

# Suchtprävention bei exzessiver Mediennutzung

## Methodenhandbuch



[www.whatson.nrw.de](http://www.whatson.nrw.de)

## Regeln für einen guten Start und Ablauf

### Raum und Material vorbereiten:



### Wie starte ich?

- Welche Einstellung habe ich aktuell zu digitalen Medien allgemein, Social Media und Computerspielen? Wie war das früher? Bitte klären Sie für sich vor der Durchführung diese Fragen, denn hier geht es auch um Ihre Haltung.

Seien Sie auf diese Fragen der Jugendlichen/jungen Erwachsenen vorbereitet: »Zocken Sie auch? Sind Sie auch bei Instagram oder Fortnite aktiv?«

- Das Arbeiten mit den Inhalten des »What`s on«-Methodenkoffers soll auch Spaß machen. So ist die Chance größer, dass die Teilnehmenden bereit sind, sich mit der Thematik offen auseinanderzusetzen, anstatt mit Widerstand zu reagieren.



## Was ist erlaubt?

- Ziele sind die Vermittlung von Informationen sowie Aufklärung. Es geht nicht darum, Mediennutzung zu verteufeln und die Lebensrealität vieler jüngerer und auch älterer Menschen zu ignorieren.
- Im Sitzkreis können sich alle Teilnehmenden ansehen, d.h. sie sind alle gleichberechtigt und jede/r hat die Möglichkeit, Stellung zu beziehen.
- Jede/r darf aussprechen, was er/sie zu sagen hat und wird dabei nicht unterbrochen.
- Respektvoller Umgang miteinander: Niemand wird verletzt, fertiggemacht oder ausgelacht.
- Sämtliche Aussagen einzelner Teilnehmender werden vertraulich behandelt und von niemandem in der Gruppe nach außen getragen.
- Wir beginnen pünktlich. Die Pausenzeiten werden von allen eingehalten.

## Ablauf

**Grundsätzlich stehen die einzelnen Methoden für sich und Sie können sie unabhängig voneinander einsetzen.**

*Einige Methoden eignen sich eher für den Einstieg ins Thema, andere sollten erst im späteren Verlauf an die Reihe kommen. Die Methoden in der hier dargestellten Reihenfolge bauen inhaltlich aufeinander auf.*

*Bitte beachten Sie, dass nicht alle Methoden für alle Zielgruppen gleichermaßen geeignet sind. Darüber hinaus*

*hängt es auch von den Räumlichkeiten und der zur Verfügung stehenden Zeit ab, ob Sie manche Methoden durchführen können.*

*Für die Arbeit mit dem »What's on«-Methodenkoffer sind mindestens zwei Stunden, eher aber mehr einzuplanen.*



## #11 Enter

|                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ziele</b>                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg ins Thema</li> <li>• Warming-Up</li> <li>• Spielerische Informationsvermittlung</li> <li>• Lernen und dabei Spaß haben</li> </ul>                |
| <b>Zielgruppe/<br/>Setting</b> |  | Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern, Multiplikator/innen                                                                                                                                         |
| <b>Materialien</b>             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt als Kopiervorlage siehe Micro-USB-Stick</li> <li>• Dose mit 34 kleinen Karten (mit 11 blauen, 11 grünen und 12 pinken Rückseiten)</li> </ul> |
| <b>Vorbereitung</b>            |  | Die Gesamtgruppe wird in drei gleichgroße Kleingruppen eingeteilt, die sich jeweils in einer Ecke des Raumes um einen Tisch herum zusammensetzen.                                                  |



102

## Enter #11

|                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durchführung</b> |  | <p>Ziel ist es, gemeinsam im Team ein Lösungswort zu erraten. Dazu müssen die Teilnehmenden Aufgaben erfüllen, bei denen sowohl Verstand, Körper, Kreativität als auch Können gefragt sind.</p> <p>Außerdem erhält jede Kleingruppe Papier, einen Stift sowie ein Arbeitsblatt (vgl. Kopiervorlage auf dem USB-Stick), auf dem die Buchstaben für das Lösungswort eingetragen werden können.</p> <p>Der/die Älteste im Team nimmt sich die oberste Karte vom Stapel und hält sie verdeckt, so dass die Mitspielenden den zu erratenden Begriff oder die Aufgabe nicht sehen.</p> <p>Variante: Die drei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team erhält einen der drei andersfarbigen Kartenstapel und legt diesen verdeckt in die Tischmitte. Die Karten sind vorab gemischt worden.</p> |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

103



## #11 Enter

### Durchführung



Die Begriffe müssen auf unterschiedliche Art erraten werden:

**Umschreiben:** Erkläre den Begriff durch Umschreibungen, ohne dass Teile des Wortes bzw. der zu erklärenden Begriffe benutzt werden. Die links daneben sitzende Person kontrolliert dies und darf entsprechend nicht mitraten!

**Zeichnen:** Male den Begriff auf Papier. Die Zeichnung darf keine Buchstaben oder Zahlen enthalten.

**Aufzählen:** Es müssen fünf passende Begriffe genannt werden.

**Darstellen:** Der Begriff ist pantomimisch, d.h. ohne Worte und geräuschlos vorzuspielen. Es dürfen keine Gegenstände benutzt oder auf sie gezeigt werden.

Die Mitspielenden haben jeweils **max. 45 Sekunden Zeit**, den gesuchten Begriff zu erraten. Ein Gruppenmitglied stoppt jeweils die Zeit.

Ist der Begriff erraten worden, darf der Gruppe der erste Buchstabe für das Lösungswort verraten werden sowie dessen Position im Wort. »R5« heißt zum Beispiel, dass der fünfte Buchstabe des gesuchten Lösungswortes ein R ist. Der Buchstabe wird an der dafür vorgesehenen Stelle eingetragen.

Im Uhrzeigersinn ist der/die nächste Mitspielende dran und zieht eine neue Karte. Jede/r sollte mindestens einmal drankommen.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

#11

#12

#

104

## Enter #11

Sollte ein Begriff nicht erraten werden, wird die Karte verdeckt wieder unter den Stapel gelegt und der Lösungsbuchstabe darf den Mitspielenden nicht verraten oder notiert werden. Das Spiel endet, wenn jemand das Lösungswort vorab errät oder alle Unterstriche einen Buchstaben erhalten haben und das Lösungswort damit vollständig ist.

### Empfehlungen



Die Methode ist gedacht für Kleingruppen von jeweils mindestens 4 und maximal 8 Personen.

### Auswertung



Was hat Dir Spaß gemacht? Was war nervig?  
Was bedeutet das Lösungswort für Dich?  
Wie viele von Euch halten sich für gefährdet?  
Könntest Du Dir ein Leben ohne Computerspiele oder Smartphone vorstellen?

### Zeitdauer



ca. 20 Minuten

Mit freundlicher Genehmigung der Drogenberatung Westvest e.V..

105

#

#12

#11

#10

#9

#8

#7

#6

#5

#4

#3

#2

#1

#11 Enter

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeichnen<br><b>Tastatur</b><br><br>A/1 | Umschreiben<br><b>Vibrationsalarm</b><br>Ohne Verwendung folgender Begriffe:<br>· Signal · geräuschlos<br>· Brummen · Benachrichtigung<br>· Bewegung<br><br>U/2 | Darstellen<br><b>Ego-Shooter</b><br><br>S/3 |
| Zeichnen<br><b>Headset</b><br><br>S/4  | Aufzählen<br><b>Nennt 5 Smartphone-Modelle/Hersteller!</b><br><br>C/5                                                                                           | Darstellen<br><b>Konsole</b><br><br>H/6     |



#11 Enter

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufzählen<br><b>Nennt 5 Streaming-Dienste!</b><br><br>A/7 | Umschreiben<br><b>Apps</b><br>Ohne Verwendung folgender Begriffe:<br>· Applikation · Smartphone<br>· Anwendungen · iPhone<br>· Programme<br><br>L/8 | Zeichnen<br><b>Handy</b><br><br>T/9 |
| Darstellen<br><b>Maus</b><br><br>E/10                     | Umschreiben<br><b>E-Book</b><br>Ohne Verwendung folgender Begriffe:<br>· Buch · Herunterladen<br>· Tablet · kostenlos<br>· Lesen<br><br>N/11        |                                                                                                                          |



#11 Enter

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p>Umschreiben</p> <p><b>Akku</b></p> <p>Ohne Verwendung folgender Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Laufzeit</li> <li>· Kabel</li> <li>· Ladestation</li> <li>· Telefonieren</li> <li>· Stunden</li> </ul> <p>E/1</p> | <p>Zeichnen</p> <p><b>Spielekonsole</b></p> <p>N/2</p>                                                                                                                                                                                | <p>Darstellen</p> <p><b>Cybersex</b></p> <p>T/3</p> |
| <p>Aufzählen</p> <p><b>Nennt insgesamt 5 Internetfirmen!</b></p> <p>S/4</p>                                                                                                                                                                 | <p>Umschreiben</p> <p><b>Handy</b></p> <p>Ohne Verwendung folgender Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· unterwegs</li> <li>· Text</li> <li>· telefonieren</li> <li>· Bilder</li> <li>· Musik</li> </ul> <p>P/5</p> | <p>Zeichnen</p> <p><b>Webcam</b></p> <p>A/6</p>     |



108

#11 Enter

KARTENSET GRÜN

|                                                    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Darstellen</p> <p><b>Selfie</b></p> <p>N/7</p>  | <p>Aufzählen</p> <p><b>Nennt insgesamt 5 Speichermedien!</b></p> <p>N/8</p> | <p>Umschreiben</p> <p><b>Touchscreen</b></p> <p>Ohne Verwendung folgender Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bildschirm</li> <li>· Handy</li> <li>· berühren</li> <li>· Finger</li> <li>· Computer</li> </ul> <p>U/9</p> |
| <p>Zeichnen</p> <p><b>Firewall</b></p> <p>N/10</p> | <p>Darstellen</p> <p><b>Virus</b></p> <p>G/11</p>                           |                                                                                                                                                                                                                                              |

109



|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>#11 Enter</p> <p>Umschreiben</p> <p><b>Selfie</b></p> <p>Ohne Verwendung folgender Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Foto</li> <li>· selbst</li> <li>· Handy</li> <li>· Arm</li> <li>· teilen</li> </ul> <p>W/1</p> | <p>#11 Enter</p> <p>Zeichnen</p> <p><b>Surfen</b></p> <p>D/2</p>        | <p>#11 Enter</p> <p>Darstellen</p> <p><b>Tauschbörse</b></p> <p>R/3</p>                 |
| <p>#11 Enter</p> <p>Aufzählen</p> <p><b>Nennt 5 Internet-Adress-Endungen!</b></p> <p>L/4</p>                                                                                                                                                | <p>#11 Enter</p> <p>Darstellen</p> <p><b>Killerspiel</b></p> <p>D/5</p> | <p>#11 Enter</p> <p>Aufzählen</p> <p><b>Nennt 5 Computerspielgenres!</b></p> <p>W/6</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>#11 Enter</p> <p>Umschreiben</p> <p><b>Betriebssystem</b></p> <p>Ohne Verwendung folgender Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Computer</li> <li>· Programm</li> <li>· Daten</li> <li>· Windows</li> <li>· Smartphone</li> </ul> <p>I/7</p>       | <p>#11 Enter</p> <p>Zeichnen</p> <p><b>Chatroom</b></p> <p>D/8</p>  | <p>#11 Enter</p> <p>Aufzählen</p> <p><b>Nennt insgesamt 5 Computerspiele!</b></p> <p>E/9</p> |
| <p>#11 Enter</p> <p>Umschreiben</p> <p><b>Auflösung</b></p> <p>Ohne Verwendung folgender Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· verschwinden</li> <li>· Display</li> <li>· Bildpunkte</li> <li>· Touchscreen</li> <li>· Computer</li> </ul> <p>W/10</p> | <p>#11 Enter</p> <p>Zeichnen</p> <p><b>Homepage</b></p> <p>E/11</p> | <p>#11 Enter</p> <p>Darstellen</p> <p><b>Taschenlampen-App</b></p> <p>B/12</p>               |





**Sucht hat immer  
eine Geschichte**  
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

