

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

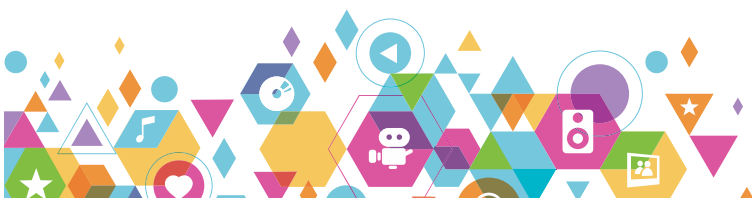
Grundsätzlich stehen die einzelnen Methoden für sich und Sie können sie unabhängig voneinander einsetzen.

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.



#9 Crater of addiction

Ziele		• Sensibilisierung für Anfänge von Suchtentwicklungen • Gefährdungen und Suchtverhalten erkennen • Suchtentstehung verläuft in mehreren Phasen, die nicht immer klar abzugrenzen sind
Zielgruppe/ Setting		Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern, Multiplikator/innen
Materialien		• Dose »Crater of addiction« mit 22 Karten mit Fallbeispielen • Stofftuch »Vulkan« (120 x 100 cm)
Vorbereitung		Das Tuch wird in der Mitte des Kreises ausgelegt. Auf ihm sind drei mögliche Stufen der Mediennutzung markiert: »unproblematische Mediennutzung«, »riskante Mediennutzung« und »exzessive Mediennutzung«.



92

Crater of addiction #9

Durchführung		Die Karten werden an die Teilnehmenden bzw. an Zweiergruppen verteilt. Eine Person beginnt und liest das Fallbeispiel auf der ausgehändigten Karte vor. Anschließend legt sie die Karte an der Position auf der Matte ab, zu der das Beispiel am ehesten passt. Bei Bedarf können die anderen Teilnehmenden intervenieren und die Karte verschieben, näher an den gefährlichen Krater heran oder von diesem sicher entfernt. Danach ist die nächste Person an der Reihe. Die Spielleitung sollte darauf achten, dass mitunter verschiedene Haltungen zum Ausdruck kommen können. Einige Situationen sind bewusst im Zwischenbereich angesiedelt und nicht eindeutig zuzuordnen. Die Diskussionen, die sich daraus ergeben, sind durchaus erwünscht. <i>Basiert auf einer Idee der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V. und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung / update Bonn / Projekt »Net Piloten«</i>
Zeitdauer		Ca. 20 Minuten

93



#9 Crater of addiction



Stofftuch »Vulkan«

#9 Crater of addiction

»Fotos bei Instagram machen mir einfach riesigen Spaß.«

#9 Crater of addiction

»Nach einem stressigen Schultag setze ich mich erst mal an den Computer, um zu relaxen.«

#9 Crater of addiction

»Wenn ich nur kurz eine Stunde spielen will, werden plötzlich vier Stunden daraus.«

#9 Crater of addiction

»Seitdem ich die neue Spielkonsole habe, sind meine Noten schlechter geworden.«

#1 #2 #3 #4 #5 #6 #7 #8 #9 #10 #11 #12 #

94

#9 Crater of addiction

#9 Crater of addiction

»Am Handy wird mir nie langweilig.«

#9 Crater of addiction

»Ständig gibt es Stress in der Familie wegen dem Computer.«

#9 Crater of addiction

»In meinem Clan bin ich der beste Scharfschütze.«

#9 Crater of addiction

»Ich treffe mich am liebsten draußen mit meinen Freunden anstatt online.«

#9 Crater of addiction

»Ich lüge meine Freundin an, damit ich mehr spielen kann.«

#9 Crater of addiction

»Ich chatte gerne mit meinen Freunden und finde es toll, dort neue Leute kennenzulernen.«

95

#12 #11 #10 #9 #8 #7 #6 #5 #4 #3 #2 #1

#9 Crater of addiction

K11

#9 Crater of addiction

»Sonntags mache ich es mir gerne mit einer kompletten Staffel einer Streaming-Serie gemütlich.«

K12

#9 Crater of addiction

»Es gibt nichts Wichtigeres mehr für mich als mein Game.«

K13

#9 Crater of addiction

»Auch wenn ich mir vornehme, Früh ins Bett zu gehen, hänge ich noch bis spät im Netz.«

K14

#9 Crater of addiction

»Ich lasse das Smartphone nachts an, damit ich bloß keine Neuigkeiten verpasse.«

K15

#9 Crater of addiction

»Im Unterricht kann ich mich öfter nicht konzentrieren, weil mir das letzte Game noch durch den Kopf geht.«

K16

#9 Crater of addiction

»Ich finde es toll, wenn meine Freunde ein neues Bild liken.«

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

#11

#12

#

96

#9 Crater of addiction

K17

#9 Crater of addiction

»Ich mag Online-Rollenspiele. Da kann ich mal jemand anderes sein.«

K18

#9 Crater of addiction

»Zocken macht Spaß, und im Sportverein kann ich mich auch gut abregieren.«

K19

#9 Crater of addiction

»Wenn ich will, kann ich mein Smartphone auch einfach abschalten.«

K20

#9 Crater of addiction

»Wenn ich die neuesten Posts nicht gelesen habe, kann ich am nächsten Tag nicht mitreden.«

K21

#9 Crater of addiction

»Manchmal ist mir richtig schlecht vom vielen Computerspielen.«

K22

#9 Crater of addiction

»Wenn ich mal neue WhatsApp-Nachrichten nicht checken kann, werde ich echt nervös.«

97

#

#12

#11

#10

#9

#8

#7

#6

#5

#4

#3

#2

#1



**Sucht hat immer
eine Geschichte**
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

