

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.



- 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.

Was ist erlaubt?

- 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.



#6 Lootchest

Ziele		<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcenaktivierender Blick auf sich selbst sowie auf Dinge, die positive Gefühle auslösen • Gesunde Ideen zur Bedürfnisbefriedigung finden • mit unterschiedlichen Teilnehmenden kurz ins Gespräch kommen • verschiedene Handlungsoptionen bei Problemen erkennen • Einzig- und Andersartigkeit an sich und anderen erleben
Zielgruppe/ Setting		Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern, Multiplikator/innen Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 und sollte möglichst gerade sein.
Materialien		Dose »Lootchest« mit 36 Fragekarten
Vorbereitung		<ul style="list-style-type: none"> • Stuhlkreis, funktioniert aber auch im Stehkreis <p>Die Gruppe teilt sich in zwei gleichgroße Kleingruppen auf und bildet einen Außen- und einen Innenkreis. Dabei sitzen sich jeweils zwei Teilnehmende gegenüber und schauen sich an.</p>



Lootchest #6

Durchführung		<p><i>Quatsch-Antworten oder »Dann zocke ich eine Runde« oder »Bediene meinen Insta-Account« sind in diesem Frage-Antwort-Spiel nicht erlaubt!</i></p> <p>Die Personen im Innenkreis bekommen jeweils eine Fragekarte. Die Frage stellen sie ihrem Gegenüber. Die Person beantwortet die Frage spontan, schnell und individuell, ohne allzu lange nachzudenken.</p> <p>Nach jeweils ca. 15 Sekunden gibt die Spielleitung ein Zeichen, dann wechseln die Personen des Außenkreises ihren Platz im Uhrzeigersinn zur nächsten Person. Die Fragerunde wird fortgesetzt.</p> <p>Die Runde endet, wenn die befragten Personen wieder ihren Ursprungsplatz erreicht haben.</p> <p>Nun folgt eine zweite Runde: die Personen im Innenkreis wechseln nach außen, diejenigen von außen nach innen. Die Karten werden neu verteilt und die Fragerunde dreht sich erneut im ca. 15-Sekunden-Takt.</p>
---------------------	---	---



#6 Lootchest

Auswertung



Im Anschluss tragen die Teilnehmenden zusammen, welche unterschiedlichen Antworten sie auf ihre Frage erhalten haben.

Die Spielleitung betont, wie viele individuell unterschiedliche (Verhaltens-)Möglichkeiten das Leben bietet und wie viele Ressourcen, Unterstützer und Kraftquellen jeder Mensch hat. Es kommt darauf an, sich dessen bewusst zu sein und diese zu pflegen und zu nutzen. Exzessiver Medienkonsum kann dazu führen, dass wichtige Ressourcenquellen versiegen.

Verschiedene Formen exzessiven Medienkonsums sind denkbare Antworten auf alle Fragen – ob es sich um Neugierde auf Spiele und Neuigkeiten handelt, Entspannungs- und Abgrenzungswünsche oder Ablenkung von Problemen, Konflikten oder dem Umgang mit Gefühlen handelt. Dadurch können weitere Probleme und Risiken entstehen und die Entwicklung gesunder Alternativen werden erschwert.

Anregende Fragen der Spielleitung:

- Welche eigenen Strategien hast Du für Dich entdeckt?
- Bei welcher Frage hattest Du am meisten Spaß?
- Welche Karte war schwer zu beantworten?

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

#11

#12

#

56

Lootchest #6

Auswertung



Alternativen

Die Übung kann in unterschiedlichen Settings eingesetzt werden und ist sowohl im Einzelkontakt wie auch im Gruppenkontext einsetzbar.

Die Fragen können auch in der Eingangs- oder Abschlussrunde einer Veranstaltung eingesetzt werden. Dazu werden die Karten in der Mitte eines Stuhlkreises verdeckt ausgelegt. Jede teilnehmende Person darf zwei Karten ziehen, sich eine davon aussuchen und sie beantworten. Ansonsten sind der Fantasie beim Einsatz der Karten keine Grenzen gesetzt.

Zeitdauer



15 bis 25 Minuten

Mit freundlicher Genehmigung des Arbeitskreises für Jugendhilfe e.V., Hamm (Westf.) / Projekt »interface extended«

57

#

#12

#11

#10

#9

#8

#7

#6

#5

#4

#3

#2

#1

#6 Lootchest

#6 Lootchest

Womit kann man
Dich aufheitern?

#6 Lootchest

Worauf bist
Du stolz?

#6 Lootchest

Womit belohnst
Du Dich?

#6 Lootchest

Was machst Du,
wenn Du Dich
ärgerst?

#6 Lootchest

Was ist Dir in der
letzten Woche gut
gelingen?

#6 Lootchest

Was ist
Dir wichtig?

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

#11

#12

#

58

#6 Lootchest

#6 Lootchest

Dein letzter Tag
auf Erden – was
machst Du?

#6 Lootchest

Was macht ein
Vorbild aus?

#6 Lootchest

Wer versteht Dich
am meisten?

#6 Lootchest

Welches Tier passt
zu Dir und warum?

#6 Lootchest

Welche Fähigkeit
hättest Du als
Superheld/in?

#6 Lootchest

Was sind
Deine Stärken?

59

#

#12

#11

#10

#9

#8

#7

#6

#5

#4

#3

#2

#1

#6 Lootchest

#6 Lootchest

Was bringt Dich zum Strahlen?

#6 Lootchest

Was ist Dein Lieblingssong?

#6 Lootchest

Was findest Du an Dir schön?

#6 Lootchest

Was ist Dein größter Schatz?

#6 Lootchest

Was kannst Du richtig gut?

#6 Lootchest

Was bedeutet Respekt für Dich?

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

#11

#12

#

60

#6 Lootchest

#6 Lootchest

Wenn Du einen Preis bekommen würdest – wofür?

#6 Lootchest

Was ist Dein Wohlfühlort?

#6 Lootchest

Wann warst Du das letzte Mal mutig?

#6 Lootchest

Was magst Du an Dir am meisten?

#6 Lootchest

Womit vertreibst Du Langeweile?

#6 Lootchest

Was würdest Du gerne haben, was man nicht mit Geld kaufen kann?

61

#

#12

#11

#10

#9

#8

#7

#6

#5

#4

#3

#2

#1

#6 Lootchest

#6 Lootchest

Was isst Du
am liebsten?

#6 Lootchest

Was heitert Dich
immer auf?

#6 Lootchest

Woran erkennen
andere, dass es Dir
gut geht?

#6 Lootchest

Womit kann man
Dir eine Freude
machen?

#6 Lootchest

Wann hast Du
das letzte Mal
jemandem geholfen?

#6 Lootchest

Wer versteht
Dich am besten?

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

#11

#12

#

62

#6 Lootchest

#6 Lootchest

Wann hast Du Dich
das letzte Mal
richtig frei gefühlt?

#6 Lootchest

Was fesselt Dich
am meisten?

#6 Lootchest

Was entspannt
Dich?

#6 Lootchest

Welche sind Deine
drei besten Eigen-
schaften?

#6 Lootchest

Was wolltest Du
schon immer mal
ausprobieren?

#6 Lootchest

Wofür bist Du
dankbar?

63

#

#12

#11

#10

#9

#8

#7

#6

#5

#4

#3

#2

#1

