispiel unsere Passwörter gestohlen werden, dann haben Fremde Zugang zu unseren Accounts. Sie können dort wichtige Informationen entnehmen – im schlimmsten Fall können sie uns so bestehlen.

Hanni: Jemand hat meinen alten E-Mail-Account gehackt und meine Adresse für Spam-Nachrichten und Hate-speech missbraucht. Es hat lange gedauert, bis ich das überhaupt mitbekommen habe.

Ben: Ich weiß nicht, ob es stimmt. Aber ich habe gehört, dass man nie online schreiben soll, dass man in Urlaub geht und wie lange man weg ist. Sonst können das Einbrecher ausnutzen, wenn sie deine Adresse haben.

Schutz vor Angriffen und Übergriffen

Sichere Passwörter, regelmäßige Updates und die richtigen Einstellungen in unseren Apps und auf unseren Geräten können uns schützen. 100 % Garantie haben wir allerdings nie. Deshalb ist es wichtig, alle Einstellungen und Konten regelmäßig zu kontrollieren.

Das hilft:

- Wir verwenden sichere Passwörter: Sie sind lang, kompliziert und haben Sonderzeichen. Geburtsdaten oder Namen sind nicht sicher.
- Wir nutzen die 2-Faktor-Authentisierung. Damit wird der Zugang zu wichtigen Seiten oder Apps mit einem zweiten Medium abgesichert.
- Wir achten auf die Privatsphäre-Einstellungen:
 - » Können nur Freunde und Freundinnen mein Profil und meine Beiträge sehen?
 - » Können nur Freundinnen und Freunde mich auf anderen Beiträgen markieren?
- Wir geben keine persönlichen Informationen (Adresse, Telefonnummer etc.) weiter.
- Wir machen regelmäßig Geräte- und App-Updates.
- Wir schalten Bluetooth, GPS und WLAN aus und meiden öffentliche Netzwerke. Wir vergessen nie, uns auszuloggen.
- Wir verbieten Internetseiten oder Apps den Zugriff auf unsere Social-Media-Konten.
- Wir speichern keine sensiblen Daten auf dem Handy.
- Wir öffnen keine Links von Menschen, die wir nicht (gut) kennen.
- Wenn wir ein Handy entsorgen oder weitergeben, gilt: Wir löschen alle Daten oder überschreiben sie. Wir setzen das Handy auf die Werkseinstellungen zurück.

Das ist noch wichtig: Was erzähle ich wem?

Was:

- Wir überlegen zuerst, bevor wir etwas schreiben:
 - » Möchte ich das wirklich mit allen teilen?
Ist mir die Nachricht später vielleicht peinlich?
 - » Was würden meine Eltern, Kolleginnen und Kollegen, meine Chefin, ... über diesen Beitrag denken?
- Wir posten keine beleidigenden oder verletzenden Inhalte und kommentieren sie auch nicht.
- Wir posten keine intimen Bilder oder Bilder von anderen.
- Wir verbreiten keine Gerüchte oder Fake News!
Wir fragen nach, ob diese Geschichte stimmen kann.

Wem: Nicht alle Online-Freunde sind echte Freunde!

- Wir überlegen: Kenne ich alle Personen, mit denen ich Kontakt habe, wirklich?
- Wir nehmen nur Freundschaftsanfragen an, wenn wir die Person aus dem realen Leben (gut) kennen.
- Wir räumen regelmäßig unsere Freundes- und Follower-Liste auf.

Umgang mit „Fake News“

Falsche Nachrichten, sogenannte „Fake News“, verbreiten sich immer schneller. Das kann sehr gefährlich sein. Dabei ist es immer schwerer, echte Informationen von Lügen zu unterscheiden. Fake News sind oft gar nicht einfach zu erkennen. Überlegt deshalb genau:
Woher kommt diese Information? Wer hat das gesagt?
Warum hat er das gesagt? Wen kann ich noch fragen?
Mit wem kann ich darüber sprechen?

Teil IV – Medien richtig nutzen

Worauf müssen wir achten?

In Teil III haben wir gesehen: Es gibt viele Risiken und Gefahren. Dabei ist das bei jeder und jedem von uns unterschiedlich. Wir nutzen Medien unterschiedlich, wir sind unterschiedlich: Wir haben unterschiedliche Persönlichkeiten und unterschiedliche Eigenschaften. Deshalb haben wir auch unterschiedliche Risiken. Nicht alle sind zum Beispiel gleich stark gefährdet, süchtig zu werden.

Hanni: Ich spiele gar nicht so gern auf meinem Handy herum. Das sehe ich im Vergleich zu meinem Bruder, der ist ständig online und spielt irgendwelche Spiele ... Ich glaube, man kann schon sagen, dass er süchtig ist. Für mich ist eher das Problem, dass ich zu viel Geld ausbebe. Es geht so schnell und ist so einfach ... Es gibt einfach so viele tolle Sachen. Ich bin mehreren Influencerinnen gefolgt und habe erst spät gemerkt, dass die eigentlich auch nur Werbung machen. Deshalb habe ich jetzt meine Einstellungen geändert. Meine Bankdaten sind nicht mehr gespeichert. Jetzt muss ich immer nachschauen – das nervt, aber ich überlege genauer, ob ich das wirklich brauche.

Lana: Ich habe ziemlich miese Erfahrungen mit Social Media gemacht. Das war richtiges Mobbing. Ich wurde total fertiggemacht – das war schlimm. Meine Betreuerin hat mir geholfen. Ich war dann ganz radikal: Ich habe mich überall abgemeldet und die Apps gelöscht und deinstalliert. Das war nicht einfach, obwohl es mir ja nicht gutgetan hatte. Ich habe dann mit meinen richtigen Freundinnen und Bekannten andere Anwendungen genutzt. Das ist jetzt besser. Außerdem bin ich jetzt weniger online.

Worauf müssen wir achten?

Ben: Ich auch. Ich habe meine Bildschirmzeiten eingestellt, damit ich nicht mehr so viel mit dem Smartphone mache. Dadurch überlege ich eher, ob ich es wirklich in die Hand nehmen soll. Außerdem habe ich Benachrichtigungen für die meisten Apps einfach ausgeschaltet. So schaue ich nicht mehr automatisch nach, wenn irgendjemand irgendetwas geschrieben hat.

Richi: Ich hatte auch schon Stress mit anderen Leuten online. Wer mir blöd kommt, den blockiere ich gleich. Ich chatte auch nie mit Unbekannten. Man weiß ja nie, wer dahintersteckt.



Schaut auch noch einmal eure ausgefüllte Tabelle auf S. 13 an: Ist das gut? Oder wollt ihr etwas ändern?

Überlegt euch zusammen: Was stört mich? Was möchte ich ändern? Wie kann ich das ändern?

Das will ich ändern!

Name	Was stört mich?	Was möchte ich ändern?	Wie kann ich das ändern?	Das will ich noch machen.
Richi	Ich gebe zu viel Geld aus.	Ich will weniger online kaufen. Ich will maximal 5 Euro pro Woche ausgeben.	Ich speichere meine Bankdaten nicht. Dadurch kaufe ich weniger online ein.	Ich überlege: Brauche ich das wirklich? Ist das wirklich so toll wie behauptet?
Hanni	Ich verbringe zu viel Zeit auf Instagram.	Ich will weniger Zeit online verbringen: maximal 30 Minuten pro Tag auf Instagram.	Ich stelle meine Bildschirmzeit ein. Ich begrenze die Zeit für diese App.	

Teil V – Wer kann mir helfen?

Hast du das Gefühl, dass du zu viel online bist? Oder geht es dir mit deiner Mediennutzung schlecht? Hast du jemanden, mit dem du darüber sprechen kannst?

Wenn es schnell gehen muss, bekommst du hier Hilfe:

Nummer gegen Kummer für Kinder- und Jugendliche:

- Immer über Chat oder E-Mail:
www.nummergegenkummer.de
- Montag bis Samstag (14 – 20 Uhr) telefonisch: 116111

Telefonseelsorge, kostenlos und anonym:

- 0800 111 01 11 oder 0800 111 02 22
- 116 123

Du kannst auch hier weitere Informationen und Hilfe finden:

- www.kompass-social.media
- www.juuuport.de (von Jugendlichen für Jugendliche)
- www.jugend.support (Beratung für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche bei Problemen oder Stress im Netz)

Beratungsstellen in deiner Nähe findest du auch online:

<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>

Auch bei deiner Krankenkasse kannst du Hilfe bekommen.

Wir sind natürlich auch für dich da:

LERNEN FÖRDERN – Hilfe zur Selbsthilfe

Telefon: 07141 9747870

mobil: 0157 32507158

E-Mail: post@lernen-foerdern.de

Bei LERNEN FÖRDERN könnt ihr auch Menschen mit ähnlichen Fragen, Ängsten und Sorgen kennenlernen.

Wörterliste mit Erklärungen

Account (Konto): Online-Konto, zum Beispiel bei sozialen Medien, Online-Shops oder Spielen

App – kurz für application (Anwendung): Programm auf Smartphone, Tablet oder PC, mit dem wir schreiben, spielen, arbeiten, ...

Chat, chatten (plaudern, sich unterhalten): „geschriebenes“ Gespräch am Handy oder PC

Fake News: absichtlich verbreitete falsche Informationen

Fitness-Tracker: tragbares elektronisches Gerät, das Informationen über Fitness und Gesundheit aufzeichnet und auswertet

Follower (Anhänger): Person, die auf sozialen Netzwerken einer anderen Person folgt

Hatespeech (Hassrede): Beiträge, die eine Person oder Gruppe sehr beleidigen, erniedrigen und/oder bedrohen

In-App-Kauf: Einkauf von digitalen Produkten innerhalb einer App, zum Beispiel zusätzliche Fähigkeiten in einem Spiel

Influencer – von **influence** (beeinflussen): Person, macht in sozialen Medien Werbung für bestimmte Produkte und verdient so Geld

Podcast: online hörbare Medienbeiträge wie Interviews, Gespräche oder Hörspiele als Serie

Post, posten: Online-Beitrag, der zum Beispiel in einem Forum in den sozialen Medien veröffentlicht wird

Screenshot: Bildschirmfoto, von einem Handy oder PC

Shitstorm („Sturm voll Scheiße“): viele sehr negative oder beleidigende Beiträge kommen wie eine Lawine über eine Person oder Firma

Smartwatch („intelligente“ Uhr): kleiner Computer mit verschiedenen Apps am Handgelenk

Social Media („soziale Medien“): Computerprogramme, damit kommen wir mit anderen in Kontakt und können Nachrichten, Fotos und Videos austauschen

Spam: unerwünschte Nachricht, oft Werbung oder Belästigung

Tutorial (Gebrauchsanweisung): oft ein Video, es erklärt, wie etwas funktioniert oder gemacht werden kann

Update (Aktualisierung): bringt Apps oder Computerprogramme auf den neuesten Stand

Informationsbroschüren „Aktivität und Teilhabe“

Seit 2009 gibt der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband Informationsbroschüren in der Reihe „Aktivität und Teilhabe“ heraus.

Bisher sind in dieser Reihe erschienen:

- Band 1** (Neuaufgabe 2014): Familien von Kindern mit Lernbehinderungen und Entwicklungsverzögerungen
(ISBN: 978-3-943373-03-5)
- Band 2** (2010): Auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben
(ISBN: 978-3-943373-04-2)
- Band 3** (2011): Selbstbestimmt den Alltag gestalten
(ISBN: 978-3-943373-01-1)
- Band 4** (2012): Aktivität und Teilhabe von Anfang an
(ISBN: 978-3-943373-02-8)
- Band 5** (2015): Wie Kinder lernen
(ISBN: 978-3-943373-07-3)
- Band 6** (2016): Zusammenarbeit mit Experten
(ISBN: 978-3-943373-08-0)
- Band 7** (2017): Erwachsen werden
(ISBN: 978-3-943373-10-3)
- Band 8** (2018): Resilienz – wie Erwachsene Kinder stark machen können
(ISBN: 978-3-943373-12-7)
- Band 9** (2020): Identität und Selbstbild
(ISBN: 978-3-943373-14-1)
- Band 10** (2020): Wege in Arbeit
(ISBN: 978-3-943373-15-8)
- Band 11** (2020): Leben mit Lernbehinderung
(ISBN: 978-3-943373-16-5)
- Band 12** (2021): Miteinander reden. Grundlagen der Kommunikation
(ISBN: 978-3-943373-17-2)
- Band 13** (2021): Mit Kindern den Alltag gestalten
(ISBN: 978-3-943373-18-9)
- Band 14** (2021): Lernen und Erinnern
(ISBN: 978-3-943373-19-6)
- Band 16** (2022): Risiko FASD – Alkohol in der Schwangerschaft
(ISBN: 978-3-943373-21-9)



LERNEN FÖRDERN

Informationsbroschüre

für Jugendliche, (junge) Erwachsene,
ihre Angehörigen, Begleiterinnen und Begleiter

Band 15: Umgang mit Medien – Chancen und Risiken

Ein Alltag ohne Medien? Das können sich wohl die wenigsten von uns vorstellen. Und da wir nicht allein auf einer einsamen Insel leben, geht das eigentlich gar nicht: Denn wir leben mit anderen Menschen zusammen. Wir wollen uns mit anderen Menschen austauschen. Wir wollen miteinander sprechen, uns Geschichten erzählen. Wir wollen neue Informationen bekommen, etwas Neues lernen. Wir wollen zusammen Spaß haben. Für all das brauchen wir Medien.

- Aber wie können wir richtig damit umgehen?
- Wie merken wir, dass wir zu viel konsumieren?
- Welche Risiken gibt es?
- Bin ich vielleicht schon süchtig?
- Aber auch: Wobei können mir Medien helfen?
- Welche Medien, welche Anwendungen machen mein Leben leichter?

Mit diesen und weiteren Fragen setzen wir uns in Band 15 unserer Reihe „Aktivität und Teilhabe“ auseinander.

Diese Broschüre richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernbehinderungen – und ihre Familien, Begleiterinnen und Begleiter. Gemeinsam können sie sich überlegen: Wie ist das bei uns? Welche Medien nutzen wir wie? Ist das gut? Oder ist das gefährlich? Was könnten wir zusammen ändern? ...

ISBN 978-3-943373-20-2



9 783943 373202