



WIE GEHT ES DIR?

Social Media und du (2024)

HANDREICHUNG FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE ZUM SCHULPROJEKT
// EMPFOHLEN AB DER 8. KLASSE

Mit ihrer zweiten Ausstellung thematisiert die **Stiftung Welt der Versuchungen** das Alltagsphänomen, das die meisten von uns längst bestimmt: Social Media.
Im Rahmen der Sonderausstellung **BE.LIKE.ME. Social Media und ich** laden wir Sie und Ihre Schüler:innen mit einem Fotoprojekt dazu ein, in der Schule eine Ausstellung zu gestalten und somit das Thema aus der Nutzer:innenperspektive zu betrachten.

STIFTUNG **Welt der Versuchungen**

www.welt-der-versuchungen.de
/company/weltderversuchungen
weltderversuchungen

Mit freundlicher Unterstützung von



Die Handreichung wurde erarbeitet in Zusammenarbeit mit dem Präventionszentrum der SiT-Suchthilfe in Thüringen



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 Zerstreung, 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 sie können 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 pädagogische Fachkräfte zur Unterrichtsvorbereitung geschrieben. Unsere Empfehlung sieht drei Einheiten im Laufe von 3 - 4 Wochen vor. Der Umfang der Inhalte orientiert sich an zeitlichen Möglichkeiten.

Warum ein Fotografie-Projekt?

Bildnerisch-praktisches Schaffen gibt SuS die Möglichkeit, selbst tätig zu sein und währenddessen über Social-Media-Nutzung mit sich und anderen zu diskutieren, ferner Umfeld, Familie und Freundeskreis zu beobachten und Rückschlüsse zu ziehen. Sehen, verstehen, aktiv sein und mit den entstehenden Arbeiten eine Ausstellung gestalten – im Klassenzimmer oder in den Gängen der Schule.

Die gemeinnützige **Stiftung Welt der Versuchungen** ist Initiatorin eines innovativen Projektes, welches Suchtprävention, Gesundheitsförderung und die Künste in einem neuen Ausstellungshaus miteinander verbinden will. Damit möchte die Stiftung viele Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenswelten erreichen und sie mit Musik und bildender Kunst zum Gespräch und zum Nachdenken einladen. Klischees werden so aufgebrochen und ein ehrlicher Umgang mit der Thematik möglich. Das Ausstellungskonzept geht mit kultureller Vermittlungsarbeit einher, die sich an unterschiedliche Zielgruppen wendet.

Wer mag, kann nach dem Ausstellungsrundgang das Gesehene und Erlebte in eigene Arbeiten übersetzen. Für Schulklassen werden spezielle bildnerisch-praktische Workshops angeboten. Das Ergebnis kann

Durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit am Smartphone

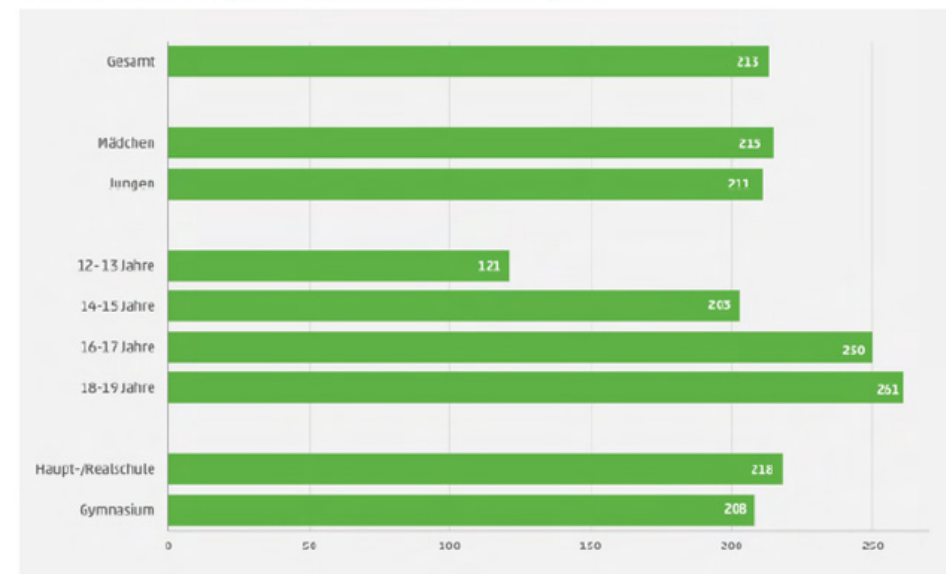


Abbildung 2: JIM 2023, Angaben in min, Basis: Befragte, die ihre Bildschirmzeit überprüfen n=510

„In der JIM-Studie gab ein Viertel der Befragten an, dass die Dauer ihrer Smartphonennutzung 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 Smart Speaker besitzen, weiter angestiegen. Aktuell sind 39 % mit Geräten wie Alexa, Amazon Echo oder Google Home ausgestattet. 23 % der Jugendlichen nutzen diese mindestens mehrmals in der Woche, weitere 20 % seltener. Mit 56 % geben aber über die Hälfte an, nie Smart Speaker zu verwenden. Neben der Nutzungshäufigkeit werden die Jugendlichen auch nach ihren drei persönlich wichtigsten Apps gefragt (ohne Antwort Vorgabe). WhatsApp ist hier mit 79 % Nennungen klarer Gewinner. Unverändert zum Vorjahr folgen mit deutlich Abstand auf den weiteren Plätzen Instagram (31 %), TikTok (25 %) und YouTube (25 %). Jeder fünfte zählt Snapchat zu den drei wichtigsten Apps. Ein leichter Anstieg ist bei Spotify zu sehen und wird nun von 15 % der Jugendlichen genannt, wohin gegen Facebook ein wenig zurückgegangen ist und von 7 % zu den wichtigsten Apps gezählt wird. Ebenfalls 7 % entfallen auf Google.“ aus <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/>

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.)

eine Zeichnung sein, eine Skulptur oder eine Plastik, ein Rap oder ein Comic. Ferner wird das Haus Vorträge, Diskussionen, Lesungen oder auch Konzerte anbieten, sowie Weiterbildungen für Multiplikator:innen. Damit zeigt und öffnet es sich als besonderer Ort für gesellschaftspolitische Debatten, die sich den Themen Sucht und Rausch an der Schnittstelle von Wissenschaft und Kunst widmen.

LinkedIn: company/weltderversuchungen

Instagram: @weltderversuchungen Facebook: @weltderversuchungen

Ziele aus Perspektive der Suchtprävention, Wissenschaft und Kunst

- Wissensvermittlung (aktuelle Studien, Suchtrisiken)
- Sensibilisierung und Reflexion des medialen Nutzungsverhaltens
- Hinterfragen gängiger Normen in den sozialen Medien
- Förderung von Medienkonsumkompetenz
- Bewusstmachen gesunder Bewältigungsstrategien
- Sensibilisierung für die eigenen Schutzfaktoren / Resilienz
- Stärkung von Lebens- und Bewältigungskompetenzen
- Nutzung von Freiräumen für künstlerische Umsetzung

Erste Einheit (gesamt 90min)

Thema: Social Media und Du // Methode: Aufstellung (30 min)

Die Methode bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion, aber auch einen Überblick über die Nutzung der sozialen Netzwerke in der Klasse

Vorbereitung:

Der Raum sollte freigeräumt oder gewechselt werden (auch ein Flur ist geeignet), 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, indem 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 für Austausch und Diskussion.

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

Fragen können sein:

- Hast du einen Account in sozialen Netzwerken? (Instagram etc.)
- Lädst du selbst Beiträge hoch? (Auch: 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 riskantes oder missbräuchliches Nutzungsverhalten? *Abbildung 1: Facetten der digitalen Mediennutzung*
- Wie oft passiert es dir, dass du nur kurz etwas nachschauen willst, dann aber doch unerwartet viel Zeit mit Social Media verbringst?

Soziale Netzwerke haben suchtfördernde Eigenschaften, z.B.:

- Push-Nachrichten / Pull-To-Refresh / Streaks / Lesebestätigungen
- Ist Social Media für dich eher „LIKE“ oder „LEID“?
- Vergleichst du dich auf den sozialen Netzwerken mit anderen?
- Wie stark fühlst du dich von sozialen Netzwerken beeinflusst? Wie realistisch ist deine Selbstdarstellung? (Bearbeitest du deine Bilder? Nutzt du Beautyfilter? Erstellst du virtuelle Charakter?)
- Hast du einen sicheren Umgang mit deinen Daten und denen Anderer in den sozialen Netzwerken? *Anhang 1 Data Detox Kit*
- Gefahren und Risiken der sozialen Netzwerke können auch sein: Hass und Cybermobbing, Fake News, Doomscrolling, gefährliche Challenges, Shopping-Fallen etc. *Anhang 2: Gefährdungsatlas der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz*
- Was denkst du, wie lange du täglich am Handy bist?
- Laut der JIM-Studie von 2023 ist die durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit bei Jugendlichen bei 213 Minuten. *Abbildung 2*

Schaut in den Einstellungen eurer Handys, wie lang eure Bildschirmzeit ist und positioniert euch, wenn nötig, neu. Gibt es einen Unterschied Wochentage:Wochenende? Habt ihr selbst noch Fragen an die Klasse?

10 min Pause

Thema: Vom Liken und Leiden (40min.)

Methode: Kärtchen und Pünktchen

Vorbereitung:

Frage an die SuS: Was sucht ihr auf den sozialen Netzwerken?

Die genannten Themen der SuS sollen schriftlich mit Moderationskarten gesammelt werden. (5min)

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, 2011: Seite 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 1: Auszüge aus „Data Detox Kit“
<https://datadetoxkit.org/de/home>

Anhang 2: Gefährdungsatlas Gefährdungsatlas Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.
Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz

<https://www.bzkg.de/resource/blob/197826/5e88c66e545bcb196b7b-f81fc6dd9e3/2-auflage-gefaehrdungsatlas-data.pdf>

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

ihren Internet- und Medienkonsum in gesunder Weise zu kontrollieren. Hier kann es zu Problemen in der Mediennutzung kommen. In der Fachterminologie unterscheiden wir mehrere Facetten der Mediennutzung.



Abbildung 1: Facetten der digitalen Mediennutzung

Während in der Mehrzahl der Fälle Kinder und Jugendliche einen **unproblematischen, kompetenten Umgang mit Medienangeboten** zeigen, sind davon exzessive oder auch riskante Mediennutzung sowie in einer weiteren Eskalationsstufe ein missbräuchliches, 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

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

Ablauf:

Die SuS sammeln die genannten Begriffe der Klasse zu fünf Themenbereichen. Dazu erhalten die SuS je 3 Klebepunkte, die auf die Karten geklebt werden. An den Themen mit den meisten Klebepunkten wird weitergearbeitet. Die SuS ordnen sich selbständig den Themen zu und bilden Kleingruppen.

Sie haben 15 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 die Risiken. (20min)

Im Anschluss schauen sich die SuS die Bögen der anderen Gruppen an und dürfen dort ergänzen. (15min)

Die Bögen können im Klassenraum an die Wand gebracht werden.

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. Die SuS sollten mindestens 1 Beispiel mitbringen.

Zweite Einheit

Thema: Analoge und digitale Balance // Methode: Plenum (35 min)

Wer möchte kann ein kurzes Feedback geben. (5 min)

Wie ging es euch mit den Beobachtungsfragen generell?

Was war schwer? Was war einfach?

Der Fokus der Auswertung liegt auf zwei Fragen:

1. Was macht ihr im Alltag, um analoge/digitale Balance zu schaffen?

Antworten kommen auf Klebezetteln an die Wand. Die SuS können sich einen Zettel zum Ausprobieren mitnehmen.

Beispiele: Bildschirmsperre einrichten // Push-Benachrichtigungen ausstellen // Helfer für digitale Balance z.B. *Klicksafe.de* // *Forest-App*

2. Was ist es, was ihr euch auf den sozialen Netzwerken anseht? Was macht ein Bild/einen Beitrag catchy oder ästhetisch? Welche Inhalte beschäftigen euch? Welche Beispiele habt ihr mitgebracht? Diese können auf einem digitalen Board (*Miro?*) oder mit den Handys gezeigt werden. Anhand der mitgebrachten Beispiele kann über künstlerische Fotos gesprochen werden. Exkurs zu Fotografie im *Anhang 3*.

10 min Pause

Thema: Bildnerische Umsetzung des Fotoprojektes

Methode: Brainstorming. Kleingruppen (45min)

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 eine Art individuellen Fahrplan für ihr Projekt. (30 min)
Siehe Arbeitsblatt, Anhang 4

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 (ca. 100 Wörter) beschreibt, warum sie dieses Foto gewählt haben. Wollen die SuS ihr Werk einreichen, muss die Einverständniserklärung zur Nutzung der Fotos und Texte innerhalb der Ausstellung und für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zum nächsten Treffen mitgebracht werden. Die Methode dient als Einführung in die individuellen Fotoprojekte.

Dritte Einheit (45-90min)

Thema: Social Media und Du // Methode: Vorstellung der Ergebnisse

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, Erfolgserlebnisse, 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-onlineamli-mit#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_erklaert.pdf

Jugendschutz.net

Bundeszentrale für Kinder und Jugendmedienschutz - [bzkm.de](https://www.bzkm.de)

Elternratgeber:

<https://www.schau-hin.info>

<https://usk.de>

Quelle 1: <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/projekte/erklarvi-deo-onlinesucht/>

Quelle 2: <https://www.mediensuchthilfe.info/suchthilfe-eigen-schaften-soziale-medien/>

Bei allen darin liegenden Chancen gelingt es nicht allen Nutzenden,

EXKURS FOTOGRAFIE

„Ein gutes Bild sei ein Bild, das länger als eine Sekunde betrachtet wird.“

Definition nach Henri Cartier-Bresson

Tipps für das Erstellen von Fotografien

- Achte auf
- saubere Kamera Linse
 - Bildaufbau / Komposition
 - Einsatz von Licht
 - Verzicht auf Zoom -> Fotoqualität
 - Smartphone mit beiden Händen festhalten

Du könntest von der selben Situation mehrere Aufnahmen mit veränderten Einstellungen machen wie z.B. veränderter Helligkeit oder anderem Fokus.

Goldener Schnitt

Der Goldene Schnitt steht für das Verhältnis zwischen Leerraum und Bildbereichen, die die Aufmerksamkeit der Betrachter:innen auf sich ziehen sollen. Er beschreibt ein Teilungsverhältnis, das zur Orientierung für ästhetische Bilder und vieles mehr benutzt werden kann.

Das Goldene Verhältnis besteht aus 2 waagerechten und 2 senkrechten Linien, die die Komposition zerteilen. Eine weitere Bezeichnung des Goldenen Schnitts ist die Göttliche Proportion. Bei der Fibonacci-Spirale wird das Teilungsverhältnis des goldenen Schnitts so häufig verwendet, dass eine Spirale daraus wird.



Abbildung 3: Beispiel Bildkomposition im goldenen Schnitt

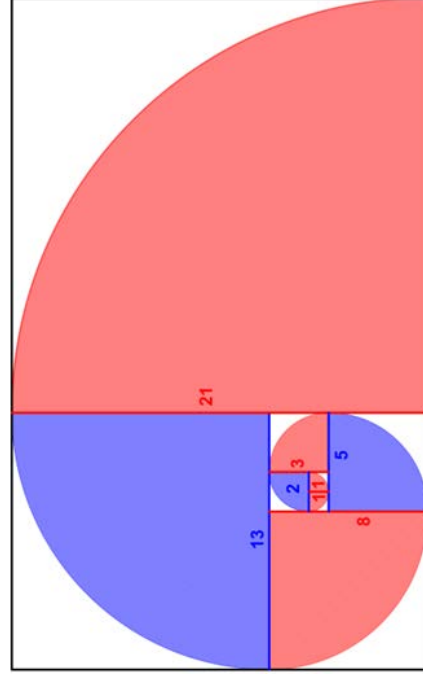
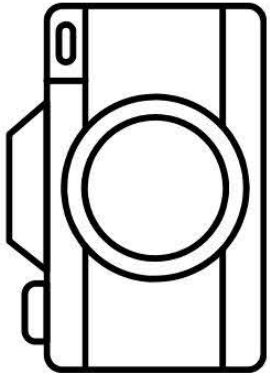


Abbildung 4: Fibonacci-Spirale



Anhang 4

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?

Achte auf den Datenschutz von dir und anderen Menschen. Lege nach Möglichkeit Wert auf Digitale Qualität (z.B. die Auflösung)

DATA DETOX KIT

Auszüge aus „Data Detox Kit“ (Tactical Tech, 2017)



BEKOMME DEINE DATEN IN DEN GRIFF

...weil sie Dir davonlaufen

WEIß DEIN HANDY, WO DU WARST?

Einige der wertvollsten Deiner privaten Daten sind Deine Standortdaten. Wo Du Dich rumtreibst, kann viel über Dich aussagen – von etwas sehr Offensichtlichem wie Deinem Alter bis zu viel Privaterem, zum Beispiel wer Dein bester Freund / Deine beste Freundin ist. Deine Apps verfolgen möglicherweise laufend und ohne Dein Wissen Deine Aktivitäten. Und das kann mehr über Dich verraten, als Du möchtest.

Bonus :)

Deaktiviere unter myaccount.google.com/activitycontrols auch das Speichern Deiner Web Aktivitäten, des Standort, und YouTube Verlaufs.

WENN TEILEN ZUM AUSPLAUDERN WIRD

Wir wissen alle, wie cool es ist, sich auf Social-Media-Plattformen mit Freunden zu connecten. Aber es ist auch der Ort, wo wir besonders viele Informationen von uns preisgeben – auch an Unbekannte, oder die Firmen, die diese Plattformen betreiben.

Snapchat

Profil → Einstellungen:
Mehr Möglichkeiten → Verwalten →
Werbepräferenzen →
[Alle deaktivieren](#)
Mehr Möglichkeiten →
Interessen und Lifestyle →
[Deaktiviere alle Interessen](#)
und [Lifestyle-Kategorien](#)
Mehr Möglichkeiten → Karten →
[Kartennutzung abschalten](#)

Instagram

Profil → Einstellungen:
Konto → Kontaktsynchronisierung →
[Kontaktsynchronisierung deaktivieren](#)
Konto → Verknüpfte Konten →
[Verknüpfung entfernen](#)

FALSCH-INFORMATIONEN-KAMPFKUNST

LASSE DEINE FILTERBLASE PLATZEN

Suche eine(n) Freund(in) oder ein Familienmitglied und folge diesen Schritten auf euren eigenen **Instagram-Accounts**

Gehe zu „Suchen und Entdecken“ (unten, zweites Icon von links).

Schreibe die **obersten fünf Dinge** in die linke Blase. Schreibe was Dein Partner sieht in die rechte Blase (z. Bsp. Fußball, Make-up, Angeln, etc.). Schreibe eventuelle Überschneidungen in die Mitte:

VERGISS NICHT, ES IST NICHT DEINE SCHULD!

SO ÜBERLEBST DU EINE TRENNUNG

HALTE ABSTAND

- ... Die **Tipplase** - die kleinen Pünktchen, die zeigen, dass jemand gerade tippt. Oh, welch Spannung!
- # **Der neue Trend** - ein neuer Tanz, ein Meme oder Stil, der Deinen Feed überrollt
- ▶ **Das Autoplay** - Du brauchst nichts zu klicken, das nächste Video kommt in 3, 2, 1 ...
- ∞ **Das unendliche Wischen** - neue Inhalte, die einfach kommen
- 👤 **Die Beuteklase** - Gaming-Preise oder Währung, die Du für mehr Items eintauschen kannst
- ♥ **Der Like-Button** - einen Daumen hoch oder ein Herz für tollen Content
- ★ **Die Erfolgsserie** - die Belohnung für Deine Treue. Verlier sie und Du musst noch mal von vorne anfangen.
- 🔄 **Ziehen zum Aktualisieren** - die Spannung bis der neue Inhalt lädt

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

Wenn also das Design dafür entwickelt ist, Dich in seinen Bann zu ziehen, was kannst Du dagegen tun? Das Gute ist, dass die meisten Plattformen es einfacher machen, diese Designtricks zu überwinden. Entweder mit eingebauten Erinnerungen – wie bei „Du bist auf dem neuesten Stand“ bei Instagram – oder mit einer einfachen Änderung der Einstellungen.

- WhatsApp**
Einstellungen → Account → Datenschutz → Lesebestätigung → Deaktivieren
- YouTube**
Autoplay → Deaktivieren
- Instagram**
Einstellungen → Deine Aktivität → Benachrichtigungseinstellungen → Alle anhalten
- TikTok**
Privatsphäre und Einstellungen → Digital Wellbeing → Bildschirmzeit-Management → Aktivieren und Zeit festlegen

ERKENNE, WENN DU GEKÖDERT WIRST

- „DIESE BEAUTY-TRICKS WIRST DU NICHT FÜR MÖGLICH HALTEN (NR. 5 IST SCHOCKIEREND!)“
- „UNGLAUBLICH! SIE HAT DAS JEDEN TAG GEGESSEN UND JETZT ...“
- „MANN VS. HAI: WAS ALS NÄCHSTES PASSIERT, WIRD DICH ÜBERRASCHEN ...“

GEFÄHRDUNGSSATLAS

Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.
Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz

