



Digital transformation of inclusive Youth Work

01.01.2023.-31.12.2024.



Co-funded by
the European Union



Udruga Studio B



YOUTH POWER
Germany



YOUTH POWER
Austria



YOUTH
POWER

BILDUNGSPROGRAMM:

JUGENDLICHE IN VIRTUELLER UMGEBUNG

INHALT

1. THEORETISCHE EINFÜHRUNG

1.1 CYBERMOBBING

2. KONSEQUENZEN VON CYBERMOBBING

3. FORMEN VON CYBERMOBBING

6. PRÄVENTION UND BEKÄMPFUNG VON CYBERMOBBING

10. MEDIENKOMPETENZ

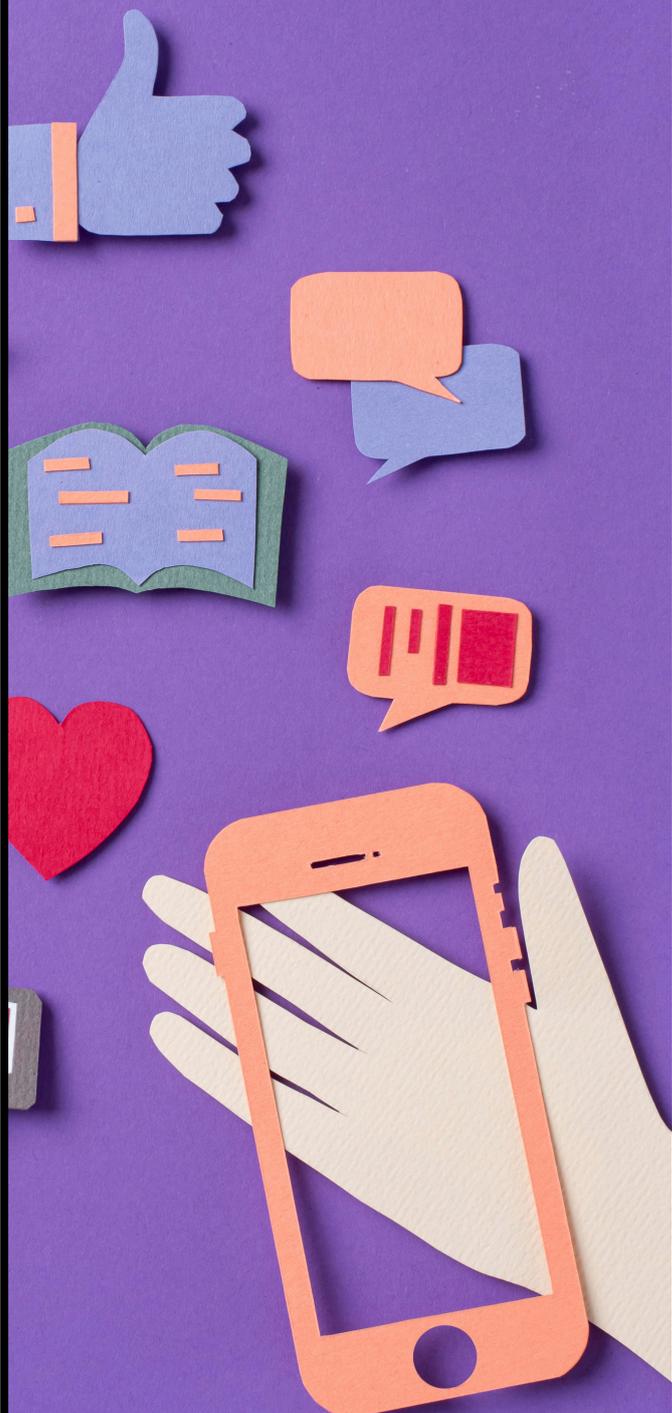
12. INTERNETABHÄNGIGKEIT UND PRÄVENTION VON INTERNETSUCHT

14. ANZEICHEN DAFÜR, DASS DIE PERSON VOM INTERNET ABHÄNGIG IST

16. PRÄVENTION VON INTERNETABHÄNGIGKEIT

18. BILDUNG PROGRAMM

38. IMPRESSUM



1. THEORETISCHE EINFÜHRUNG



In der Welt der fortgeschrittenen Technologie und dem stetig wachsenden Wachstum verschiedener sozialer Anwendungen ist die Geschichte des Cybermobbings äußerst wichtig. Genau aus dem Grund, dass mit der zunehmenden Nutzung von sozialen Netzwerken auch die Anzahl der Fälle von Cybergewalt zunimmt. Cybermobbing ist ein Phänomen, bei dem jemand Technologie wie das Internet oder ein Mobilgerät verwendet, um Gewalt gegen andere zu verüben. Cybermobbing umfasst Dinge wie das Versenden von beleidigenden oder provokanten Nachrichten, das Ausschließen anderer von Messaging-Apps, das "Hacken" von Social-Media-Profilen, das "Taggen" von Personen in Statusmeldungen oder das Veröffentlichen unangemessener Fotos von jemandem. "Indirektes" Cybermobbing ist eine Art von Mobbing, bei dem der konkrete Name der gemobbten Person nicht genannt wird, es jedoch für alle Beteiligten offensichtlich ist, zum Beispiel: "Du weißt, wessen Kleid widerlich ist." Opfer von Cybermobbing zu sein, kann für einen jungen Menschen sehr belastend sein, da Nachrichten heimlich und anonym gesendet werden können und es schwer zu wissen ist, wer sie sendet. Darüber hinaus endet die Gewalt nicht, wenn das Opfer den Ort verlässt, an dem der Täter ist (z.B. Schule), und die Gewalt kann kontinuierlich weitergehen. Wenn Nachrichten und Fotos online geteilt werden, anstatt direkt mit der betroffenen Person, gibt es oft viele Zuschauer, und Opfer können verärgert sein, wenn sie erkennen, wie schnell sich ein Gerücht online verbreiten kann.

Konsequenzen von Cybermobbing



Wenn junge Menschen online Gewalt erleben, können sie das Gefühl haben, dass sie von allen angegriffen werden, selbst in ihren eigenen Häusern. Es kann so erscheinen, als gäbe es keinen Ausweg. Die Konsequenzen können lange anhalten und eine Person auf verschiedene Weise beeinflussen:

Heutzutage ist Cybermobbing eine der bedeutendsten Stressquellen für junge Menschen. Junge Menschen versuchen oft, solche Ereignisse vor ihren Familien und Lehrern zu verbergen. Veränderungen im Verhalten, die auf ein Problem hinweisen, können jedoch bemerkt werden.

Solche Veränderungen umfassen Veränderungen im sozialen Verhalten, wie plötzliches Meiden von Freunden und sozialen Ereignissen, dann Veränderungen, die Probleme mit der Konzentration beinhalten, sinkende Noten, Verlust des Interesses, bis hin zu extremen Formen

wie Missbrauch von psychoaktiven Substanzen und Alkohol, Äußerungen dunkler Gedanken und Suizidwunsch. Solche Folgen sind besonders besorgniserregend, wenn es um Personen geht, die bereits frühere Traumata erlebt haben.

Die Konsequenzen von Cybermobbing umfassen auch psychische Gesundheitsprobleme, erhöhten Stress und Angstzustände, Depressionen, gewalttätiges Verhalten und geringes Selbstwertgefühl. Die Tatsache, dass etwas, das im Internet veröffentlicht wird, praktisch dauerhaft ist, zeigt, wie anhaltend das Scham- und Bloßstellungsgefühl ist, das Opfer von Internetgewalt empfinden. Neben den mentalen und Verhaltensänderungen sind auch körperliche Folgen bei Opfern von Internetgewalt feststellbar. Diese können Symptome wie Schlaflosigkeit, Essstörungen und Probleme im Magen-Darm-Trakt umfassen. Cybermobbing kann junge Menschen auf vielfältige Weise beeinflussen. Aber es kann überwunden werden, und eine Person kann Selbstvertrauen und Gesundheit wiedererlangen.

FORMEN VON CYBERMOBBING



Gesellschaftliche Ausgrenzung

Gesellschaftliche Ausgrenzung ist der bewusste Akt, jemanden auszuschließen. Ein Kind könnte von einer Gruppe oder Party ausgeschlossen werden, über die "alle" sprechen, an der teilgenommen wird oder aus Nachrichtenverläufen oder Gesprächen mit gemeinsamen Freunden ausgeschlossen werden.

Belästigung

Belästigung ist eine breite Kategorie, die auf viele Fälle von Mobbing und Cybermobbing zutreffen kann. Das PACER Center, das Kinder und junge Erwachsene mit Behinderungen unterstützt und das Nationale Zentrum zur Prävention von Mobbing betreibt, deutet jedoch darauf hin, dass es einen Unterschied zwischen Mobbing und Belästigung gibt. Während Mobbing Handlungen umfasst, die einer anderen Person körperlich oder emotional schaden, wird das Mobbingverhalten als Belästigung angesehen, wenn das Opfer zu einer geschützten Gruppe gehört, einschließlich Rasse, Religion, Geschlecht, Behinderung und anderen Merkmalen.



Outing

Outing, auch als Doxing bekannt, ist der Akt, sensible oder persönliche Informationen über jemanden ohne deren Einwilligung preiszugeben, um ihnen Schaden oder Demütigung zuzufügen. Im Fall von Cybermobbing könnte Doxing das Enthüllen sensibler Fotos einer Person ohne ihre Erlaubnis oder das öffentliche Teilen privater Nachrichten einer Einzelperson, wie in einer Online-Chat-Gruppe, umfassen.

Trickery

Trickery ähnelt dem Outing, mit einem zusätzlichen Element der Täuschung. In diesen Situationen wird eine Person in den Glauben versetzt, in einer falschen Sicherheit zu sein. Sobald diese Person das Vertrauen ihres Ziels gewonnen hat, wird es missbraucht und die Geheimnisse sowie privaten Informationen des Opfers werden bössartig geteilt.



Cyberstalking

The Cyberbullying Research Centre bietet diese Definition von Cyberstalking an: "die Nutzung von Technologie (meistens das Internet), um jemand anderen zu verängstigen oder um Sicherheitsbedenken zu wecken." Cyberstalking ist eine ernste und potenziell schädliche Form des Cybermobbings, die mit Gefängnisstrafen und hohen Geldstrafen geahndet werden kann. Beispiele für Cyberstalking sind:

- Bedrohungen per Text, Sofortnachricht, E-Mail oder sozialen Medien.
- Verwendung von sensiblen Fotos oder Informationen, um sexuelle Gefälligkeiten zu erzwingen (auch als Sextortion bekannt).
- Das Verfolgen der Online-Bewegungen und -Aktionen einer Person.
- Das Veröffentlichen belästigender oder bedrohlicher Aussagen über eine Person in sozialen Medien.

[*] Cyberbullying Research Centre; Cyberstalking, accessed on 20.03.2024;
<https://cyberbullying.org/cyberstalking>



Fraping

Fraping ist eine Kombination der Wörter "Facebook" und "rape". Früher auf Facebook beschränkt, tritt Fraping auf, wenn ein Bully die Kontrolle über das Social-Media-Konto einer Person erlangt und Inhalte veröffentlicht, die darauf abzielen, das Opfer zu demütigen oder zu beschämen.

Während Fraping manchmal ein harmloser Scherz ist, der bei einem Freund gespielt wird, der unwissentlich sein Telefon oder seinen Computer offen gelassen hat, kann Fraping, wenn es mit bössartiger Absicht durchgeführt wird, besonders schädlich für das Opfer sein, wenn es seine Selbstidentität bedroht, seinen Ruf schädigt oder soziale Normen verletzt.



Trolling

Trolling ist, wenn jemand absichtlich versucht, negative Reaktionen hervorzurufen, indem er inflammatörisehe oder angreifende Kommentare online postet, zum Beispiel in einem Reddit-Thread oder einer Social-Media-Gruppe. Trolling ist eine Form von Cybermobbing, wenn es mit bössartiger und schädlicher Absicht durchgeführt wird. Trolling-Bullies sind in der Regel mehr daran interessiert, Konflikte zu schaffen, und haben keine persönliche Beziehung zu ihren Opfern.



Prävention und Bekämpfung von Cybermobbing



Wichtige Akteure in der Prävention von Cybermobbing sind Eltern, Schulen und Institutionen, die eine führende Rolle bei der Verhinderung verschiedener Formen von Gewalt haben (Polizei, Beratungsstellen usw.). Aktive Programme und Bildungsaktivitäten, die darauf abzielen, das Verständnis und das Bewusstsein für Cybermobbing zu erhöhen, sind die ersten und notwendigen Schritte in der Prävention von Cybermobbing.

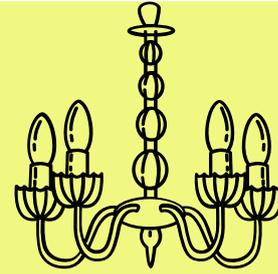
Jugendarbeit und Fachkräfte in der Jugendarbeit spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und Umsetzung von Bildungsaktivitäten und Programmen, die darauf abzielen, das Bewusstsein für Cybermobbing zu schärfen und die Schlüsselkompetenzen von Jugendlichen zu entwickeln, um zu erkennen, wann Cybermobbing stattfindet, und zu wissen, wie sie auf Cybermobbing reagieren sollen.

In the next sections of this topic, we will try to cover key topics of preventing and reacting to cyberbullying. The advice is developed in line with UNICEF's global guides^[1] on tackling the issue of cyberbullying.

[*] UNICEF; Cyberbullying: What is it and how to stop it; accessed on 20.03.2024;
<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>

- **An wen sollte eine junge Person sich wenden, wenn sie Opfer von Cybermobbing ist, und warum ist es wichtig, dass Opfer von Cybermobbing Hilfe suchen?**

Wenn eine junge Person feststellt, dass sie Opfer von Mobbing ist, ist ihr erster Schritt, sich an eine vertrauenswürdige Person zu wenden und zu teilen, was sie durchmachen, beispielsweise an Eltern, Verwandte, Lehrkräfte, Pädagog:innen oder Schulberater:innen.



Wenn die Person sich nicht wohl dabei fühlt, sich an eine bestimmte Einzelperson zu wenden, gibt es spezialisierte Helpelines in jedem Land, die professionelle Beratung und Unterstützung bieten.

Wenn das Mobbing oder Cybermobbing auf einer bestimmten sozialen Netzwerkplattform stattfindet, kann die betroffene Person den Täter oder die Täterin blockieren und melden. Beim Erstellen des Berichts ist es hilfreich, Screenshots der Nachrichten und anderer Inhalte beizufügen, die das Cybermobbing zeigen.



- **Was soll ein junger Mensch tun, wenn er zu ängstlich ist oder sich nicht wohl dabei fühlt, mit seinen Eltern zu sprechen?**

Wenn eine Person Opfer von Cybermobbing wird, ist es wichtig, sich an eine vertrauenswürdige erwachsene Person zu wenden, um künftige Gewalttaten zu verhindern. Dies mag einfach zu definieren sein, aber Jugendliche fühlen sich oft nicht wohl dabei, ihre Probleme zu offenbaren.

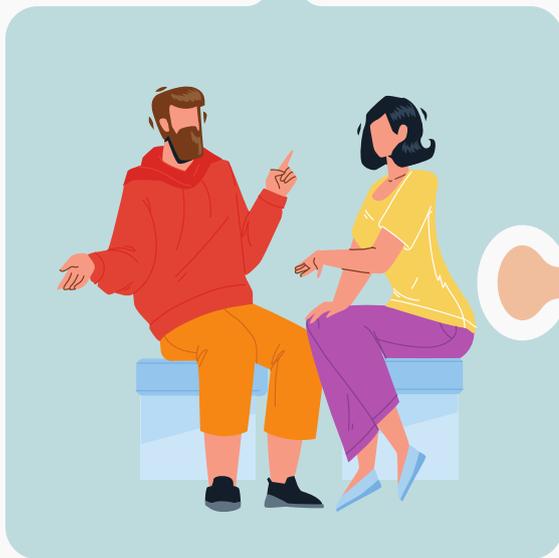


Jugendliche haben die Aufgabe, den Betroffenen darin zu stärken, zu lernen, wie sie das Problem teilen und eine Lösung finden können, mit Hilfe der Erwachsenen, denen sie vertrauen. Um das Problem zu teilen, gibt es einige Schlüsselfaktoren, mit denen Jugendliche von Jugendlichen umgehen können:

- Den richtigen Moment finden – Wenn es darum geht, über Probleme wie das Opfer von Cybermobbing zu sprechen, ist es wichtig, einen geeigneten Zeitpunkt zu finden, an dem der Jugendliche die volle Unterstützung und Aufmerksamkeit eines Erwachsenen oder eines Elternteils hat.

- Erklären, wie ernsthaft das Problem ist - Manchmal verstehen Erwachsene möglicherweise nicht die Ernsthaftigkeit des Cybermobbings.

Daher sollten die Jugendlichen bereit sein, den Erwachsenen zu erklären, welche Plattformen sie verwenden und wie das Cybermobbing abläuft.



- Wenn das Gespräch mit den Eltern oder Erziehungsberechtigten keine gute Lösung zu sein scheint

In diesem Fall wird den Jugendlichen empfohlen, sich an eine erwachsene Vertrauensperson zu wenden. Schulpsychologen oder Jugendbetreuer können eine gute Anlaufstelle sein, um das Problem anzusprechen.

Unterstützung von Gleichaltrigen bei der Meldung von Cybermobbing

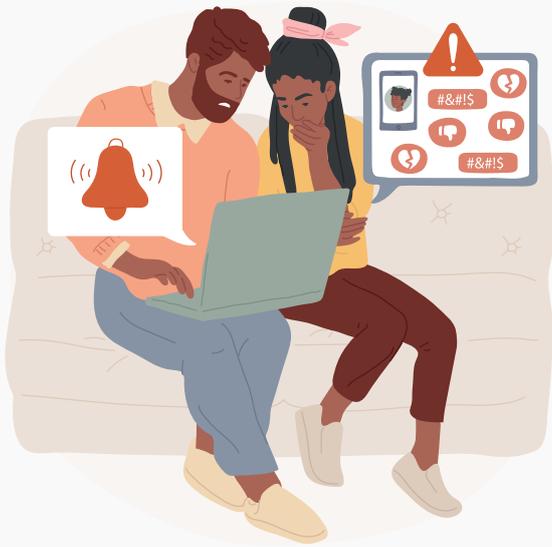
Jede Person kann Opfer von Cybermobbing werden, und Opfer zu sein bedeutet nicht, dass die betroffene Person weniger wert ist oder weniger wertvoll ist. Wenn Jugendliche wissen, dass ihre Altersgenossen Opfer von Cybermobbing sind, sollten sie auf sie zugehen und ihnen helfen, die Gewalt zu melden.

Jugendliche Fachkräfte können Jugendliche beraten, wie sie ihren Freunden und Altersgenossen helfen können, Cybermobbing zu melden und zu verhindern. Einige Schlüsselfragen, die Jugendliche ihren Altersgenossen stellen sollten, lauten: Wie fühlen sie sich, wie ist das Cybermobbing passiert, ist es einmalig passiert oder passiert es regelmäßig? Beim Ansprechen des Themas sollten Jugendliche daran denken, höflich zu sein, gemeinsam über die Situation zu sprechen und zu überlegen, wie und bei wem sie es melden können.





Liste der Schritte, um den Missbrauch privater Informationen zu verhindern



Zunächst einmal sollten Jugendliche und im Allgemeinen alle Personen, die soziale Medien nutzen, zweimal darüber nachdenken, bevor sie etwas in ihren Social-Media-Profilen teilen oder veröffentlichen. Persönliche Informationen sollten niemals öffentlich zugänglich sein.

Nachfolgend finden Sie eine Liste von Schritten, die auf den meisten Social-Media-Plattformen zur Verhinderung des Missbrauchs privater Informationen unternommen werden können (Ratschläge gemäß den allgemeinen Leitfäden von UNICEF[*]):

(*)UNICEF; Cyberbullying: What is it and how to stop it; accessed on 20.03.2024;
<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>

Innerhalb der Einstellungen der Social-Media-Profile können Nutzer:innen entscheiden, wer ihr Profil sehen kann, wer ihnen Nachrichten senden oder Kommentare zu ihren Beiträgen abgeben kann.

Negative Kommentare, Nachrichten und Fotos können gemeldet und entfernt werden auf Anfrage.

Zusätzlich zum Entfernen von Personen aus der Freundesliste können Einzelpersonen sie auch vollständig blockieren, was verhindert, dass sie ihr Profil sehen und sie kontaktieren können.

Beiträge können gelöscht oder für bestimmte Personen ausgeblendet werden.

Auf den meisten beliebten sozialen Netzwerken werden Benutzer nicht benachrichtigt, wenn sie von jemandem blockiert werden, der ihren Zugriff auf Inhalte einschränkt oder sie meldet.

Jedes soziale Netzwerk bietet verschiedene Tools, die dazu beitragen können, die Privatsphäre zu schützen und Gewalt zu melden.

Viele von ihnen enthalten einfache Schritte, die Personen unternehmen können, um Cybermobbing zu blockieren oder zu melden.

Während der Sitzungen, die dem Thema Cybermobbing gewidmet sind, sollten Personen auf die wichtigsten sozialen Netzwerke und ihre Tools zum Melden von Cybermobbing eingehen.

Soziale Netzwerke bieten auch Bildungs-Tools und Anleitungen für alle, die Informationen darüber liefern, wie man sich online sicher verhält.

Medienkompetenz



Es gibt keine allgemein akzeptierte Definition von Medienkompetenz. Es gibt zahlreiche Definitionen von Medienkompetenz, und die grundlegende Definition von Medienkompetenz impliziert "die Fähigkeit von Personen, Informationen mit konkreten Auswirkungen zu erfassen, zu analysieren und zu produzieren". Medienkompetenz fördert kritisches Denken, das Personen ermöglicht, unabhängige Entscheidungen darüber zu treffen, welche Medieninhalte sie konsumieren und wie sie die erhaltenen Informationen über die Medienkanäle interpretieren möchten.

Das zentrale Interessensgebiet der Medienkompetenz ist die Beherrschung von kritischen und kreativen Fähigkeiten, d.h. Wissen, das hilft, komplexe Ideen zu verbinden, ständig Fragen zu stellen, die richtigen Antworten zu erkennen und Missverständnisse zu identifizieren, die die Grundlagen der intellektuellen Freiheit bilden.

ThDiese Definition konzentriert sich auf das Konzept der Medienkompetenz, das von den Medien als positive Quelle für Information und Unterhaltung ausgeht, für die viele verschiedene Kenntnisse und Fähigkeiten erworben oder bewusst gemacht werden müssen.

Entwickelte Gesellschaften überlassen es nicht den Einzelnen, sich selbst zu kümmern und den Erwerb dieses Wissens unsystematisch zu verwalten, sondern fördern verschiedene Strategien zur Förderung der Medienkompetenz, die positiven internationalen Beispielen und Empfehlungen folgen.

Die Medien haben verändert, wie wir über die Welt, einander und uns selbst denken. Medieninhalte vermitteln Botschaften, die die Einstellungen, Werte, Verhaltensweisen, Besorgnisse und Mythen prägen, widerspiegeln und verstärken, die eine Kultur definieren.



Welche Wirkung die Medieninhalte auf Einzelpersonen haben, hängt von mehreren Faktoren ab:

1. Kommunikator; derjenige, der Medieninhalte produziert,

2. Funktion oder Zweck, für den Medieninhalte erstellt werden,

3. Medientyp und individuelle Eigenschaften verschiedener Medientypen

4. Zielgruppe.



Die wichtigste Dimension der Medienkompetenz ist die Fähigkeit, kritisch zu denken, wenn man Medieninhalte interpretiert, von informativen bis hin zu künstlerischen und unterhaltsamen Inhalten. Die Fähigkeit, Medienbotschaften und ihre Bedeutung zu lesen - die nicht immer selbsterklärend und offensichtlich auf den ersten Blick ist - ist von entscheidender Bedeutung für das Verständnis der Welt um uns herum, von der wir im modernen Zeitalter größtenteils durch die Medien lernen.

Medienkompetenz in einer Zeit des zunehmend starken Einflusses digitaler Medien impliziert ein bestimmtes Maß an IT-Kompetenz für all jene, die Medieninhalte über das Internet konsumieren. Wie bei jedem neuen Massenkommunikationskanal haben Online-Medien ihre eigenen Wege, Nachrichten und Informationen zu formen, die die Entwicklung neuer Kenntnisse erfordern, die die Medienkompetenz ausmachen.

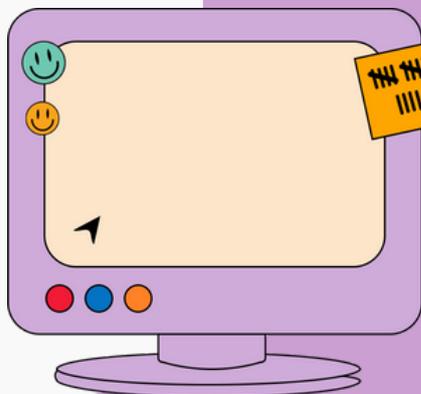


Medien- und Informationskompetenz (MIK) ist heute äußerst wichtig, da sie kritisches Denken ermöglicht.

Eine medien und informationskompetente Person ist in der Lage, zwischen verlässlichen Informationsquellen zu unterscheiden, die Rolle der Medien in der Kultur zu bestimmen und für ihr Verständnis des Einflusses der Massenkommunikation verantwortlich zu sein, während sie zwischen verschiedenen Medienplattformen wechselt.*

Medien- und Informationskompetenz ist ein multidisziplinäres Konzept, das aus zwei Bereichen stammt:

- Medienkompetenz (entstanden in den Medien- und Staatsbürgerwissenschaften) und
- Informationskompetenz (entstanden aus Bibliotheks- und Informationswissenschaften).



(*) SALTO Participation pool; Media & Information Literacy; accessed on 20.03.2024;
<https://participationpool.eu/resource-category/information-critical-thinking/media-information-literacy/>



Wie jede Form der Kompetenz wird MIK als eine Reihe von Fähigkeiten und Kompetenzen betrachtet, die im Falle von MIL eng mit den Konzepten von Online- und Offline-Medien, kritischem Denken, Mediennutzung, Informations- und Quellenbewusstsein, digitaler Bürgerschaft und aktiver Teilnahme verbunden sind, unter anderem.

MIK -Fähigkeiten werden insbesondere gefördert, um sozialen Herausforderungen wie Fehl- und Desinformation, Extremismus, Cybermobbing und Hassrede im Internet, verschiedene Formen von Cyberkriminalität (Sextortion, Daten Diebstahl, Verletzung von Menschenrechten usw.) zu bewältigen.(*)

[*] SALTO Participation pool; Media & Information Literacy; accessed on 20.03.2024; <https://participationpool.eu/resource-category/information-critical-thinking/media-information-literacy/>

Internetabhängigkeit und Prävention von Internetsucht

Das Internet ist zu einem festen Bestandteil unseres Alltags geworden, und wir alle nutzen gerne seine Vorteile, sei es bei der Suche nach Informationen, dem Durchstöbern von sozialen Netzwerken oder dem Ansehen verschiedener Inhalte. Wir haben volle Kontrolle über unser Verhalten und die Zeit, die wir der virtuellen Welt widmen, wenn die Nutzung des Internets ein klares Ziel und einen Zweck hat und wir jederzeit aufhören können.

Wenn eine Person die meiste Zeit im Internet verbringt, ständig soziale Netzwerke und Online-Inhalte überprüft und sich oft anstelle von Ausgehen dafür entscheidet, zu Hause zu bleiben und ihr Leben über soziale Netzwerke zu führen, entsteht eine Abhängigkeit.

Wenn über Sucht gesprochen wird, denkt man normalerweise zuerst an die Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen. Sucht kann sich jedoch auch ohne die Einnahme von psychoaktiven oder anderen chemischen Substanzen entwickeln, d.h. sie kann sich aus Aktivitäten oder Verhaltensweisen entwickeln, die sich von Gewohnheiten zu wiederholenden und zwanghaften Verhaltensweisen entwickeln, d.h. zu süchtigem Verhalten (z. B. pathologisches Glücksspiel, Computerspiele, Online-Wetten, Überprüfen von sozialen Netzwerken ...).





Anzeichen dafür, dass die Person vom Internet abhängig ist

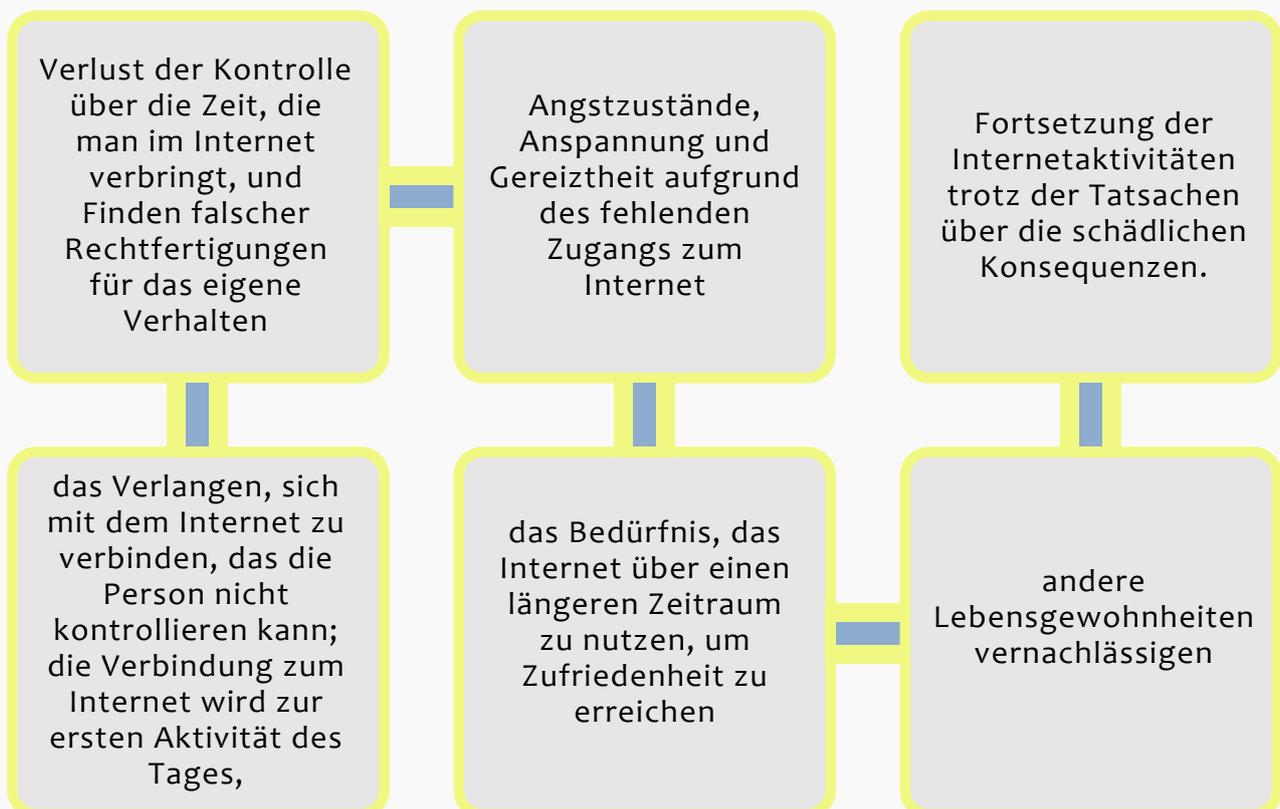
Mit zunehmender Nutzung des Internets werden Personen sozial isoliert, physisch und geistig erschöpft, was sich natürlich auf ihre familiäre, soziale, schulische oder berufliche Funktionsweise auswirkt und letztendlich zu einer vollständigen psychischen Dekompensation führen kann.

Personen, die Schwierigkeiten haben, ihr eigenes Verhalten zu kontrollieren und unsicher, zurückgezogen und allein sind, laufen sicherlich eher Gefahr, eine Internetabhängigkeit zu entwickeln.

Heutzutage entwickeln immer mehr Jugendliche und junge Menschen eine Internetabhängigkeit, ohne dass sie oder ihre Eltern sich dessen bewusst sind, was zu einem ernsthaften Problem für ihr erfolgreiches und produktives Leben wird und die Dynamik und Beziehungen in der Familie negativ beeinflusst.

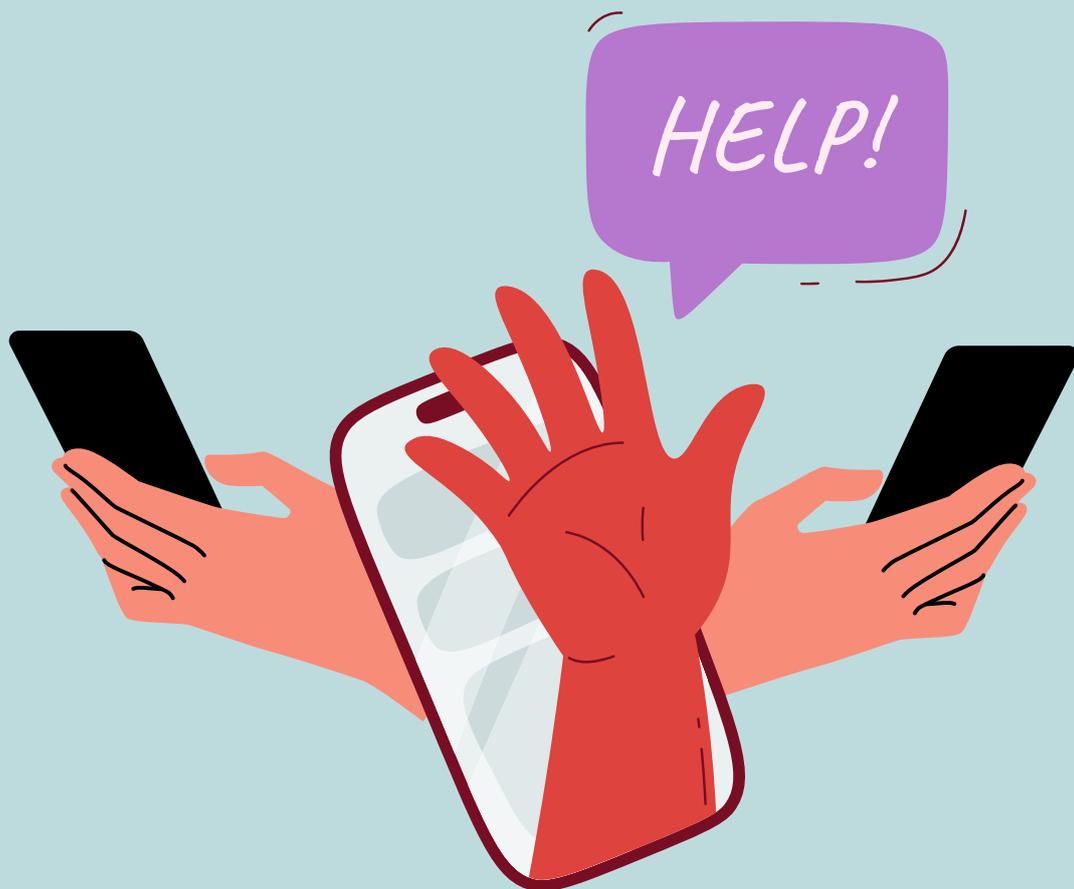


Hier sind einige allgemeine Anzeichen dafür, dass eine Person internetabhängig ist:



Arten der Internetabhängigkeit:

- Die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken wie Facebook, X (Twitter) und anderen Plattformen, die es ermöglichen, neue Kontakte zu knüpfen, mit Freunden zu kommunizieren und Bilder sowie andere Neuigkeiten einfacher zu teilen.
- Sucht nach Onlinespielen,
- Online-Glücksspielsucht,
- Sucht nach Online-Einkäufen,
- Sucht nach der ständigen Suche nach neuen Informationen und Wissen im Internet,
- Cybersex-Sucht, die das Suchen und Ansehen von pornografischem Material beinhaltet.





Prävention von Internetabhängigkeit

Im Folgenden präsentieren wir Ihnen einige praktische Tipps und Ratschläge, die von Jugendbetreuenden während pädagogischer Workshops geteilt werden sollten, wenn das Thema Internetabhängigkeit eingeführt oder im Rahmen der Bildungsaktivitäten behandelt wird.

Nützliche Tipps zur Vorbeugung von übermäßiger Internetnutzung und zur Vermeidung von Internetabhängigkeit:



Stellen Sie den Computer im Wohnzimmer auf (nicht im Schlafzimmer),

Versuchen Sie, das Internet für eine Weile auszuschalten und sich Ihrer Familie und Ihren Freunden zu widmen



Unterbrechen Sie das Verhaltensmuster und machen Sie es nicht zur Gewohnheit, das Internet jeden Tag zur gleichen Zeit zu nutzen.

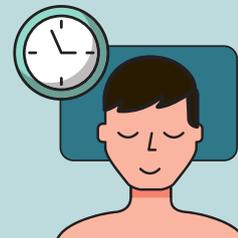
Informieren Sie sich über eine gesunde Nutzung des Internets,



Finden Sie ein Hobby oder eine Aktivität, die nichts mit Internet, Videospielen, Fernsehen, Mobiltelefonen oder Computern zu tun hat.



Gehen Sie rechtzeitig schlafen,



Verwenden Sie einen Alarm oder eine Stoppuhr, um die im Internet verbrachte Zeit zu begrenzen.



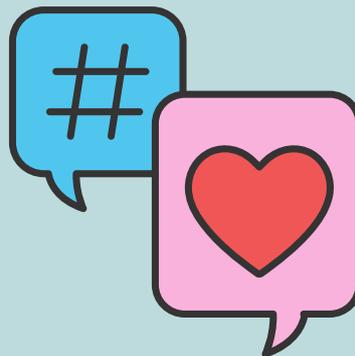
Installieren Sie eine Anwendung, mit der Sie den Computer nach einer bestimmten Zeit ausschalten können (Google-Suche: "shutdown time", "Cold Turkey").

Essen Sie nicht am Computer,



Bitten Sie Ihre Eltern und Freunde darum, Sie zu warnen, wenn sie denken, dass Sie zu lange am Computer oder am Handy sind.

Deaktivieren Sie Benachrichtigungen in sozialen Netzwerken.





Bildung Programm



Bezeichnung des Programms	1.1 „ Cyberbullying 101 “
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Die Vorstellung des Konzepts von Cybermobbing, seiner Definition und seiner verschiedenen Formen, um sicherzustellen, dass die Teilnehmenden klar verstehen, was Cybermobbing-Verhalten ausmacht.• Die Teilnehmenden dazu ermutigen, sich durch interaktive Aktivitäten intensiver mit verschiedenen Arten von Cybermobbing auseinanderzusetzen.• Einen Raum für die Teilnehmenden schaffen, um ihre Kenntnisse der verschiedenen Arten von Cybermobbing kreativ zum Ausdruck zu bringen, indem sie Bildungsposter gestalten
Dauer (in minutes)	90 minuten
Die minimale und maximale Anzahl von Teilnehmern	10 -40
Ressourcen/Materialien/ Requisiten	A4-Papiere Kugelschreiber und Bleistifte Marker Decke
Regeln und Beschreibung Schritt für Schritt (Inhaltselemente, Methoden)	<p><u>1.) Einführung und Definition von Cybermobbing (15 Minuten)</u></p> <p><i>Der Workshop beginnt mit einer Begrüßung durch die verantwortliche Person und einer kurzen Einführung in das Thema, die wichtigsten Aspekte, die während der Arbeit behandelt werden, und die Tagesordnung.</i></p> <p><i>Die Teilnehmenden werden eingeladen, individuell zu arbeiten und darüber nachzudenken, wie sie Cybermobbing definieren. Nach 5 Minuten sollten sie sich im Arbeitsraum umsehen, einen Partner finden, ihre Definitionen teilen und darüber diskutieren, was sie geschrieben haben (Ähnlichkeiten, Unterschiede und Gemeinsamkeiten).</i></p> <p><i>Nachdem alle Teilnehmenden die Möglichkeit hatten, ihre Ansichten zu teilen, definieren die Trainer Cybermobbing:</i></p>

**Regeln und
Beschreibung
Schritt für Schritt
(Inhaltselemente,
Methoden)**



Cybermobbing ist die Nutzung digitaler Kommunikationsmittel (wie das Internet und Mobiltelefone), um eine andere Person wütend, traurig oder verängstigt zu machen, normalerweise immer wieder.

Beispiele für Cybermobbing umfassen das Versenden von verletzenden Textnachrichten oder Sofortnachrichten, das Veröffentlichen peinlicher Fotos oder Videos in sozialen Medien und das Verbreiten gemeiner Gerüchte online oder mit Mobiltelefonen und anderen Geräten.

2.) Arten von Cybermobbing – Erstellung von Erstellung von Bildungsplakaten (60 Minuten)

Die Teilnehmenden werden in 10 Paare oder kleinere Gruppen (abhängig von der Gruppengröße) aufgeteilt. Jede Gruppe bereitet ein vorbereitetes Handout über eine Art von Cybermobbing vor. Ihre Aufgabe besteht darin, die Handouts zu lesen und zu analysieren und dann pädagogische A4-Poster zu erstellen, die zusammen mit Postern, die von anderen Gruppen erstellt wurden, zusammengestellt werden. Am Ende der Übung sollten wir 10 pädagogische Poster über 10 Arten von Cybermobbing sehen. Pädagogische Poster sollten kreativ mit praktischen Beispielen gestaltet werden, die es der restlichen Gruppe ermöglichen, schnell über die spezifische Art von Cybermobbing zu lernen und sich daran zu erinnern. Die Teilnehmenden haben 25 Minuten Zeit, um pädagogische Poster vorzubereiten, und jede Gruppe hat bis zu 3 Minuten für die Präsentation.

- **Gesellschaftliche Ausgrenzung** - Ein Cybermobber kann absichtlich jemand anderen aus einer Online-Gruppe oder einem Nachrichtenverlauf ausschließen. Dies kann dazu führen, dass sich das Opfer isoliert und deprimiert fühlt.
- **Belästigung** - Belästigung tritt auf, wenn ein Cybermobber anhaltende und verletzende Online-Nachrichten an ein Opfer sendet. Diese Nachrichten können Drohungen enthalten.
- **Cyberstalking** - Bei Cyberstalking überwacht eine Person die Online-Präsenz einer anderen Person genau. Die Person kann auch falsche Anschuldigungen und Drohungen gegen das Opfer und dessen Lieben richten. Darüber hinaus kann Cyberstalking in die reale Welt übergehen und für das Opfer sowie potenziell seine Lieben äußerst ernsthaft und gefährlich werden. Cyberstalking und Stalking im realen Leben gelten beide als Straftaten. In beiden Fällen kann eine Person eine einstweilige Verfügung gegen den Täter erwirken. Darüber hinaus kann der Täter Bewährungsstrafen und Gefängnisstrafen erhalten.
- **Outing** - Das Outing auf sozialen Medien geschieht, wenn jemand die Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung einer Person ohne ihre Einwilligung öffentlich preisgibt. Die Person tut dies in der Hoffnung, das Opfer zu beschämen oder zu demütigen.
- **Doxxing** - Doxxing, oder auch Doc-Dropping genannt, geschieht, wenn ein Cyberbully absichtlich persönliche Daten einer Person online teilt, die normalerweise nicht öffentlich bekannt wären, um ein Opfer zu belästigen oder einzuschüchtern. Dazu gehören persönliche Informationen wie die Adresse einer Person,

**Rules and
description
step-by-step
(content elements,
methods)**



die Schule, die sie besucht, oder ihre Sozialversicherungsnummer.

- **Fraping** - Fraping tritt auf, wenn ein Cyberbully die Social-Media-Konten eines Opfers nutzt, um unangemessene Inhalte mit dem Namen des Opfers zu veröffentlichen. In diesem Szenario ist das Opfer mit Online-Inhalten verbunden, die seinen Ruf schädigen können.
- **Trolling** - Nicht jede Art von Trollen wird als Cyber-Mobbing betrachtet, aber Cyber-Mobber können Opfer trollen, indem sie abfällige Kommentare über sie online posten, in der Hoffnung, diesen Personen Schaden zuzufügen.
- **Dissing** - Ein Cybermobber diffamiert ein Opfer, indem er grausame Informationen über sie verbreitet. Der Mobber tut dies über öffentliche Beiträge oder private Nachrichten, mit der Absicht, den Ruf des Opfers oder seine Beziehungen zu anderen zu schädigen.
- **Flaming** - Flaming besteht darin, Beleidigungen und Obszönitäten über ein Opfer zu posten oder zu senden. Ein Cybermobber flammt ein Opfer, in der Hoffnung, diese Person zu einem Online-Kampf zu verleiten.
- **Catfishing** - Bei Catfishing nutzt ein Cybermobber die Emotionen eines Opfers aus. Ein Cybermobber, der versucht, ein Opfer zu catfishen, erstellt eine gefälschte Online-Identität und gibt vor, jemand anderes zu sein. Der Mobber kann dann mit einem Opfer unter Verwendung dieser falschen Identität interagieren und eine Online-Romanze aufbauen. Im Laufe der Zeit kann das Opfer dem Online-Benutzer vertrauen und sensible Informationen mit der Person teilen. Dann kann der Cybermobber diese Informationen nutzen, um das Opfer bloßzustellen und seinen Ruf zu schädigen oder es zu entlarven.

3.) Nachbesprechung (15 Minuten)

Abschluss mit Nachbesprechung im Plenum.

**Fragen zur
Evaluierung/Nachbesp
rechung**

Hier sind einige vorgeschlagene Fragen für die Nachbesprechung. Sie können Ihre eigenen hinzufügen oder nur einige davon verwenden (abhängig von Ihren zeitlichen Beschränkungen, der Gruppengröße usw.):

- 1. Was haben Sie während der Sitzung gelernt? Welche Informationen kannten Sie bereits vorher?*
- 2. Wie war es, Ihre Definitionen von Cybermobbing zu erstellen?*
- 3. Was waren Ihre Lernhöhepunkte aus dieser Sitzung?*
- 4. Wie können Sie das in Ihr tägliches Leben und Ihre Online-Zeit übertragen?*

Modifikationen für die virtuelle Umgebung

- Verwenden Sie Zoom, Google Meet und Microsoft Teams für die Kommunikation, Microsoft PowerPoint, um theoretische Ergebnisse zu präsentieren, und Padlet, um alle abstrakten Zeichnungen hochzuladen.
- Bildungsposter können auch in Canva entwickelt werden, selbst wenn die Sitzung in einer Live-/Präsenzumgebung stattfindet.

Tipps für Trainer:innen/Moderatoren

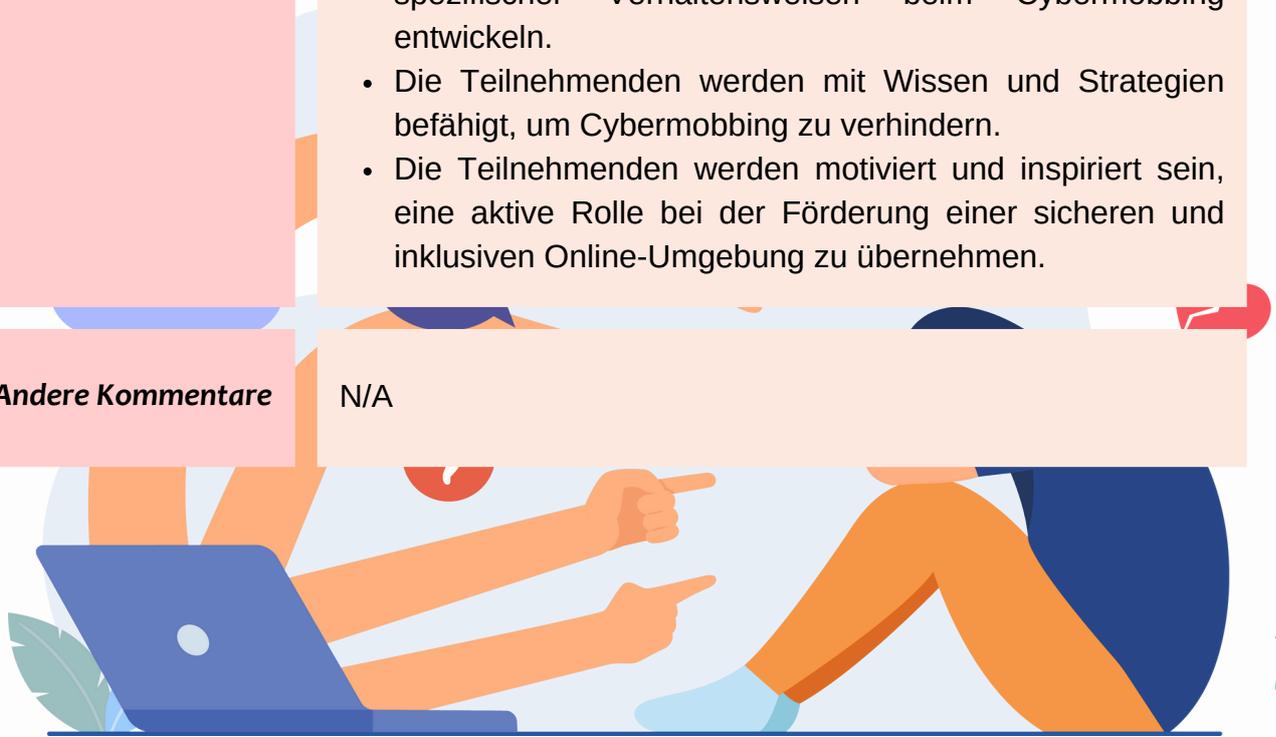
- Die Trainer sollten mit allen Begriffen vertraut sein, die die Teilnehmer präsentieren werden, und bereit sein, sie bei Bedarf mit einigen praktischen Beispielen weiter zu erläutern.
- Es ist sehr wichtig, die Zeit im Auge zu behalten und sicherzustellen, dass jede Gruppe nicht zu viel Zeit für Präsentation und Diskussion benötigt (besonders wenn mit mehr als 10 Gruppen gearbeitet wird).
- Die Teilnehmer sollten ermutigt werden, zusätzliche Informationen online zu suchen (falls verfügbar), zusätzlich zu den bereitgestellten Handouts.

Erwartete Ergebnisse

- Die Teilnehmenden werden ein tieferes Verständnis von Cybermobbing gewinnen.
- Die Teilnehmenden werden in der Lage sein, verschiedene Formen von Cybermobbing, Taktiken und die Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden und die Sicherheit von Personen in Online-Räumen zu erkennen.
- Die Teilnehmenden werden ein besseres Verständnis spezifischer Verhaltensweisen beim Cybermobbing entwickeln.
- Die Teilnehmenden werden mit Wissen und Strategien befähigt, um Cybermobbing zu verhindern.
- Die Teilnehmenden werden motiviert und inspiriert sein, eine aktive Rolle bei der Förderung einer sicheren und inklusiven Online-Umgebung zu übernehmen.

Andere Kommentare

N/A



<p>Bezeichnung des Programms</p>	<p>1.2 " Cybermobbing und das Eintreten für die anderen."</p>
<p>Ziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherstellen, dass die Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis der Schlüsselbegriffe im Zusammenhang mit Mobbing und Cybermobbing haben. • Die Teilnehmenden befähigen, zwischen den Rollen von Unterstützenden und Zuschauern in Mobbing-Situationen zu unterscheiden. • Die Teilnehmenden dazu ermutigen, über ihr Verständnis verschiedener Mobbing-Szenarien nachzudenken.
<p>Dauer (in Minuten)</p>	<p>90 minutes</p>
<p>Die minimale und maximale Anzahl von Teilnehmern.</p>	<p>6 - 40</p>
<p>Ressourcen/Materialien/ Requisiten</p>	<p>Kugelschreiber und Bleistifte Gedruckte Handouts A4-Papiere</p>
<p>Regeln und Beschreibung Schritt für Schritt (Inhaltselemente, Methoden)</p>	<p><u>1.) Einführung in das Thema und theoretische Inputs (15 Minuten)</u></p> <p>Die Trainerinnen und Trainer bieten theoretische Einblicke zu den Themen, die diskutiert werden sollen. Zu Beginn ist es wichtig, die folgenden Begriffe zu definieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bully: Die Person, die das Mobbing durchführt • Ziel: Das Ziel des Mobbings • Bully-Ziel: Eine Person, die sowohl andere mobbt als auch gemobbt wird • Zuschauer: Jemand, der beobachtet, wie anderen gemobbt wird. • Nicht involviert: Jemand, der kein Mobbing erlebt oder beobachtet. • Einschreiter: Die Person, die eingreift, wenn sie Mobbing sieht.

**Rules and description
step-by-step
(content elements,
methods)**



**Fragen zur
Evaluierung/Nachbesprechung**

2.) Zuschauer vs Aufstehenden – praktische Übung (25 Minuten)

Die Teilnehmenden erhalten eine Handreichung mit 5 verschiedenen Geschichten/Beispielen für Mobbing. Ihre Aufgabe besteht darin, diese Geschichten zu lesen und zu entscheiden, ob die beteiligte Person ein Unterstützer oder eine Beobachterin war. Diese Aufgabe wird paarweise durchgeführt. Geschichten können unter folgendem Link gefunden werden:
https://antibullyingalliance.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/Handout%20-%20-%20Bystander%20vs%20upstander_1.pdf

3.) Vom Zuschauer zum Aufstehenden (30 Minuten)

Jeder nimmt an der Gesamtversammlung teil, um kurz über ihre Antworten zu diskutieren. Der Trainer lädt jedes Paar ein, zu teilen, wie sie diese Antworten kategorisiert haben und warum sie dies getan haben. Nach einer 15-minütigen Diskussion über die Antworten setzt der Trainer die Sitzung fort, indem er die folgenden Fragen stellt:

- 1.) Warum haben wir diese Aktivität gemacht? Wie verstehen Sie sie?
- 2.) Wie würden Sie in einer dieser Situationen reagieren?
- 3.) Warum ist es wichtig, sich für andere einzusetzen - ein Unterstützer zu sein?
- 4.) Kann jemand eine Bullying-Situation teilen, mit der sie konfrontiert waren? Wie haben Sie reagiert? Waren Sie ein Zuschauer oder ein Unterstützer?

4.) Nachbesprechung (20 Minuten)

Am Ende der Diskussion schließt die Person, die die Sitzung leitet, die Sitzung, indem sie die Bedeutung von Unterstützerinnen und Unterstützern in der Gemeinschaft sowie in Schulen, Universitäten und Vereinen betont und die Notwendigkeit unterstreicht, marginalisierte Jugendliche in dieser Angelegenheit zu unterstützen.

Hier sind einige vorgeschlagene Fragen für die Nachbesprechung. Sie können eigene hinzufügen oder nur einige davon verwenden (abhängig von Ihren Zeitvorgaben, der Gruppengröße usw.):

1. Was ist während dieser Sitzung passiert? Was hast du erlebt?
2. Wie hast du dich gefühlt? Waren die Aufgaben für dich komplex? Waren sie einfach?
3. Was hast du gelernt?
4. Wie kannst du das in deinen Alltag übertragen?

Modifikationen für die virtuelle Umgebung

- Verwenden Sie Zoom / Google Meet / Microsoft Teams für die Kommunikation und Padlet für die im Voraus vorbereiteten Fotos und die Ergebnisse.
- Handouts können den Teilnehmenden auch digital zur Verfügung gestellt werden, selbst wenn die Aktivität in einem Live- oder Präsenzumfeld organisiert wird.

Tipps für Trainer:innen/Moderatoren

- Wenn es nicht möglich ist, eine gute Internetverbindung für die Teilnehmenden bereitzustellen oder wenn diese ihre eigenen Smartgeräte haben, sollten die Unterlagen beispielsweise ausgedruckt und als Hardcopies verteilt werden.
- Die Leitung sollte berücksichtigen, dass die Geschichten bei einigen Teilnehmenden Trigger auslösen könnten, und sollte auf keinen Fall die Teilnehmenden dazu zwingen oder ermutigen, Geschichten zu teilen, die für sie oder andere sichtlich belastend sein könnten.

Erwartete Ergebnisse

- Die Teilnehmenden werden ein klares Verständnis für die verschiedenen Rollen haben, die mit Mobbing-Situationen verbunden sind.
- Die Teilnehmenden werden kritische Denkfähigkeiten entwickeln, um Antworten in gegebenen Szenarien als Befürworter oder Beobachter zu analysieren und zu kategorisieren.
- Die Teilnehmenden werden aktiv an Diskussionen teilnehmen und persönliche Erfahrungen und Einsichten bezüglich ihrer Reaktionen auf Mobbing-Szenarien teilen.

Andere Kommentare

N/A



Bezeichnung des Programms	1.3 " Einfluss von (sozialen) Medien auf junge Menschen.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden sollen ermutigt werden, die Auswirkungen der Medien auf junge Menschen zu analysieren. • Ziel ist es, positive und negative Aspekte des Medieneinflusses auf Jugendliche zu erkunden und zu identifizieren. • Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, das CRAPP-Modell anzuwenden, um Online-Informationsquellen kritisch auf Zuverlässigkeit und Genauigkeit zu bewerten.
Dauer (in Minuten)	90 minutes
Die minimale und maximale Anzahl von Teilnehmern.	8 - 40
Ressourcen/Materialien/ Requisiten	Kugelschreiber und Bleistifte Mobilgeräte oder Laptops Gedruckte Handouts mit CRAPP-Modell
Regeln und Beschreibung Schritt für Schritt (Inhaltselemente, Methoden)	<p>1.) Geh- und Sprechübung (40 Minuten) <i>Die Teilnehmenden werden gebeten, sich zu zweit zu bilden. Sie werden mit ihrem Partner durch den Raum gehen und die Fragen diskutieren, die die Trainer stellen. Nach 10 Minuten gibt der Trainer ein Zeichen an die Gruppe, und jeder Teilnehmer bildet ein neues Paar und erhält eine neue Frage zur Diskussion. Die Diskussionsfragen lauten wie folgt:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) <i>Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen du beobachtet hast, wie Medien die Handlungen oder Meinungen von jungen Menschen in deiner Gemeinschaft oder Gesellschaft maßgeblich beeinflusst haben?</i> 2.) <i>Betrachten Sie die positiven Aspekte des Einflusses der Medien auf Jugendliche. Was könnte das sein?</i> 3.) <i>Welche praktischen Schritte können Einzelpersonen, Eltern, Pädagogen und Gemeinschaften unternehmen, um jungen Menschen zu helfen, die Medienlandschaft effektiver zu navigieren?</i>

**Rules and description
step-by-step
(content elements,
methods)**



4.) Welche Ratschläge oder Empfehlungen würden Sie jemandem geben, insbesondere einem jungen Menschen, der ein kritischerer und aktiverer Medienkonsument und Teilnehmer an gesellschaftlichen Fragen werden möchte?

Nachdem die Teilnehmer ihre Arbeit in Paaren beendet haben, werden die Trainer dieselben Fragen im Plenum stellen und die Teilnehmer die interessantesten Ergebnisse ihrer Diskussionen mit anderen Teilnehmern teilen lassen.

2.) Theoretische Einführung in das CRAPP-Modell (15 Minuten):

Trainer geben eine theoretische Einführung zum CRAPP-Modell. Bevor Informationen aus dem Internet verwendet werden, ist es wichtig festzustellen, ob sie genau und verlässlich sind. Der CRAAP-Test ist eine Liste von Fragen, die jungen Menschen helfen sollen, die Zuverlässigkeit ihrer Informationen zu bestimmen. Es ist wichtig zu bedenken, dass die folgende Liste von Fragen nicht statisch oder vollständig ist und verschiedene Kriterien je nach Situation oder Bedarf mehr oder weniger wichtig sein können.

Currency: Die Aktualität der Informationen.

Wann wurden die Informationen veröffentlicht oder gepostet?
Wurden die Informationen überarbeitet oder aktualisiert?
Sind die Informationen aktuell oder veraltet für Ihr Thema?
Funktionieren die Links?

Relevance: Die Relevanz der Informationen für Ihre Bedürfnisse.

Passt die Information zu Ihrem Thema oder beantwortet sie Ihre Frage?
Wer ist das beabsichtigte Publikum?
Ist die Information angemessen (d.h. nicht zu einfach oder zu fortgeschritten für Ihre Bedürfnisse)?
Würden Sie diese Quelle für eine Forschungsarbeit verwenden?

Authority: Was ist die Quelle der Information?

Ist der Autor oder die Organisation qualifiziert, um über das Thema zu sprechen?
Ist die URL zuverlässig?
Sind die Informationen frei von offensichtlichem Bias?

Wer ist der Autor/Herausgeber/Quelle/Sponsor?

Werden die Qualifikationen des Autors oder die organisatorischen Zugehörigkeiten angegeben?
Welche Qualifikationen hat der Autor für das Schreiben zum Thema?

**Rules and description
step-by-step
(content elements,
methods)**

Gibt es Kontaktdaten, wie einen Verlag oder eine E-Mail-Adresse?
Enthält die URL Informationen über den Autor oder die Quelle?
(Beispiele: .com .edu .gov .org .net)

Accuracy: Die Zuverlässigkeit, Wahrhaftigkeit und Korrektheit des Informationsinhalts.

Woher stammt die Information?

Wird die Information durch Beweise gestützt?

Wurde die Information überprüft oder begutachtet?

Können Sie die Informationen aus einer anderen Quelle oder Ihrem persönlichen Wissen überprüfen?

Erscheint die Sprache oder der Ton parteiisch oder ist sie frei von Emotionen?

Gibt es Rechtschreib-, Grammatik- oder andere typografische Fehler?

Purpose: Der Grund, aus dem die Informationen existieren.

Was ist der Zweck der Information? Um zu informieren? Lehren? Verkaufen? Unterhalten? Überzeugen?

Machen die Autoren/Sponsoren ihre Absichten oder ihren Zweck klar?

Ist die Information Fakt? Meinung? Propaganda?

Scheint der Standpunkt objektiv und unparteiisch zu sein?

Gibt es politische, ideologische, kulturelle, religiöse, institutionelle oder persönliche Vorurteile?

3.) CRAPP model – praktische Übung (25 Minuten)

Nach der theoretischen Einführung zum CRAPP-Modell und den spezifischen Fragen, die verwendet werden, werden die Teilnehmenden individuell üben, das CRAPP-Modell auf der folgenden Website anzuwenden:

<https://zapatopi.net/treeoctopus/faq.html>

4.) Zusammenfassung zur Nachbesprechung (10 Minuten)

**Fragen zur
Evaluierung/Nachbesp
rechnung**

Hier sind einige vorgeschlagene Fragen für die Auswertung. Sie können Ihre eigenen hinzufügen oder nur einige davon verwenden (abhängig von Ihren zeitlichen Einschränkungen, der Gruppengröße usw.):

1. Was ist während dieser Sitzung passiert? Was hast du erlebt?
2. Wie haben Sie sich gefühlt? Waren die Aufgaben schwierig für Sie? Waren sie einfach? Was haben Sie beim Lesen der gegebenen Website empfunden?
3. Glauben Sie, dass die bereitgestellte Website als zuverlässige Quelle verwendet werden kann?
4. Was haben Sie gelernt?
5. Wie können Sie das Gelernte auf Ihr tägliches Leben übertragen und Informationen aus Online-Quellen konsumieren?

Modifikationen für die virtuelle Umgebung

Verwenden Sie Zoom, Google Meet und Microsoft Teams für die Kommunikation und nutzen Sie PADLET oder ein ähnliches Tool, um Geschichten und finale Arbeiten zu teilen.

Tipps für Trainer:innen/Moderatoren

- Wenn möglich, könnten die "Walk and Talk"-Übungen im Freien durchgeführt werden. Falls dies nicht möglich ist, wäre es gut, andere Bereiche außerhalb des üblichen Tagungsraums zu nutzen, wie andere Einrichtungen des Hotels, andere Räume im Jugendverband/Jugendzentrum, Flure usw.
- Wenn die Teilnehmenden keine intelligenten Geräte haben, um ihre CRAPP-Modellbeispiele zu erfüllen, sollten die Trainer:innen vorbereitete Modelle auf A4-Papier gedruckt haben, die die Teilnehmer verwenden können.

Erwartete Ergebnisse

- Die Teilnehmenden werden ein besseres Verständnis dafür haben, wie Medien die Handlungen und Meinungen junger Menschen innerhalb ihrer Gemeinschaften beeinflussen.
- Die Teilnehmenden werden das CRAPP-Modell verstehen und anwenden, indem sie Online-Informationsquellen anhand der Kriterien Aktualität, Relevanz, Autorität, Genauigkeit und Zweck bewerten.
- Die Teilnehmenden werden positive Aspekte des Einflusses der Medien auf die Jugend erkennen und deren Potenzial zur Beitrag zu gesellschaftlichen Themen und individuellem Wachstum anerkennen.
- Die Teilnehmenden werden Möglichkeiten diskutieren, das CRAPP-Modell in ihrem täglichen Leben anzuwenden, wenn sie Online-Informationen konsumieren.

Andere Kommentare

N/A



Bezeichnung des Programms	1.4 " Medienkompetenz – Grundkonzepte und -verständnis "
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Diskussion und Definition der Begriffe im Zusammenhang mit Medienkompetenz; • Entwicklung von Fähigkeiten, um die Bedeutung dieser Konzepte zu recherchieren und zuverlässige Quellen zu finden; • Diskussion darüber, ob das Verständnis der Teilnehmenden von den gefundenen Definitionen abweicht. • Kritische Reflexion über unseren persönlichen Medienkonsum als Informationsquelle.
Dauer (in Minuten)	75 minutes
Die minimale und maximale Anzahl von Teilnehmern	10 - 40
Ressourcen/Materialien/ Requisiten	<ul style="list-style-type: none"> - Pens and pencils - A3 papers and A4 papers - Projector and stable internet connection - Flipchart papers - Post-it notes
RuleRegeln und Beschreibung Schritt für Schritt (Inhaltselemente, Methoden)	<p><u>1.) Lassen Sie uns die Konzepte definieren (20 Minuten).</u></p> <p><i>Am Anfang dieses Schritts erhalten die Teilnehmenden Anweisungen, dass sie ihre Smartphones während der Übung nicht verwenden sollen, bis sie diese benötigen.</i></p> <p><i>Jeder Teilnehmer erhält ein Konzept/Begriff. Sie haben 5 Minuten Zeit, um dieses Konzept/Begriff individuell zu definieren, über alles nachzudenken, was sie über das erhaltene Konzept wissen, und es auf Papier festzuhalten.</i></p> <p><i>Nach 5 Minuten müssen die Teilnehmenden andere Teilnehmende mit demselben Begriff finden. Dann setzen sie sich paarweise oder in Gruppen zusammen, teilen die individuellen Definitionen und Verständnisse mit und arbeiten gemeinsam an der Entwicklung einer Präsentation für den Rest der Gruppe. Die Teilnehmenden können ihre Smartphones nutzen, um ihre Präsentationen in diesem Schritt mit relevanten Informationen zu bereichern. Für diesen Schritt sind 20 Minuten vorgesehen.</i></p>

**Rules and description
step-by-step
(content elements,
methods)**



Am Ende der Übung präsentiert jede Gruppe ihr Bildungsposter zum zugewiesenen Begriff/Konzept. Für diesen Schritt sind bis zu 2-3 Minuten pro Gruppe vorgesehen.

Liste der Begriffe/Konzepte:

- Medien;
- Medienkompetenz;
- politische Beteiligung;
- politische Bildung;
- kritisches Denken;
- Fake News;
- Desinformation;
- kognitive Verzerrung;
- kognitive Dissonanz;
- Clickbait.

2.) Zusätzliche Inputs von Trainer:innen nach der Präsentation (10 Minuten)

Medienkompetenz bedeutet die Fähigkeit von Menschen für qualitativ hochwertigen Zugang, Analyse, Bewertung, Erstellung und Teilnahme an der Gesellschaft basierend auf Nachrichten in verschiedenen Formen - von gedruckten und Video- bis hin zu Online-Medien. Medienkompetenz ermöglicht es, die Rolle der Medien in der Gesellschaft zu verstehen und den Menschen grundlegende Fähigkeiten zu vermitteln, um Nachrichten zu hinterfragen, aber auch sich selbst durch sie auszudrücken. Wichtige Stichworte in diesem Zusammenhang sind Bildung (was bedeutet, dass Medienkompetenz erlernt wird), das Verständnis der Medien (was ihre soziale Rolle und die Notwendigkeit bedeutet, die Art und Weise zu verstehen, wie sie in die Gesellschaft integriert sind), das Hinterfragen (was eine kritische Haltung der Nutzenden bedeutet) und die Selbstexpression (was die Teilnahme der Menschen an der Kommunikationsgemeinschaft impliziert, nicht nur ihre passive Rolle beim Empfang von Mediennachrichten).

Medienkompetenz ist tatsächlich eine Weiterentwicklung der allgemeinen Literalität, da das Konzept der Medienbeherrschung (traditionelle Medien und neue Medien, d.h. das Internet) in die Definition von Literalität "eingeführt" wurde. Daher würden wir schlussfolgern, dass Literalität im 21. Jahrhundert multidimensional ist und auf mehreren Ebenen organisiert ist:

- Erstens - auf traditioneller Ebene, die allgemeine Lesefähigkeiten und Schreiben umfasst;
- Zweitens - auf Medienebene, was die Fähigkeiten eines erfolgreichen kritischen Umgangs mit Medien impliziert;
- Drittens - auf der Ebene der neuen Medien, was die Fähigkeiten eines erfolgreichen kritischen Umgangs mit neuen Medien, hauptsächlich dem Internet, bedeutet.

**step-by-step
(content elements,
methods)**



3.) Medienkompetenz und andere Begriffe definieren (15 Minuten)

Der Trainer stellt das folgende Video auf den Beamer:

Warum liebt unser Gehirn Fake News? (6:40Min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=dNmwwntMF5A>

Die Diskussion des Videos und das Abschließen der Diskussion über die Definitionen:

- Was denkst du über das Video?
- Welche Begriffe und Themen waren dir vertraut und welche waren neu?
- Glaubst du, dass diese Themen Teil der Medienkompetenz sind?
- Welche anderen Begriffe/Konzepte siehst du in deinem Umfeld, die die Medienkompetenzerziehung behandeln sollte?

4.) Welche Apps und Medienquellen nutzen wir? (20 Minuten)

Auf dem Boden befinden sich 2 Flipcharts mit den Titeln: "Medien, die ich als Informationsquelle nutze" und "Medien, die ich nicht als Informationsquelle nutze".

Individuelle Übung, Brainstorming, Reflexion für die Teilnehmer: Schau auf dein Smartphone und sieh dir alle Apps an, die du im letzten Monat verwendet hast: Schreibe auf Post-its, welche du als Informationsquelle genutzt hast und welche du für andere Zwecke verwendet hast (zum Beispiel Spaß, Unterhaltung usw.).

Nachdem die Teilnehmer alle Apps, die sie letzten Monat verwendet hatten, aufgeschrieben und die Post-its auf eines der Flipcharts geklebt hatten, lasen sie sie laut vor. Die Teilnehmer reflektierten darüber, welche Apps sie bezahlt hatten und welche kostenlos waren.

- Was glauben sie, warum sie kostenlos sind?
- Wie verdienen sie Geld?

Die Teilnehmer reflektieren auch über ihre Zeit auf ihren Smartphones und die Anwendungen, die sie hauptsächlich verwenden.

5.) Nachbesprechung (10 Minuten)

Der Trainer:innen verwendet die folgenden Fragen:

- 1.) Welche Begriffe im Zusammenhang mit Medienkompetenz und Medien im Allgemeinen waren uns vertraut? Was haben wir Neues gelernt?
- 2.) Welche neuen Begriffe haben wir während dieser Sitzung entdeckt?
- 3.) Wie entscheiden wir, welche Informationsquellen für uns legitim sind?
- 4.) Warum ist Medienkompetenz wichtig? Wie ist sie mit der Jugendarbeit verbunden?
- 5.) Was können wir aus dieser Sitzung nutzen, um dieses Schulungsprogramm weiterzuführen?

<p>Modifikationen für die virtuelle Umgebung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verwenden Sie Zoom, Google Meet und Microsoft Teams für die Kommunikation und nutzen Sie PADLET oder ein ähnliches Tool, um Screenshots der Ergebnisse zu teilen. • Die gesamte Sitzung kann in einer virtuellen Umgebung über die Plattform Gather Town organisiert werden: https://www.gather.town/
<p>Tipps für Trainer:innen/Moderatoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Trainer:innen sollten sicherstellen, dass im Arbeitsraum eine Internetverbindung von guter Qualität und ein Projektor vorhanden sind, um ein Video abzuspielen.
<p>Erwartete Ergebnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden werden ein klareres Verständnis verschiedener Konzepte im Zusammenhang mit Medien, politischer Partizipation, kritischem Denken und Desinformation haben. • Die Teilnehmenden werden ein kritisches Denken über den Medienkonsum und die Verbreitung von Fehlinformationen entwickeln. • Die Teilnehmenden werden ihre Mediennutzungsgewohnheiten reflektieren. • Die Teilnehmenden werden das Wissen und die Fähigkeiten entwickeln, um heute die Medienlandschaft kritisch und verantwortungsbewusst zu navigieren.
<p>Andere Kommentare</p>	<p>N/A</p>



Bezeichnung des Programms	1.5 " Internetsucht – was ist das und Prävention von Internetsucht."
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Thema Internetabhängigkeit vertraut machen und Selbstreflexion bezüglich ihrer digitalen Gewohnheiten initiieren. • Den Teilnehmenden ein theoretisches Verständnis von Internetabhängigkeit vermitteln. • Reale Szenarien von Internetabhängigkeit anhand von Fallstudien erkunden und die Teilnehmenden in Rollenspielen einbeziehen. • Den Teilnehmenden konkrete Schritte zur Bewältigung von Internetabhängigkeit aufzeigen.
Dauer (in Minuten)	90 minutes
Die minimale und maximale Anzahl von Teilnehmern	8-40
Ressourcen/Materialien/ Requisiten	<ul style="list-style-type: none"> • Kugelschreiber und Bleistifte • A4-Papiere • Handouts mit Fallstudien
Regeln und Beschreibung Schritt für Schritt (Inhaltselemente, Methoden)	<p><u>1.) Einleitung und Prüfung, wie viel Zeit wir online verbringen (15 Minuten).</u></p> <p>Die Trainer:innen beginnen die Aktivität mit einer kurzen Einführung zum Thema. Anschließend werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgefordert, ihre Smartphones zu nehmen und zu überprüfen, wie viel Zeit sie im Durchschnitt in der letzten Woche und im Vormonat mit der Nutzung von Smart-Geräten verbracht haben und welche Anwendungen sie am häufigsten besucht haben. Die Trainer ermutigen zu interaktiven Diskussionen mit den Teilnehmenden beim Austausch ihrer Ergebnisse und betonen die Bedeutung der Diskussion über Internetabhängigkeit im digitalen Zeitalter von heute.</p>

**Regeln und
Beschreibung
Schritt für Schritt
(Inhaltselemente,
Methoden)**



2.) Internetsucht verstehen – theoretische Eingaben (25 Minuten)

a.) Internetsucht definieren

Die Trainer beginnen damit, Internetabhängigkeit als Verhaltenssucht zu definieren, die durch exzessive, zwanghafte Nutzung des Internets gekennzeichnet ist und das tägliche Leben, Beziehungen und Verantwortlichkeiten beeinträchtigt. Es ist auch wichtig, dass darauf hingewiesen wird, dass Internetabhängigkeit im Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen (DSM-5) nicht offiziell als psychische Störung anerkannt ist. Dennoch wird sie von Fachleuten für psychische Gesundheit weitgehend als bedeutende Problematik anerkannt.

b.) Merkmale der Internetabhängigkeit

Die Trainer erklären und teilen die wesentlichen Merkmale der Internetabhängigkeit, wie zum Beispiel:

- Übermäßige Zeit, die online verbracht wird, oft zum Nachteil anderer Aktivitäten.
- Gescheiterte Versuche, die Internetnutzung zu kontrollieren oder zu reduzieren.
- Die Besessenheit vom Internet führt zur Vernachlässigung der persönlichen Hygiene, des Schlafs oder der sozialen Interaktionen.
- Entzugssymptome beim Nichtzugriff auf das Internet, wie Reizbarkeit, Unruhe oder Angst.
- Fortgesetzte Nutzung des Internets trotz negativer Folgen, wie akademische oder berufliche Probleme, Beziehungsprobleme oder Gesundheitsprobleme.

Die Trainer:innen sollten die Teilnehmende ermutigen, ihre Beobachtungen oder Erfahrungen im Zusammenhang mit den verschiedenen Merkmalen der Internetabhängigkeit zu teilen oder Beispiele aus ihrem eigenen Leben zu geben.

c.) Diskussion

Die Trainer:innen leiten die interaktive Diskussion in der Gruppe anhand der folgenden Leitfragen:

- Wie viel Zeit verbringst du täglich online, und wie verhält sich das im Vergleich zu anderen Aktivitäten in deinem Leben?
- Hast du jemals Angst oder Unruhe verspürt, wenn du keinen Zugang zum Internet hattest?
- Vernachlässigst du wichtige Verpflichtungen oder Beziehungen aufgrund deiner Internetnutzung?

Regeln und
Beschreibung
Schritt für Schritt
(Inhaltselemente,
Methoden)



3.) Fallstudien und Rollenspielübung (40 Minuten)

Teilnehmende erhalten mehrere Fallstudien und haben die Aufgabe, Rollenspiel-Szenarien basierend darauf zu erstellen, die Alltagssituationen darstellen, in denen Internetabhängigkeit das Leben der Personen beeinflusst. Den Teilnehmenden werden Rollen zugewiesen, und die Trainer bitten sie, die Szenarien zu spielen und die Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen der Personen in den Fallstudien darzustellen. Nach jedem Szenario sollten die Trainer eine Diskussion leiten, in der die Teilnehmenden über die Herausforderungen nachdenken, mit denen die Personen konfrontiert sind, und potenzielle Lösungen brainstormen.

Fallstudie 1:

John ist ein 17-jähriger Gymnasiast, der täglich 8-10 Stunden damit verbringt, Online-Spiele zu spielen. Er bleibt oft bis spät in die Nacht hinein beim Spielen und hat tagsüber Schwierigkeiten, sich auf die Schularbeit zu konzentrieren. Trotz der Bedenken seiner Eltern und mehrerer Versuche, die Bildschirmzeit zu begrenzen, priorisiert John das Spielen über seine Verantwortlichkeiten und sein Sozialleben. Als Ergebnis leiden seine Noten, und er hat sich zunehmend von Familie und Freunden zurückgezogen.

Fallstudie 2:

Sarah ist eine 25-jährige Berufstätige, die in einem anspruchsvollen Unternehmen arbeitet. Sie überprüft ständig ihr Smartphone auf E-Mails, Nachrichten und Social-Media-Updates, sogar während Besprechungen und sozialen Veranstaltungen. Sarahs übermäßige Bildschirmzeit hat zu erhöhtem Stress und Angst geführt, da sie ständig verbunden und reaktionsbereit sein muss. Obwohl sie die negativen Auswirkungen ihrer digitalen Gewohnheiten auf ihre psychische Gesundheit und Beziehungen erkennt, hat Sarah Schwierigkeiten, sich abzukoppeln und Grenzen zwischen ihrer Arbeit und ihrem persönlichen Leben zu setzen.

Fallstudie 3:

David ist ein 30-jähriger freiberuflicher Grafikdesigner, der sich stark auf soziale Medienplattformen zur Vernetzung und Förderung seiner Arbeit verlässt. Er verbringt täglich Stunden damit, durch seine Social-Media-Feeds zu scrollen, um Anerkennung durch Likes und Kommentare auf seinen Beiträgen zu erhalten. Davids Online-Präsenz ist zu einem zentralen Bestandteil seines Selbstwertgefühls geworden, was zu Gefühlen der Unzulänglichkeit und des Vergleichs führt, wenn seine Beiträge nicht die gewünschte Aufmerksamkeit erhalten. Obwohl er erkennt, welchen Tribut soziale Medien seiner mentalen Gesundheit abverlangen, findet David es schwierig, sich aus dem Zyklus des Verhaltens zu lösen, das nach Anerkennung strebt.

**Ruleegeln und
Beschreibung
Schritt für Schritt
(Inhaltselemente,
Methoden)**

Fallstudie 4:

Emily ist eine 14-jährige Gymnasium Schülerin, die unter Depressionen und sozialer Angst leidet. Sie verbringt die meiste ihrer freien Zeit online, auf der Suche nach Zuflucht vor realen Interaktionen, die sie unbehaglich machen. Emilys Online-Aktivitäten umfassen das Anschauen von Videos, das Chatten mit Freunden und die Teilnahme an Online-Foren, in denen sie sich akzeptiert und verstanden fühlt. Obwohl das Internet vorübergehende Linderung von ihren psychischen Herausforderungen bietet, hat Emilys übermäßige Bildschirmzeit zu einem Mangel an Motivation, Schlafstörungen und weiterer Isolation von Offline-Aktivitäten und Beziehungen beigetragen.

4.) Nachbesprechung und Schlussfolgerungen (10 Minuten)

Die Trainer:innen werden den Teilnehmern eine Liste mit konkreten Schritten zur Bewältigung der Internetabhängigkeit und zur Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zur Verfügung stellen. Beispiele für konkrete Schritte sind das Festlegen von Bildschirmzeitlimits, das regelmäßige Planen von digitalen Entgiftungen, das Priorisieren von persönlichen Interaktionen von Angesicht zu Angesicht und die Suche nach Unterstützung von Freunden, Familie oder Fachleuten, falls erforderlich.

**Modifikationen für die
virtuelle Umgebung**

- *Verwenden Sie Zoom, Google Meet oder Microsoft Teams für die Kommunikation und PADLET oder ein ähnliches Tool zum Teilen der Bildschirmfotos der Ergebnisse.*
- *Die Fallstudien können mithilfe von digitaler Software wie Microsoft Word oder PDF vorbereitet und über den Link an die Teilnehmer verteilt werden, anstatt sie auszudrucken.*
- *Die gesamte Sitzung kann in einer virtuellen Umgebung über die Gather Town Plattform organisiert werden. <https://www.gather.town/>*

**Tipps für
Trainer:innen/Moderatoren**

Die Fallstudien können je nach Zielgruppe, Alter, Bedürfnissen und Verständnis des Themas modifiziert oder vereinfacht werden.

Impressum

The strategy for the digital transformation of youth work at the local level was created as part of the project "Digital transformation of inclusive youth work", 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214.

The project is co-financed by the European Union.



**Co-funded by
the European Union**



This publication was produced with the financial support of the European Commission. It expresses the exclusive point of view of its authors and the Commission cannot be held responsible for the use of the information contained therein.

Publisher

ASSOCIATION STUDIO B
BODOVALJCI 87
HR – 35420 STARO PETROVO SELO
www.udrugastudiob.hr
ured.studiob@gmail.com

Editor:

Franjo Brkan, Youth Power Germany e.V.

Autors:

Nedim Mičijević, Amar Hamzic

Design

Štefan Šnaubert, Udruga Studio B

February, 2024.