WIE GEHT ES DIR? SOCIAL MEDIA UND DU.

Handreichung für pädagogische Fachkräfte zum Schulprojekt „Wie geht es Dir? Social Media und Du“

EMPFOHLEN AB DER 8. KLASSE

Mit einer zweiten Ausstellung thematisiert die Stiftung *Welt der Versuchungen* das Alltagsphänomen, das uns (fast) alle längst bestimmt: Social Media.
Im Rahmen der Sonderausstellung betrachten wir das Thema vor allem durch Nutzer:innenperspektive und laden ein mit diesem Fotoprojekt, Teil der Ausstellung zu werden.

Im Smartphone-Zeitalter durchdringen uns die sozialen Netzwerke individuell und gesellschaftlich, beruflich und privat. Egal wo, und immer: jetzt. Wir nutzen Social Media für Kontakt und Information, soziale Teilhabe, Konsum, zur Zerstreuung, Stimulation, Partnersuche und nicht zuletzt, um nichts zu verpassen sowie zur Selbstbestätigung auf der Jagd nach Likes. Dass uns diese veränderten Lebensgewohnheiten einerseits Chancen bieten, andererseits aber auch mental, körperlich und persönlichkeitsrechtlich viel abverlangen, ist das eine. Doch dazu können sie auch suchtartiges Verhalten fördern.

Was suchen wir in den Sozialen Netzwerken? Wo liegen Nutzen und wo Risiken? Wie beeinflussen sie unser Leben, wieviel analoge (Familien)Zeit absorbieren sie? Und wie können wir eine gute Balance zwischen digitalen und analogen Aktivitäten finden?

Das nachfolgende Methodenmaterial ist eine Anregung und kann individuell angepasst werden. Wir haben es für Lehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen und pädagogischen Fachkräften zur Vorbereitung geschrieben.
Unsere Empfehlung sieht drei Einheiten im Laufe von 3 – 4 Wochen vor. Der Umfang der Inhalte orientiert sich an zeitlichen Rahmenbedingungen.

Warum ein Fotografie-Projekt?

Das bildnerisch-praktische Schaffen gibt SuS die Möglichkeit, selbst tätig zu sein. Dabei Fragen, um und über Social Media Nutzung mit sich und mit anderen zu diskutieren, ferner Umfeld, Familie und Freundeskreis zu beobachten und Rückschlüsse zu ziehen. **Sehen – verstehen – aktiv sein - und mit einem Werk, Teil eines Ausstellungsraumes.**

Ziele aus Perspektive der Suchtprävention, Wissenschaft und Kunst

- Wissensvermittlung (aktuelle Studien, Suchtrisiken)
- Sensibilisierung und Selbst- und Fremdreflexion des medialen Nutzungsverhaltens
- Hinterfragen von gängigen Normen in den sozialen Medien
- Förderung von Medienkonsumkompetenz und reflektiertem Medienhandeln
- Sensibilisieren für gesunde und ungesunde Bewältigungsstrategien
- Sensibilisierung für die eigenen Schutzfaktoren und Förderung der Resilienz
- Stärkung von Lebens- und Bewältigungskompetenzen
- Nutzung von Freiräumen für künstlerische Umsetzung

Erste Einheit (90min)

Vorstellung der Stiftung WdV und des Projektes (10min)

Thema: Social Media und Du

Methode: Aufstellung (30 min)

Diese Methode bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion, aber auch einen generellen Überblick über den Stand der SuS in der Klasse zur Nutzung der sozialen Netzwerke.

Vorbereitung:

- Der Raum sollte freigeräumt oder gewechselt werden (gut nutzbar ist zum Beispiel ein Flur), sodass eine Aufstellung der gesamten Klasse möglich ist.
- Es wird eine gekennzeichnete Skala von 0-10 benötigt (z.B.: Markierungen mit Klebeband). Bei Ja/Nein Fragen ist 0=Nein und 10=Ja.

Ablauf:

Den SuS werden Fragen gestellt. Sie antworten in dem sie sich eigenständig auf der Skala an der Stelle positionieren, an der sie sich selbst einordnen würden. Bei Fragen, die einen aktuellen Bezug zu Studien herstellen, kann die Moderation den Durchschnittswert verkörpern und sich ebenfalls auf der Skala positionieren.

Die Fragen bieten die Chance zum Austausch und für Diskussion.

Im Vorfeld sollten max. 6 Fragen ausgewählt werden. (5-10 Minuten/ Frage)

Fragen können sein:

- Hast du einen Account in den sozialen Netzwerken? (Instagram, Snapchat, WhatsApp, TikTok, YouTube etc.)

- Lädst du selbst Beiträge hoch? (Nachfrage: Intensität und Häufigkeit)
- Wie wichtig sind die sozialen Netzwerke für dich?
- Könntest du dir vorstellen alle deine Accounts zu löschen?
- Hast du einen maßvollen Umgang mit Social Media?

  Woran erkenne ich ein exzessives, riskantes, missbräuchliches oder krankhaftes Mediennutzungsverhalten? (Verweis auf Anhang 1: Facetten der digitalen Mediennutzung)
- Wie oft passiert es dir, dass du nur kurz etwas nachschauen willst, dann aber doch unerwartet viel Zeit auf den sozialen Netzwerken verbringst?

  Soziale Netzwerke haben bestimmte suchtfördernde Eigenschaften, wie zum Beispiel:
  - Push-Benachrichtigung
  - Pull-To-Refresh
  - Lesebestätigungen
  - Streaks

    (Quelle 2: Mediensuchthilfe.de)
- Vom Liken und Leiden – Ist Social Media für dich mehr „LIKE" oder mehr „LEID"?
- Vergleichst du dich auf den sozialen Netzwerken mit anderen?
- Wie stark fühlst du dich von den sozialen Netzwerken beeinflusst?
- Wenn ja, wie realistisch ist deine Selbstdarstellung? (z.B: Wie repräsentierst du dich auf deinen Accounts? Bearbeitest du deine Bilder? Erstellst du einen virtuellen Charakter?)
- Hast du einen sicheren Umgang mit deinen und den Daten Anderer auf den sozialen Netzwerken?

  Verweis auf das Data Detox Kit

  (Anhang 2: Ausschnitt aus Data Detox Kit, Technical Tech, 2017)

  Gefahren und Risiken der sozialen Netzwerke können auch sein: Hass und Cybermobbing, Fake News, Doomscrolling, gefährliche Challenges, Shopping-Fallen etc.

  (Anhang 3: Gefährdungsatlas der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz)
- Was denkst du, wie viele Stunden du im Durchschnitt am Handy bist?

  Laut der JIM-Studie von 2023 ist die durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit bei Jugendlichen bei 213 Minuten. Je höher das Alter, desto höher die Bildschirmzeit, Anhang 4.

Schaut gemeinsam in den Einstellungen eures Handys wie viel Bildschirmzeit ihr habt und positioniert euch, wenn nötig, neu.

Habt ihr selbst noch Fragen an die Klasse?

Pause: 10 min

Thema: Vom Liken und Leiden (40min.)

Methode: Kärtchen und Pünktchen, Kleingruppen-Arbeit

Vorbereitung:

Frage an die SuS: **Was sucht ihr auf den sozialen Netzwerken?**
Die genannten Themen der SuS sollen schriftlich mit Moderationskarten gesammelt werden. (5min)

Beispiele für Themen:
Kontakt
Informationen
Soziale Teilhabe
Partnersuche
Konsum
Zerstreuung
Stimulation
Um nichts zu verpassen (FOMO)
Selbstbestätigung z.B. durch Likes und Kommentare

Ablauf:

Die SuS reduzieren die genannten Begriffe der Klasse auf fünf Themenbereiche. Dazu erhalten die SuS je 3 Klebepunkte, diese dürfen auf die Karten geklebt werden. An den Themen mit den meisten Klebepunkten wird in Kleingruppen weitergearbeitet. Die SuS ordnen sich selbständig den Themen zu und bilden Kleingruppen von 4-5 SuS.
Sie haben 20 min Zeit, ihre Gedanken/Assoziationen in der Gruppe zu besprechen und auf große Papierbögen zu schreiben. Der Fokus soll hierbei auf der Dualität von Social Media liegen: was ist positiv, was negativ. Die SuS teilen das Papier in zwei Hälften und notieren auf einer Seite die Chancen und auf der anderen Seite die Risiken. (20min)

Im Anschluss gehen die SuS rum und schauen sich die Bögen der anderen Gruppen an. Hier kann Fehlendes ergänzt werden. (15min)
Die Bögen können im Klassenraum an die Wand gebracht werden.

Die SuS sind für den gesamten Zeitraum dieses Projektes eingeladen, ihre Gedanken auf den Papierbögen zu notieren.

Hausaufgabe: Erste Beobachtungen (5min)

Die SuS nehmen die Gedanken, Assoziationen und Themen der ersten Unterrichtsstunde mit und achten in der folgenden Woche gezielt auf ihr eigenes Nutzungsverhalten, aber auch auf das ihres Umfeldes. Die Ergebnisse sollen in Form von Stichpunkten in einem Tagebuch festgehalten werden. Fragen, die den Prozess unterstützen können, siehe Anhang 5.

Zweite Einheit

Thema: Analoge und digitale Balance

Methode: Plenum

Besprechung im Plenum (35min)

Wer möchte kann ein kurzes Feedback geben (5 min):
Wie ging es euch mit den Beobachtungsfragen generell?
Was war schwer? Was war leicht?

Der Fokus der Auswertung liegt auf zwei Fragen:

1. Was macht ihr im Alltag, um analoge/digitale Balance zu schaffen?
   Antworten werden auf einem Flipchart mit Klebezettel festgehalten. Die SuS können sich einen Zettel als Erinnerung zum Ausprobieren mitnehmen.
   Beispiele: Bildschirmsperre einrichten, Push-Benachrichtigungen ausstellen etc. und Websites für digitale Balance z.B.:
   Klicksafe.de zum Thema: Digitale Gesundheit
   App: Forest: Konzentriert bleiben

2. Was ist es, was ihr euch auf den sozialen Netzwerken anseht?
   Was macht ein Bild/einen Beitrag catchy?
   Was macht ein Bild ästhetisch?
   Welche Inhalte beschäftigen euch länger?
   Habt ihr Beispiele mitgebracht?
   Diese können auf einem digitalen Board (Miro?) oder mit den Handys gezeigt werden. Anhand der mitgebrachten Beispiele kann über künstlerische Fotos gesprochen werden. Ein Exkurs zu Fotografie ist im Anhang 5 zu finden.

Pause: 10 min

Thema: Bildnerische Umsetzung des Fotoprojektes

Methode: Brainstorming. Kleingruppen (45min)

Diese Methode dient als Einführung in die individuellen Fotoprojekte. (Hilfestellung für die SuS, siehe Arbeitsblatt im Anhang 6.

Ablauf:

Die SuS bilden Paare oder Kleingruppen und stellen sich gegenseitig ihre Idee vor. (5 min) In der Gruppe können Tipps für die praktische Umsetzung in ein künstlerisches Foto ausgetauscht werden. Die SuS entwerfen im Laufe der Stunde eine Art individuellen Fahrplan für ihr Projekt. (30 min)

Die SuS können ihre Ideen und Pläne mit der Klasse teilen, ebenso Fragen stellen, um sich weitere Inspirationen einzuholen. (10min)

Hausaufgabe:

Zur nächsten Unterrichtseinheit sollen die SuS ihr Foto und einen kurzen Text mitbringen, der in wenigen Zeilen (100 Wörter) beschreibt, warum sie dieses Foto gewählt haben.
Falls die SuS ihr Werk einreichen wollen, sollten die Teilnahmebedingungen aus dem Aufruf nochmal gelesen werden. Die Einverständniserklärung zur Nutzung der Fotos und Texte innerhalb der Ausstellung und für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit muss zum nächsten Treffen mitgebracht werden.

Dritte Einheit (45-90min)

Thema: Social Media und Du

Methode: Vorstellung der Ergebnisse im Plenum

Alle SuS stellen ihre Fotos und ihren Text vor.

Als Ergänzung können die gezeigten Arbeiten geclustert werden. Was sind verschiedene Ansätze für dasselbe Thema? Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es?

Abschließend kann in einer Abschlussrunde Feedback gegeben werden. Was ist den SuS in Erinnerung geblieben? Was waren Herausforderungen, Freuden, Erkenntnisse?

Weiterführende Websites

Generell:

Bundeszentrale für politische Bildung:
https://www.bpb.de/lernen/medienpaedagogik/
Landesanstalt für Medien NRW:
https://www.medienanstalt-nrw.de/
Klicksafe:
https://www.klicksafe.de/
Internet-abc:
https://www.internet-abc.de/lehrkraefte/internet-abc-fuer-lehrkraefte/
Klickwinkel:
https://klickwinkel.de/
Handysektor:

https://www.handysektor.de/startseite
Saferinternet:
https://www.saferinternet.at/
Lehrer-online:
https://www.lehrer-online.de/medienkompetenz/
Fachverband Medienabhängigkeit e.V.:
https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/

Spezifisch:

Tipps zur digitalen Balance:
https://www.klicksafe.de/sid23/videospots-zum-thema-onlineamlimit#c52332
https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Poster/Tipps-digitales-Wohlbefinden_klicksafe-Poster_2022_Download.pdf
https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/klicksafe_Material-paed-Praxis_Heute_schon_abgeschaltet.pdf

Tipps für die Digitale Sicherheit:
https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/P%C3%A4d._Praxis/Datenschutz_leicht_erkl%C3%A4rt.pdf
Jugendschutz.net
Bundeszentrale für Kinder und Jugendmedienschutz - bzkj.de

Elternratgeber:
https://www.schau-hin.info
https://usk.de

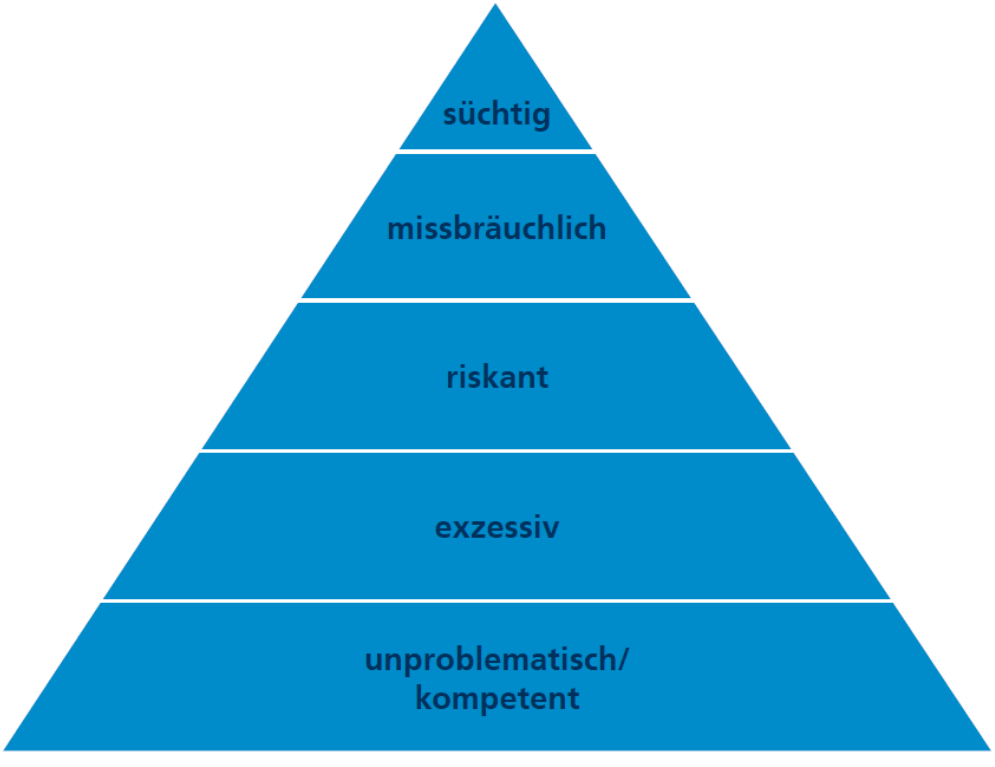
Quelle 1:
https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/projekte/erklaervideo-onlinesucht/

Quelle 2:
https://www.mediensuchthilfe.info/suchtfoerdernde-eigenschaften-soziale-medien/

Anhang 1:

Facetten der digitalen Mediennutzung

Bei allen darin liegenden Chancen gelingt es trotzdem nicht allen Nutzenden, ihren Internet- und Medienkonsum in gesunder Weise zu kontrollieren. Bei diesen Personen kann es zu Problemen in der Mediennutzung kommen. In der Fachterminologie unterscheiden wir mehrere Facetten der Mediennutzung:



Während in der Mehrzahl der Fälle Kinder und Jugendliche einen **unproblematischen, kompetenten Umgang mit Medienangeboten** zeigen, sind davon gemäß Abbildung 1 die exzessive oder auch riskante Mediennutzung sowie in einer weiteren Eskalationsstufe ein missbräuchliche beziehungsweise süchtiges Mediennutzungsverhalten zu unterscheiden. Die Grenzen zwischen den genannten Phasen können dabei bisweilen fließend sein.

Dies zeigt sich bei der Unterscheidung der exzessiven von der riskanten Mediennutzung.

Exzessive Mediennutzung ist geprägt von einer Mediennutzung, die immer mehr Zeit in Anspruch nimmt. Diese zeitliche Ausdehnung kann zunächst auch nur zeitweilig beobachtet werden.

Riskanter Medienkonsum in diesem Sinne wird dann erreicht, wenn die soziale Interaktion und die Erledigung von Verpflichtungen in der nicht digitalen Welt zeitlich begrenzt beeinträchtigt werden.

Von **missbräuchlichem Medienkonsum** wird hingegen gesprochen, wenn die Emotionsregelung zunehmend unter Zuhilfenahme digitaler Endgeräte erfolgt.

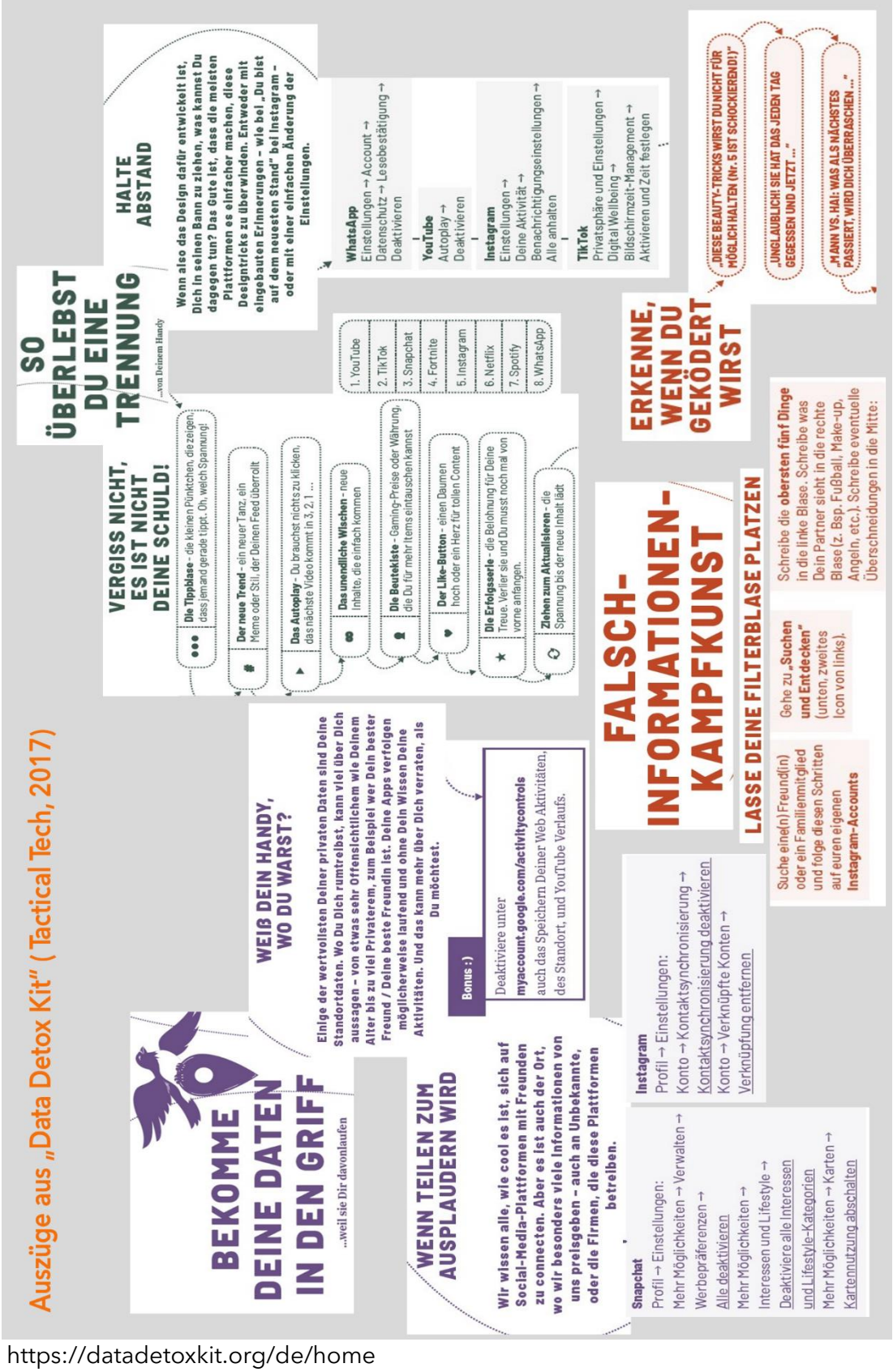
Die Diagnose eines **süchtigen Verhaltens** erfolgt wiederum im Kontext des ICD-11. Im deutschen Sprachraum wird dies mit dem Begriff „computerspiel und internetbezogene Störung" bezeichnet und der Verhaltenssucht zugeordnet. Bei dieser Form werden durch körpereigene biochemische Veränderungen im Gehirn Belohnungen hervorgerufen. Die Forschung hat eine hohe Evidenz hinsichtlich der Verbreitung der Störung, der Verortung als eigenständiges Störungsbild und der Validität der zentralen diagnostischen Kriterien nachgewiesen (vgl. Fachverband Medienabhängigkeit (Hrsg.) 2011: 10ff.). Als diagnostische Kriterien gelten insbesondere Kontrollverlust, Prioritätenverschiebung und die Fortführung des Spielens trotz negativer Konsequenzen.

Folgende Formen der computerspiel- und internetbezogenen Störungen sind bekannt:

Computerspielstörung,
Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung,
Glücksspielstörung,
Shopping-Störung,
Pornografie-Nutzungsstörung.

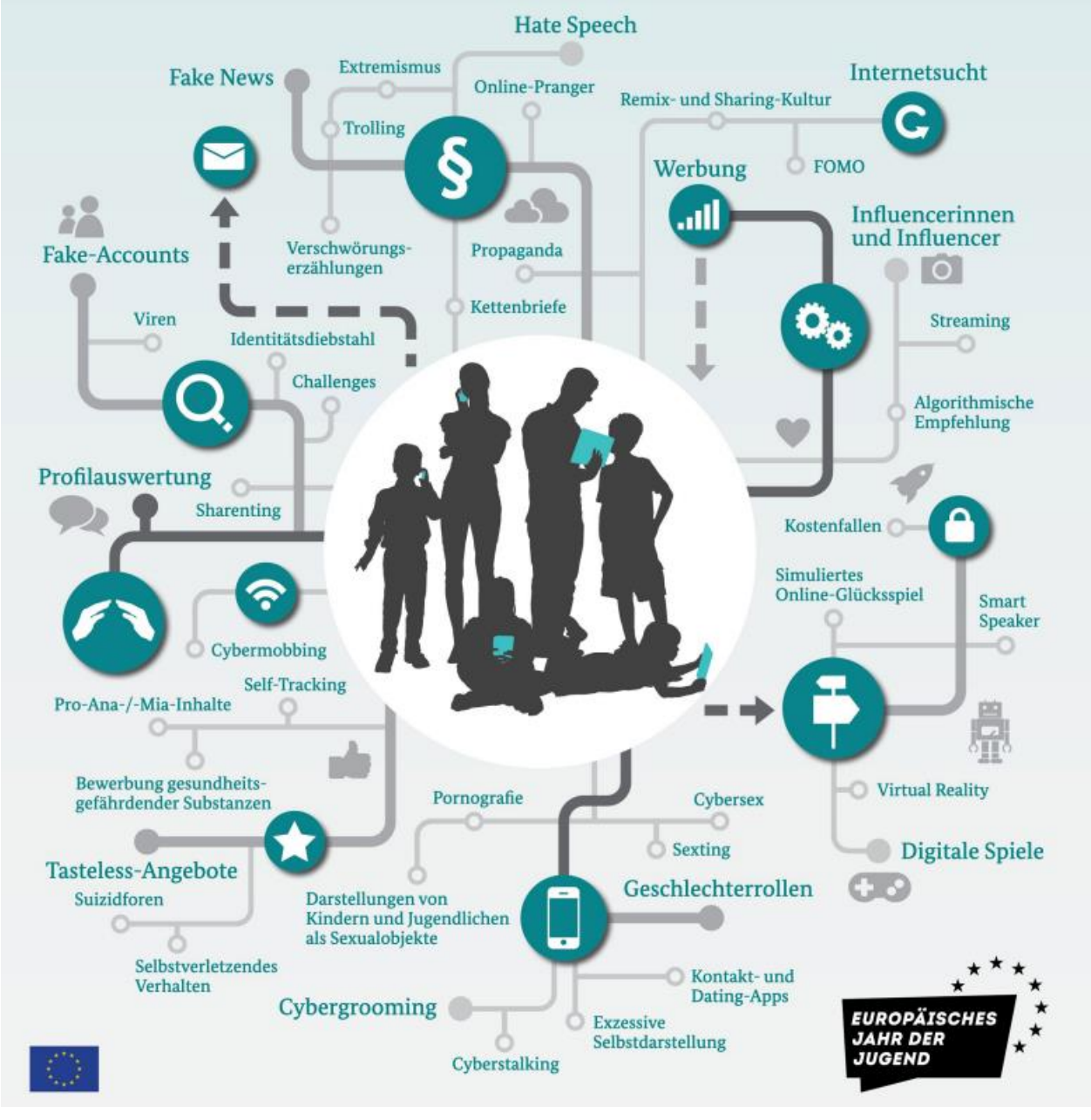
https://www.lwl-ks.de/de/projekte/memorandum/
LWL-Landesjugendamt, Schulen und Koordinationsstelle Sucht (Hrsg.), 2022. „Memorandum Pädagogik : Medien : Abhängigkeit". Gesundheit für Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt. Ergebnisse der Klausurwoche. Münster: Forum Sucht Band 54, Seite 9

Anhang 2: Auszüge aus „Data Detox Kit“



https://datadetoxkit.org/de/home

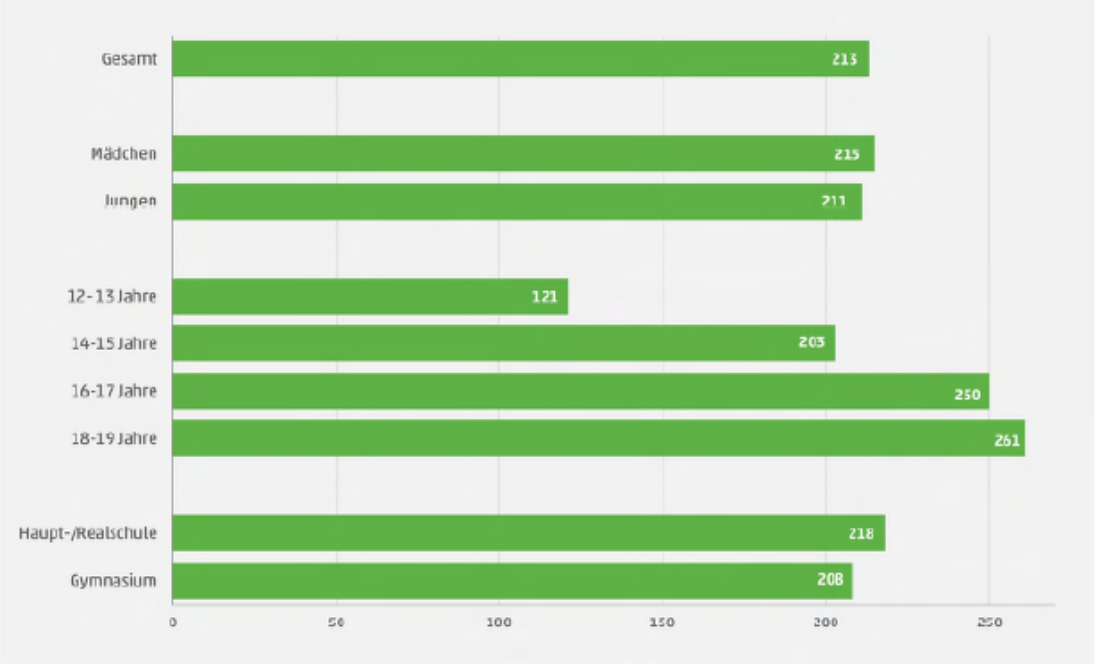
Anhang 3: Gefährdungsatlas



https://www.bzkj.de/re-source/blob/197826/5e88ec66e545bcb196b7bf81fc6dd9e3/2-auflage-gefa-ehrdungsatlas-data.pdf

Anhang 4: Bildschirmzeit

Durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit am Smartphone



Quelle: JIM 2023, Angaben in Minuten, Basis: Befragte, die ihre Bildschirmzeit überprüfen n=510

Ein Viertel der Befragten gibt an, dass die Dauer ihrer Smartphonenutzung reglementiert ist. Insbesondere Jüngere müssen sich häufiger an Regeln halten (12-13 Jahre: 58 %, 14-15 Jahre: 29 %, 16-17 Jahre: 9 %, 18-19 Jahre: 4 %).

In den letzten Jahren ist der Anteil an Haushalten, die einen Smartspeaker besitzen, weiter angestiegen. Aktuell sind 39 Prozent mit Geräten wie Alexa, Amazon Echo oder Google Home ausgestattet. 23 Prozent der Jugendlichen nutzen diese mindestens mehrmals in der Woche, weitere 20 Prozent seltener. Mit 56 Prozent geben aber über die Hälfte an, nie Smartspeaker zu verwenden.

Neben der Nutzungshäufigkeit werden die Jugendlichen auch nach ihren drei persönlich wichtigsten Apps gefragt (ohne Antwortvorgabe). WhatsApp ist hier mit 79 Prozent Nennungen klarer Gewinner. Unverändert zum Vorjahr folgen mit deutlichem Abstand auf den weiteren Plätzen Instagram (31 %), TikTok (25 %) und YouTube (25 %). Jede/-r Fünfte zählt Snapchat zu den drei wichtigsten Apps. Ein leichter Anstieg ist bei Spotify zu sehen und wird nun von 15 Prozent der Jugendlichen genannt, wohingegen Facebook ein wenig zurück gegangen ist und von sieben Prozent zu den wichtigsten Apps gezählt wird. Ebenfalls sieben Prozent entfallen auf Google.

https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/

Anhang 5: Fragen für die Beobachtung

- Wie nehme ich mein eigenes Nutzer:innenverhalten wahr? Wie geht es mir damit?

- Wie viel Zeit verbringe ich auf Social Media?

- Wann wandert meine Hand automatisch zum Handy, um Social Media zu checken?

- Was mache ich sonst noch im Alltag um analoge/digitale Balance zu schaffen? Bin ich digital für mich allein und analog gemeinsam oder andersherum?

- Was sehe ich mir auf den sozialen Netzwerken an?
    - Hier sollen gerne zum nächsten Treffen auch Beispiele mitgebracht werden (digital oder ausgedruckt).

- Was fällt mir in meinem Umfeld auf? (In der Bahn, zuhause, im Freund:innenkreis, in den Schulpausen, in der Stadt, etc.)

Anhang 6: Exkurs Fotografie

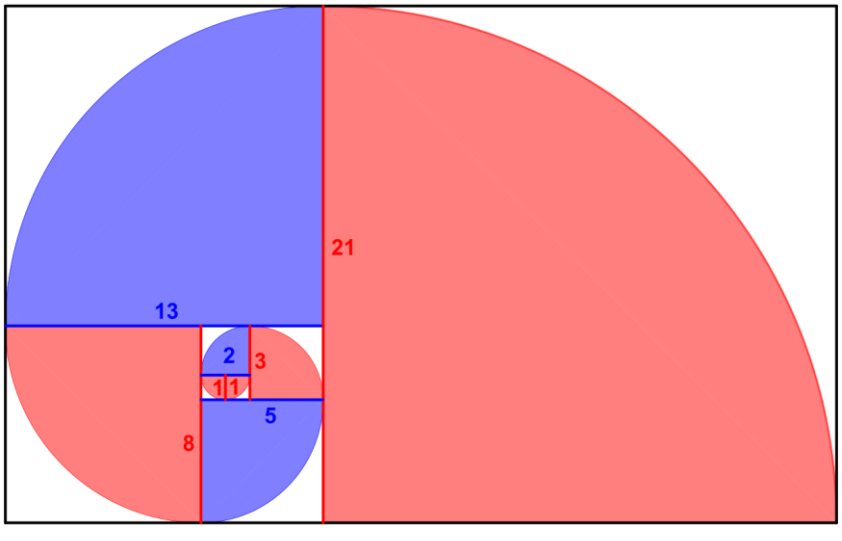
Definition nach Henri Cartier-Bresson: „Ein gutes Bild sei ein Bild, das länger als eine Sekunde betrachtet wird."

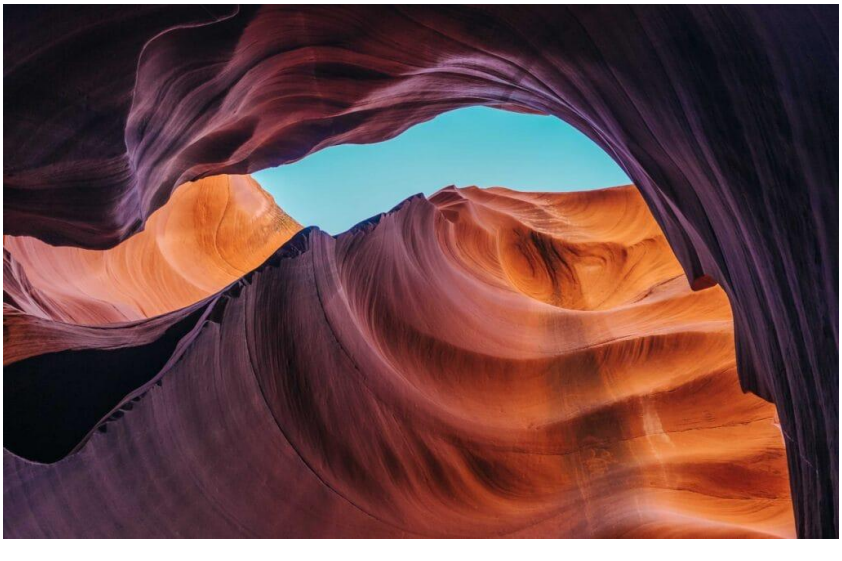
Tipps für das Erstellen von Fotografien:

- Bildaufbau
- Einsatz von Licht
- Mache vielleicht von derselben Situation mehrere Aufnahmen mit veränderten Einstellungen wie z.B. veränderter Helligkeit oder anderem Fokus.

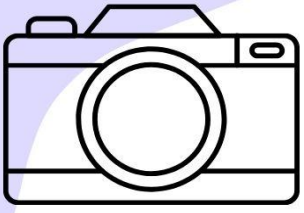
Der goldene Schnitt:

„Der Goldene Schnitt steht für das Verhältnis zwischen Leerraum und Bildbereichen, die die Aufmerksamkeit der Betrachter:innen auf sich ziehen sollen.





Anhang 7:



Mein Fotoprojekt

Diese Gedanken kannst du gut für deinen Text benutzen.

Name, Vorname _____	Datum:

Das ist mein Thema

So möchte ich es künstlerisch umsetzen:

Das benötige ich dafür:

_____

_____

_____

Darauf sollte ich achten:

Brauche ich Hilfe? Wenn ja, von wem? _____

Du kannst auch beim Projekt mitmachen ohne das Foto einzureichen.
Nicht alle Fotos werden unbedingt Teil des Ausstellungsraumes.
Achte auf den Datenschutz von dir und anderen Menschen.
Lege nach Möglichkeit Wert auf Digitale Qualität (z.B. die Auflösung; Größe max. 2 MB)