SUCHTHILFE AACHEN

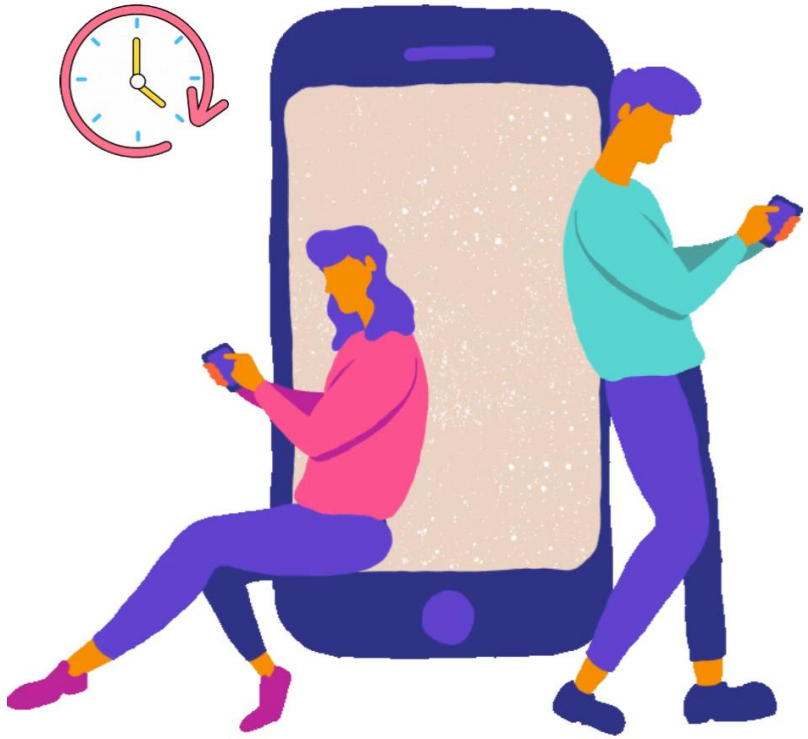
caritas

Workshop „Digitales Wohlbefinden bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen fördern“

Einstieg: Soziometrie Bildschirmzeit

SUCHTHILFE AACHEN

caritas



SUCHTHILFE AACHEN

caritas

Nudges

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

Autoplay

Personalisierte Inhaltsvorschläge

Fortsetzungs-Storys

Push-Benachrichtigung

Clickbait

Klickköder

Nudges

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

- Bindungsstrategien der Anbieter
- Ziel: Mehr Werbung zeigen können und mehr über Nutzer mit ihren Interessen und Gewohnheiten erfahren
- Nudging = Stupsen
- Z.B. Push Benachrichtigungen

Quelle: klicksafe_MaterialienKMA15_ommm_online_heft5_2021.PDF

Nudges

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

– Personalisierte Inhaltsvorschläge und Clickbaits (= Klickköder)

Abbildung Screenshot Instagram: Wer einen neuen Kanal abonniert, erhält direkt darunter passende ähnliche Vorschläge.

Abbildung Screenshot YouTube: Oben spielt das aktuelle Video, unten werden ähnlich bunte Inhalte vorgeschlagen.

Quelle: klicksafe_MaterialienKMA15_ommm_online_heft5_2021.PDF

Nudges

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

– Autoplay und Fortsetzungsstorys

Abbildung Screenshot YouTube: Autoplay auf YouTube automatisch aktiviert

Abbildung Screenshot: TikTok (favepindel119): Weiter geht es in Part 2

Quelle: klicksafe_MaterialienKMA15_ommm_online_heft5_2021.PDF

Was hilft gegen Nudges

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

Whatsapp	Instagram	YouTube	TikTok	Netflix
Push-Benachrichtigungen ausstellen	Push-Benachrichtigungen ausstellen	Push-Benachrichtigungen ausstellen	Push-Benachrichtigungen ausstellen	Autoplay ausstellen (Vorschau und nächste Folge)
Gruppenchats stumm schalten	An Bildschirmzeit erinnern lassen	Autoplay ausstellen	Bildschirmzeit Management	
		Personalisierte Videovorschläge ausstellen		
		An Bildschirmzeit erinnern lassen		

Quelle: klicksafe_MaterialienKMA15_ommm_online_heft5_2021.PDF

http://www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

Stimmungsbild

Stimmungsbild (Daumen hoch oder runter?)

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

Lootchest

Aus dem What's on Koffer der ginko-Stiftung für Prävention

Ressourcen entdecken

SUCHTHILFE AACHEN caritas

Zum Beispiel:

– Dein letzter Tag auf Erden: Was machst du?

– Was ist dir in der letzten Woche gut gelungen?

– Womit belohnst du dich?

– Was ist dein Wohlfühlort?

Aus: Methodenkoffer - What's on? (nrw.de)

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

10 Tipps

Für digitales Wohlbefinden

1. Beobachte deine Mediennutzung und ändere Dinge, die dich stören.
2. Sprich mit Familie oder Freunden über digitalen Stress.
3. Schalt auch mal komplett ab!
4. Stelle an deinem Gerät Zeitlimits für die Nutzung von Social Media ein.
5. Miste regelmäßig deine Social Media-Accounts aus.
6. Lass dich von der schönen Online-Welt nicht stressen: Vieles ist gescriptet!
7. Schütze dein Profil mit Hilfe von Sicherheits-einstellungen.
8. Befreie dich von Abhängigkeiten und stelle z. B. Autoplay auf YouTube aus.
9. Nutze Melde-möglichkeiten gegen Hasspostings, Mobbing und Fake News.
10. Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst.

Quelle: https://www.klicksafe.de/materialien/10-tipps-fuer-digitales-wohlbefinden

Memorandum : Pädagogik : Abhängigkeit

SUCHTHILFE AACHEN caritas

Ein interdisziplinärer Blick auf zugrundeliegenden Fragestellen, wie z.B.: Ab wann beginnt Medienerziehung und wie sieht diese aus?, existiert bislang nicht. Das Projekt geht daher fachübergreifend der Frage nach, wie eine adäquate bzw. gesunde Nutzung digitaler Medien gewährleistet werden kann.

– Memorandum Pädagogik : Medien : Abhängigkeit (lwl.org)
– LWL_Sucht_Factsheet_Memorandum_RZ_A.indd
– LWL_Plakat_FactSheet_Medienbezogene_RZ_KORR.indd

SUCHTHILFE AACHEN

caritas

Saskia Engelhardt

Hermannstraße 14, 52062 Aachen

0241/4135610 – engelhardt@suchthilfe-aachen.de

Die Suchthilfe Aachen ist ein Referat im Caritasverband Aachen.