

Suchtprävention bei exzessiver Mediennutzung

Methodenhandbuch



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.



#4 Rot-Gelb-Grün

Ziele		• Reflexion der eigenen Haltung zum Thema Medienkonsum • Methode eignet sich gut zu Beginn einer Veranstaltung sowie zur Auflockerung.
Zielgruppe/Setting		Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern, Präventionsfachkräfte, Multiplikator/innen
Materialien		Dose »Rot-Gelb-Grün« mit zwei Kartensets bestehend aus je 11 Textkarten und je einer roten, gelben und grünen Karte
Vorbereitung		Zur Methode »Rot-Gelb-Grün« gehören drei farbige Karten (analog zu den Ampelfarben rot, gelb und grün) und verschiedene Fallbeschreibungen auf Karten (2 Kartensets). Die Karten werden im Raum ausgelegt. Die Farben haben folgende Bedeutung:  Ich stimme zu. Das ist für mich okay. Gar kein Problem.  Ich bin nicht sicher. Ich bin unentschieden.  Das geht gar nicht. Das ist nicht in Ordnung.



36

Rot-Gelb-Grün #4

Durchführung		Die Spielleitung liest das Statement der ersten Karte vor. Die Teilnehmenden positionieren sich zur gerade gehörten Aussage und stellen sich zu der für sie passenden Ampelfarbe. Nachdem alle Teilnehmenden ihren Platz gefunden haben, lädt die Spielleitung zum Austausch ein. Alternativ Wenn die Gruppe groß ist und genug Platz vorhanden ist und/oder ein weiterer Raum zur Verfügung steht, kann die Gruppe zweigeteilt werden. In diesem Fall sollte eine teilnehmende Person die Fälle vorlesen - oder noch besser: ein/e Co-Spielleitung! Ein zweiter Satz Karten steht zur Verfügung.
---------------------	---	--

37



#4 Rot-Gelb-Grün

Empfehlungen		Diese Methode eignet sich insbesondere, wenn die Gruppe unruhig wird. Die Spielleitung hat hierdurch die Möglichkeit, etwas Bewegung zu integrieren. Da alle aufstehen und sich im Raum bewegen können, steigt häufig die Konzentrationsfähigkeit wieder.
Auswertung		Wenn sich alle Teilnehmenden positioniert haben und ggf. erste Auffälligkeiten sichtbar werden, kann die Spielleitung das direkt ansprechen, z.B. wenn alle Teilnehmenden nur bei einer Farbe stehen oder eine Person bei einer Aussage ganz allein steht: • Warum stehst Du dort? • Welches Kriterium war für Dich ausschlaggebend? • Ist es Dir schwergefallen, sich zu positionieren? • Wunderst Du Dich über die anderen? Je nach Gruppengröße sollten nur einige Teilnehmende interviewt werden. Alternativ könnten Gespräche auch zwischen den verschiedenen Gruppierungen angeregt werden: • Was würdest Du gerne XY auf der anderen Seite des Raumes sagen/fragen...?



38

Rot-Gelb-Grün #4

Zeitdauer		30 Minuten, je nach Gruppengröße und Intensität der Diskussion kürzer oder länger
-----------	---	---

39



#4 Rot-Gelb-Grün



FARBIGE KARTEN

K1

#4 Rot-Gelb-Grün

Nele kann sich ein Leben ohne »Social Media« kaum vorstellen. Sie findet »WhatsApp« und »Snapchat« eine super Möglichkeit, um mit ihren Freunden in Verbindung zu bleiben.

KARTE 1



40

#4 Rot-Gelb-Grün

K2

#4 Rot-Gelb-Grün

Luca mag Online-Rollenspiele.
Da kann er mal jemand sein,
der so ganz anders ist als er selbst.

KARTE 2

K3

#4 Rot-Gelb-Grün

Alina hat 57 »YouTube-Channels« abonniert.
Meistens guckt sie diese abends, während
sie mit ihren Freundinnen chattet.

KARTE 3

41



#4 Rot-Gelb-Grün

K4

#4 Rot-Gelb-Grün

Nils macht immer die Rollläden runter, wenn er mit seinem Clan loszieht. Sie zocken aber höchstens 40 Stunden pro Woche und auch nur ab 16 Uhr. Manchmal legen sie sogar eine Pause fürs Abendessen ein.

KARTE 4

K5

#4 Rot-Gelb-Grün

Selma hat ihr Smartphone rund um die Uhr bei sich und nachts auf ihrem Nachttisch liegen. Sie antwortet auch nachts auf alle Nachrichten. Bei Fünf Gruppen kommt da einiges zusammen. Durchgeschlafen hat sie schon lange nicht mehr.

KARTE 5



42

#4 Rot-Gelb-Grün

K6

#4 Rot-Gelb-Grün

Marek reicht's! Nachdem er seinen Sohn David schon vier Mal zum Essen gerufen hat, schaltet er den Router aus!

KARTE 6

K7

#4 Rot-Gelb-Grün

Yassin steht voll auf Videospiele und findet, dass dies ein super Hobby ist. Wenn er nicht spielt, unterhält er sich mit seinen Freunden über Spiele und neue Entwicklungen. Er ist immer up-to-date und fährt regelmäßig auf die GamesCom, um nichts neues zu verpassen.

KARTE 7

43



#4 Rot-Gelb-Grün

K8

#4 Rot-Gelb-Grün

Milos trifft sich oft am Wochenende mit Freunden über TeamSpeak, um dann mit ihnen zu zocken. Ein bestimmtes Lieblingsspiel haben sie nicht. Trotzdem vergeht so eine Nacht schon einmal wie im Fluge. »Da kommen einem 6 Stunden vor wie 3!«, meint Milos.

KARTE 8

K9

#4 Rot-Gelb-Grün

Daria freut sich über die netten »Kommis« unter ihren Posts. Manchmal schreibt sie nette Dinge zurück.

KARTE 9



44



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe und der Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Weitere Partner:

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW, Landeszentrum Gesundheit NRW, Landkreistag NRW



Stiftung für Prävention

Herausgeber

Landesfachstelle Prävention
der Suchtkooperation NRW

ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 30069-31
info@ginko-stiftung.de
www.ginko-stiftung.de

Texte und Beratung

Jonas Egelkraut, Drogenberatung im Diakonischen Werk Dinslaken

Anne Höllering, Drogenhilfe Köln gGmbH

Armin Koeppel, ginko Stiftung für Prävention

Ruth Ndouop-Kalajian, ginko Stiftung für Prävention

Andreas Pauly, update Caritas/Diakonie, Fachstelle für Suchtprävention – Caritas und Diakonie Bonn

Annette Riedesel, Arbeitskreis für Jugendhilfe e.V., Hamm (Westf.)

Christof Sievers, Drogenberatung Westvest e.V.

David Szymura, Arbeitskreis für Jugendhilfe e.V., Hamm (Westf.)

Ralf Wischniewski, Drogenhilfe Köln gGmbH

Redaktion

Armin Koeppel, ginko Stiftung für Prävention

Ruth Ndouop-Kalajian, ginko Stiftung für Prävention

Design/Layout/Satz

www.kuempellorenz.de, Dortmund

Druck

oeding print GmbH, Braunschweig

Der Koffer wurde gepackt durch die Flieger Werkstätten, Mülheim an der Ruhr, www.werkstaetten.flieger.de

Fotohinweise/Quellen

Istockphoto © smartboy10, © exdez, © nadia_bormotova, © yelet, © IconicBestiary, © Solarseven, © ClarkandCompany, © adamkaz, © Bet_Noire, © scyther5, © EvgeniyShkolenko, © FilippoBacci, © pagadesign, © mikkellwilliam, © yktr, © Sudowoodo

stock.adobe.com © thanawong, © Sashkin, © blankstock, © virinaflora, © Biletskiy_Evgeniy, © Rido

© ginko Stiftung für Prävention, März 2021

