

# Nutzungsdauer und Suchtpotential



10 – 11 Jahre

## Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)

© evafesenuk - stock.adobe.com

# Nutzungsdauer und Suchtpotential

Handreichung für Lehrkräfte

 **10 – 11 Jahre**  
 **Dauer:** 90 min



Die verwendeten Online Materialien/Tools sind DSGVO-konform.

## Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit sollen die Lernenden erkennen, durch welche Methoden Social Media und Gaming Plattformen ihre Nutzerinnen und Nutzer an sich binden. Ebenso lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre eigene alltägliche Nutzungsdauer zu reflektieren und zu bewerten. In einem letzten Schritt soll das Thema des Suchtpotentials im Zusammenhang mit der Nutzungsdauer von digitalen Geräten erarbeitet werden. Durch entsprechende Recherche und Suchanfragen werden die Lernenden mit präventiven Maßnahmen vertraut gemacht.

### Ziel dieser Einheit ist es,

- die Strategien kennenzulernen, wie Apps und Webseiten versuchen, ihre Nutzerinnen und Nutzer an sich zu binden.
- die Nutzungsdauer im eigenen Alltag zu reflektieren.
- Anzeichen von bedenklichen, suchtfördernden Verhaltensweisen zu erkennen.
- Aufmerksamkeit für das eigene Umfeld zu entwickeln, um frühzeitig reagieren zu können.
- Suchtgefahren zu erkennen und sich davor zu schützen.
- Hilfsangebote rund um das Thema Sucht kennenzulernen und bei Gefahren in Anspruch zu nehmen.

### SCHULFÄCHER

### BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN

Wirtschaft

- Geschäftsmodelle

Ethik

- Konsumverhalten
- Sucht und Prävention

Informatik

- Medienkompetenz

Sozialkunde

- Leben in einer Konsumgesellschaft

Biologie

- Suchtgefahren
- Persönlichkeitsentwicklung
- Gesundheitsförderung und -fürsorge
- Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit
- Förderung der Gesundheitskompetenz

Sport

- Gesundheitsförderung
- Suchtprävention: Bewegung

Deutsch

- Lese- und Schreibkompetenzen
- Textproduktion
- Rollenspiel



## KMK-Kompetenzen

- 🔒 Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen
- 🛡️ Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden
- 📁 Suchtgefahren vermeiden, sich selbst und andere vor möglichen Gefahren schützen
- 🔍 Funktionsweisen und grundlegende Prinzipien der digitalen Welt kennen und verstehen
- ⚙️ Algorithmische Strukturen in genutzten digitalen Tools erkennen und formulieren
- 💡 Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren

## Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

### Bestimmen der Alltagsrelevanz:

verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind

### Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:

hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren

Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er Gruppen
- Einzelarbeit



### Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Kursmaterial (Lehrkraft)

- Tablet oder Laptop zur Ergebnissammlung
- Beamer, wenn nicht vorhanden: Tafel oder Flipchart
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit Video zu zeigen



### Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Tablet oder Smartphone (wenn möglich)



### Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Konzentration
- Weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Online Material und Werkzeuge in der Einheit

- <https://idea.kits.blog/>



## Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken (Arbeitsblatt 3 und 4 in der Mitte trennen)
- evtl. Schulgeräte besorgen



## Ablauf

Einstieg in das Thema

Erarbeitung 1

Erarbeitung 2

Vertiefung

Reflexion 1

Rollenspiel

Produktion

Reflexion 2

Startervideo zur Einheit

Nutzungsdauer und Nutzungsfallen

Darios Geschichte

Handysucht erkennen und vorbeugen

Ich und mein Umfeld

Fiktive Situation: Eltern-Kind-Gespräch

Verstehen – Überlegen – Handeln

Abschlussrunde



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

<p> <b>Einstieg</b> Was hast du im Video gesehen?</p>	<p>Sammeln der Antworten im Plenum (Fragen und offene Antworten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Video</li> </ul>
<p> <b>Erarbeitung 1</b> Nutzungsdauer und Nutzungsfallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überlege, wie die Apps es schaffen, die Nutzenden zum häufigen, wiederholten, täglichen Nutzen zu überzeugen.</li> <li>▪ Was veranlasst dich, eine App zu öffnen?</li> <li>▪ Wie schätzt du deine Nutzungsdauer ein?</li> </ul>	<p>3er Gruppen im Plenum: letzte Frage und Ergebnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 1</li> </ul>
<p> <b>Erarbeitung 2</b> Alltagsrelevanz der Handynutzung anhand von Darios Geschichte (Arbeitsblatt 2) Reflexion über das eigene Verhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was machst du wie Dario? Was machst du anders? Warum?</li> <li>▪ Welche Tipps kannst du ihm geben, damit er von seinem Smartphone ein bisschen wegkommt?</li> </ul>	<p>Einzelarbeit im Plenum von der Lehrkraft die Ergebnisse zu den Tipps fixieren lassen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 2</li> <li>▪ evtl. Schulheft</li> <li>▪ Tafel, Flipchart oder Whiteboard</li> <li>▪ Anhang 2 (Lösungen Arbeitsblatt 2)</li> </ul>
<p> <b>Vertiefung</b> Sucht und Prävention:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was ist Handysucht?</li> <li>▪ Wie entsteht Sucht?</li> <li>▪ Denkst du, dass Dario handysüchtig ist?</li> <li>▪ Wie kannst du erkennen, ob jemand süchtig ist?</li> </ul>	<p>2er Gruppen Diskussion und Vortrag der Lehrkraft im Plenum zu Symptomen und Merkmalen von Handysucht (bei Bedarf)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schulheft</li> <li>▪ Tafel, Flipchart oder Whiteboard</li> </ul>
<p> <b>Reflexion 1</b> Ich und mein Umfeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1. Wie kann man Onlinesucht verhindern?</li> <li>▪ 2. Kann ich aus Darios Geschichte etwas für mich lernen?</li> </ul>	<p>Zu 1. Brainstorming: Lehrkraft sammelt Stichpunkte (analog oder digital) Zu 2. Diskussion im Plenum</p>	<p><b>analog:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tafel, Whiteboard oder Flipchart (Stichpunkte) oder <b>digital:</b></li> <li>▪ Ideen sammeln mit <a href="https://idea.kits.blog/">https://idea.kits.blog/</a> (siehe Anleitung Anhang 1)</li> </ul>

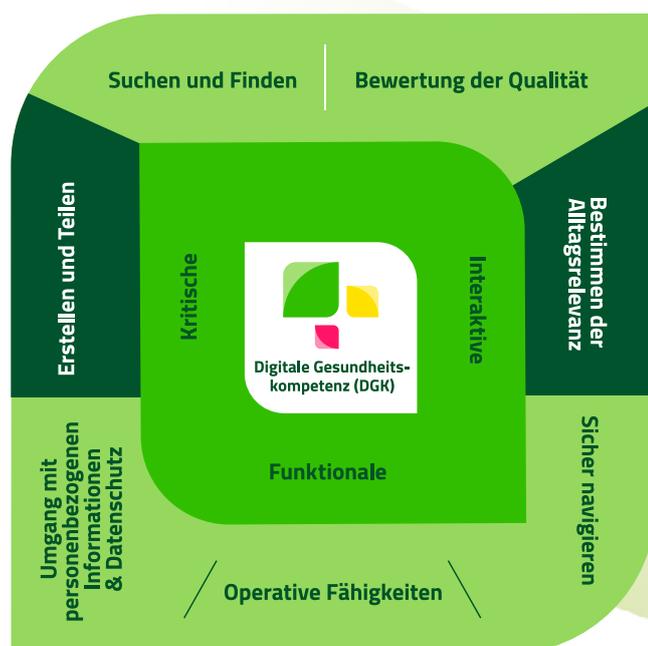


 <b>ZIEL UND FRAGESTELLUNG</b>	 <b>METHODIK</b>	 <b>MEDIUM</b>
 <b>Rollenspiel</b> Mutter oder Vater diskutiert mit Dario darüber, ob Darios Handynutzungsdauer in Ordnung ist oder nicht. Anschließende Diskussion	2er Gruppen Diskussion im Plenum möglich	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 3</li> </ul>
 <b>Produktion</b> Verstehen – Überlegen – Handeln Die Lernenden wenden die neuen Informationen auf ihre Lebensrealität an: Das habe ich durchblickt – So schätze ich mich ein – Das will ich tun	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 4</li> </ul>
 <b>Reflexion 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was hast du in dieser Einheit gelernt?</li> <li>▪ Hast du dich in einer Situation erkannt?</li> <li>▪ Kannst du jetzt die Chancen, aber auch die Risiken der Mediennutzung besser erkennen?</li> <li>▪ Wenn du Gesundheitsinformationen brauchst, weißt du, wie du dein Anliegen formulieren kannst?</li> <li>▪ Wie hast du das Rollenspiel gefunden?</li> <li>▪ Wie erkennt man, ob jemand handysüchtig ist?</li> <li>▪ Wie kann man der Person helfen?</li> </ul>	Diskussion im Plenum	–

## Über digitale Gesundheitskompetenz

### Definition von digitaler Gesundheitskompetenz angelehnt an die HLS-Definition (2012):

Digitale Gesundheitskompetenz basiert auf dem allgemeinen Konzept von Gesundheitskompetenz und umfasst, neben dem Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten auch die digitale und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen, relevante Informationen und Dienstleistungen für die Gesundheit in digitaler Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie versetzt sie in die Lage, im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern. Während „Digitalkompetenz“ als die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von Medien- und Kommunikationstechnologien beschrieben wird, kann unter „digitaler Gesundheitskompetenz“ die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von digitalen Informationstechnologien zur Erschließung und Verarbeitung gesundheitsbezogener Informationen verstanden werden.



  Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

  Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam

### Sieben Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz angelehnt an van der Vaart und Drossaert (2017):

- **Operative Fähigkeiten:** verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitale Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen (z. B. eine Frage zu formulieren, Suchanfragen entsprechend des Informationsbedarfs zu stellen) und die ermittelten Informationen auch zu verstehen
- **Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:** verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten (z. B. kritische Einschätzung, ob die gefundenen Informationen kommerziellen Charakter haben)
- **Bestimmen der Alltagsrelevanz:** verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind
- **Sicher im Internet navigieren:** gemeint ist die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)
- **Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:** hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen in digitalen Medien nicht zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat



### Vorbemerkung.

- Handysucht bzw. Onlinesucht ist noch keine anerkannte Krankheit. Sie ähnelt anderen Suchtkrankheiten.
- Die Spielesucht hingegen ist von der World Health Organization seit Anfang 2022 als Krankheit anerkannt. Hier die Übersetzung aus dem WHO-Text:

Eine Spielstörung ist durch ein Muster von anhaltendem oder wiederkehrendem Spielverhalten („digitales Spielen“ oder „Videospielen“) gekennzeichnet, das online (d. h. über das Internet) oder offline stattfinden kann und sich durch Folgendes äußert:

1. Beeinträchtigung der Kontrolle über das Spielen (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext)
2. zunehmende Priorität des Spielens in dem Maße, dass das Spielen Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat

3. Fortsetzung oder Ausweitung des Spielens trotz des Auftretens negativer Konsequenzen

Das Muster des Spielverhaltens kann kontinuierlich oder episodisch und wiederkehrend sein.

Das Spielverhalten führt zu einem ausgeprägten Leidensdruck oder einer erheblichen Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen. Das Spielverhalten und andere Merkmale sind normalerweise über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten zu beobachten, damit eine Diagnose gestellt werden kann, obwohl die erforderliche Dauer verkürzt werden kann, wenn alle diagnostischen Anforderungen erfüllt sind und die Symptome schwerwiegend sind.



Nähere Infos zur Definition von Onlinesucht unter

[www.fragzebra.de](http://www.fragzebra.de) und

[www.icd.who.int](http://www.icd.who.int)

### Einstieg.

Individuelle Antworten der Lernenden

### Erarbeitung 1.

Die Lernenden erkennen die Alltagsrelevanz des Themas und erarbeiten sich Einsichten in die eigene Lebenslage bezüglich des Umgangs mit dem Smartphone.

Auf Arbeitsblatt 1 finden sie vier Social Media Apps (statt Instagram kann man auch YouTube wählen). Die beiden letzten Spalten sollen von den Lernenden mit den von ihnen am liebsten gespielten Onlinespielen überschrieben werden. Als Beispiele wurden hier Hayday und Clash of Clans gewählt.

### Überlege, wie die Apps es schaffen, die Nutzenden zum häufigen, wiederholten, täglichen Nutzen zu überzeugen.

Dem zugrunde liegt der Gedanke, dass die Firmen, die Apps entwickeln, vermeiden wollen, dass die Nutzerinnen und Nutzer die App löschen, indem sie ihnen vor Augen führen, was sie alles an Inhalten und Kontakten verlieren würden (z. B. durch den sozialen Druck, den finanziellen Aspekt usw.).

### Lösungsvorschläge:

**TikTok:** Likes, Benachrichtigungen und Push-Nachrichten, immer wieder neue Filter, Stories (nur 24h sichtbar), Empfehlungen bzw. Vorschläge für neue Accounts, Infinite Scrolling bzw. unendliches Scrollen möglich, Errungenschaften (Livestream ab 1.000 Followerinnen oder Followern möglich), Gruppenevents oder Challenges, andere Nutzerinnen und Nutzer taggen, Interaktion (Kommentarbereich) und Kollaboration (Duett), Easy onboarding (man findet sich als Konsumentinnen bzw. Konsumenten und Produzentinnen bzw. Produzenten sofort zurecht)

**Snapchat:** Benachrichtigungen und Push-Nachrichten, Streaks (man muss jeden Tag mit seinen Kontakten interagieren, um die Flammen nicht zu verlieren), Filter (oft Neuigkeiten, die man ausprobieren möchte), Stories (nur 24h sichtbar), Empfehlungen bzw. Vorschläge für weitere Inhalte basierend auf den bisher gelikten Inhalten, Gruppenevents, andere Nutzerinnen und Nutzer können getaggt werden, Interaktion und Kollaboration, Easy onboarding (man findet sich als Konsumentinnen bzw. Konsumenten und Produzentinnen bzw. Produzenten sofort zurecht), Time limited Events (z. B. bestimmte Avatar-Kleidungsstücke sind nur für einen begrenzten Zeitraum verfügbar)

**Instagram:** Likes, Benachrichtigungen und Push-Nachrichten, Filter (oft Neuigkeiten, die man ausprobieren möchte), Stories



(nur 24h sichtbar), Empfehlungen bzw. Vorschläge für weitere interessante Inhalte oder Accounts, Pull to Refresh („nach unten ziehen“, um die Anzeige zu aktualisieren), Autoplay (die Stories laufen nahtlos durch), Gruppenevents und Challenges, andere Nutzerinnen und Nutzer können getaggt werden, Interaktion (Kommentarfunktion) und Kollaboration, Easy onboarding (man findet sich als Konsumentinnen bzw. Konsumenten und Produzentinnen bzw. Produzenten sofort zurecht)

**YouTube:** Likes und Reaktionen auf Videos möglich, Benachrichtigungen und Push-Nachrichten, Autoplay möglich (normale Videos), Interaktion im Kommentarbereich, Pull to Refresh und Infinite Scrolling (auch bei den „Shorts“), Empfehlungen oder Vorschläge für weitere Inhalte basierend auf den bisher gelikten Inhalten

**WhatsApp:** Likes und Reaktionen auf Nachrichten möglich, Benachrichtigungen und Push-Nachrichten, Sende- und Lesebestätigung können angezeigt oder eingesehen werden, Stories (nur 24h sichtbar), Autoplay der Statusmeldungen der Kontakte, Gruppen zu verschiedenen Themenbereichen, Tags, Interaktion und Kollaboration, Easy onboarding (man findet sich als Konsumentinnen bzw. Konsumenten und Produzentinnen bzw. Produzenten sofort zurecht)

**Hayday:** Benachrichtigungen (auch in Game: „du warst zwei Tage nicht hier“) und Push-Nachrichten, Tagesaufgaben, Ranking bzw. Levels (Farm, Tiere, Produkte usw.), Tagesaufgaben, zeitlich begrenzte Events, Gruppenbildung, Interaktion und Kollaboration (innerhalb der Gruppe), Microsessions (eine Kleinigkeit, die man schnell erledigen kann, z. B. ernten, füttern), Easy onboarding durch Tutorials

**Clash of Clans:** Benachrichtigungen und Push-Nachrichten, Tagesaufgaben, Ranks (innerhalb der Gruppe oder des Clans), Levels (von Gebäuden und Truppen), Tages- und Wochenaufgaben, Ziele erreichen, Aufgaben erledigen, Team Events, Challenges bzw. Herausforderungen gegen andere, Interaktion und Kollaboration innerhalb des Teams, Microsessions (schnell zu erledigen, z. B. Gold einsammeln), Easy onboarding durch Tutorials

### Wie schätzt du deine Nutzungsdauer ein?

#### Individuelle Antworten der Lernenden

Wenn möglich, kann man sie auch die Bildschirmzeit auf ihrem Gerät nachschauen lassen.

Vermutlich werden Ergebnisse zwischen 30 und 120 Minuten zu erwarten sein.



Nähere Infos zu Nutzungszeit bei Kindern und Jugendlichen unter [www.bitkom.org](http://www.bitkom.org)

## Erarbeitung 2.

Aus einer beispielhaften Geschichte sollen die Lernenden Aspekte herausgreifen, die sie in einem späteren Schritt bewerten und auf ihren eigenen Alltag beziehen.

Die Lernenden lesen in Stillarbeit Darios Geschichte und erledigen die Aufgabe (mit Textmarker oder Notizen im dafür vorgesehenen Feld).

### Lösungen zu Arbeitsblatt 2: siehe Anhang 2

#### Was machst du wie Dario? Was machst du anders? Warum? – Vorschläge:

- positive Handynutzung: schnell neue Kontakte geknüpft, gemeinsame Themen auf dem Pausenhof, Lernplattform, Hausaufgaben-Hilfe, netter Chat am Abend
- einschränkende Handynutzung: Nutzungsdauer von Früh bis Abend, Smartphone auch beim Essen, sagt Termin im Freundeskreis ab, mag nicht zum Musikunterricht, vernachlässigt Klassenarbeit, Vokabellernen

#### Welche Tipps kannst du ihm geben, damit er von seinem Smartphone ein bisschen wegkommt? – Vorschläge:

- vielleicht Handypause während der Mahlzeiten
- erst Sachen erledigen für die Schule oder den Haushalt
- abends Smartphone bei den Eltern deponieren
- Flugmodus ein- oder Benachrichtigungen ausschalten

Im Plenum werden die Ergebnisse gesammelt und besprochen.



## Vertiefung.

Die Lernenden beschäftigen sich intensiv mit dem Thema Handysucht und entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind.

### Was ist Handysucht?

Definition: siehe Vorbemerkung

### Symptome können sein:

- exzessiver Gebrauch des Internets, unkontrolliertes Surfen
- häufiges unüberwindliches Verlangen, das Internet zu benutzen
- bei Verhinderung des Internet-Gebrauchs reagiert die Person gereizt und nervös
- sozial störend im Kreise der engsten Bezugspersonen
- kann die Nutzung durch eigene Entscheidung nicht einschränken

### Wie entsteht Sucht?

- aus einer Reaktion auf der körperlichen Ebene: Reaktionen im Gehirn, die während des Substanzkonsums auftreten, Botenstoffe werden im Gehirn verändert ausgeschüttet: beeinflusst die Informationsübertragung und stört wiederum das körpereigene Belohnungssystem
- aus einer Reaktion auf der psychischen Ebene: bestimmte Denkmuster, mangelndes Selbstwertgefühl, Belohnung durch den Konsum oder Linderung ihrer Missstimmung
- aus einer Reaktion auf der sozialen Ebene: z. B. durch eine Gruppendynamik in einer bestimmten Gruppe, Konditionierung, aus einer bestimmten Situation heraus
- Alle drei Ebenen beeinflussen sich wechselseitig. Auch vorhandene Risikofaktoren spielen bei der Entstehung einer Sucht eine Rolle.

### Denkst du, dass Dario handysüchtig ist?

Siehe „positive und einschränkende Handynutzung“ aus Erarbeitung 2

### Wie kannst du erkennen, ob jemand süchtig ist?

Merkmale können sein:

- wenn ich gerade nicht online bin, kreisen oft die Gedanken darum
- oft bin ich länger online als geplant
- ich bin gereizt, wenn ich nicht online sein kann
- Familie und mir nahestehende Personen beschwerten sich über mein intensive Handynutzung
- ich habe Routinen und feste Zeiten, zu denen ich online sein muss, z. B. jeden Nachmittag nach der Schule, direkt nach dem Aufstehen am Wochenende usw.



Weitere Informationen zu „Welche Anzeichen es gibt, was Sie tun können“ unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)



Nähere Infos zum Thema „Smartphones souverän nutzen“ unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



Nähere Infos über die Entstehung von Sucht unter [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)



Nähere Infos zum Thema Suchtprävention unter [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

## Reflexion 1.

Aus ihrer persönlichen Erfahrung im Alltag lassen die Lernenden Informationen einfließen. Sie erkennen, dass die Informationen auch für das eigene gesundheitsbezogene Anliegen relevant sind und teilen diese Informationen auch auf digitalem Wege mit.



Im Plenum sammelt die Lehrkraft verschiedene Aussagen aus der Erfahrungswelt der Lernenden:  
digital Ideen sammeln mit: <https://idea.kits.blog/> (siehe Anhang 1)

### Wie kann man Onlinesucht verhindern? – Vorschläge:

„5 Tipps gegen Handysucht“:

- Inseln schaffen, also Aktivitäten bewusst ohne Smartphone durchführen.
- Alltagsstrukturen ohne Smartphone schaffen, also Wecker und Armbanduhr, Einkaufszettel am Kühlschrank, Kundenkarte im Geldbeutel
- Push-Nachrichten abstellen
- bei konzentriertem Arbeiten: Smartphone aus dem Raum verbannen oder bei den Eltern abgeben
- Smartphone komplett ausschalten
- direkt am Smartphone den „Nicht stören“-Modus oder Flugmodus einstellen, Benachrichtigungen ausschalten
- Selbstbeobachtung: Muss der „Griff zum Smartphone“ jetzt sein?



Nähere Infos über Tipps gegen Handysucht unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

### Was kann ich aus Darios Geschichte für mich lernen?

#### Individuelle Antworten der Lernenden

Hierfür sollte man sich ein wenig Zeit nehmen und die Lernenden zu Unterrichtsbeiträgen ermutigen.



Zusätzliches Material zu digitaler Abhängigkeit mit Tipps für Eltern unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

---

### Rollenspiel.

Die Lernenden sollen zeigen, dass sie ihr eigenes Verhalten reflektieren und im Alltag anpassen können, indem sie die bisher ermittelten Informationen mit ins Rollenspiel einfließen lassen.

Wenn es die Zeit erlaubt, kann man hier die Lernenden nach einer kurzen Vorbereitungszeit von 2 bis 3 Minuten eine Eltern-Kind Diskussion in 2er Gruppen durchführen lassen.

Wer möchte, kann auf freiwilliger Basis auch eine oder zwei Diskussionen im Plenum vorführen lassen. Die Gesprächsregeln (ausreden lassen, keine Beleidigungen) sollten vorher abgeklärt worden sein. Hier kann auch ein interessanter Perspektivenwechsel stattfinden, der im Idealfall bei bestehenden derartigen Konflikten unterstützende Ideen liefert.

---

### Produktion.

In dieser Phase trainieren die Lernenden die Fähigkeit, ein bestimmtes Anliegen klar zu formulieren, um ihre Lebensqualität zu steigern.

#### Arbeitsblatt – Lösungsvorschläge:

- Das habe ich durchblickt: die Tricks der Apps, um Nutzerinnen und Nutzer an sich zu binden
- So schätze ich mich bezüglich meiner Handynutzung ein: was nutze ich, finde ich das angemessen, manchmal geht es mir nicht so gut dabei, manchmal stresst es mich, manchmal verschafft es mir gute, positive Gefühle (durch liebe Kommentare oder Likes), oft hilft es mir, schnell etwas zu erledigen
- Das könnte ich versuchen: Zeiten einhalten, Benachrichtigungen ausschalten, Gute Nacht-Zeit, handyfreie Zeit in der Familie (z. B. am Tisch)

---

### Reflexion 2.

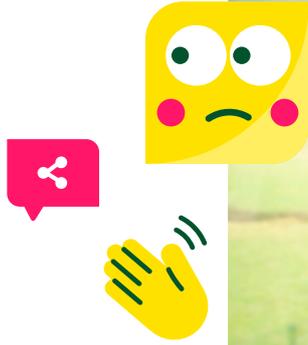
Individuelle Antworten der Lernenden

---



## Arbeitsblatt 1

Nutzungsdauer  
und Suchtpotential



© asife - stock.adobe.com



## Was veranlasst dich, diese Apps zu öffnen?

Überlege, wie die Apps es schaffen, die Nutzenden zum häufigen, wiederholten, täglichen Nutzen zu überzeugen.

TikTok



Snapchat



Instagram



WhatsApp



Spiel 1



Spiel 2



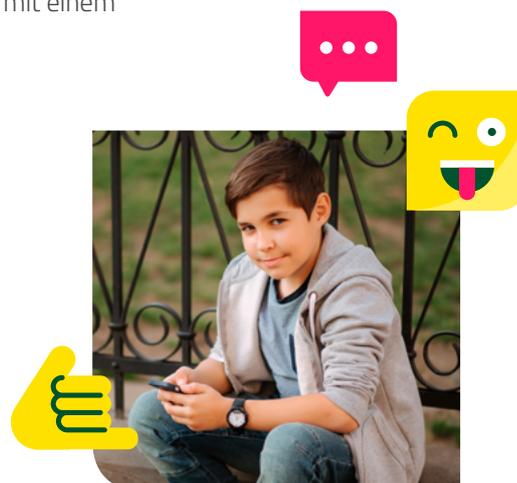


Finde heraus, wobei Dario das Smartphone hilfreich ist! Markiere die Inhalte mit einem Textmarker oder mach dir Notizen in dein Schulheft.

Dario ist 11 Jahre alt. Ab diesem Schuljahr besucht er eine weiterführende Schule. Das ist neu für ihn, aber er freut sich, dass er die Grundschule hinter sich hat. In seiner Freizeit zockt er gerne auf seinem Smartphone verschiedene Spiele und hat natürlich auch einen Account auf Snapchat und TikTok. Trotz der neuen Schule hat er sich schnell eingelebt und viele Kontakte seiner jetzigen Klasse auf seinem Smartphone. So können sie sich nicht nur in der Schule, sondern auch online treffen.

Wie jeden Tag nach der Schule zockt Dario seine liebsten Games. Gestern Abend hat er es damit übertrieben und zockte bis 2 Uhr nachts. Da er die vereinbarten Zeiten nicht eingehalten hat, haben seine Eltern das Handy eingekassiert und werden es ihm erst nach dem heutigen Schultag zurückgeben. Seine Finger zucken ein bisschen. Direkt nach dem Aufstehen denkt er sofort daran. Eigentlich muss er ja seine Aufgaben erledigen in den Games. Bestimmt haben sie alle etwas im Klassenchat gepostet. Jetzt bin ich der Einzige, der nicht weiß, um was es geht. Man! Mama und Papa haben keine Ahnung, wie sich das anfühlt! Frustriert packt er seine Hefte und Schulbücher in die Schultasche. Er stellt die Tasche beiseite und macht sich noch ein Brot. Dann hört er, wie sein Nachbar das Auto anlässt. Oh nein! Wie spät ist es?! Dario lässt das Brot halbaufgegessen liegen. So schnell er kann, zieht er seine Schuhe und Jacke an. Im Augenwinkel sieht er die große Uhr im Flur: 7.23 Uhr. Wenn er rennt, schafft er den Bus noch! Immerhin ist es nicht das erste Mal, dass sein Morgen so stressig startet. Dario ist eigentlich öfter spät dran, heute ausnahmsweise, weil er das Handy nicht bei sich hatte. In den Schulpausen tauscht er sich normalerweise mit seinen Freundinnen und Freunden über die neusten Trends und Challenges aus, kommentiert Posts und verteilt ein paar Likes. Heute fällt das weg, denn das Handy liegt in der Schublade in Papas Arbeitszimmer. Weit weg von der Schule. Ein Glück, dass die Schule heute besonders schnell vorbei geht. Denn gleich bekommt er sein Handy wieder und kann endlich seine Aufgaben in den Games erledigen und alles nachholen, was im Klassenchat und bei TikTok und Co. noch passiert ist. 35 Minuten später, ist er endlich wieder daheim. Er dreht vorsichtig den Schlüssel ins Schloss. Niemand Zuhause. Es ist still. Nur sein Magen knurrt etwas. Er geht direkt zum Kühlschrank, rümpft die Nase und schließt die Tür nach einem kurzen Blick wieder. Nicht schon wieder dieses Essen! Da hab ich überhaupt keinen Bock drauf! Er setzt sich mit seinem knurrenden Magen hin und isst das Brot von heute früh fertig. Gleichzeitig checkt er die die Hausaufgaben-Datei auf der Lernplattform der Schule. Die erledigt er schnell zusammen auf Discord mit Freundinnen und Freunden. Das ist praktisch, weil er dort gleich in den Game-Server gehen kann. Dort sind auch alle seine Spielfreundinnen und -freunde, mit denen er während des Zockens über Strategien spricht. Im Game läuft es gerade super, bis ihn ein Geräusch aufschrecken lässt. RRRRING. Ach ja, ich wollte mit Noah zum See radeln. Nee, darauf hab ich jetzt keinen Bock! Nach dem Zocken will sich Dario noch diesen einen Film anschauen, über den alle sprechen. Doch mittlerweile ist der Film eher Nebensache. Dario scrollt durch die Snaps auf seinem Smartphone, bis seine Eltern heimkommen und es Zeit zum Abendessen ist. Er ist jedoch gar nicht hungrig. Stattdessen hat er etwas Kopfschmerzen und legt sich hin. Die Kopfschmerzen hindern ihn auch, die Englisch-Vokabeln zu lernen. Er drückt sein Gesicht tief in das Kissen. Morgen ist Gitarrenunterricht. Gar keinen Bock drauf. Zum Glück kommt ihm eine anstehende Klassenarbeit gerade gelegen, denn er kann die Gitarrenstunde deswegen bestimmt ausfallen lassen. Die ständigen Diskussionen darüber mit seiner Mutter nerven ihn, aber er zockt lieber. Am Abend chattet er noch ganz nett mit einigen Jungs und Mädchen aus der Klasse. Dabei vergisst er völlig die Zeit. Plötzlich ist es schon 21.30 Uhr. Er ist zwar müde, doch seine Gedanken kreisen immer noch um die Nachrichten im Chat. Sein Smartphone leuchtet hin und wieder kurz auf. Ganz viele Push-Nachrichten kommen rein. Doch irgendwann sind seine Lider schwer und er schläft ein.

© Text: Autor Michael Kohl



© Aleksandr - stock.adobe.com



Eine oder einer von euch ist Dario, eine oder einer ist die Mutter bzw. der Vater. Lest euch in Ruhe eure Rollenkarte durch, ohne bei eurer Partnerin oder eurem Partner reinzuschauen. Führt ein Gespräch über das Thema „Handynutzungszeit“. Findet am Ende 1 bis 2 Kompromisse und ein Schlusswort.

### Mutter oder Vater

- Du hast die Bildschirmzeit von Dario kontrolliert und bist entsetzt über die lange tägliche Nutzungsdauer.
- Du siehst das als Zeitverschwendung.
- Du drohst mit Smartphoneverbot, weil ...
- ... die Noten schlechter werden.
- ... er nur noch Spiele spielt und unzählige Videos schaut.
- ... du sogar nachts das Brummen von Nachrichten auf seinem Smartphone hörst.

#### Kompromisse:

- Er soll den Gitarrenkurs auf jeden Fall machen, da er schon bezahlt ist.
- Bei Verschlechterung der Noten gibt es eine Einschränkung der Smartphonezeit.
- Zu bestimmten Zeiten soll das Smartphone aus sein, sodass Zeit für andere Beschäftigungen bleibt (z. B. zusammen Radfahren, zusammen ein Brettspiel spielen).

#### Schluss:

Du bittest um Verständnis, dass du dir Sorgen machst und willst dich mehr dafür interessieren, was Dario so alles mit dem Smartphone macht.

### Dario

- Du bist genervt, dass deine Mutter oder dein Vater deine Handyzeit gecheckt hat.
- Alle haben Smartphones. So bleibt man mit allen in Kontakt.
- Handyverbot ist doof.
- Du nutzt es für die Lernplattform, die Vokabel-App, die Gitarren-Lernapp.
- Du bist erreichbar bei einem Busausfall.
- Bei Strategiespielen lernt man auch mal, kreativ zu sein und zusammen in der Gruppe, eine Aufgabe oder ein Problem zu lösen.
- In der Schule bist du nicht schlechter geworden und du schaffst das Arbeitspensum schon ganz gut.

#### Kompromisse:

- Ihr wollt zusammen mal ein Spiel spielen oder auch mal eine TikTok Challenge zusammen machen.
- Du bist mit einer Smartphone-Garage vor dem Schlafengehen einverstanden.
- Beim Essen wirst du kein Smartphone nutzen.

#### Schluss:

Du weißt, dass du oft am Smartphone hängst und versprichst, nicht alles deswegen zu vernachlässigen.



100





# Verstehen – Überlegen – Handeln

Trage deine Ideen ein. Jede Spalte entspricht einem neuen Bereich.



## FAZIT

Das habe ich durchblickt:

---

Wie schätze ich mich ein? Wie sehe ich mich bezüglich der Handynutzung?

---

Das könnte ich versuchen:

## FAZIT

Das habe ich durchblickt:

---

Wie schätze ich mich ein? Wie sehe ich mich bezüglich der Handynutzung?

---

Das könnte ich versuchen:



## Anhang 1

### Wie lege ich ein Brainstorming auf mindwendel an, um digital Ideen zu sammeln?

- Rufen Sie die DSGVO-konforme Internetseite <https://idea.kits.blog/> auf.
- Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler brauchen keinen Account oder Anmeldung auf dieser Seite.
- Geben Sie Ihre Frage ein und klicken Sie auf okay.
- Klicken Sie rechts oben auf das Teilen-Symbol und geben Sie den Link an die Lernenden bzw. an die Gruppe weiter. (Sie haben auch die Möglichkeit, die einzelnen Posts zu liken oder mit Labels zu versehen.)
- Fertig!

## Anhang 2

### Lösungen zu Arbeitsblatt 2

Dario ist 11 Jahre alt. Ab diesem Schuljahr besucht er eine weiterführende Schule. Das ist neu für ihn, aber er freut sich, dass er die Grundschule hinter sich hat. In seiner Freizeit zockt er gerne auf seinem Smartphone verschiedene Spiele und hat natürlich auch einen Account auf Snapchat und TikTok. Trotz der neuen Schule hat er sich schnell eingelebt und **viele Kontakte seiner jetzigen Klasse** auf seinem Smartphone. So können sie sich nicht nur in der Schule, sondern auch online treffen.

Wie jeden Tag nach der Schule zockt Dario seine liebsten Games. Gestern Abend hat er es damit übertrieben und zockte bis 2 Uhr nachts. Da er die vereinbarten Zeiten nicht eingehalten hat, haben seine Eltern das Handy eingekassiert und werden es ihm erst nach dem heutigen Schultag zurückgeben. Seine Finger zucken ein bisschen. Direkt nach dem Aufstehen denkt er sofort daran. Eigentlich muss er ja seine Aufgaben erledigen in den Games. Bestimmt haben sie alle etwas im Klassenchat gepostet. Jetzt bin ich der Einzige, der nicht weiß, um was es geht. Man! Mama und Papa haben keine Ahnung, wie sich das anfühlt! Frustriert packt er seine Hefte und Schulbücher in die Schultasche. Er stellt die Tasche beiseite und macht sich noch ein Brot. Dann hört er, wie sein Nachbar das Auto anlässt. Oh nein! Wie spät ist es?! Dario lässt das Brot halbaufgegessen liegen. So schnell er kann, zieht er seine Schuhe und Jacke an. Im Augenwinkel sieht er die große Uhr im Flur: 7.23 Uhr. Wenn er rennt, schafft er den Bus noch! Immerhin ist es nicht das erste Mal, dass sein Morgen so stressig startet. Dario ist eigentlich öfter spät dran, heute ausnahmsweise, weil er das Handy nicht bei sich hatte. **In den Schulpausen tauscht er sich normalerweise mit seinen Freundinnen und Freunden über die neusten Trends und Challenges aus**, kommentiert Posts und verteilt ein paar Likes. Heute fällt das weg, denn das Handy liegt in der Schublade in Papas Arbeitszimmer. Weit weg von der Schule. Ein Glück, dass die Schule heute besonders schnell vorbei geht. Denn gleich bekommt er sein Handy wieder und kann endlich seine Aufgaben in den Games erledigen und alles nachholen, was im Klassenchat und bei TikTok und Co. noch passiert ist. 35 Minuten später, ist er endlich wieder daheim. Er dreht vorsichtig den Schlüssel ins Schloss. Niemand Zuhause. Es ist still. Nur sein Magen knurrt etwas. Er geht direkt zum Kühlschrank, rümpft die Nase und schließt die Tür nach einem kurzen Blick wieder. Nicht schon wieder dieses Essen! Da hab ich überhaupt keinen Bock drauf! Er setzt sich mit seinem knurrenden Magen hin und isst das Brot von heute früh fertig. Gleichzeitig checkt er die **Hausaufgaben-Datei auf der Lernplattform der Schule. Die erledigt er schnell zusammen auf Discord mit Freundinnen und Freunden**. Das ist praktisch, weil er dort gleich in den Game-Server gehen kann. Dort sind auch alle seine Spielfreundinnen und -freunde, mit denen er während des Zockens über Strategien spricht. Im Game läuft es gerade super, bis ihn ein Geräusch aufschrecken lässt. RRRRING. Ach ja, ich wollte mit Noah zum See radeln. Nee, darauf hab ich jetzt keinen Bock! Nach dem Zocken will sich Dario noch diesen einen Film anschauen, über den alle sprechen. Doch mittlerweile ist der Film eher Nebensache. Dario scrollt durch die Snaps auf seinem Smartphone, bis seine Eltern heimkommen und es Zeit zum Abendessen ist. Er ist jedoch gar nicht hungrig. Stattdessen hat er etwas Kopfschmerzen und legt sich hin. Die Kopfschmerzen hindern ihn auch, die Englisch-Vokabeln zu lernen. Er drückt sein Gesicht tief in das Kissen. Morgen ist Gitarrenunterricht. Gar keinen Bock drauf. Zum Glück kommt ihm eine anstehende Klassenarbeit gerade gelegen, denn er kann die Gitarrenstunde deswegen bestimmt ausfallen lassen.

Die ständigen Diskussionen darüber mit seiner Mutter nerven ihn, aber er zockt lieber. Am Abend **chattet er noch ganz nett** mit einigen Jungs und Mädchen aus der Klasse. Dabei vergisst er völlig die Zeit. Plötzlich ist es schon 21.30 Uhr. Er ist zwar müde, doch seine Gedanken kreisen immer noch um die Nachrichten im Chat. Sein Smartphone leuchtet hin und wieder kurz auf. Ganz viele Push-Nachrichten kommen rein. Doch irgendwann sind seine Lider schwer und er schläft ein.

© Text: Autor Michael Kohl

### **Interessante Links zum Thema „Nutzungsdauer und Suchtpotential“**

- Allgemeine Informationen zur Onlinesucht unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de), [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) und [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- Handysucht bekämpfen (Ideensammlung) unter [www.stuttgarter-nachrichten.de](http://www.stuttgarter-nachrichten.de)
- Infinite Scrolling als Zeitfresser unter [www.wmn.de](http://www.wmn.de)
- Deutsches Kinderhilfswerk: Kinderreport 2021 unter [www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)



# DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

## Impressum

1. Auflage Oktober 2022. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis §52a UrhG: Weder das Werk, noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. In diesem Werk sind nach dem MarkenG geschützte Marken und sonstige Kennzeichen für eine bessere Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Haftungsnotiz: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird die Haftung für die Inhalte der externen Seiten ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser externen Seiten sind ausschließlich die Betreiberinnen und Betreiber verantwortlich. Sollten Sie daher auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Seiten treffen, so bedauern wir dies ausdrücklich und bitten Sie, uns umgehend per E-Mail (r.franz@klett-mint.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

**Autor:** Michael Kohl, Rieden

**Redaktion und Autorenkoordination:** Fabienne Schmaus

**Projektkoordination:** Ronja Franz, Klett MINT GmbH

**Layout und Satz:** We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart

Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MINT GmbH

© BARMER, Berlin, und Klett MINT GmbH, Stuttgart

## Digital in eine gesunde Zukunft.

Wir wollen die Chancen und Potenziale der Digitalisierung für unsere Gesundheit nutzen, indem wir digitale Kompetenz für selbstbestimmte Entscheidungen in allen Gesundheitsfragen vermitteln.