

**Audi** BKK

# Time out!

## Medien außer Kontrolle

Unterrichtsmaterial zur Gesundheitsförderung  
für Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6



### **Ergänzung zu Medien mit Maß**

Intensive Mediennutzung ist an der Tagesordnung, jedoch nicht immer gleich ein Grund zur Beunruhigung. Aber wie geht man mit der Gratwanderung zwischen akzeptabler Mediennutzung und Sucht um?

## **Impressum**

1. Auflage, Berlin 2021

Verantwortlich: Audi BKK  
Ferdinand-Braun-Str. 6, 85053 Ingolstadt  
[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education im fjs e. V., Berlin  
Bildnachweis: Kudryashka/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com, stockphoto-  
graf/Shutterstock.com, Andrey\_Kuzmin/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com,  
EVZ/Shutterstock.com, Reinekke/Shutterstock.com, eigene

Druckerei: vierC print+mediafabrik GmbH & Co. KG, Gustav-Holzmann-Straße 2, 10317 Berlin

Das vorliegende Material bietet den Einstieg zur Nutzung des von Helliwood media & education für Kinder bereitgestellten Sensibilisierungsangebotes „Fidibuzz – Gesundheitsprävention in der Schule“. Die Inhalte der Unterrichtsmaterialien können in der vorliegenden Fassung im schulischen Umfeld in unveränderter Form nicht kommerziell genutzt und vervielfältigt werden. Darüber hinaus werden die Inhalte als offene Lehrmaterialien (OER) zur Veränderung und Bearbeitung bereitgestellt.

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhaltes sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir keine Gewähr.

# Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wir sind der Meinung, dass eine gesunde Lebensweise erlernt werden kann. Daher engagiert sich die Audi BKK mit dem Präventionsprogramm „Fidibuzz“ für Schülerinnen und Schüler.

Die Ludwig-Fronhofer-Realschule in Ingolstadt hat das Projekt im September 2018 bereits erfolgreich getestet. Mit Ihnen gemeinsam wollen wir weiteren Kindern und Jugendlichen aufzeigen, wie wichtig es ist, schon frühzeitig und ganz bewusst auf die eigene Gesundheit zu achten. Denn bereits im Kindesalter wird der Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt. Diese Aufgabe liegt uns besonders am Herzen und ist zugleich ein Teil unseres gesetzlichen Auftrags.

Für die Umsetzung brauchen wir Ihre tatkräftige Unterstützung. Wir haben mit Expertinnen und Experten das Projekt „Fidibuzz“ speziell für den Einsatz in Schulen konzipiert. Dazu gehört das vorliegende Unterrichtsmaterial.

Auf niederschwellige Art und Weise wollen wir den Umgang der Kinder und Jugendlichen in den Klassen 3 bis 6 mit den Themen Trinken, Bewegung, Stressbewältigung und Medienkonsum thematisieren. Die Kinder werden so sensibilisiert und lernen, ihr Handeln in Bezug auf die eigene Gesundheit kritisch zu hinterfragen.

Zusätzlich bietet „Fidibuzz“ ein digitales Angebot, das Kindern spielerisch einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien näherbringt – und dies unter höchsten Datenschutzanforderungen, vollkommen anonymisiert.

„Fidibuzz“ ergänzt sinnvoll die Lehrpläne der Grund- und weiterführenden Schulen und ist ein hervorragendes Beispiel, wie die pädagogische Entwicklung schulischer Gesundheitsförderung und Prävention durch kompetente außerschulische Partner, wie der Audi BKK, bereichert werden kann.

Insgesamt möchten wir das gesundheitsbezogene Bewusstsein von allen fördern, die an der Erziehung unserer Kinder beteiligt sind, und hoffen, dass wir Sie mit

dem Projekt in Ihrer Arbeit als Lehrkraft unterstützen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem Spaß mit „Fidibuzz“!



Herzlichst  
Ihr Gerhard Fuchs  
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

# Auf das Maß kommt es an!



Der Medienkonsum ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: Homeschooling aufgrund der Corona-Pandemie, Homeoffice – gemeint ist der Unterricht beziehungsweise das Arbeiten von zu Hause aus. Und dabei sind in der Regel digitale Helfer im Spiel. Mit dem Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone lässt sich mittlerweile fast alles in allen Lebenslagen und von jedem Ort aus erledigen und organisieren.

Für Kinder ist es dabei unvergleichlich schwer, das richtige Maß zu finden – zu verlockend sind die Angebote. In der Spielwelt können vor allem Jungs den Erfolgserlebnissen im Team, Belohnungssystemen und endlosen Spielmöglichkeiten kaum widerstehen. Nicht zu unterschätzen ist aber auch der Bann der sozialen Medien, aus dem immer mehr junge Menschen Bestätigung, Anerkennung und soziale Teilhabe ziehen. So klickt man sich durch endlose Storys, Reels und Videos auf Instagram und TikTok und bemerkt nicht, wie die Zeit vergeht.

Aber auch das traditionelle Fernsehgucken hat sich auf mobile Geräte verlagert. Youtube, Netflix und Co. bieten ein gigantisches Repertoire an Videos und attraktiven Serien mit immer wieder neuen Staffeln, die man kaum erwarten kann.





### Was zu viel ist, ist zu viel

Viele Eltern feilschen zu Hause um Minuten, in denen sich ihre Kinder den Medien widmen und gerne argumentieren sie mit der Gefahr der Sucht. Aber wo liegen die Grenzen? Wie erkennt man, ob die Zeit, die ein Kind sich den Medien widmet, noch in einem verträglichen Rahmen liegt und ab wann sollten die Alarmglocken klingeln und machen ein Eingreifen oder professionelle Hilfe von außen erforderlich?

Schlafrythmus mehr hat, sich wegen des ständigen Spielens schlecht ernährt oder sportliche Aktivitäten sausen lässt.“ (Vladimir Poznyak vom WHO-Programm Suchtmittelmissbrauch) In diesem Stadium macht es dem Spieler selbst keinen Spaß mehr, aber er kommt nicht davon los. Ein Teufelskreis, der vor allem junge Menschen betrifft. Kritiker dieser Definition vermuten hinter dem exzessiven Spielen eher andere Verhaltensstörungen, die über das Spielen kompensiert werden.

### Alles, was Spaß macht

Fragt man Kinder im Alter zwischen 9 und 12 Jahren, worauf sie in Sachen Medien auf keinen Fall verzichten können, werden an erster Stelle TikTok und Netflix genannt. Dies entspricht auch den Studienergebnissen, die das Bundesministerium für Gesundheit zum Thema Online-Sucht auf seinen Seiten veröffentlicht: Demnach sind junge Männer und Frauen gleichermaßen von „Abhängigkeitsstörungen“ betroffen. Sie unterscheiden sich lediglich in der Wahl der Angebote. 77,1 Prozent der 14- bis 24-jährigen Frauen nutzen hauptsächlich soziale Netzwerke. 64,8 Prozent der Männer nutzen hauptsächlich Online-Computerspiele und nur zu 33,6 Prozent soziale Netzwerke. [1]

### Das Unterrichtsmaterial

Um für das Thema übermäßiger Medienkonsum zu sensibilisieren, erarbeiten die Schülerinnen und Schüler anhand von Fallbeispielen typische Merkmale von Suchtverhalten. Dabei setzen sie sich mit den Beschreibungen zu den Personen aus ihrer Lebens- und Erfahrungswelt auseinander, bewerten diese und überlegen, welche Hilfeangebote infrage kommen. Dabei reflektieren sie ihr eigenes Onlineverhalten und entwickeln Regeln, die sie sich zu eigen machen.

### WHO - Computerspielesucht

Aufgrund der zunehmenden Auffälligkeiten hat die WHO 2018 das exzessive Computer- oder Videospiele (online und offline) als Krankheit (Verhaltenssucht) in die International Classification of Diseases aufgenommen. „Spielsüchtig ist jemand, der Freunde und Familie vernachlässigt, der keinen normalen

### Symptome Onlinespielsucht

Vernachlässigung von Aufgaben, sozialen Kontakten, Job, Schule und Hobbys, Leistungsabfall, Vereinsamung, Kontrollverlust bzgl. Dauer und Zeitpunkt der Internetnutzung, Reizbarkeit bei Entzug. [2]

# Kompetenzen

Anhand von fiktiven Fallbeispielen aus ihrer Lebenswelt setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Suchtpotenzial der Onlinewelt auseinander, erkennen Signale und entwickeln Ideen für Hilfsmaßnahmen sowie einen Regelkatalog für das eigene Verhalten.



## Fach- und Methodenkompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

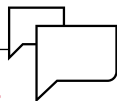
- > verstehen das Suchtpotenzial von Medien und lernen die Methode Fallanalyse kennen.
- > machen sich mit Formen der Mediennutzung anhand von Fallbeispielen vertraut.
- > beurteilen Verhaltensweisen fiktiver Personen aus ihrer Lebenswelt.
- > entwickeln Sensibilität für übermäßigen und unkontrollierten Medienkonsum.



## Aktivitäts- und Handlungskompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

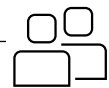
- > sammeln gruppendynamisch Ideen zu einer Fragestellung.
- > analysieren und beschreiben anhand von Fallbeispielen akzeptables und kritisches Medienverhalten.
- > erarbeiten Ideen und Regeln zur Prävention.



## Sozial-kommunikative Kompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

- > tauschen sich schriftlich zum Thema Mediennutzung aus.
- > diskutieren Verhaltensweisen fiktiver Personen.
- > respektieren die Meinungen der Teammitglieder und diskutieren verschiedene Sichtweisen.



## Personale Kompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

- > bringen ihre Erfahrungen in die Gruppenarbeit mit ein.
- > setzen sich engagiert und lösungsorientiert bei der Umsetzung der Aufgaben ein.

# Unterrichtsplan 1

Das Unterrichtsmaterial kann in einer Doppelstunde durchgeführt werden. Planen Sie weitere 45 Minuten für die Gestaltung eines Plakates (oder mehrerer Plakate) ein.

---

## Phase 1: Sensibilisierung

Steigen Sie mit den Schülerinnen und Schülern mit einer kreativen Brainwriting-Methode in das Thema ein und sammeln Sie ihre Gedanken zum Thema Mediennutzung.

- 1.1** Teilen Sie die Klasse in Gruppen und erklären Sie die leicht abgewandelte → Methode 6-3-5 (S. 10). Teilen Sie dazu das → Arbeitsblatt 1 (S. 14) aus. Weisen Sie auch auf die Zeit pro Runde hin. Arbeiten Sie in zwei Runden oder teilen Sie die Aufgabenstellung auf: 1. Was fasziniert euch an den digitalen Medien? 2. Was stört eurer Meinung nach die Erwachsenen an eurer Mediennutzung?



→ **Sozialform:** Plenum | **Methode:** Methode 6-3-5

**Hinweis:** Das Arbeitsblatt können die Schülerinnen und Schüler auch schnell selbst auf einem A4-Blatt gestalten. Schreiben Sie für diesen Fall die Frage an die Tafel.

- 1.2** Die Schülerinnen und Schüler beginnen nun damit, je 3 Ideen auf dem Arbeitsblatt zu notieren. Nach einem Zeichen geben sie das Arbeitsblatt an die Schülerin oder den Schüler links neben sich weiter. Die Runde ist beendet, wenn alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Gruppe ihre Ideen auf dem Blatt notiert haben.



→ **Sozialform:** Gruppenarbeit | **Methode:** Methode 6-3-5

- 1.3** Fragen Sie punktuell Ergebnisse aus einer Gruppe ab. Fragen Sie dann die anderen Gruppen, ob sie zu ähnlichen Ergebnissen gekommen sind und/oder noch Neues beitragen können. Hängen Sie die Arbeitsblätter nach der Arbeitsphase im Klassenzimmer auf.



→ **Sozialform:** Plenum

---

---

## Phase 2: Erarbeitung

Anhand von fiktiven Fallbeispielen aus der Lebenswelt der Kinder beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit Normal-, Grenz- und Problemfällen von Medienkonsum und lernen Folgen sowie Symptome einer Verhaltensstörung kennen. In Gruppenarbeit bewerten und diskutieren sie das Verhalten und entwickeln Handlungsvorschläge und Hilfemaßnahmen nach der Methode Fallanalyse.

---

- 2.1** Teilen Sie die Klasse in fünf Gruppen (Anzahl Fallbeispiele) und teilen Sie jeweils ein Fallbeispiel aus → Arbeitsblatt 2-6 (S.15-19). Gemeinsam lesen die Schülerinnen und Schüler abschnittsweise den Text und tauschen sich zunächst spontan dazu aus, was sie von den Nutzungsgewohnheiten halten. Klären Sie eventuelle Verständnisfragen, ohne selbst schon Wertungen einfließen zu lassen.
- **Sozialform:** Gruppenarbeit | **Methode:** Fallanalyse
- 2.2** Nach dem ersten mündlichen Austausch besprechen die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Absätze und markieren mit einem Smiley, ob sie das Verhalten OK, kritisch oder als ungeeignet empfinden. Anschließend begründen sie stichwortartig ihre Entscheidung. In einem nächsten Schritt benennen sie Empfehlungen und Maßnahmen, die ihrer Meinung nach ergriffen werden könnten.
- **Sozialform:** Gruppenarbeit | **Methode:** Fallanalyse
- 2.3** Die Arbeitsgruppen tragen ihr Ergebnis in der Klasse vor. Hängen Sie zur Ergebnissicherung die Arbeitsblätter in der Klasse auf.
- **Sozialform:** Plenum




---

## Phase 3: Auswertung/Diskussion

In einem Auswertungsgespräch lernen die Schülerinnen und Schüler Signale/Symptome für eine Verhaltensstörung kennen und entwickeln Regeln, für ein gesundes Maß der Mediennutzung.

- 3.1** Fragen Sie, ob Signale für eine Verhaltensstörung (Suchtverhalten) in den Fallbeispielen erkannt wurden. Helfen Sie im Gespräch weiter:
- ▶ Vernachlässigen von Aufgaben, sozialen Kontakten, Schule und Hobbys
  - ▶ Leistungsabfall
  - ▶ Vereinsamung
  - ▶ Kontrollverlust bzgl. Dauer und Zeitpunkt der Mediennutzung
  - ▶ Reizbarkeit bei Entzug
- **Sozialform:** Gruppenarbeit
- 3.2** Besprechen Sie Regeln, worauf man selbst beim Medienkonsum achten kann. Gestalten Sie gemeinsam ein Plakat.
- **Sozialform:** Plenum
- 

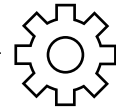


# Für den Lehrtisch

Zeit	Inhalt	Sozialform	Material/ Medien
5 Minuten	<b>1.1 Gruppenarbeit Methode 6-3-5</b> Einstieg in das Thema und Einweisung in die thematische Gruppenarbeit	Plenum	A1, Methode 6-3-5
15 Minuten	<b>1.2 Ideensammlung</b> Kreativitätsmethode zum Sammeln erster Ideen	Gruppenarbeit	A1
10 Minuten	<b>1.3 Auswertung</b> Abfragen der Arbeitsergebnisse	Plenum	A1
10 Minuten	<b>2.1 Fallanalyse (Teil 1)</b> Lesen der Fallbeispiele und erste spontane Meinungsäußerungen	Gruppenarbeit	A2-6, Methode: Fallanalyse
15 Minuten	<b>2.2 Fallanalyse (Teil 2)</b> Beurteilung, Argumentation und Empfehlung	Gruppenarbeit	A2-6, Methode: Fallanalyse
15 Minuten	<b>2.3 Ergebnissicherung</b> Zusammentragen und Auswerten der Gruppenergebnisse	Plenum	A2-6, Methode: Fallanalyse
10 Minuten	<b>3.1 Diskussion</b> Erläuterung zu Symptomen und Folgen von Sucht	Plenum	
10 Minuten	<b>3.2 Regeln</b> Sammeln von Regeln für ein Plakat	Plenum/Gruppenarbeit	

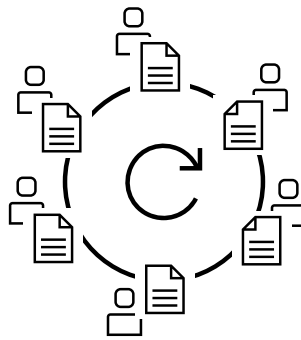


# Methode: 3-6-5



## Die Methode

Die 6-3-5-Methode ist eine Variante des kreativen Brainwriting. Sie eignet sich zum Einstieg in ein neues Thema und in kreative Prozesse. Mithilfe der Methode werden spontan Ideen gesammelt, ohne dass eine Bewertung stattfindet. Das Ziel der Methode ist, in relativ kurzer Zeit viele Ideen zu sammeln: **6** Personen erarbeiten je **3** Ideen auf **5** verschiedenen Blättern. Die Anzahl der Gruppenmitglieder kann jederzeit variiert werden.



## Durchführung

- > Alle Schülerinnen und Schüler einer Arbeitsgruppe erhalten je ein Arbeitsblatt mit einer Fragestellung, einer Spalte, in der sie ihren Namen eintragen und drei weitere Felder, in die sie ihre Ideen notieren.
- > Zum Start schreiben die Schülerinnen und Schüler ihre Ideen in die ersten drei Felder auf ihrem Arbeitsblatt. Auf ein Zeichen hin, geben sie ihre Blätter nach links weiter.
- > Die nächste Schülerin/der nächste Schüler liest die drei Einträge durch, lässt sich inspirieren und schreibt in die zweite Zeile den Namen und drei weitere Ideen.
- > Dieses Vorgehen wird so oft wiederholt, bis alle ihre Ideen auf den Arbeitsblättern notiert haben.
- > Zum Abschluss werden die Ideen vorgetragen und gesammelt.

## Didaktisches Ziel

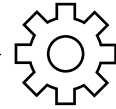
Mit der Methode werden alle Schülerinnen und Schüler angeregt, einen Beitrag zu einer Fragestellung zu formulieren. Dies erfordert eine schnelle Auffassungsgabe, viel Fantasie und Assoziationsfähigkeit.

## Methode 6-3-5: Abwandlung

Die Größe der Arbeitsgruppen ist für die Durchführung der Methode nicht entscheidend. Sie können auch mit weniger Schülerinnen und Schüler pro Gruppe arbeiten. Im Unterrichtsverlauf (S. 7) finden Sie zwei mögliche Fragestellungen. Diese können Sie beliebig verändern. Wichtig ist, dass die Fragestellung klar formuliert ist.

# Methode:

# Fallanalyse



## Die Methode

Die Fallanalyse dient in der Wissenschaft zur systematischen Auseinandersetzung mit Fällen. Die Idee dabei ist, über die Auseinandersetzung mit einzelnen Fällen Lernerfahrungen zu machen und darüber Regelmäßigkeit zu erkennen.



## Durchführung

- > Für die Fallanalyse werden die fiktiven Fallbeispiele an die Arbeitsgruppen ausgeteilt. Sie beschreiben verschiedene Personen und ihr Verhalten.
- > Im ersten Schritt lesen sich die Schülerinnen und Schüler die Texte durch und äußern spontan ihre Gedanken und geben erste Intuitionen innerhalb der Arbeitsgruppe wieder.
- > Im nächsten Schritt steigen die Schülerinnen und Schüler in die Sachanalyse ein und beurteilen die einzelnen Abschnitte, indem sie diese mit Smileys markieren.
- > Danach folgt die Phase der Analyse und Abwägung. Dazu suchen sie in den Beschreibungen Indikatoren und argumentieren, warum sie sich für ein bestimmtes Smiley entschieden haben.
- > Im letzten Schritt geben die Schülerinnen und Schüler ein Gesamturteil ab und ziehen daraus Schlussfolgerungen. In vorliegendem Fall überlegen die Schülerinnen und Schüler, wie sie mit der Situation umgehen würden und ob Hilfemaßnahmen notwendig sind.
- > Abschließend vergleichen sie ihr Spontanurteil mit dem Ergebnis.

## Didaktisches Ziel

Die Fallanalyse, also die Auseinandersetzung mit einzelnen Personen (Fällen), fördert die analytische Fähigkeit und verlangt genaues Beobachten. Auf Basis des gelernten Wertesystems – hier mit Blick auf Suchtpotenzial – analysieren, erkennen und bewerten die Schülerinnen und Schüler das Verhalten der Fallbeispiele.

# Lösungsvorschlag

Zur Orientierung finden Sie hier eine Übersicht über die Fallbeispiele, so wie sie beurteilt werden könnten. Die Beurteilung ist nicht festgelegt und hängt von der Argumentation der Schülerinnen und Schüler ab. In jedem Fall bietet die Arbeit mit den Fallbeispielen eine Grundlage zu weiteren Diskussionen.

---

## Jonas, 12 Jahre

---



Jonas ist immer „on“. Er liebt Computerspiele und spielt am liebsten an seiner Konsole. Wenn er nicht zu Hause ist, nutzt er die mobile Version seines Lieblingsspiel. Am liebsten verbringt er all seine freie Zeit an der Konsole, was oft zu Ärger in der Familie führt.



In letzter Zeit stellt er fest, dass es ihm sehr schwer fällt, einzuschlafen. In Gedanken ist er immer noch in seinem Spiel.



Das führt dazu, dass er nicht nur seine Hausaufgaben vergisst, sondern oft im Unterricht sehr müde ist. Sein Klassenlehrer ist ziemlich verärgert und hat ihn schon häufiger darauf angesprochen.



Aber spätestens, wenn Jonas wieder zu Hause an seiner Konsole sitzt, ist alles wieder gut und die Sorgen sind vergessen.

---

## Elisa, 12 Jahre

---



Elisa bastelt gerne und schaut sich dazu eine Menge DIY-Videos an. Sie hat auch schon einen eigenen Instagram-Account, auf dem sie ihre fertigen Werke postet.



Da sie viel in Social-Media-Netzwerken unterwegs ist, hat sie unter ihren Freundinnen und Freunden auch schon eine Menge „Follower“.



Wenn sie online ist, steht sie ständig in Kontakt mit ihren Freundinnen, mit denen sie sich zu den coolen Moves der Konkurrenz austauscht.



Sie ist aber auch total fasziniert von den Angeboten anderer auf dem Kanal. Und während sie sich so dies und das anguckt, vergehen schnell mal ein paar Stunden.

---

## Johanna, 10 Jahre

---



Johanna hat seit ein paar Wochen ihr erstes eigenes Smartphone und kann nun endlich online gehen. Sie hat auch gleich gemeinsam mit ihrer Mutter ein paar Spiele und einen Chat installiert.



Ping! Johanna wurde von ihren Freundinnen in einen Gruppenchat eingeladen. Nun können sie sich immer und überall erreichen und die neusten Dinge austauschen.



Johanna findet das super, doch als sie schlafen will, fällt es ihr schwer, das Handy zur Seite zu legen. Sie möchte auf keinen Fall etwas verpassen.

---



Müde fällt ihr am nächsten Tag beim Frühstück auf, dass sie ganz vergessen hat, ihren Hasen „Mümmel“ zu füttern, weil sie ständig an die Chat-Gruppe denken musste. Sie nimmt sich fest vor mit ihren Freundinnen zu sprechen und gemeinsame Chat-Zeiten zu vereinbaren.

---

---

**Paula, 13 Jahre**

---



Paula macht in Sachen Apps niemand so schnell etwas vor. Sie ist immer „up-to-date“ und probiert die neusten Trends sofort aus.



Alle ihre Lieblings-Influencer spielen gerade das gleiche neue Handy-Game: ein Aufbauspiel, in dem man eigene Welten designen kann. Um beim Bau schneller voran zu kommen, hat sie ihr Taschengeld und alle ihre Gutscheine investiert. Anfangs war Paula noch etwas skeptisch, aber mittlerweile will sie einfach nur mit den coolen Welten der anderen mithalten.



Die App zieht Paula so sehr in den Bann, dass sie oft bis spät in die Nacht spielt. Wenn ihre Eltern sie ermahnen, reagiert sie sehr aggressiv.



Paulas Freundin Anna ist traurig, denn Paula hat kaum Zeit für sie.

---

---

**Tim, 9 Jahre**

---



Tims Eltern haben sich ein neues Tablet gekauft. Auch er darf darauf ab und an Videos schauen. Tims Freund Lukas hat ihm ein paar Tipps gegeben, welche Clips gerade besonders angesagt sind.



Mit seinen Eltern hat Tim gemeinsam feste Tablet-Zeiten vereinbart. So weiß er immer ganz genau, wann und wie lange er das Gerät benutzen kann.



Letztens, als Tim nur schnell ein kurzes Video schauen wollte, war plötzlich eine ganze Stunde rum. Das kam daher, weil nach seinem Video ein neues Video ganz automatisch abgespielt wurde. Und die waren alle so spannend und lustig, dass Tim gar nicht gemerkt hat, wie viel Zeit vergangen ist.



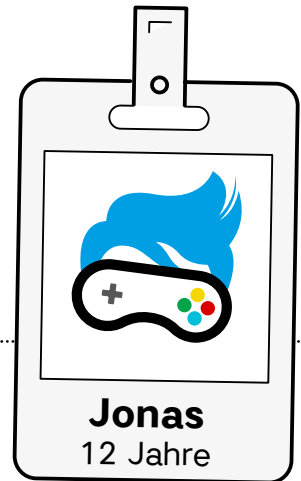
Nun will er mal seinen Freund Lukas fragen, ob ihm das auch schon passiert ist.

---





## A2: Jonas, 12 Jahre

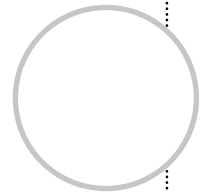


**Jonas ist immer „on“.** Er liebt Computerspiele und spielt am liebsten an seiner Konsole. Wenn er nicht zu Hause ist, nutzt er die mobile Version seines Lieblingsspiel. Am liebsten verbringt er all seine freie Zeit an der Konsole, was oft zu Ärger in der Familie führt.

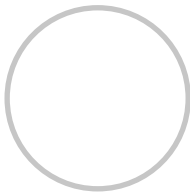
---



---



In letzter Zeit stellt er fest, dass es ihm sehr schwer fällt, einzuschlafen. In Gedanken ist er immer noch in seinem Spiel.




---



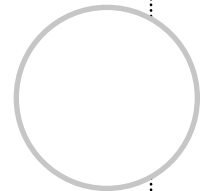
---

Das führt dazu, dass er nicht nur seine Hausaufgaben vergisst, sondern oft im Unterricht sehr müde ist. Sein Klassenlehrer ist ziemlich verärgert und hat ihn schon häufiger darauf angesprochen.

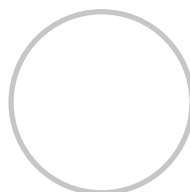
---



---



Aber spätestens, wenn Jonas wieder zu Hause an seiner Konsole sitzt, ist alles wieder gut und die Sorgen sind vergessen.

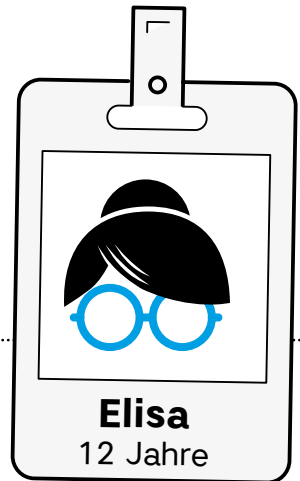



---



---

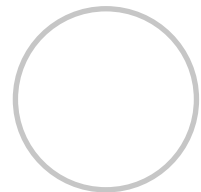
## A3: Elisa, 12 Jahre



**Elisa bastelt gerne und schaut sich dazu eine Menge DIY-Videos an.** Sie hat auch schon einen eigenen Instagram-Account, auf dem sie ihre fertigen Werke postet.

---

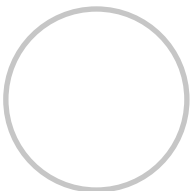
---



Da sie viel in Social-Media-Netzwerken unterwegs ist, hat sie unter ihren Freundinnen und Freunden auch schon eine Menge „Follower“.

---

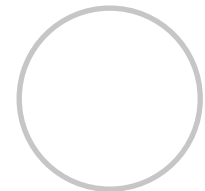
---



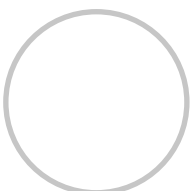
Wenn sie online ist, steht sie ständig in Kontakt mit ihren Freundinnen, mit denen sie sich zu den coolen Moves der Konkurrenz austauscht.

---

---



Sie ist aber auch total fasziniert von den Angeboten anderer auf dem Kanal. Und während sie sich so dies und das anguckt, vergehen schnell mal ein paar Stunden.



---

---

## A4: Johanna, 10 Jahre

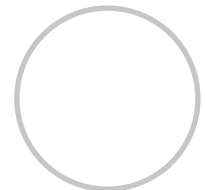


Johanna hat seit ein paar Wochen ihr **erstes eigenes Smartphone** und kann nun endlich online gehen. Sie hat auch gleich gemeinsam mit ihrer Mutter ein paar Spiele und einen Chat installiert.

---



---

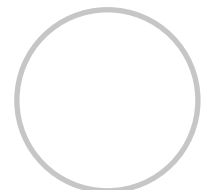


Ping! Johanna wurde von ihren Freundinnen in einen Gruppenchat eingeladen. Nun können sie sich immer und überall erreichen und die neusten Dinge austauschen.

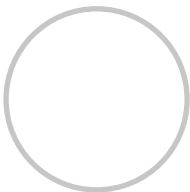
---



---



Johanna findet das super, doch als sie schlafen will, fällt es ihr schwer, das Handy zur Seite zu legen. Sie möchte auf keinen Fall etwas verpassen.




---



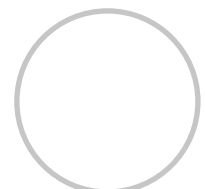
---

Müde fällt ihr am nächsten Tag beim Frühstück auf, dass sie ganz vergessen hat, ihren Hasen „Mümmel“ zu füttern, weil sie ständig an die Chat-Gruppe denken musste. Sie nimmt sich fest vor mit ihren Freundinnen zu sprechen und gemeinsame Chat-Zeiten zu vereinbaren.

---



---



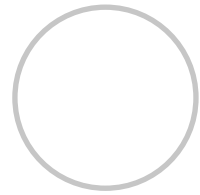
## A5: Paula, 13 Jahre



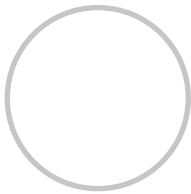
Paula macht in Sachen Apps niemand so schnell etwas vor. Sie ist **immer „up-to-date“** und probiert die neusten Trends sofort aus.

---

---



Alle ihre Lieblings-Influencer spielen gerade das gleiche neue Handy-Game: ein Aufbauspiel, in dem man eigene Welten designen kann. Um beim Bau schneller voran zu kommen, hat sie ihr Taschengeld und alle ihre Gutscheine investiert. Anfangs war Paula noch etwas skeptisch, aber mittlerweile will sie einfach nur mit den coolen Welten der anderen mithalten.



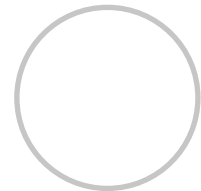
---

---

Die App zieht Paula so sehr in den Bann, dass sie oft bis spät in die Nacht spielt. Wenn ihre Eltern sie ermahnen, reagiert sie sehr aggressiv.

---

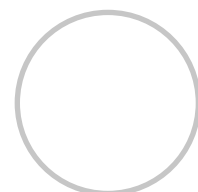
---



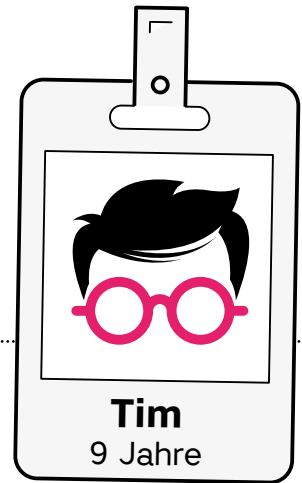
Paulas Freundin Anna ist traurig, denn Paula hat kaum Zeit für sie.

---

---



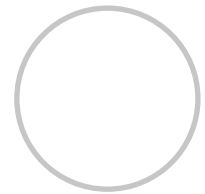
## A6: Tim, 9 Jahre



Tims Eltern haben sich ein neues Tablet gekauft. Auch er darf darauf **ab und an Videos schauen**. Tims Freund Lukas hat ihm ein paar Tipps gegeben, welche Clips gerade besonders angesagt sind.

---

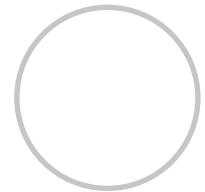
---



Mit seinen Eltern hat Tim gemeinsam feste Tablet-Zeiten vereinbart. So weiß er immer ganz genau, wann und wie lange er das Gerät benutzen kann.

---

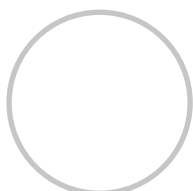
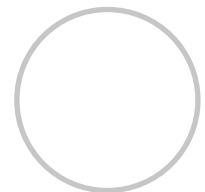
---



Neulich, als Tim nur schnell ein kurzes Video schauen wollte, war plötzlich eine ganze Stunde rum. Das kam daher, weil gleich nach seinem Video ein neues ganz automatisch startete. Und die waren alle so spannend und lustig, dass Tim gar nicht gemerkt hat, wie viel Zeit vergangen ist.

---

---



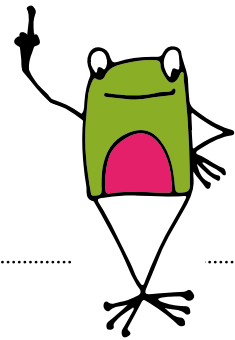
Nun will er mal seinen Freund Lukas fragen, ob ihm das auch schon passiert ist.

---






Dein Name:

Deine Klasse:



## Feedback: Gelernt ist gelernt

Jetzt ist deine Meinung gefragt. Was hat dir an der heutigen Unterrichtsstunde gefallen? Was hast du gelernt?

Beurteile dich selbst!			
Das Thema hat mir Spaß gemacht.			
Ich habe mich aktiv beteiligt.			
Die Aufgaben sind mir leicht gefallen.			
Ich habe viel Neues gelernt.			

Ich habe heute gelernt, dass:

---



---

Ich werde das nächste Mal mehr darauf achten, dass:

---



---

Besonders gefallen hat mir:

---



---

Weniger gefallen hat mir:

---



---

# Quellen

[1] Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Online-Sucht. Internet: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/o/online-sucht.html>  
[Stand: 15.03.2021]

[2] Julia Dobmeier: Internetsucht. In: NetDoktor, 2019. Internet: <https://www.netdoktor.de/krankheiten/internetsucht/> [Stand: 15.03.2021]

## Weitere Links

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.): Computerspiel- und Internetabhängigkeit. Internet: <https://www.drogenbeauftragte.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/computerspiel-und-internetabhaengigkeit/> [Stand: 15.03.2021]

WHO (Hrsg.): Inclusion of “gaming disorder” in ICD-11. Genf, September 2018. Internet: <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11> [Stand: 15.03.2021]



**Die App zum Tagebuch!**

[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK rund 730.000 Versicherte in 28 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen. Über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz ist Ingolstadt.

**Audi BKK**  
Ferdinand-Braun-Str. 6  
85053 Ingolstadt

Telefon: +49 841 887-0  
Telefax: +49 841 887-109

info@audibkk.de  
**www.audibkk.de**

HELLIWOOD ist ein Geschäftsbereich des Förderverein für Jugend und Sozialarbeit e. V. (fjs) in Berlin, einer seit mehr als 20 Jahren erfolgreich arbeitenden gemeinnützigen Organisation in Deutschland. Als Teil eines gemeinnützigen Trägers der freien Jugendhilfe ist es uns Aufgabe und Verpflichtung zugleich, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre Potenziale voll zu entfalten, und sie auf ihre Zukunft vorzubereiten. Den Menschen, die sie dabei begleiten, geben wir Werkzeuge an die Hand, um dies erfolgreich zu gestalten.

**HELLIWOOD media & education**  
Marchlewskistraße 27  
10243 Berlin

Telefon: +49 30 2938 1680  
Telefax: +49 30 2938 1689

info@helliwood.de  
**www.helliwood.de**