



**MANUAL ZUR BEGLEITUNG  
JUGENDLICHER AUF DEM WEG ZU  
EINER BESSEREN KONTROLLE IHRES  
ONLINE-NUTZUNGSVERHALTENS**

**Ein Konzept für Fachpersonen**



**ANHANG**  
MIT VIELEN METHODEN &  
KOPIERVORLAGEN FÜR DIE  
PRAKTISCHE UMSETZUNG



# MANUAL ZUR BEGLEITUNG JUGENDLICHER AUF DEM WEG ZU EINER BESSEREN KONTROLLE IHRES ONLINE-NUTZUNGSVERHALTENS

Ein Konzept für Fachpersonen



## Impressum

2. Auflage | Juli 2025

*Herausgeber*

**samowar**



Suchtprävention  
Bezirk Meilen  
Hüniweg 12  
8706 Meilen

In Kooperation mit der Fachstelle für Suchtprävention Berlin.

*Autorin*

Anke Schmidt

*Gestaltung*

Martina Jacob

*Titelbild*

Freepik

*Bilder / Illustrationen Innenseiten*

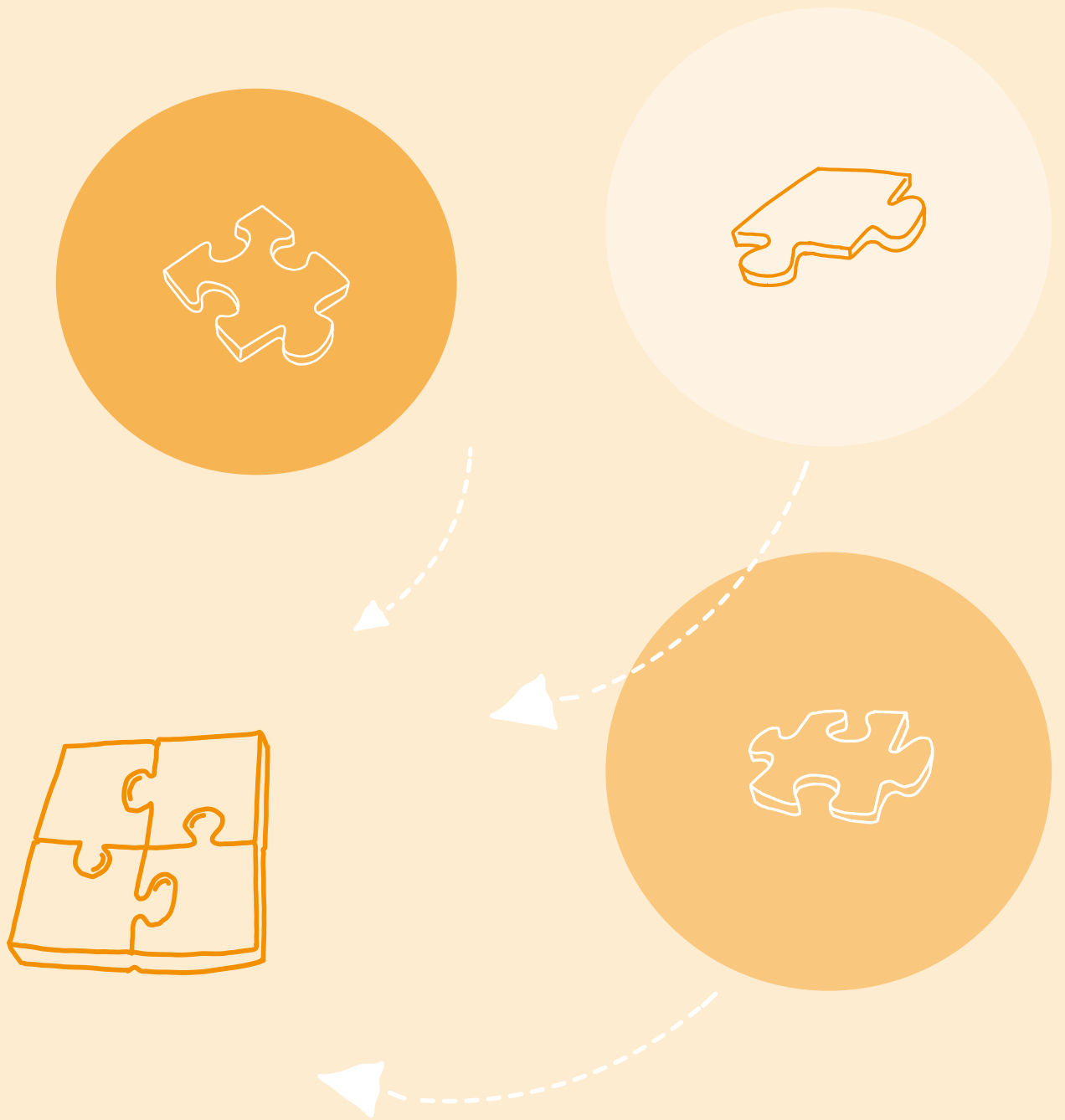
Rawpixel, nounproject, freepik

## INHALT

1. Einführung .....	5
2. Grundsätze für die Beratung/Begleitung der Jugendlichen .....	5
3. Zielsetzung und praktische Anwendung dieses Manuals .....	6
4. Methoden zur Unterstützung der Selbstreflexion .....	7
<b>4.1. Erkunden des Nutzungsverhaltens.....</b>	<b>7</b>
Methode «Mein Tag» .....	7
Methode «Von morgens bis abends» .....	8
Methode «Was wäre, wenn ...?» .....	8
Methode «Genau hingeschaut» .....	9
<b>4.2. Erkennen von Motiven und Änderungsbedarfen .....</b>	<b>10</b>
Methode «4-Felder-Matrix» .....	10
Methode «Was für ein Spielertyp bin ich?» .....	11
Methode «Was treibt mich an?» .....	12
Methode «Onlinesucht-Test» .....	12
<b>4.3. Entwickeln von Strategien zur Verhaltensänderung sowie         zur Entwicklung von Verhaltensalternativen .....</b>	<b>12</b>
Methode «Ideen für eine regulierte Smartphone-Nutzung» .....	12
Methode «Was ich mir vornehme» .....	13
Methode «Ampelmodell» .....	13
Methode «Meine Strategien» .....	13
Methode «Wie bin ich aufgestellt?» .....	13
5. Pädagogische Einschätzung schärfen.....	15
Checkliste «Mediale Balance».....	15
6. Schlussbemerkung .....	15

## ANHANG MIT KOPIERVORLAGEN

Arbeitsblatt «Mein Tag» .....	18
Arbeitsblatt «Von morgens bis abends» .....	19
Arbeitsblatt «Was wäre, wenn ...?» .....	20
Arbeitsblatt «Genau hingeschaut» .....	21
Arbeitsblatt «4-Felder-Matrix» .....	22
Arbeitsblatt «Was für ein Spielertyp bin ich?» .....	23
Arbeitsblatt «Was treibt mich an?» .....	24
Arbeitsblatt «Ideen für eine regulierte Smartphone-Nutzung» ....	25
Arbeitsblatt «Was ich mir vornehme» .....	27
Arbeitsblatt «Ampelmodell» .....	28
Arbeitsblatt «Wie bin ich aufgestellt?» .....	29
Checkliste «Mediale Balance» .....	30



## 1. Einführung

Digitale Medien üben eine grosse Faszination auf ihre Nutzer\*innen aus. Sie ermöglichen schnellen Austausch und Kommunikation sowie ein schier endloses Mass an Information und Unterhaltung. Besonders Jugendliche verbringen überdurchschnittlich viel Zeit mit sozialen Medien und Online-Spielen. Sich selbst darstellen, sich mit anderen messen, Zugehörigkeit und Anerkennung finden, Langeweile vertreiben, Spannungen abbauen oder einfach Spass haben – es gibt ausreichend Motive, digitale Medien zu nutzen.

Gleichzeitig versuchen Social Media und Games die Aufmerksamkeit der Nutzer\*innen möglichst lange zu binden, z.B. dadurch, dass sie (schnelle) Belohnungen generieren, Gestaltungsspielraum bieten und Algorithmen einsetzen, um Interessen zu steuern. Nicht selten verbringen Menschen letztlich mehr Zeit mit digitalen Diensten, als sie es ursprünglich wollten. Am Ende bleibt häufig ein Gefühl von verschwendeter Lebenszeit und innerer Leere.

Insbesondere das sich mit anderen Vergleichen, das nicht ausbleibt, wenn man durch die Sozialen Medien streift, führt nicht selten zu Verunsicherung. Bilder perfekter (wenngleich in echt geschönter) Körper lassen an sich selbst zweifeln. Was aber, wenn man nicht mitmacht? Dann ist man womöglich aussen vor, abgeschnitten von der Kommunikation der Peer-Group.

So kann Mediennutzung auch Stress erzeugen, viel Zeit verschlingen und Druck machen, ständig (re-) agieren zu müssen. Auch wirkt sich stundenlanges Gamen nicht selten negativ auf die schulischen Leistungen aus.

Hier setzt das Manual an. Es gibt Fachpersonen im Rahmen von Beratungs- oder Betreuungskontexten Methoden an die Hand, die dazu dienen, die Reflexion des Mediennutzungsverhaltens bei Jugendlichen anzuregen. Auch enthält es Anregungen, wie die Planung und Umsetzung konkreter Veränderungsschritte erleichtert werden kann, wenn die Jugendlichen bereits eine gewisse Veränderungsbereitschaft entwickelt haben.

## 2. Grundsätze für die Beratung / Begleitung der Jugendlichen

Auch wenn Jugendliche erkennen, dass es besser wäre, das Online-Sein einzuschränken, so stehen sie einer Veränderung doch häufig mit einer gewissen Ambivalenz gegenüber, denn mit der Mediennutzung sind, wie eingangs beschrieben, positive Aspekte verbunden. In der Beratung sollte dies Berücksichtigung finden, d.h. die Mediennutzung sollte möglichst vorurteils- und bewertungsfrei erkundet werden.

Welchen Umfang und welche Bedeutung hat die Mediennutzung? Welche Motive liegen ihr zugrunde? Worin liegt die Faszination bzw. was ist der persönliche Gewinn? Welche Probleme sind andererseits mit ihr verbunden und welche Befürchtungen bestehen, sei es bezogen auf eine Verhaltensänderung oder auf ein Weitermachen wie bisher?

Auf diese Weise wird Selbstreflexion angeregt und Selbsterkenntnis gefördert, was letztlich die notwendige Entwicklung alternativer Strategien und Verhaltensweisen begünstigt. Hilfreich für den Prozess ist es darüber hinaus, vorhandene Änderungsmotivation aufzugreifen.

An Sätze wie z.B. «Ich hätte gern wieder mehr Zeit für andere Dinge» oder «Wenn ich mein Gamen nicht besser in den Griff bekomme, schaffe ich die Ausbildung nicht» kann ressourcen- und lösungsorientiert angedockt werden.

### Beispiele:

- » «Was würdest du machen, wenn du wieder mehr Zeit hättest?»
- » «Womit hast du gerne Zeit verbracht, bevor du mit dem Gamen angefangen hast?»
- » «Was würde dir dabei helfen, das Gamen besser unter Kontrolle zu bekommen?»
- » «Gab oder gibt es Situationen, in denen es dir leichter fällt, das Gamen zu beenden?»
- » «Woran könnte das liegen?»

Aus der motivierenden Gesprächsführung wissen wir, dass Menschen, die einer Veränderung ambivalent gegenüberstehen, in der Beratung nicht zur Veränderung gedrängt werden sollten. Argumentieren in eine Richtung erzeugt letztlich Widerstand und Gegenargumente. Wer Veränderung befördern möchte, sollte dies beherzigen.

## 03

### 3. Zielsetzung und praktische Anwendung dieses Manuals

Das Manual versteht sich als Handreichung für Fachpersonen in unterschiedlichen Arbeitsfeldern, die Jugendliche dabei unterstützen möchten, ihr Mediennutzungsverhalten zu reflektieren und ggf. besser zu regulieren. Die beschriebenen Methoden fördern die Auseinandersetzung mit zeitlichem Umfang, Motiven und Veränderungspotenzialen hinsichtlich der individuellen Mediennutzung.

Durch die methodisch gestützte Herangehensweise wird eine gewisse Versachlichung bei der Selbstbeobachtung befördert und ein Gesprächseinstieg zu einzelnen Aspekten der Mediennutzung erleichtert. Auch trägt die Visualisierung der Ergebnisse der Selbstreflexionen zum Erkenntnisgewinn bei.

Für eine bessere Übersichtlichkeit sind die Methoden in grobe, sich z.T. jedoch auch etwas überlappende Kategorien eingeteilt. Damit ist jedoch keine feste Reihenfolge verbunden.

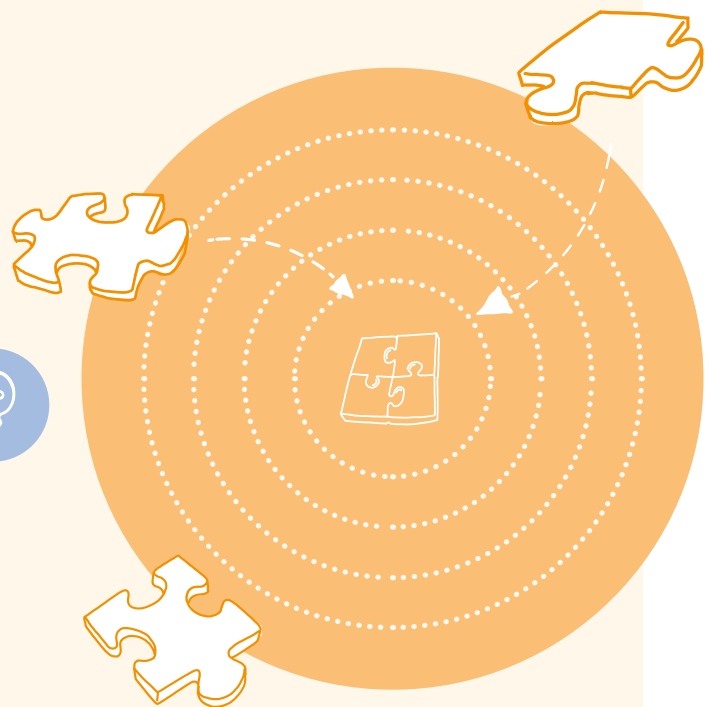
Vielmehr können je nach Thema/Problemstellung/Problembewusstsein/Veränderungsbereitschaft/persönlichen Vorlieben etc. Methoden herausgegriffen werden.

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass Methoden zur Entwicklung von Strategien zur Verhaltensänderung ein grösseres Mass an bereits vorhandener Veränderungsmotivation bedingen als beispielsweise solche zum Erkunden des Nutzungsverhaltens.



#### Aufbau der Arbeitsblätter zu den Methoden:

In der Regel sind die Methodenbeschreibungen so verfasst, wie auch die Jugendlichen sie auf den Arbeitsblättern zu lesen bekommen. Bei einigen Methoden gibt es darüber hinaus erläuternde Hinweise für die Fachpersonen.



## 4. Methoden zur Unterstützung der Selbstreflexion

In der Regel fällt es leichter, Erkenntnisse zu gewinnen, wenn diese selbst erarbeitet wurden. Im Folgenden werden Methoden vorgestellt, mit denen unterschiedliche Aspekte der Mediennutzung beleuchtet werden können.

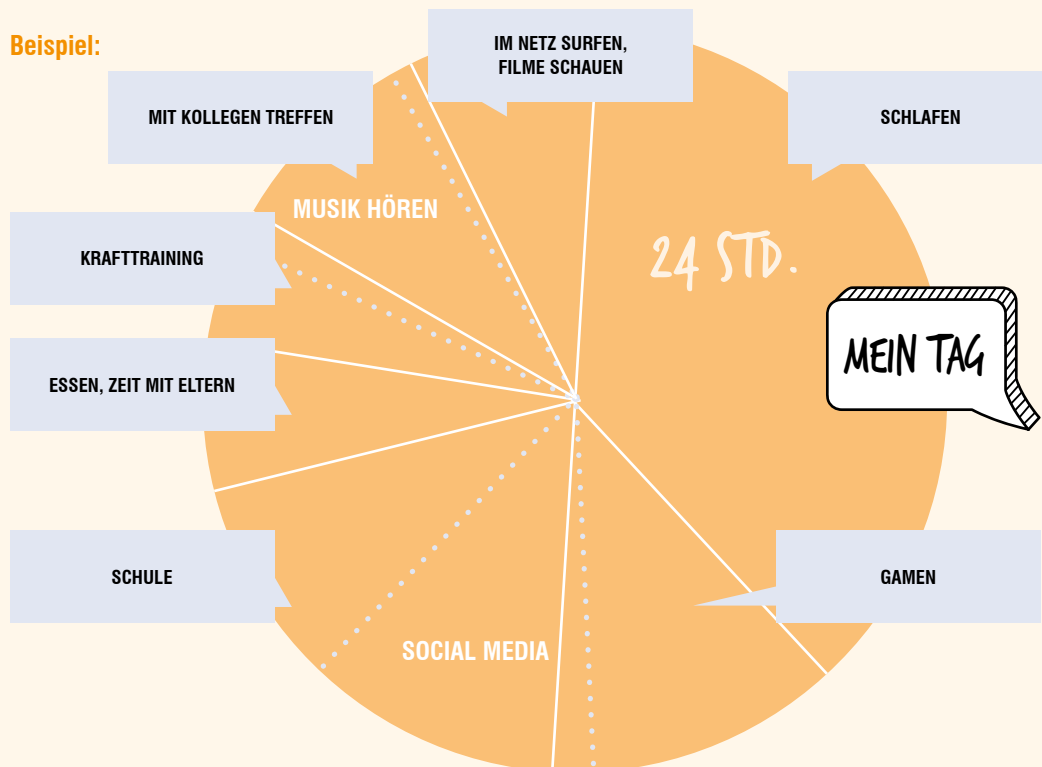
### 4.1. Erkunden des Nutzungsverhaltens

Die folgenden Methoden dienen dazu, sich einen Überblick über das eigene Nutzungsverhalten zu verschaffen. Die Nutzung digitaler Medien insbesondere per Smartphone geht oft mehr oder weniger unbewusst/automatisch von statten. Die vertiefte Auseinandersetzung sorgt für eine grössere Bewusstheit.

#### METHODE «MEIN TAG»

Stelle einen üblichen Tag als Kreis dar und teile die 24 Std. in «Tortenstücke» auf. Je mehr Stunden du mit etwas verbracht hast, desto grösser das Stück. Schläfst du beispielsweise üblicherweise 8 Stunden, füllt dieses «Tortenstück» ein Drittel des Kreises aus, bei 6 Stunden ein Viertel. Was tust du den Rest der Zeit? Wieviele Stunden nutzt du digitale Medien (Gamen, Social Media etc.)? Wenn Tätigkeiten sich überlappen, z.B. Social Media nutzen während des Schulunterrichts, mache dies im Kreis deutlich. *Siehe Arbeitsblatt «Mein Tag» S. 18*

#### Beispiel:



#### Anregungen zu einer Auswertung im Gespräch:

- » Was fällt dir auf, wenn du dir deinen Tag anschaust?
- » Wie typisch ist dieser Tag für dich?
- » Welche der «Tortenstücke» sind dir am wichtigsten?



## METHODE «VON MORGENS BIS ABENDS»

### Denke an einen der letzten Tage:

Wann bist du aufgestanden, wann ins Bett gegangen? Zeichne nun eine Grundlinie für den Tag auf. Sie beginnt mit der Aufstehzeit (z.B. 7:00 Uhr) und endet beim zu Bett gehen (z.B. 23:00 Uhr).

### Nun ordne den Tageszeiten deine jeweiligen Aktivitäten zu:

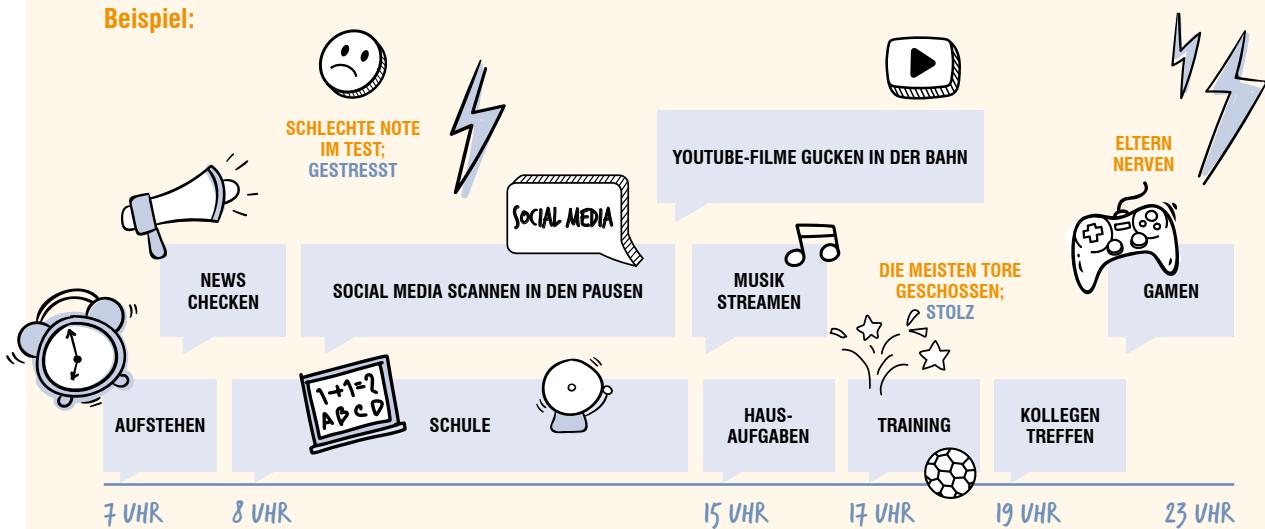
Was hast du zu welcher Zeit wie lange gemacht (Schule, Hausaufgaben, Fussballtraining, TikTok, Netflix, Gaming, Gespräche führen, Musik hören etc.)? Trage die Aktivitäten als Balken oder Blöcke ein. Wenn du mehrere Sachen gleichzeitig gemacht hast, gibt es zu diesen Zeiten parallele Balken/Blöcke.

### Wenn du alles eingetragen hast, überlege, wie es dir den Tag über gegangen ist:

Wie war deine Stimmung? Gab es Zeiten, in denen es dir besser oder schlechter ging? Haben sich die verschiedenen Aktivitäten auf deine Stimmung ausgewirkt? Wenn ja, wie? Wenn es Situationen/Anlässe gegeben hat, die einen besonderen Einfluss auf deine Stimmung hatten, trage dies in die Zeichnung ein. Welchen Einfluss hatten die digitalen Medien auf deine Stimmung?

Abschliessend überlege dir passende Ausdrücke dafür, wie du dich zu den jeweiligen Zeiten/Aktivitäten gefühlt hast (gestresst, entspannt, gelangweilt, aufgeregt, traurig, glücklich etc.) und schreibe sie ebenfalls ein.

### Beispiel:



Siehe Arbeitsblatt «Von morgens bis abends» S. 19

## METHODE «WAS WÄRE, WENN ...?»

### Stell dir vor, dein Smartphone würde plötzlich nicht mehr funktionieren.

- » Wann würde dir das zuerst auffallen?
- » In welchen Situationen würde es dir am meisten fehlen?
- » Welche Funktionen/Apps würdest du besonders vermissen?
- » Würde es sich in irgendeiner Weise auch positiv auf dein Leben oder deine Tagesgestaltung auswirken, wenn du kein Smartphone hättest? Wenn ja, was wäre anders?

Siehe Arbeitsblatt «Was wäre, wenn ...» S. 20



## METHODE «GENAU HINGESCHAUT»

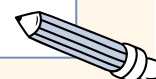


Trage in die Tabelle die Medien, (Online-)Spiele, Sozialen Netzwerke ein, die du häufig/regelmässig nutzt und wo du es sinnvoll findest, mal genauer hinzuschauen und fülle die weiteren Spalten der Tabelle aus.

Hier eine beispielhafte Tabelle:

Siehe Arbeitsblatt «Genau hingeschaut» S. 21

Anwendung	Nutzung an Tagen /Woche	Durchschnittl. Nutzung/Tag (Std.)	Hauptmotivation (Faszination, wofür wird es genutzt)	Meine Stimmung / Gefühle während und nach der Nutzung	Wünsche für die Zukunft
» Call of Duty	3	3	gewinnen wollen; Erfolgserlebnisse	angespannt und konzentriert, danach erschöpft	keine, ist für mich o.k.
» Minecraft	1	0,5	Langeweile vertreiben	aufmerksam, weiss nicht	kann so bleiben
» YouTube	4	1	Ablenkung von Stress; Infos zu unterschiedlichen Themen	interessiert, gelangweilt	mich nicht von einem aufs Nächste locken lassen, besser auswählen
» TikTok	7	2	Feedbacks bekommen; sehen, wie andere sich zeigen	aufgeregt, enttäuscht, leer	würde ich gern weniger Zeit mit verbringen (mind. 2 Tage nicht und Stopp nach 1 Std.)
» Fifa	1	2	Stressabbau	macht mir am Ende schlechte Laune	sollte ich lieber weglassen
» WhatsApp	7	1	Kommunikation; Verabredungen treffen; dabei sein, dazu gehören	unterschiedlich	nicht immer sofort antworten
» Instagram	3	1	Bilder posten	...	...
» Spotify	7	3	Unterhaltung; Musik nebenher hören	...	...
» Netflix	3	1,5	Lieblingsserien gucken	...	...



## 4.2. Erkennen von Motiven und Änderungsbedarfen

Beim Vorhaben, Mediennutzungsverhalten zu ändern, ist es hilfreich, nicht nur auf Verzicht zu setzen, sondern im Vorfeld herauszufinden, aus welchen Motiven heraus die digitalen Medien konsumiert werden und welchen Nutzen sie generieren.

Geht es Nutzer\*innen beispielsweise darum, Anerkennung zu erfahren, fällt es leichter, auf die Nutzung zu verzichten, wenn Anerkennung auf einem anderen Weg gewonnen werden kann. Es geht also letztlich darum, Verhaltensalternativen zu finden.

### METHODE «4-FELDER-MATRIX»



Hierbei handelt es sich um eine klassische Methode aus der Motivierenden Gesprächsführung nach William R. Miller und Stephen Rollnick.<sup>1</sup> Idealerweise werden die verschiedenen Felder im Gespräch/Interview bearbeitet und die Ergebnisse schriftlich festgehalten.

*Siehe Arbeitsblatt «4-Felder-Matrix» S. 22*

**Die hier im Folgenden dargestellte Reihenfolge sollte auf jeden Fall eingehalten werden:**

**1. Begonnen wird mit den Vorteilen, was erfahrungsgemäss weniger Widerstand erzeugt, als wenn mit den Nachteilen begonnen werden würde:**

Was gefällt dir am gamen (oder anderem) besonders? Was macht den Reiz für dich aus? ...

**2. Dann folgen die Nachteile:**

Bringt das Gamen auch Nachteile mit sich? Hat sich das Gamen auch schon negativ auf dein Leben bzw. einzelne Lebensbereiche ausgewirkt? Wenn ja, was waren/sind solche negativen Auswirkungen?

**3. Nun geht es um die Nachteile, die eine Verhaltensänderung möglicherweise hätte:**

Wenn du aufhören würdest zu gamen oder weniger gamen würdest, was würdest du möglicherweise verlieren? Könnte es sein, dass eine Einschränkung der Nutzung digitaler Medien auch Nachteile mit sich bringen würde? Welche wären das?

**4. Zu guter Letzt nun die Vorteile einer Verhaltensänderung:**

Wenn du deine Mediennutzung einschränken würdest, was würde sich dadurch möglicherweise positiv verändern?

Es ist nicht Ziel dieser Erkundung zu erwirken, dass möglichst viele Nachteile des Verhaltens bzw. Vorteile einer Verhaltensänderung gefunden werden. Es geht vielmehr darum, einen möglichst wertfreien Eindruck zu bekommen, wo der/die Jugendliche steht und wieviel Potenzial für eine Verhaltensänderung derzeit vorhanden ist. Gleichzeitig wird die Selbstreflektion angeregt und die Bewusstheit der eigenen Nutzungsmotive gestärkt.

Die Ergebnisse können darüber hinaus im Gespräch weiter beleuchtet werden.

### Beispiele:

- » Wenn du dir nun alle Vorteile, Nachteile etc. anschaut, welche Punkte empfindest du als besonders schwerwiegend/welche sind dir besonders wichtig?
- » Du fürchtest, dass du dann nicht mehr mitreden kannst, irgendwie aussen vor bist.  
Was könnte helfen, dass das nicht passiert? Welche Themen verbinden dich mit deinen Freund\*innen?  
Über welche Themen tauscht ihr euch auch ausserhalb sozialer Medien aus?
- » Du sagst, dass es dich stolz/zufrieden macht, wenn du gewinnst/ein neues Level erreichst.  
Wobei sonst hast du bzw. hattest du schon Erfolgserlebnisse?  
Welche Eigenschaften schätzen andere an dir? Was kannst du sonst noch gut? Was macht dir Spass?  
Was würdest du gern besser können, wenn du es dir wünschen könntest? ...

Diese Beispiele zeigen, wie eine vertiefte Auseinandersetzung mit einzelnen Aspekten aussehen könnte. Dabei sollte möglichst eine ressourcen- und lösungsorientierte Perspektive eingenommen werden.

### METHODE «WAS FÜR EIN SPIELERTYP BIN ICH?»<sup>2</sup>

Welche Games man gerne spielt und wie man sich dabei fühlt, ist bei Menschen unterschiedlich. Suche dir aus den unten stehenden Begriffen die heraus, die dich am meisten ansprechen bzw. mit Blick aufs Gamen am besten zu dir passen.

BERÜHMT WERDEN	SPASS HABEN	ÄRGER/WUT LOSWERDEN	NEUES ENTDECKEN	ZEIGEN, WAS ICH KANN
SPANNUNG	SICH STEIGERN	GEMEINSCHAFT/ IN TEAM SEIN	ANERKENNUNG BEKOMMEN	SPIELUMGEBUNG ERFORSCHEN
BRUTAL/GEMEIN SEIN DÜRFEN	SICH ABLENKEN	DAZU GEHÖREN	PERFEKT WERDEN	STRESS ABBAUEN
ERFOLG HABEN	UNABHÄNGIG SEIN	LANGWEILE VERTREIBEN	ANDERS SEIN KÖNNEN	PROBLEME VERGESSEN
REICH WERDEN	SICH MESSEN/ WETTBEWERB	GEHEIMNISSE AUFSPÜREN	ANDEREN IMPONIEREN	REALITÄT AUSBLENDEN
LÖSUNGEN FINDEN	SPIELER AUS ALLER WELT KENNENLERNEN			

Bilde nun mit den ausgewählten Begriffen einen Satz/Text, der dich als Spieler\*in beschreibt.

### Beispiel:

Ich spiele am liebsten **im Team** mit anderen, nicht nur, weil ich **Erfolg haben** will, sondern weil es mir **Spass** macht, **Spieler aus aller Welt kennenzulernen**. *Siehe Arbeitsblatt «Was für ein Spielertyp bin ich?» S. 23*

Bist du mit dieser Aussage und deinem Spielverhalten insgesamt zufrieden? Falls nicht, was würdest du gern ändern?

2 Inspiriert durch «Spielertypen» aus «The Quest» – Programm zum kontrollierten PC-/Internetkonsum.  
Andreas Gohlke & GK Quest Akademie, 2019.

## METHODE «WAS TREIBT MICH AN?»

Soziale Medien kann man auf die unterschiedlichste Art und Weise sowie aus verschiedenen Motivationen heraus nutzen. Was trifft auf dich zu? Was sind deine Motive?

Male einen grossen Kreis und schreibe deine Motive hinein (z.B. Langeweile vertreiben, kreativ sein, sich darstellen, Informationen erhalten, soziale Kontakte pflegen, Sorgen vergessen, Realität entfliehen, dazu gehören wollen, etwas suchen, hängenbleiben, nichts verpassen wollen, Gewohnheit, Komplimente bekommen etc.).

Siehe Arbeitsblatt «Was treibt mich an?» S. 24

Die Wörter sollen umso grösser sein, je stärker sie sich die Motive auf dein Nutzungsverhalten auswirken (wenn du vor allem online bist, weil du befürchtest, sonst etwas zu verpassen, schreibst du «nichts verpassen wollen» in grösserer Schrift als andere Motive).

**Wenn du dir nun alle deine Motive und deren Gewichtung anschaust – hättest du das Ergebnis so erwartet oder überrascht es dich?**

Gibt es Faktoren, von denen du dir wünschen würdest, sie hätten weniger Einfluss auf dein Nutzungsverhalten? Welche sind das und wie könntest du diese Veränderung erreichen? Überlege dir mindestens 3 konkrete Ideen dazu.

## METHODE «ONLINESUCHT-TEST»

Bei [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) besteht die Möglichkeit, einen Test zu machen, ob sich die Online-Aktivitäten noch im «normalen» Bereich befinden oder sich bereits eine Onlinesucht entwickelt hat. Der Test kann dort auch als Pdf heruntergeladen werden:

[www.tinyurl.com/2vr38adm](http://www.tinyurl.com/2vr38adm)

Auch auf der Webseite [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) der Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich kann ein Selbsttest zum Onlinekonsum durchgeführt werden:

[www.tinyurl.com/4hzs4255](http://www.tinyurl.com/4hzs4255)

## 4.3. Entwickeln von Strategien zur Verhaltensänderung sowie zur Entwicklung von Verhaltensalternativen

In diesem Kapitel werden Instrumente vorgestellt, die hilfreich sein können, neue Verhaltensmuster einzuüben.

## METHODE «IDEEN FÜR EINE REGULIERTE SMARTPHONE-NUTZUNG»

Schau dir die Liste<sup>3</sup> mit den verschiedenen Ideen zur Optimierung deiner eigenen Smartphone-Nutzung an und überlege dir, welche davon für dich infrage kommen könnten, d.h. welche du in der nächsten Zeit gern mal ausprobieren würdest.

Siehe Arbeitsblatt «Ideen für eine regulierte Smartphone-Nutzung» S. 25

SOCIAL MEDIA

ABLENKUNG VOM STRESS

LANGeweile VETREIBEN

ZEIGEN, WAS ICH  
MACHE UND KANN

DAZUGEHÖREN WOLLEN

HÄNGENBLEIBEN

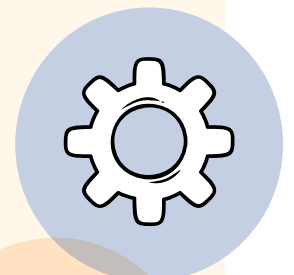
MIT BEKOMMEN,  
WAS BEI ANDEREN  
LÄUFT

GEWOHNHEIT

LERNEN

INFORMIERT SEIN

SICH AUSTAUSCHEN





## METHODE «WAS ICH MIR VORNEHME»

Soziale Medien und Games sind das eine – und worauf hast du sonst noch Lust? Was hast du vielleicht schon länger nicht gemacht? Wen würdest du gern treffen? Manchmal hilft es, sich etwas Schönes konkret vorzunehmen, damit man es dann auch wirklich macht.

*Siehe Arbeitsblatt «Was ich mir vornehme» S. 27*

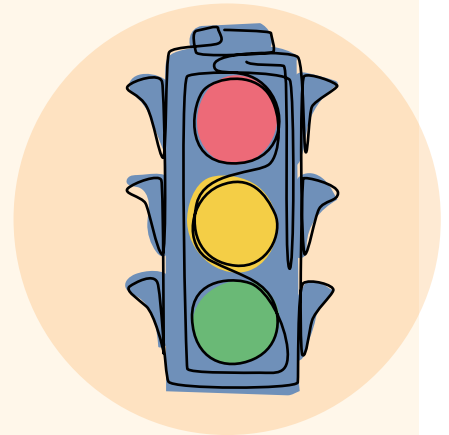
## METHODE «AMPELMODELL»

Überlege dir, welche Online-Medien/Games du nutzt.

*Siehe Arbeitsblatt «Ampelmodell» S. 28*

**Teile sie in folgende Kategorien ein:**

- » **ROT:** Aktivitäten/Anwendungen auf die du zumindest eine gewisse Zeit verzichten solltest, weil du sie nicht im Griff hast.
- » **GELB:** Aktivitäten/Anwendungen bei denen du aufpassen musst (z.B. Zeitlimits setzen), damit sie nicht ausser Kontrolle geraten.
- » **GRÜN:** Aktivitäten/Anwendungen, die für dich unproblematisch sind.



## METHODE «MEINE STRATEGIEN»

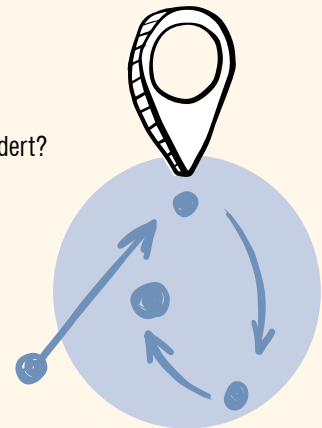
Überlege dir für dich passende Strategien/Tricks, mit denen du dein Nutzungsverhalten besser unter Kontrolle bekommen könntest. Suche dir mindestens eine Strategie aus, die du in den nächsten Tagen ausprobieren möchtest.

**Werte die Strategie(n) nach einiger Zeit aus:**

Konntest du dein Vorhaben umsetzen und hat sich dein Nutzungsverhalten dadurch verändert? Falls ja, wie willst du weitermachen? Falls nein, woran hat es gelegen? Was solltest du bei einem zweiten Anlauf anders machen, um erfolgreicher zu sein?

**Hier ein paar Beispiele:**

- » Nicht essen beim Spielen, Chatten, Surfen
- » Spielzeiten/Nutzungszeiten festlegen
- » Medienfreie Aktivitäten einplanen
- » Nutzungsregeln festlegen, z.B. nicht chatten etc., wenn ich mit Kollegen im Ausgang bin
- » Telefonieren statt zu chatten
- » Vor dem Post 5 Minuten warten und überlegen, ob ich das wirklich will
- » Entscheiden, auf welche Anwendungen zukünftig verzichtet wird, ggf. bestimmte Apps zumindest vorübergehend löschen
- » Ich überlege, bevor ich ins Internet gehe, wonach ich suche und surfe nicht ziellos
- » Benachrichtigungen reduzieren oder ausschalten



## METHODE «WIE BIN ICH AUFGESTELLT?»

Es ist wissenschaftlich belegt, dass erworbene Lebenskompetenzen hilfreich sind, wenn es darum geht, Probleme zu lösen, Krisen zu meistern oder auch gesteckte Ziele zu erreichen. Sich beispielsweise als selbstwirksam zu erleben, also Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben und zu wissen, dass man sein Leben selbst

## WIE BIN ICH AUFGESTELLT?

aktiv gestalten kann, trägt zur psychischen Gesundheit von Menschen bei. Auch die Fähigkeiten, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und soziale Unterstützung in Krisen in Anspruch zu nehmen, sind weitere wichtige Ressourcen, insbesondere wenn es darum geht, Herausforderungen zu bewältigen.

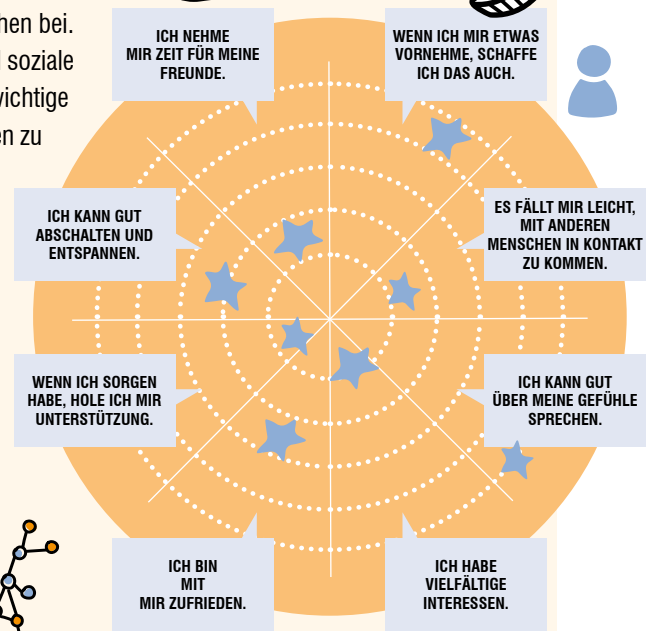
In dieser Methode sind Beispiele für hilfreiche Kompetenzen in Form von Statements aufgeführt. Je stärker sie ausgeprägt sind, desto leichter sollte es Menschen fallen, Herausforderungen zu bewältigen – und auch die Änderung von Gewohnheiten und das Einschränken der Nutzung digitaler Medien können herausfordernd sein.

Auf dem Arbeitsblatt zur Methode ist eine Zielscheibe abgebildet, die in acht Bereiche untergliedert ist.

Siehe Arbeitsblatt «Wie bin ich aufgestellt?» S. 29

Jedem Bereich ist eines der folgenden Statements zugeordnet:

- » Wenn ich mir etwas vornehme, schaffe ich das auch.
- » Es fällt mir leicht, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.
- » Ich kann gut über meine Gefühle sprechen.
- » Ich habe vielfältige Interessen.
- » Ich bin mit mir zufrieden.
- » Wenn ich Sorgen habe, hole ich mir Unterstützung.
- » Ich kann gut abschalten und entspannen.
- » Ich nehme mir Zeit für meine Freunde.



Aufgabe ist es, in der dargestellten Zielscheibe zu markieren, wie stark die jeweiligen Faktoren bei einem selbst ausgeprägt sind. Je stärker die Ausprägung bzw. je zutreffender das Statement, desto näher liegt die Markierung an der Mitte der Zielscheibe. **Beispiel:** Wenn ich in der Regel schaffe, was ich mir vornehme, liegt meine Markierung im Innenkreis. Bin ich weniger überzeugt davon, setze ich die Markierung weiter aussen.

Wenn alle Felder bearbeitet sind, wird im Gespräch erkundet, in welchen Bereichen das Gegenüber sich gut aufgestellt fühlt bzw. welche Ressourcen hilfreich sein könnten beim Vorhaben das Mediennutzungsverhalten zu verändern. Auch wird erkundet, ob möglicherweise Entwicklungs- bzw. Veränderungsbedarfe bestehen.

Sollte es Bereiche geben, wo das Gegenüber sich gern verändern/entwickeln möchte, wird im nächsten Schritt überlegt, wie dies erreicht werden kann, z.B.:

- » wie die Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt werden könnte (Erfolgserlebnisse durch kleine Ziele generieren; erörtern, in welchen ähnlichen Situationen mir Veränderungen gelungen sind und wer oder was dazu beigetragen hat etc.)
- » was helfen könnte, leichter mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen (einem Verein beitreten; üben, bewusst auf andere zuzugehen etc.),
- » wie Entspannung im Alltag (ausser beim Gamen) gefördert werden kann (Sport, Yoga, mit Kolleg\*innen Spazieren gehen, Atemübungen etc.).
- » ...



## 5. Pädagogische Einschätzung schärfen



05

Um insbesondere innerhalb von Betreuungskontexten eine greifbarere Einschätzung darüber treffen zu können, ob bzw. inwiefern ein Mediennutzungsverhalten als problematisch oder zumindest reflexionsbedürftig angesehen werden kann, ist es hilfreich, einzelne Aspekte genauer zu beleuchten. Dabei geht es sowohl um das konkrete Nutzungsverhalten als auch um mögliche Auswirkungen der Nutzung auf weitere Lebensbereiche.

**Folgendes Tool kann dabei unterstützen:**

### CHECKLISTE «MEDIALE BALANCE»

Die Checkliste enthält Kriterien, die zur Bewertung individuellen Nutzungsverhaltens herangezogen werden können. Treffen diese zu, deutet dies auf eine eher unproblematische Nutzung hin. Je mehr das Nutzungsverhalten von den Merkmalen abweicht, desto kritischer sollte es hinterfragt werden. Betreuer\*innen/Bezugspersonen können die Checkliste anhand ihrer Einschätzungen/Beobachtungen eigenständig oder gemeinsam mit den Jugendlichen ausfüllen.

*Siehe Checkliste «Mediale Balance» S. 30*



» bedeutet, dass die Aussage zutrifft.



» bedeutet, dass das Verhalten von der Beschreibung i.d.R. abweicht.



» kann ausgewählt werden, wenn es zu Abweichungen kommt, diese jedoch nicht regelhaft sind.

Auf diese Weise wird deutlich, in welchen Bereichen es zu Problemen kommt. Dies konkretisiert einerseits die pädagogische Einschätzung und dient andererseits als Grundlage für diesbezügliche Gespräche.

## 6. Schlussbemerkung

06

Wie eingangs beschrieben, unterstützen die im Manual aufgeführten Methoden Jugendliche darin, sich mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten auseinanderzusetzen. Ziel ist es, mehr Klarheit über Konsumgewohnheiten und -motive zu erlangen sowie Selbstkontrollstrategien zu fördern bzw. zu entwickeln.

Insbesondere wenn Jugendliche hinsichtlich ihres Nutzungsverhaltens noch kein Problembewusstsein entwickelt haben und ihre Bereitschaft zur Reflexion des Nutzungsverhaltens aus diesem Grund eher gering ausgeprägt ist, kann es Sinn machen, im ersten Schritt «analoge Experimente» anzuregen und z.B. gemeinsame Aktivitäten bewusst medienfrei zu gestalten und die gemachten Erfahrungen im Anschluss auszuwerten.



Im *Konzept «Breakout»* zur Förderung einer Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten finden sich darüber hinaus Ideen für kleine Aufgaben, deren Umsetzung möglicherweise neue Erfahrungen generiert sowie ein «In-Beziehung-Treten» mit anderen fern von sozialen Medien fördert.

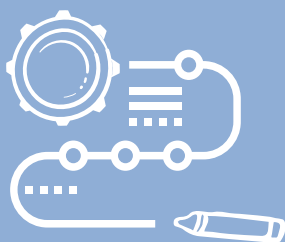


ZUM KONZEPT  
«BREAKOUT»

Sollte sich im Laufe des Beratungsprozesses herauskristalisieren, dass der/die Jugendliche grosse Schwierigkeiten hat, das eigene Mediennutzungsverhalten zu steuern, empfiehlt es sich, spezialisierte Fachstellen hinzuzuziehen bzw. dazu zu motivieren, weitere ggf. auch therapeutische Hilfen in Anspruch zu nehmen.

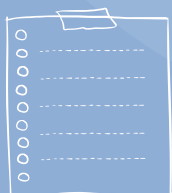


Four horizontal dashed lines for writing.



## ANHANG MIT KOPIERVORLAGEN

Arbeitsblatt «Mein Tag» > KAPITEL 4.1 > SEITE 7 .....	18
Arbeitsblatt «Von morgens bis abends» > KAPITEL 4.1 > SEITE 8 .....	19
Arbeitsblatt «Was wäre, wenn...?» > KAPITEL 4.1 > SEITE 8 .....	20
Arbeitsblatt «Genau hingeschaut» > KAPITEL 4.1 > SEITE 9 .....	21
Arbeitsblatt «4-Felder-Matrix» > KAPITEL 4.2 > SEITE 10 .....	22
Arbeitsblatt «Was für ein Spielertyp bin ich?» > KAPITEL 4.2 > SEITE 11..	23
Arbeitsblatt «Was treibt mich an?» > KAPITEL 4.2 > SEITE 12 .....	24
Arbeitsblatt «Ideen für eine regulierte Smartphone-Nutzung» > KAPITEL 4.3 > SEITE 12 .....	25
Arbeitsblatt «Was ich mir vornehme» > KAPITEL 4.3 > SEITE 13 .....	27
Arbeitsblatt «Ampelmodell» > KAPITEL 4.3 > SEITE 13 .....	28
Arbeitsblatt «Wie bin ich aufgestellt?» > KAPITEL 4.3 > SEITE 13 .....	29
Checkliste «Mediale Balance» > KAPITEL 5 > SEITE 15 .....	30



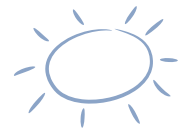
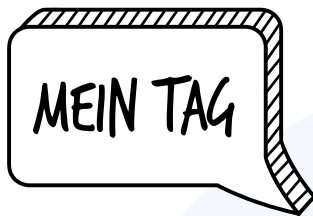
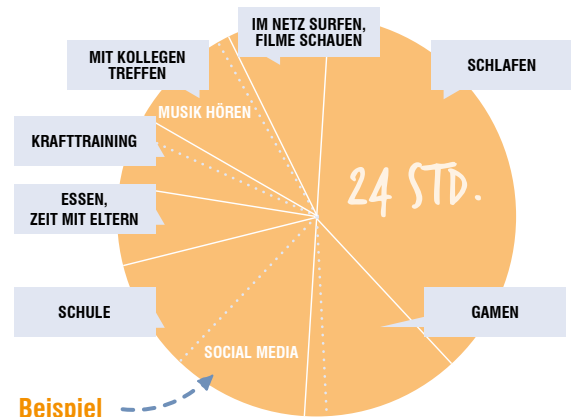
## Arbeitsblatt «Mein Tag»

Stelle einen üblichen Tag als Kreis dar und teile die 24 Std. in «Tortenstücke» auf. Je mehr Stunden du mit etwas verbracht hast, desto grösser das Stück.

Schlafst du beispielsweise üblicherweise 8 Stunden, füllt dieses «Tortenstück» ein Drittel des Kreises aus, bei 6 Stunden ein Viertel.

### Was tust du den Rest der Zeit?

- » Wieviele Stunden nutzt du digitale Medien (Gamen, Social Media etc.)?
- » Wenn Tätigkeiten sich überlappen, z.B. Social Media nutzen während des Schulunterrichts, mache dies im Kreis deutlich.



## Arbeitsblatt «Von morgens bis abends»

### Denke an einen der letzten Tage:

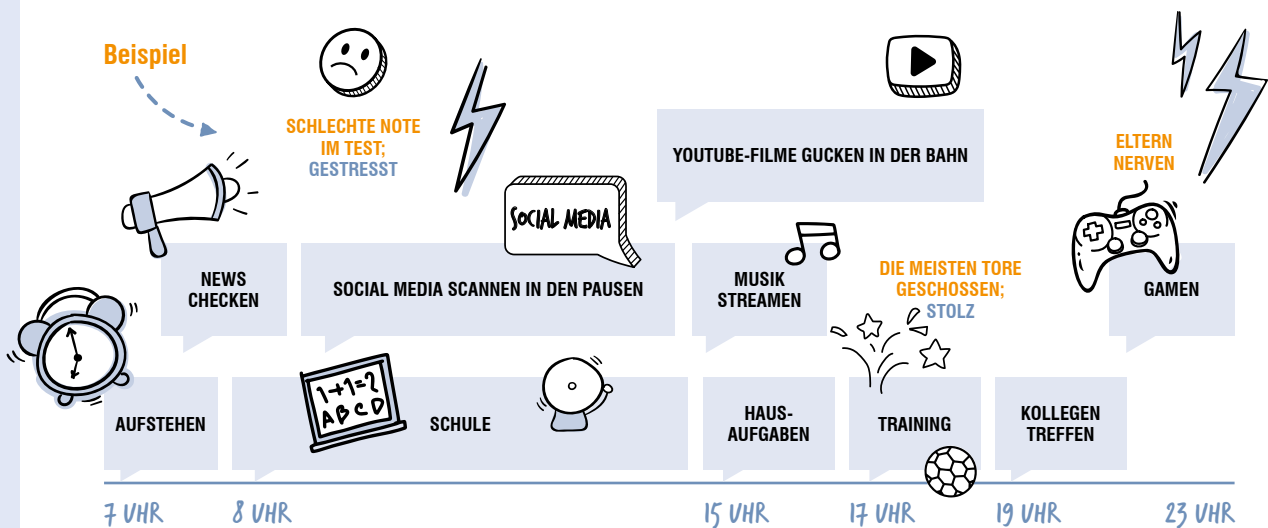
Wann bist du aufgestanden, wann ins Bett gegangen? Zeichne nun eine Grundlinie für den Tag auf. Sie beginnt mit der Aufstehzeit (z.B. 7:00 Uhr) und endet beim zu Bett gehen (z.B. 23:00 Uhr).

### Nun ordne den Tageszeiten deine jeweiligen Aktivitäten zu:

Was hast du zu welcher Zeit wie lange gemacht (Schule, Hausaufgaben, Fussballtraining, TikTok, Netflix, Gaming, Gespräche führen, Musik hören etc.)? Trage die Aktivitäten als Balken oder Blöcke ein. Wenn du mehrere Sachen gleichzeitig gemacht hast, gibt es zu diesen Zeiten parallele Balken/Blöcke.

### Wenn du alles eingetragen hast, überlege, wie es dir den Tag über gegangen ist. Wie war deine Stimmung?

Gab es Zeiten, in denen es dir besser oder schlechter ging? Haben sich die verschiedenen Aktivitäten auf deine Stimmung ausgewirkt? Wenn ja, wie? Wenn es Situationen/Anlässe gegeben hat, die einen besonderen Einfluss auf deine Stimmung hatten, trage dies in die Zeichnung ein. Welchen Einfluss hatten die digitalen Medien auf deine Stimmung? Abschliessend überlege dir passende Ausdrücke dafür, wie du dich zu den jeweiligen Zeiten/Aktivitäten gefühlt hast (gestresst, entspannt, gelangweilt, aufgeregt, traurig, glücklich etc.) und schreibe sie ebenfalls ein.



Jetzt du ... – wenn dir der Platz nicht ausreichen sollte, nimm ein extra Blatt:

... VHR	... VHR	... VHR	... VHR	... VHR	... VHR	... VHR	... VHR	... VHR	... VHR

## Arbeitsblatt «Was wäre, wenn ...?»

Stell dir vor, dein Smartphone würde plötzlich nicht mehr funktionieren.

**Beantworte folgende Fragen:**

» Wann würde dir das zuerst auffallen?



» In welchen Situationen würde es dir am meisten fehlen?



» Welche Funktionen/Apps würdest du besonders vermissen?



» Würde es sich in irgendeiner Weise auch positiv auf dein Leben oder deine Tagesgestaltung auswirken, wenn du kein Smartphone hättest? Wenn ja, was wäre anders?



## Arbeitsblatt «Genau hingeschaut»



Trage in die Tabelle die Medien, (Online-)Spiele, Sozialen Netzwerke ein, die du häufig/regelmässig nutzt und wo du es sinnvoll findest, mal genauer hinzuschauen und fülle die weiteren Spalten der Tabelle aus.

Hier deine Tabelle zum ausfüllen:



Anwendung	Nutzung an Tagen/Woche	Durchschnittl. Nutzung/Tag (Std.)	Hauptmotivation (Faszination, wofür wird es genutzt)	Meine Stimmung/ Gefühle während und nach der Nutzung	Wünsche für die Zukunft
»					
»					
»					
»					
»					
»					
»					
»					
»					



## Arbeitsblatt «Was für ein Spielertyp bin ich?»

Welche Games man gerne spielt und wie man sich dabei fühlt, ist bei Menschen unterschiedlich. Suche dir aus den unten stehenden Begriffen die heraus, die dich am meisten ansprechen bzw. mit Blick aufs Gamen am besten zu dir passen.

BERÜHMT WERDEN	SPASS HABEN	ÄRGER/WUT LOSWERDEN	NEUES ENTDECKEN	ZEIGEN, WAS ICH KANN
SPANNUNG	SICH STEIGERN	GEMEINSCHAFT/ IN TEAM SEIN	ANERKENNUNG BEKOMMEN	SPIELUMGEBUNG ERFORSCHEN
BRUTAL/GEMEIN SEIN DÜRFEN	SICH ABLENKEN	DAZU GEHÖREN	PERFEKT WERDEN	STRESS ABBAUEN
ERFOLG HABEN	UNABHÄNGIG SEIN	LANGeweile VERTREIBEN	ANDERS SEIN KÖNNEN	PROBLEME VERGESSEN
REICH WERDEN	SICH MESSEN/ WETTBEWERB	GEHEIMNISSE AUFSPÜREN	ANDEREN IMPONIEREN	REALITÄT AUSBLENDEN
LÖSUNGEN FINDEN	SPIELER AUS ALLER WELT KENNENLERNEN			

» Bilde nun mit den ausgewählten Begriffen einen Satz/Text, der dich als Spieler\*in beschreibt.

**Beispiel:** Ich spiele am liebsten **im Team** mit anderen, nicht nur, weil ich **Erfolg haben** will, sondern weil es mir **Spass** macht, **Spieler aus aller Welt kennenzulernen**.



» Bist du mit dieser Aussage und deinem Spielverhalten insgesamt zufrieden?  
Falls nicht, was würdest du gern ändern?

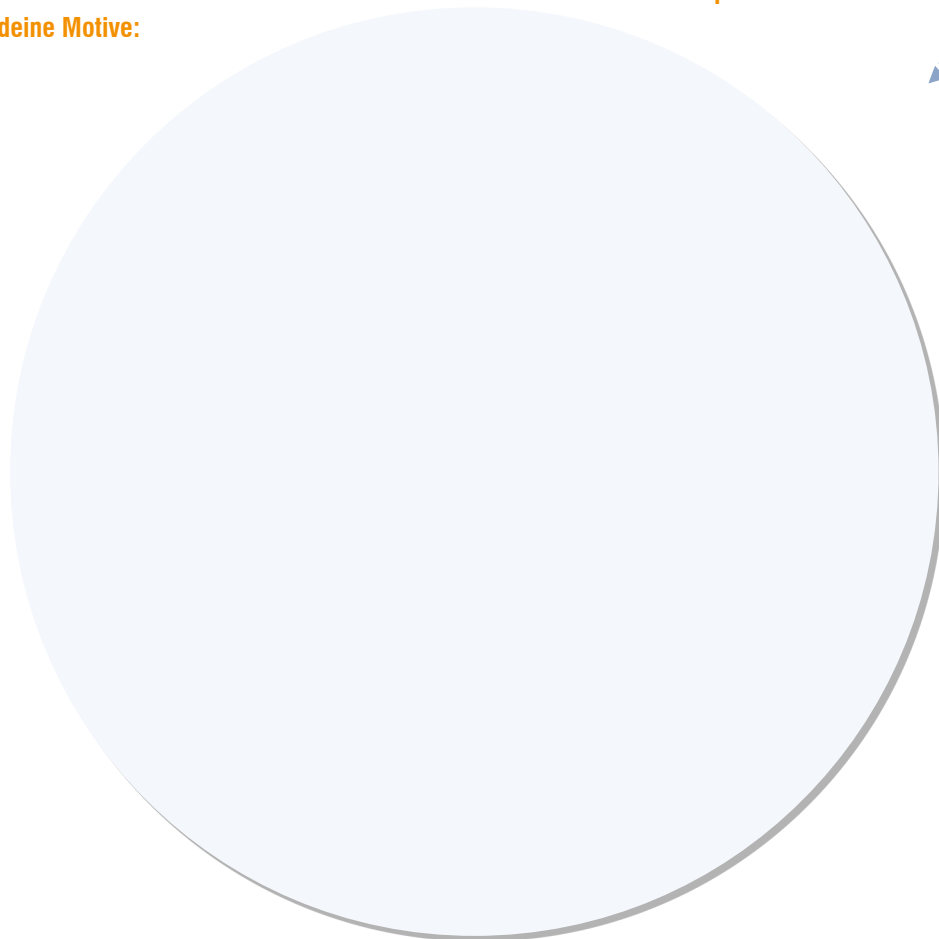
## Arbeitsblatt «Was treibt mich an?»

Soziale Medien kann man auf die unterschiedlichste Art und Weise sowie aus verschiedenen Motivationen heraus nutzen. Was trifft auf dich zu? Was sind deine Motive?

Male einen grossen Kreis und schreibe deine Motive hinein (z.B. Langeweile vertreiben, kreativ sein, sich darstellen, Informationen erhalten, soziale Kontakte pflegen, Sorgen vergessen, Realität entfliehen, dazu gehören wollen, etwas suchen, hängenbleiben, nichts verpassen wollen, Gewohnheit, Komplimente bekommen etc.).

Die Wörter sollen umso grösser sein, je stärker sie sich die Motive auf dein Nutzungsverhalten auswirken (wenn vor allem online bist, weil du befürchtest, sonst etwas zu verpassen, schreibst du «nichts verpassen wollen» in grösserer Schrift als andere Motive).

**Platz für deine Motive:**



**Beispiel**

**Wenn du dir nun alle deine Motive und deren Gewichtung anschaust – hättest du das Ergebnis so erwartet oder überrascht es dich?**

Gibt es Faktoren, von denen du dir wünschen würdest, sie hätten weniger Einfluss auf dein Nutzungsverhalten? Welche sind das und wie könntest du diese Veränderung erreichen? Überlege dir mindestens 3 konkrete Ideen dazu.

## Arbeitsblatt «Ideen für eine regulierte Smartphone-Nutzung»

Unbestritten, ohne Smartphone wäre vieles komplizierter. Vielleicht kennst du aber auch Momente, wo es dich nervt, ständig erreichbar zu sein und kurzfristig reagieren zu müssen. Auch fällt dir auf, dass das Smartphone bei anderen und auch bei dir selbst sehr viel Aufmerksamkeit zieht.



**Was man tun kann, damit das Smartphone nicht die Kontrolle über deinen Tag übernimmt haben wir in der Tabelle unten zusammengefasst. Willst du etwas davon ausprobieren?**

IDEEN SMARTPHONE-NUTZUNG	Mache ich schon	Gute Idee! Werde ich machen	Könnte ich mir vorstellen zu tun	Kommt für mich nicht infrage!
» Smartphone lautlos stellen				
» Smartphone auf Vibration stellen				
» Smartphone mit dem Display nach unten hinlegen				
» Smartphone in der Tasche lassen/ausser Sichtweite bringen				
» Smartphone nicht im Bett benutzen				
» Smartphone über Nacht ausserhalb des Zimmers deponieren				
» Über Nacht den Flugmodus einschalten				
» Statt der Weckfunktion einen richtigen Wecker benutzen, um nicht gleich nach dem Aufwachen am Smartphone zu sein				
» Armbanduhr benutzen, um die Nutzung des Smartphones für das Ablesen der Uhrzeit zu vermeiden				
» Push-Benachrichtigungen deaktivieren				
» Bei Messenger-Apps, Hinweise, dass Nachrichten gelesen wurden, deaktivieren, um Druck, gleich antworten zu müssen zu verringern				
» Apps, die eine Reflexion der eigenen Nutzungszeiten ermöglichen, bewusst nutzen				
» Sich Zeitlimits für die Smartphone-Nutzung bzw. für bestimmte Aktivitäten setzen				
» Smartphone nicht aus Langeweile nutzen				
» Smartphone nicht parallel zu anderen Tätigkeiten nutzen (Multitasking vermeiden)				
» Nicht von einer Anwendung zur nächsten springen, sondern vorher entscheiden, was du nutzen möchtest				

» SEITE 01/02

IDEEN SMARTPHONE-NUTZUNG	Mache ich schon	Gute Idee! Werde ich machen	Könnte ich mir vorstellen zu tun	Kommt für mich nicht infrage!
» Apps, die wenig bereichern, die oft ablenken oder zu langen Nutzungszeiten führen vom Startbildschirm verbannen oder ganz löschen				
» Bestimmte Anlässe smartphonefrei gestalten				
» Phasenweise auf das Smartphone verzichten («Intervallfasten», «Digital detox»)				
» Bewusst kein Smartphone nutzen				

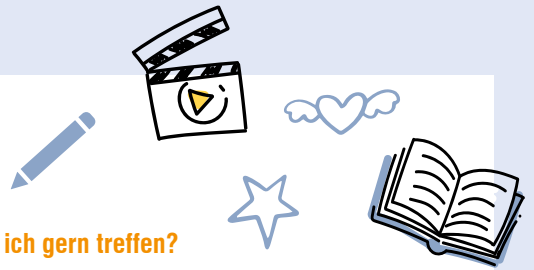
Abgesehen von diesen Nutzungstipps lohnt es sich, darüber nachzudenken, welche Nutzung einem guttut und welche eher stresst. Manche Angebote auf sozialen Medien führen dazu, dass man sich mit anderen vergleicht und dadurch schlecht draufkommt. Gut, dass man kreative Apps auch nutzen kann, ohne die Ergebnisse/ bearbeiteten Bilder zu posten.

**Hast du schon versucht, Meditations- und Entspannungsangebote bzw. Apps zu nutzen?**





Manchmal hilft einem das bei Stress oder schlechter Stimmung mehr, als Ablenkung durch Stöbern im Netz.



# Arbeitsblatt «Was ich mir vornehme»



Worauf habe ich Lust? Was würde mir Spass machen? Wen würde ich gern treffen?

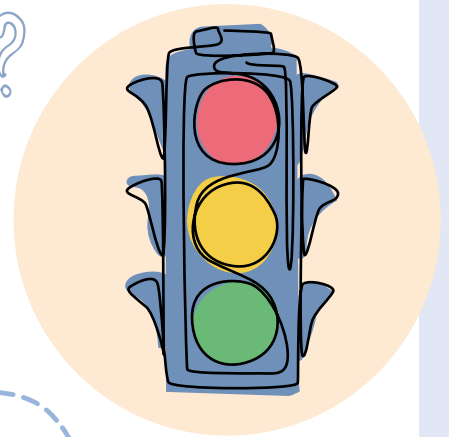
 Was muss ich dafür allenfalls noch organisieren?						
 Mit wem?						
 Wann						
 Was ich mir vornehme						

## Arbeitsblatt «Ampelmodell»


Überlege dir, welche Online-Medien/Games du nutzt.

Teile sie in folgende Kategorien ein:


- » **ROT:** Aktivitäten/Anwendungen auf die du zumindest eine gewisse Zeit verzichten solltest, weil du sie nicht im Griff hast.
- » **GELB:** Aktivitäten/Anwendungen bei denen du aufpassen musst (z.B. Zeitlimits setzen), damit sie nicht ausser Kontrolle geraten.
- » **GRÜN:** Aktivitäten/Anwendungen, die für dich unproblematisch sind.



» **ROT:**



» **GELB:**



» **GRÜN:**



## Arbeitsblatt «Wie bin ich aufgestellt?»

**WIE BIN ICH AUFGESTELLT?**

ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MEINE FREUNDE.

WENN ICH MIR ETWAS VORNEHME, SCHAFFE ICH DAS AUCH.

ES FÄLLT MIR LEICHT, MIT ANDEREN MENSCHEN IN KONTAKT ZU KOMMEN.

ICH KANN GUT ÜBER MEINE GEFÜHLE SPRECHEN.

ICH HABE VIELFÄLTIGE INTERESSEN.

ICH BIN MIT MIR ZUFRIEDEN.

WENN ICH SORGEN HABE, HOLE ICH MIR UNTERSTÜTZUNG.

ICH KANN GUT ABSCHALTEN UND ENTSPANNEN.

### Markiere deine acht Positionen in der Zielscheibe:

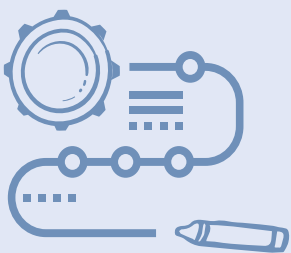
Aufgabe ist es hier in der dargestellten Zielscheibe zu markieren, wie stark die jeweiligen Faktoren bei einem selbst ausgeprägt sind. Je stärker die Ausprägung bzw. je zutreffender das Statement, desto näher liegt die Markierung an der Mitte der Zielscheibe.

**Beispiel:** Wenn ich in der Regel schaffe, was ich mir vornehme, liegt meine Markierung im Innenkreis. Bin ich weniger überzeugt davon, setze ich die Markierung weiter aussen.

## Checkliste «Mediale Balance»



MEDIALE BALANCE				BEMERKUNGEN / NOTIZEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Die Bildschirmzeit (ohne Schule/Hausaufgaben) hält sich im Rahmen (weniger als 20 Std./Woche).</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Die Mediennutzung hat viele positive Elemente (kreativ, zielorientiert, Austausch und Kooperation im Vordergrund etc.).</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Die Mediennutzung ist eingebettet in eine Vielfalt an weiteren Aktivitäten (Hobbys, Sport etc.).</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Soziale Kontakte und Aktivitäten mit Freund*innen gehören selbstverständlich zum Alltag.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Das Engagement in Schule oder Berufsausbildung ist in Ordnung. Die Leistungen haben sich in letzter Zeit nicht auffällig verschlechtert.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Das Smartphone bleibt auch mal in der Tasche bzw. genießt nicht permanent Aufmerksamkeit.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Medienfreie Zeiten verursachen keine Probleme, Aggressionen oder schlechte Stimmung.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Absprachen zum Medienkonsum werden eingehalten.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Der Schlaf wird durch nicht Medienkonsum beeinträchtigt. Kein Konsum direkt vor dem Schlafen und ausreichend Schlaf (≈ 8 – 10 Std. täglich)</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Offene Gespräche über Medien(konsum) sind möglich.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Wissen um kritische Aspekte digitaler Medien (Belohnungsanreize, Algorithmen, mögliche Rechtsverstöße etc.) sind bekannt</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Bei negativen Erfahrungen (z.B. Cybermobbing) würde Unterstützung in Anspruch genommen werden (sich Rat holen, mit anderen sprechen etc.)</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Wenn «die Pflicht ruft» oder Verabredungen anstehen hat das selbstverständlich Vorrang.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Beim Zusammensein mit anderen ist das Smartphone nebensächlich.</li> </ul>				





## **Manual zur Begleitung Jugendlicher auf dem Weg zu einer besseren Kontrolle ihres Online-Nutzungsverhaltens**

Im Jahr 2007 kam das erste Smartphone auf den Markt. Das Internet wurde mobil und der Zugriff auf Spiele, Filme und sonstige Unterhaltung jederzeit und von überall möglich. Seitdem sind die Online-Nutzungszeiten rasant gestiegen, zumal Social Media und Games versuchen, die Aufmerksamkeit der Nutzer\*innen möglichst lange zu binden.

Jugendliche gelten als besonders gefährdet, sich «im Netz» zu verlieren, was nicht selten mit der Vernachlässigung anderer Lebensbereiche einhergeht. So finden «analoge» Freizeitaktivitäten womöglich nur noch eingeschränkt statt, schulische Leistungen lassen nach und Freundschaften werden mehr und mehr online gepflegt.

Berater\*innen und Betreuer\*innen in unterschiedlichen Kontexten sind gefordert, einer verlorenen Balance entgegenzuwirken und Jugendlichen eine Gelegenheit zu geben, sich und ihr Online-Nutzungsverhalten zu reflektieren. Dieses Manual gibt Fachpersonen Anregungen und einfach einsetzbare Methoden an die Hand, mit denen sie mit Jugendlichen zu diesem Thema ins Gespräch kommen können.

