



Leseprobe aus Felnhofer, Kothgassner und Galliez, Therapie-Tools Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter,
ISBN 978-3-621-28780-7 © 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28780-7>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	10
Einführung	11
1 Medien im Alltag: Multitasking	15
2 Soziale Netzwerke	27
3 Online-Shopping	45
4 Problematische Smartphone-Nutzung	55
5 Pathologisches Gaming	75
6 Cybermobbing	95
7 Problematische Netzwerke 1: Pro-Ana und Pro-Mia	119
8 Problematische Netzwerke 2: Online-Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten (SVV)	150
9 Gewalt und Extremismus	173
10 Sex im Internet: Sexting und Pornografie	194
11 Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten und Lösungen	225
Literatur	231

2 Soziale Netzwerke

Die Nutzung sozialer Netzwerke (z. B. WhatsApp, Instagram oder Snapchat) erfüllt einerseits die natürlichen Bedürfnisse nach Kommunikation, Verbundenheit und Anerkennung. Andererseits bergen soziale Netzwerke Risiken, welche durch einen kompetenten, umsichtigen Umgang bereits im Vorfeld reduziert werden können (vgl. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 2016).

Das vorliegende Kapitel setzt sich daher zum primären Ziel, die Medienkompetenzen der jungen Patienten zu stärken.

Definition

Medienkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, kompetent, bewusst und verantwortungsvoll mit Medien umzugehen. Dies bedingt zum einen das Wissen um die Funktionen verschiedener Technologien und setzt zum anderen voraus, dass man seine eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten kennt.

Die Reflexion verschiedener Anwendungsmöglichkeiten und deren Vor- und Nachteile, wie auch Übungen, welche auf der Technik der Perspektivenübernahme (z. B. »Wie nehmen andere mein Profilbild wahr?«) basieren, sind dazu gedacht, eine kritische Analyse von Online-Interaktionen sowie auch die realistische Abschätzung von Handlungsfolgen zu erleichtern.

Da die meisten sozialen Netzwerke Altersgrenzen für die Nutzung definieren (z. B. 16 Jahre bei WhatsApp) und zudem der aktive Gebrauch in der Regel erst im Jugendalter beginnt, sind die Arbeitsblätter in diesem Kapitel vorwiegend für Jugendliche konzipiert worden, können jedoch auch für betroffene Kinder in leicht abgewandelter Form eingesetzt werden.

Weiterführende Ratgeber



Klicksafe.de (2019) Sicherer in Sozialen Diensten: Tipps für Eltern. Abgerufen unter: <https://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/sicherer-in-sozialen-netzwerken-tipps-fuer-eltern/> [06.08.2019].

Arbeitsmaterial

INFO 2 Comic: Marko erstellt ein Instagram-Profil. Der Comic auf diesem Informationsblatt bietet die Möglichkeit, sowohl Jugendlichen als auch deren Eltern zahlreiche, für die Psychoedukation zentrale Inhalte zum Thema Datenschutz erzählerisch näherzubringen. Die kurze, exemplarische Geschichte kann als Ausgangspunkt für weitere psychoedukative und präventive Schritte in der Arbeit mit den Jugendlichen und deren Eltern bzw. Angehörigen verwendet werden.

AB 8 Quiz zu sozialen Netzwerken. Die Vermittlung medienbezogenen Wissens stellt einen wesentlichen Grundpfeiler in der Stärkung von Medienkompetenzen dar. Das vorliegende Quiz dient in erster Linie der Erweiterung des Knowhows zu diversen sozialen Netzwerken und kann gegebenenfalls auch als Gruppenübung mit anschließender gemeinsamer Diskussion der richtigen und falschen Antworten vorgegeben werden.

AB 9 Das Spinnennetz. Eine kritische Analyse diverser Verhaltensweisen online ist eine grundlegende Voraussetzung für die primärpräventive Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Folglich dient dieses Arbeitsblatt der Reflexion sowohl diverser Handlungen, die im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken stehen, als auch des Risikos, mit dem diese Handlungen behaftet sind. Ebenso kann dieses Arbeitsblatt Teil einer Gruppenübung sein.

AB 10 Master of Social Networking. Dieser Selbstbericht-Fragebogen, der vom Jugendlichen entweder gemeinsam mit dem Therapeuten bzw. der Therapeutin oder alleine zuhause ausgefüllt wird, dient der Reflexion eigener Stärken und Schwächen im Zusammenhang mit sozialen Interaktionen online. Die daraus resultierenden Ressourcenprofile können des Weiteren im Sinne der Sekundärprävention für die Festigung vorhandener Kompetenzen und den Aufbau fehlender Ressourcen genutzt werden.

AB 11 Profil erstellen. Die unter diesem Titel versammelten Arbeitsblätter haben das Ziel, das Wissen und die Kompetenzen zur sicheren und verantwortungsbewussten Erstellung von Konten und Profilen in sozialen Netzwerken zu stärken. Die Suchbilder vermitteln die Informationen spielerisch und sollten zusammen mit dem Jugendlichen erarbeitet werden. Ebenso eignen sich diese als Gruppenübung, im Rahmen derer gemeinsam Fehler ausfindig gemacht und nachbesprochen werden können. Ferner soll die initiale Übung (Sammeln von Regeln) zu einer verstärkten innerfamiliären Kommunikation über das Thema und einem reziproken Lernen beitragen. Hierzu kann auch der Comic (INFO 2) als Stütze dienen.

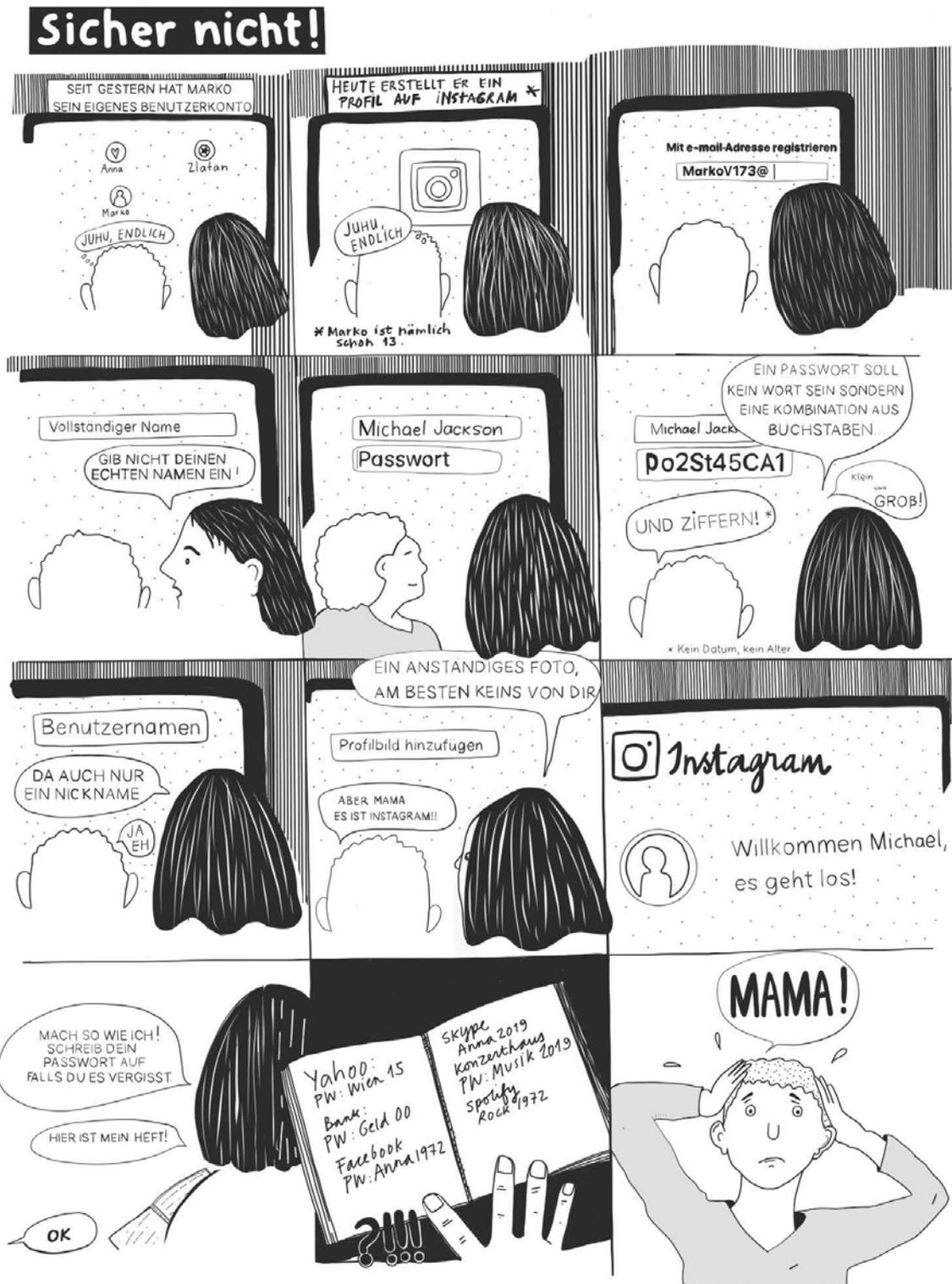
AB 12 Bilderfluch. Mithilfe dieses Arbeitsblatts soll eine differenzierte, kritische Auseinandersetzung mit der Verwendung von Bildmaterial in sozialen Netzwerken angestoßen werden. Techniken der Perspektivenübernahme sollen Jugendliche dabei unterstützen, für mögliche Fallen sensibilisiert zu werden. Im Rahmen der Gruppenübung können darüber hinaus unterschiedliche Wahrnehmungen miteinander verglichen werden. Das Einkleben der beiden Fotografien sollte dem Jugendlichen als Hausaufgabe vorgegeben und anschließend gemeinsam nachbesprochen werden. Die direkte Gegenüberstellung und Reflexion der beiden Bilder (Warum wurden ausgerechnet diese ausgewählt? Nach welchen Maßstäben werden sie von wem beurteilt?) erlauben eine Einschätzung der Selbstwahrnehmung des Jugendlichen. Mögliche Selbstwertprobleme oder Störungen der Selbstwahrnehmung können im Gespräch thematisiert und mit positiven Gedanken bzw. Selbstinstruktionen kontrastiert werden.

AB 13 Maskenball. Die Kombination aus Introspektion und Perspektivenübernahme in dieser Übung dient dazu, eigene Handlungen kritisch zu reflektieren und Handlungsfolgen besser abschätzen zu lernen. Insbesondere eignet sich dieses Arbeitsblatt als Gruppenübung, zumal hierbei eigene Positionen mit jenen von anderen Jugendlichen kontrastiert werden können und folglich ein nachhaltiger Lerneffekt erwartet wird.

AB 14 Schwierige Situationen. Das Generieren verschiedener Lösungen für diverse Problemlagen sowie auch die Reflexion möglicher Hürden soll die Jugendlichen auf mögliche Komplikationen in der Nutzung sozialer Medien im Sinne der Primärprävention vorbereiten. In der Gruppenübung kann diese Reflexion gemeinsam erfolgen und die Ergebnisse anschließend gegeneinander aufgewogen werden.

INFO 3 Regeln für soziale Netzwerke. Dieses Informationsblatt sollte zunächst im Rahmen der Psychoedukation mit den Jugendlichen und/oder deren Eltern durchbesprochen werden, um allfällige Fragen beantworten und Unklarheiten beseitigen zu können. Anschließend kann diese als Leitfaden gedachte Aufstellung (z. B. in zweifacher Ausfertigung) mitgegeben werden.

► Als Gruppenübung geeignet: AB 8, 9, 11, 12, 13, 14



Versuche die folgenden Fragen zu sozialen Netzwerken zu beantworten (eine richtige Antwort pro Frage).



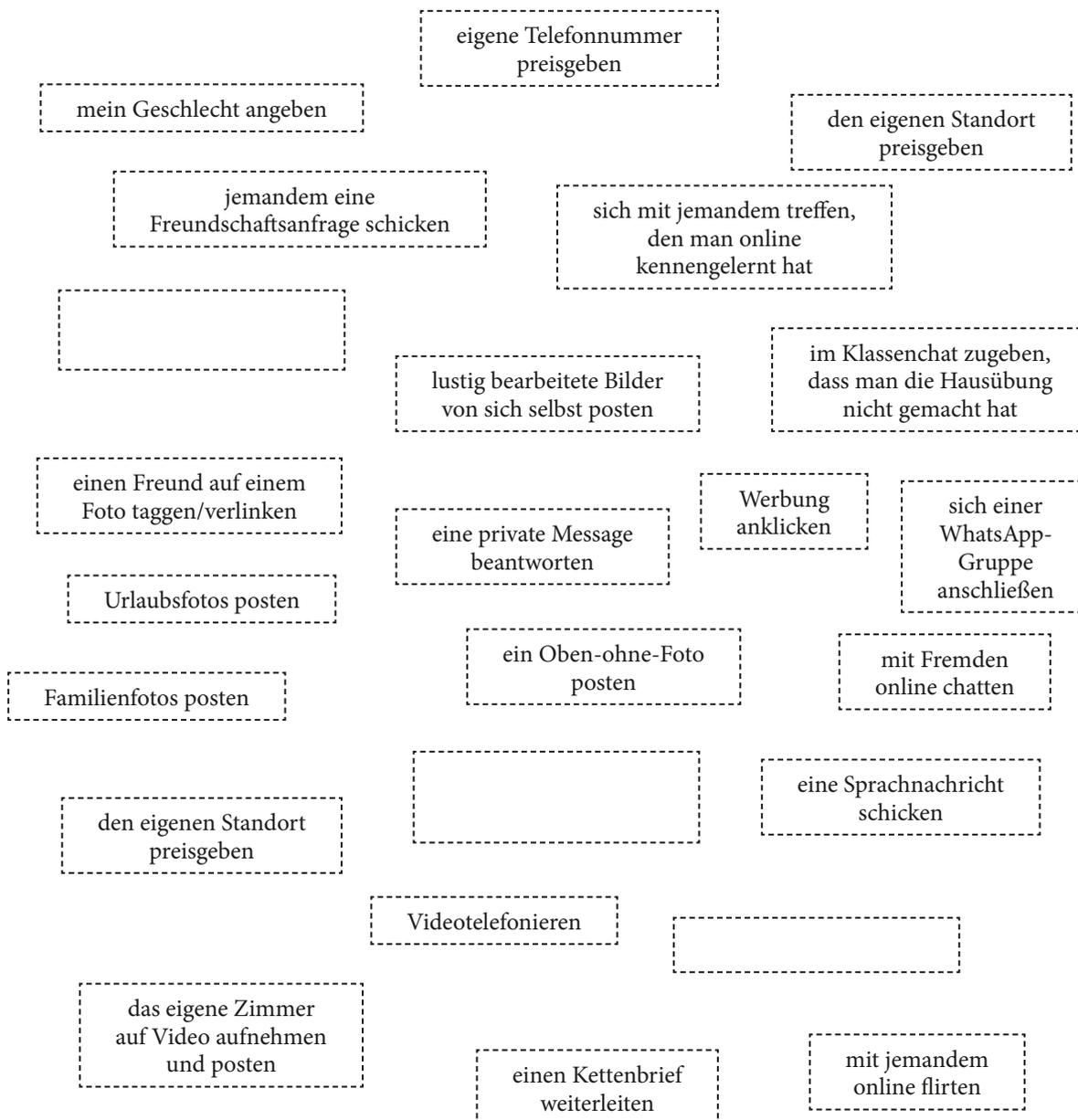
- (1) **Stell dir vor, deine Freundin hat ein Foto von euch beiden beim Schulausflug gemacht und verwendet es nun als ihr Profilbild. Du bist aber nicht damit einverstanden, weil dir nicht gefällt, wie du auf dem Foto aussiehst. Du überlegst nun, was du tun kannst. Welches Vorgehen ist richtig?**
- (a) Ich tue nichts, weil das Foto meiner Freundin gehört (sie hat es schließlich geschossen).
 - (b) Ich sperre meine Freundin, dann muss ich auch ihr Profil nicht mehr sehen.
 - (c) Ich sage ihr, sie soll mich aus dem Bild schneiden: »Recht am eigenen Bild«.
 - (d) Ich poste ein Foto, von dem ich weiß, dass sie sich darauf auch nicht gefällt.
- (2) **Welche der folgenden Aussagen zu WhatsApp ist richtig?**
- (a) Ich muss meine Eltern nicht fragen, wenn ich mir WhatsApp runterladen will.
 - (b) Das Gesetz schreibt vor, dass ich WhatsApp erst dann verwenden darf, wenn ich 16 Jahre alt bin.
 - (c) Wenn ich eine WhatsApp-Nachricht lösche, ist sie für immer gelöscht.
 - (d) Die App »WhatsApp« greift nur auf meine Kamera und mein Mikrofon am Smartphone zu.
- (3) **Welche der folgenden Aussagen zu Facebook ist richtig?**
- (a) Ich muss meinen Status immer aktuell halten.
 - (b) Jeder, der mich auf Facebook sucht, kann meine Seite (alle persönlichen Informationen) sehen.
 - (c) Wenn ich auf einem Foto getaggt (verlinkt) werde, kann ich nichts dagegen tun.
 - (d) Ich kann andere Personen auch davon abhalten, persönliche Informationen zu sehen, indem ich sie blockiere.
- (4) **Was hat im Klassenchat NICHTS verloren?**
- (a) Persönliche Nachrichten
 - (b) Fragen zur letzten Hausaufgabe
 - (c) Fotos vom gemeinsamen Klassenausflug
 - (d) Informationen zum Schulfest
- (5) **Ein Freund postet auf Facebook und auf WhatsApp, dass er und seine Familie nun für vier Wochen nach Australien fliegen und er sich Sorgen um seinen Gummibaum macht, weil ihn so lange niemand gießen wird. Du grübelst darüber nach, ob diese Statusmeldung eventuell problematisch sein könnte. Welche Gefahr birgt dieses Vorgehen?**
- (a) Es wissen dann alle, was er in seiner Freizeit macht.
 - (b) Er informiert damit auch mögliche Einbrecher, dass die Wohnung leer steht.
 - (c) Er wirkt auf andere wie ein Angeber.
 - (d) Er kann sich dann vor Angeboten, seinen Gummibaum zu gießen, nicht mehr retten.
- (6) **Du möchtest ein neues Profil erstellen. Welche Informationen kannst du dabei über dich preisgeben, ohne dich möglicherweise selbst in eine missliche Lage zu bringen?**
- (a) Meinen ganzen Namen
 - (b) Meine Wohnadresse
 - (c) Mein Geschlecht
 - (d) Meine Telefonnummer

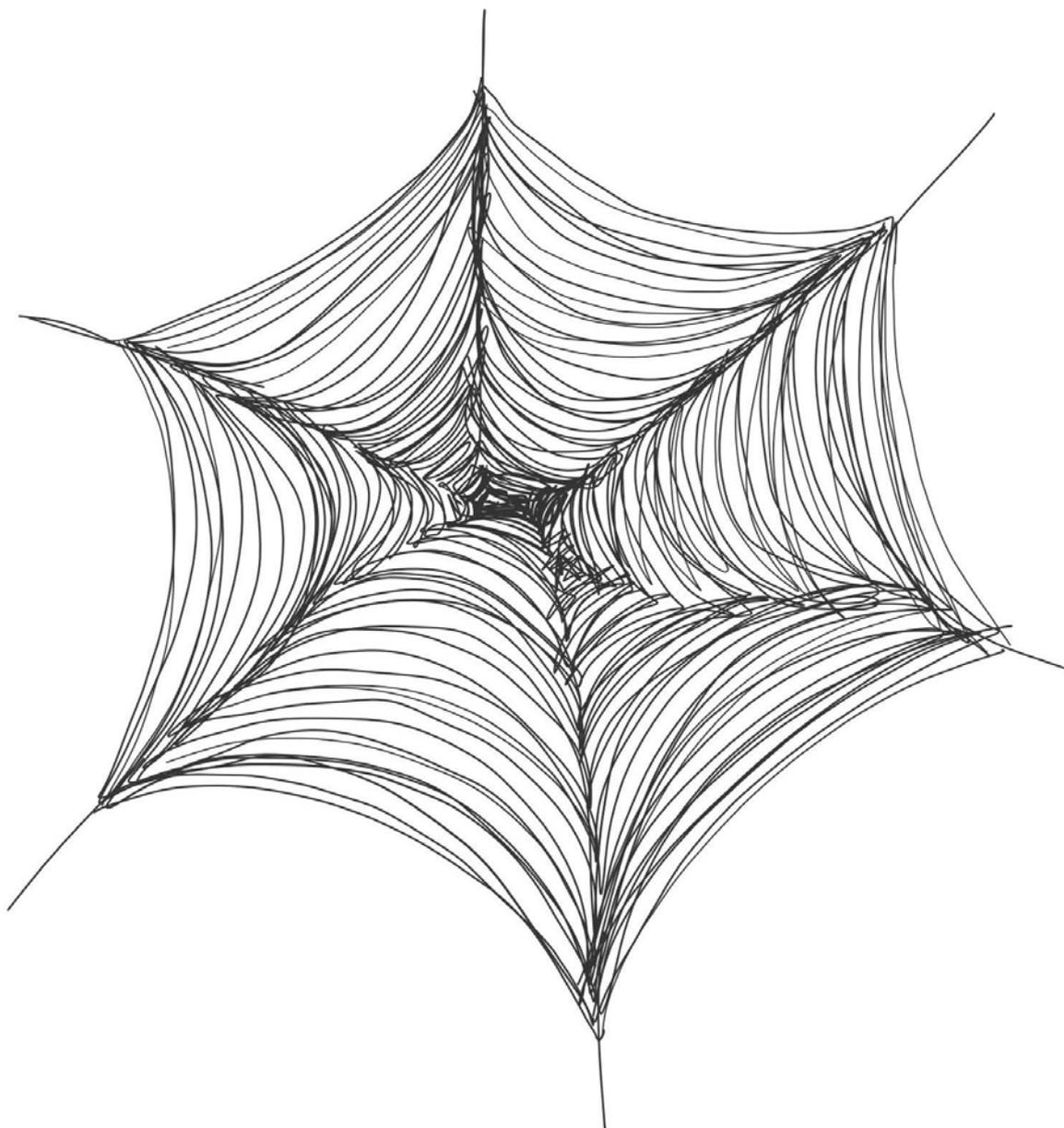
Manche Dinge, die wir in sozialen Netzwerken tun, können sich als Falle entpuppen – wie ein Spinnennetz, in dem man kleben bleibt und nur mit viel Kraftaufwand wieder herauskommt. Andere Dinge wiederum, die wir online tun, sind bedenkenlos.



Schneide die verschiedenen Handlungen aus und klebe sie, wenn sie eine mögliche Falle darstellen, auf das Spinnennetz (s. nächste Seite).

Fallen dir noch andere Handlungen ein, die zu einer Falle werden könnten?





Überlege, was du bei der Benutzung von sozialen Netzwerken schon vorbildlich umsetzt und was dir vielleicht noch nicht so gut gelingt. Unten findest du eine Liste mit Aussagen. Entscheide für jede, ob du das schon gut kannst oder ob noch Verbesserungsbedarf besteht.

Wenn dir noch etwas einfällt, das nicht in der Liste steht, füge es einfach in die leeren Felder ein.



	Das kann ich/ mach ich längst	Das gelingt mir nicht so gut
(1) Sichere Passwörter (Buchstaben-Zahlen-Kombinationen) verwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) Passwörter sicher verwalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) Die Sicherheitseinstellungen an meine Bedürfnisse anpassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) Meine Kontakte verwalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) Sparsam und nur ausgewählte Fotos posten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) Darauf achten, wer alles meine Fotos/Nachrichten bekommt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) Die Standortfunktion deaktivieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) Intime Informationen nicht posten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9) Nicht meinen Status ständig aktualisieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10) Meine Adresse nirgends posten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11) Ungewollte Nachrichten (z. B. Kettenbriefe) löschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12) Die Zugriffsrechte der Apps prüfen und adaptieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13) Die Lesebestätigungen auf WhatsApp an meine Bedürfnisse anpassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(14) Keine Fotos von anderen posten, ohne sie vorher gefragt zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15) Mich an die Regeln im Gruppenchat halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(16)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Setze dich mit deiner Mutter oder deinem Vater (oder beiden) zusammen und überlege, worauf man beim Erstellen eines Profils (z. B. Facebook, Instagram, Twitter) achten sollte. Sammelt gemeinsam die Punkte und schreibt sie unten auf.



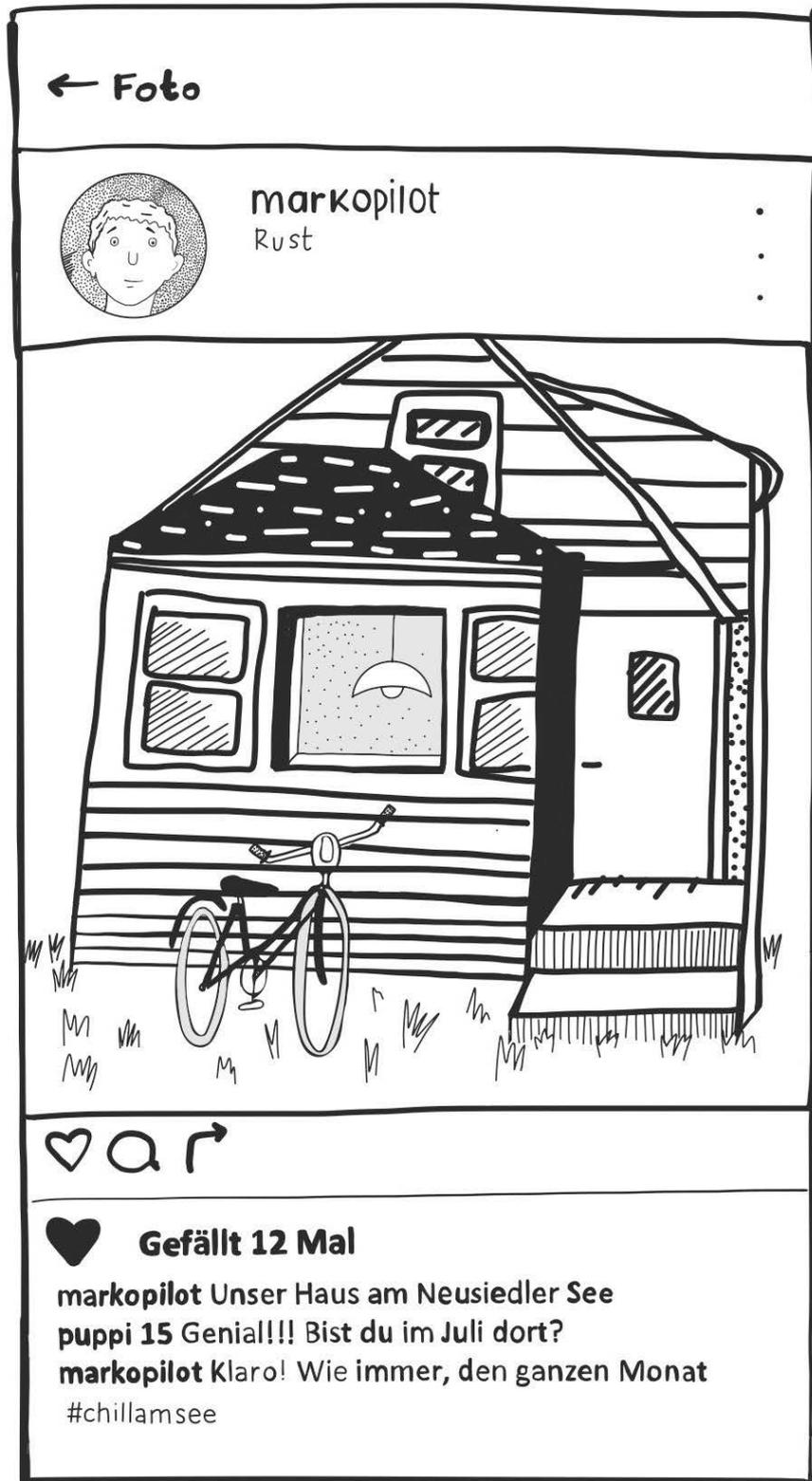
Hier ist das öffentliche Instagram-Profil von Marko Pilotic.



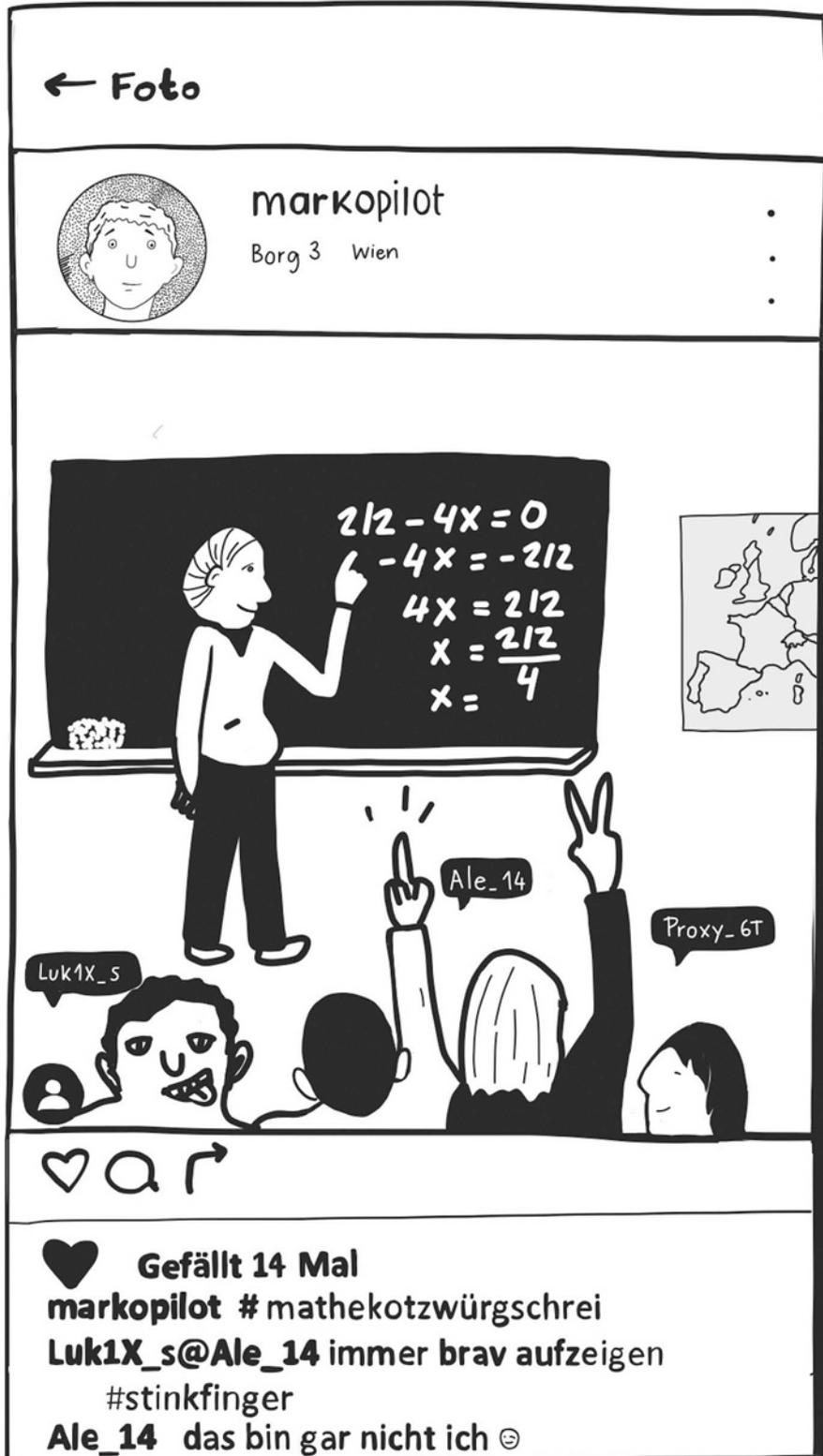
Markiere mit einem bunten Stift die Stellen, die du problematisch findest, was die Selbstdarstellung (die Art und Weise, wie sich Marko anderen gegenüber darstellt) und den Selbstschutz betrifft. Werden die Bildrechte anderer auf den Fotos verletzt? Wo stellt sich Marko negativ dar? Gibt es problematische Äußerungen? Wie schätzt du die Datenschutzeinstellungen ein?

PROFILBEISPIEL











Stell dir vor, du möchtest dich für ein Praktikum oder für eine Ausbildungsstelle bewerben. Dafür bereitest du deinen Lebenslauf vor, wählst sorgfältig ein Porträtfoto von dir aus und bemühst dich, ein möglichst gutes Bild von dir zu vermitteln. Es klappt, und du wirst tatsächlich zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen. Dann allerdings hält dir der Arbeitgeber ein Foto hin, von dem du niemals gedacht hättest, dass jemand anderes außer deinen Freunden es sehen kann. Der Arbeitgeber meint jedoch, er habe es, als er deinen Namen bei Google eingegeben hat, gleich gefunden.



Aufgabe 1: Schau dir das Bild unten an und versuche dich in die **Position eines Arbeitgebers** einzudenken. Überlege dir, welche Eigenschaften man der Person beim Anblick dieses Fotos vermutlich zuschreiben würde und markiere diese in einer Farbe.

Aufgabe 2: Versuche dich jetzt in die **Position der Person auf dem Foto** einzudenken. Überlege dir, wie die Person sich darstellen wollte (welche Eigenschaften sie sich zuschreibt) und markiere diese in einer anderen Farbe.

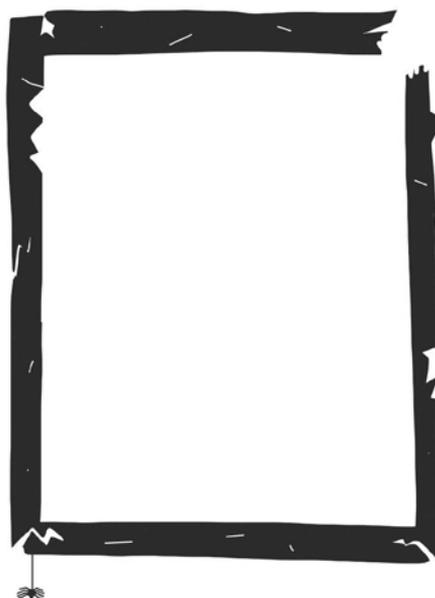
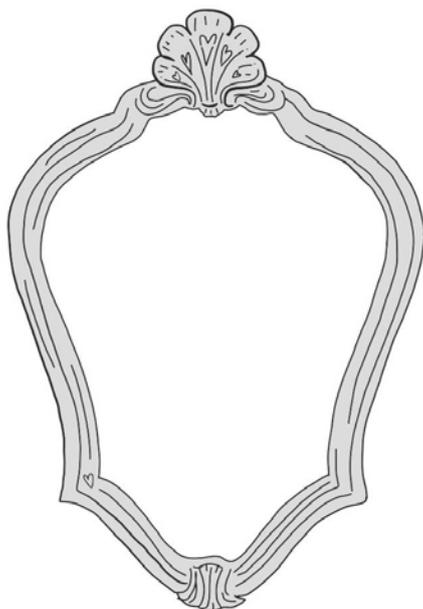


- genussfreudig
- extravagant
- unzuverlässig
- wankelmütig
- locker
- künstlerisch
- aufgeschlossen
- unpünktlich
- launisch
- sorglos
- jugendlich
- unüberlegt
- jung
- unbesorgt
- beliebt
- sozial
- verantwortungslos
- genießersch
- leichtsinnig
- lebenslustig
- abhängig
- ausschweifend
- unbeschwert
- sprunghaft
- exzentrisch
- unbeschwert
- ausdauernd
- lebhaft
- reizbar
- frei



Suche zwei Fotos aus, die dich zeigen – wovon eines sehr gut gelungen ist und das andere weniger gut. Klebe sie anschließend unten in die beiden Bilderrahmen.

Überlege dann, welches von beiden du wem zeigen würdest und warum. Notiere deine Gedanken unter dem Bild.



Wem ich dieses Bild zeigen würde:

.....
.....

Wem ich dieses Bild zeigen würde:

.....
.....

Wem ich dieses Bild NICHT zeigen würde:

.....
.....

Wem ich dieses Bild NICHT zeigen würde:

.....
.....

Grund:

.....
.....

Grund:

.....
.....