

# VERHALTENS SKALA:

## Wo steht Luca?



### Methodische Anleitung

Soziale Medien und Gaming sind in den Lebenswelten von Jugendlichen sehr präsent. Dennoch bergen sie auch einige Risiken und können bei übermäßigem Konsum in eine Abhängigkeit führen. Daher ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen mit einem reflektierten Nutzungsverhalten und ihren persönlichen Nutzungsmotiven auseinandersetzen.

### Ziel

Im Rahmen der Methode setzen sich die Jugendlichen mit Merkmalen von unauffälligem, auffälligem und problematischem Verhalten auseinander. Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass Konsum von sozialen Medien oder Gaming schrittweise außer Kontrolle geraten und Auswirkungen auf ihr eigenes Leben haben kann. Weiterhin können die Jugendlichen ihr eigenes Verhalten kritisch reflektieren und wissen, wie sie einen gesunden Umgang mit Medien fördern und erhalten können.



### Benötigte Materialien



Entsprechende Anzahl an Methodensets (ein Set eignet sich für 2-6 Personen und enthält: 1x9 Beispielfälle Social Media, 1x9 Beispielfälle Gaming, 1x Verhaltensskala)



### Dauer der Durchführung

45 min

### Vorbereitung

1. Die Jugendlichen finden sich in Kleingruppen von 2-6 Personen zusammen.
2. Überlege, zu welchem Thema du die Methode mit deiner Klasse durchführen möchtest und teile jeder Gruppe je eine Verhaltensskala sowie die thematisch entsprechenden Beispielfälle aus.

### Durchführung (25 min)

3. Innerhalb der Kleingruppen lesen sich die Jugendlichen die Beispielfälle durch und diskutieren, ob die beschriebenen Fälle unauffällig, auffällig oder bereits problematisch sind.
4. Entsprechend ihrer Entscheidung legen sie die Karte an die für sie passende Stelle auf der Skala.

## Diskussion der Ergebnisse (20 min)

1. Die Gruppen präsentieren ihre Lösungen der Klasse und begründen ihre Entscheidung. Folgende Fragen können dabei helfen:
  - Gibt es Unterschiede zwischen den Gruppen?
  - Welche Kriterien lassen sich für das jeweilige Nutzungsverhalten finden?
  - Was müsste passieren, dass sich die Fälle auf der Skala zu dem einen oder anderen Pol verschieben?
2. Abschließend werden gemeinsam noch einmal Merkmale gesammelt, die Anzeichen einer Abhängigkeit sein können.

**Hinweis:** In der Regel gibt es in den Kleingruppen mehr als einen Vorschlag zur Zuordnung der Beispielfälle. Die dadurch angeregte Diskussion verdeutlicht, dass verschiedene Einschätzungen möglich sind. Das ist beabsichtigt, denn es gibt nicht die eine richtige Variante.

## Abwandlungen

### Variante 1 - weniger Beispielfälle (30 min)

- Du kannst den Gruppen jeweils nur eine kleinere Auswahl an Beispielfällen zur Verfügung stellen, um die Diskussionszeiten zu verkürzen.
- Gehe anschließend wie in der normalen Variante vor.

### Variante 2 - Arbeit mit nur einem Methodenset (30 min)

- Verteile die 9 Beispielfälle (oder weniger) auf die Kleingruppen. Die Verhaltensskala bildest du gut sichtbar für alle im Klassenraum (z.B. an der Tafel) ab.
- Die Beispielfälle werden kurz in den jeweiligen Gruppen besprochen und Merkmale diskutiert.
- Anschließend stellen die Gruppen ihre Fälle der Klasse kurz vor. Sie ordnen diese an der für sie passenden Stelle auf der gemeinsamen Verhaltensskala ein und begründen ihre Entscheidung.
- Die Diskussion erfolgt wie in der normalen Variante.

### Variante 3 - Beispielfälle zu Gaming und Social Media (65 min)

Diese Version eignet sich vor allem zur Vertiefung bereits erlernter Inhalte zu Verhaltenssüchten in Bezug auf sozialen Medien und Gaming. Die Jugendlichen sollten daher im Vorfeld schon mit mindestens einem dieser Themenbereiche vertraut sein.

- Die Hälfte der Kleingruppen erhält Beispielfälle zu Social Media und die andere Hälfte Beispielfälle zu Gaming. Auch hier kannst du die Anzahl der Fälle je nach Zeit verringern. Die Durchführung und Diskussion (Schritte 3-5) sind wie in der normalen Variante.
- Als Ergänzung zum 6. Schritt werden in der Klasse Gemeinsamkeiten und Unterschiede beim Suchtverlauf zwischen Gaming und Social Media herausgearbeitet. Welche Parallelen gibt es und wo unterscheiden sich die beiden Verhaltensformen. Versucht gemeinsam, allgemeine Kriterien zu finden und die Anzeichen einer Abhängigkeit zu diskutieren. Plane dafür noch einmal weitere 20 Minuten ein.

## Lösungen zu den Beispielfällen

### < Unauffälliges Verhalten

- Abwechslungsreiche Freizeitgestaltung, Gaming/Social Media ist nur eines von vielen Hobbies oder Interessen.
- Selbstgewählte oder vorgegebene Limits, z.B. in Bezug auf die Spiel- bzw. Nutzungsdauer, können eingehalten werden.
- Andere Pflichten, z.B. für die Schule oder im Haushalt vor/nach der Mediennutzung können eingehalten werden.
- Es finden auch außerhalb des Mediums Interaktionen mit anderen Personen statt.
- Bewusste Auswahl des Spiels bzw. der konsumierten Inhalte z.B. nach Interessen.
- Nutzung zur kreativen Entfaltung, Vernetzung, Unterhaltung. Spaß oder Interessen stehen im Vordergrund.

### Auffälliges Verhalten

- Die Dauer und Häufigkeit wird gesteigert, Limits werden nach oben gesetzt. Es fällt schwerer, sich an die Vorgaben zu halten.
- Reduzierte soziale Kontakte und verstärkter Rückzug aus dem sozialen Leben.
- Das Spielen oder Social Media bekommt eine immer größere Bedeutung. Andere Hobbies sind nicht mehr so wichtig und werden zunehmend vernachlässigt.
- Die Unzuverlässigkeit wächst. Es kann passieren, dass Verpflichtungen oder Verabredungen vergessen oder nicht eingehalten werden.
- Es kommt zu mehr Streit mit Eltern oder Freunden.
- Das Nutzungsverhalten zeigt erste negative Auswirkungen auf andere Lebensbereiche, wie Schlaf oder Schule.
- Das Spielen / Soziale Medien werden vermehrt als Bewältigungsstrategie eingesetzt.

### Problematisches Verhalten >

- Starkes Verlangen nach dem Spielen/ Social Media. Unruhe und Gereiztheit bei längeren Pausen.
- Wiederholte erfolglose Versuche, die Nutzung einzuschränken oder zu stoppen.
- Die Einhaltung von Limits und Regelungen ist nicht mehr möglich.
- Körperliche Folgen wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Erschöpfung.
- Gereiztheit und depressive Symptome.
- Mangel an Bewegung/ Körperhygiene.
- Starke Leistungsver-schlechterung, Schwänzen des Unterrichts.
- Unkontrollierte In-Game-Käufe und finanzielle Überforderung
- Soziale Isolation und Rückzug von Familie und Freunden.
- Eskalation/ Konflikte im familiären Umfeld.
- Verlust von Motivation und Perspektiven außerhalb der Sozialen Medien oder des Spielens, starke Vernachlässigung.

**Beispielfälle Gaming:**  
Ayla, Tim, Benji

**Beispielfälle Gaming:**  
Luca, Alex, Mo

**Beispielfälle Gaming:**  
Finn, Aslan, Ava

**Beispielfälle Social Media:**  
Frieda, Sara, Yori

**Beispielfälle Social Media:**  
Luca, Koray, Emily

**Beispielfälle Social Media:**  
Amara, Toni, Sina

Je nachdem, wie die Jugendlichen ihre Einordnung begründen, sind auch andere Zuordnungen der Beispielfälle möglich. Am Ende ist ein gesunder Umgang mit Medien ein Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren. Es muss nicht immer alles perfekt laufen.

## Beispielfälle Gaming:

**Ayla** trifft sich zweimal in der Woche mit ihren Freund:innen online, um Fortnite zu spielen. Sie haben ein festes Zeitfenster von jeweils einer Stunde ausgemacht. Nach der Stunde macht Ayla die PlayStation fast immer aus. Es fällt ihr zwar manchmal schwer, aber nach kurzer Überwindung findet sie schnell Freude an anderen Aktivitäten.

**Tim** interessiert sich für Strategie und spielt deshalb gerne „Civilization“. Seine Eltern haben mit ihm die Regelung getroffen, dass er erst spielen darf, wenn alle Hausaufgaben erledigt sind oder am Wochenende. Auch, wenn er sich es manchmal anders wünschen würde, hält er sich an die Absprachen. Im Alltag ist er aktiv im Schachklub und interessiert sich allgemein für Wissensspiele.

**Benji** ist ein durchschnittlicher Schüler, der am liebsten Multiplayer mit seinen Freunden oder seinem großen Bruder spielt. Auch wenn die Emotionen manchmal etwas mit Benji durchgehen und er aus Versehen schreit, macht ihm das gemeinsame Spielen im Team einfach richtig Spaß. Genau wie seine Freunde hat er schon häufiger überlegt, in einen E-Sports-Verein zu gehen. Gaming ist schließlich eines seiner Hobbys.

**Mos** Eltern haben auf seinem Tablet eine Zeitsperre eingerichtet. Damit steht Mo pro Tag nur eine gewisse Zeit für sein Lieblingsspiel zur Verfügung. Natürlich ist Mo nicht begeistert davon, denn manchmal reicht die Zeit einfach nicht aus. Was seine Eltern nicht wissen: Mo kennt das Passwort, um die Sperre aufzuheben. Damit er nicht auffliegt, kann er das aber nur nachts machen. Hin und wieder ist er deshalb am nächsten Tag sehr müde.

**Alex** liebt das Zocken und verbringt viel Zeit damit. Eigentlich ist das kein Problem, denn in der Schule ist sie nach wie vor aufmerksam und hilft ihren Eltern auch im Haushalt. Allerdings ist sie manchmal so sehr ins Spiel vertieft, dass sie die Zeit vergisst. Auch ihr Handy-Wecker hilft da nicht. Das führt dazu, dass sie zu spät zu Verabredungen mit ihren Freund:innen kommt und auch schon mal fast den Gitarrenunterricht verpasst hätte.

**Luca** spielt jeden Abend nach den Hausaufgaben etwa zwei Stunden FIFA und sieht es als Belohnung für seine Arbeit. In letzter Zeit verschiebt er seine Hausaufgaben häufiger oder erledigt sie nicht vollständig, da er nicht schnell genug mit dem Spiel beginnen kann. Seine Noten sind noch stabil, aber seine Lehrer:innen bemerken, dass er weniger vorbereitet ist und oft müde wirkt.

**Finn** spielt oft bis spät in die Nacht Call of Duty, da er seine Freunde aus anderen Zeitzonen online trifft. Er schläft dadurch regelmäßig nur fünf Stunden pro Nacht und wirkt in der Schule erschöpft und unkonzentriert. Seine schulischen Leistungen leiden und er hat häufig Konzentrations-schwierigkeiten, Kopfschmerzen und Gereiztheit.

**Aslan** hat zum Geburtstag vor 9 Monaten ein Smartphone bekommen und sich einige Spiele heruntergeladen. In der Schule spielt er diese heimlich unter dem Tisch. Er kann sich nur noch schwer auf den Unterricht konzentrieren und seine Noten werden allmählich schlechter. Bei Vertretungsstunden kommt es vor, dass er schwänzt und die Zeit lieber online verbringt. Seine Freundin würde gerne mehr Zeit mit ihm verbringen, Aslan ist jedoch auch hier mit seinen Gedanken nur bei seinen Spielen und beachtet sie kaum.

**Ava** ist eigentlich eine begeisterte Fußballspielerin und Mitglied in einem Verein. Seit sie jedoch ein neues Online-Rollenspiel entdeckt hat, verbringt sie täglich mehrere Stunden damit, zu spielen. Sie verpasst immer häufiger das Training und sagt Spiele ab, weil sie lieber online ist. Ihre Teamkolleginnen sind enttäuscht und ihre Leistung auf dem Spielfeld hat stark nachgelassen, doch Ava zeigt wenig Interesse daran, zum Training zurückzukehren.

## Beispielfälle Social Media:

**Frieda** ist fast jeden Tag bei Instagram und TikTok. Da kommen häufig 2-3 Stunden zusammen, was ihre Eltern nicht gerade begeistert. Manchmal meckern sie, aber verboten haben sie es ihr nicht. Frieda schreibt gerne mit anderen und guckt, was bei ihren Influencer:innen so los ist. Im Freundeskreis treffen sie sich regelmäßig und scrollen gemeinsam durch die Feeds. Außerdem gehen sie ins Kino, essen Eis oder setzen sich in den Park und quatschen.

**Sara** hat ein Profil auf Instagram, auf dem sie ihre Fortschritte beim Laufen dokumentiert. Sie motiviert sich selbst und vernetzt sich mit anderen Laufbegeisterten. Sara ist stolz auf ihre Posts und nutzt die Plattform, um Tipps auszutauschen und sich inspirieren zu lassen. Sie plant im Voraus, wann sie Inhalte teilt und ist nicht abhängig von den Reaktionen der Follower:innen.

**Yori** nutzt YouTube und TikTok vor allem, um Inspiration für sein Hobby, das Zeichnen, zu finden. Er folgt verschiedenen Künstler:innen und nutzt die Plattformen gezielt, um Tutorials anzusehen und neue Techniken zu lernen. Yori beschränkt seine Zeit auf 30 Minuten am Tag und hält diese Grenze problemlos ein, da er sich nach dieser Zeit auch gerne wieder seinen eigenen Projekten widmet.

**Koray** hat nach der Schule nichts zu tun. Gegen die Langeweile verbringt er viel Zeit auf YouTube. Er hat nicht so wirklich Interesse an den Videos, aber er weiß nicht, was er sonst machen soll. Wenn ihn seine Freunde fragen, ob er zum Abhängen raus will, fehlt ihm oft die Motivation, sich aufzuraffen. Es ist einfacher, auf dem Bett mit dem Smartphone zu bleiben. Am Abend hat Koray ein schlechtes Gewissen, aber ändern tut das nichts.

**Luca** verbringt täglich etwa 4-5 Stunden auf Social-Media-Plattformen wie Instagram, Snapchat und TikTok. Ursprünglich war er nur abends online, aber mittlerweile bleibt er oft bis spät in die Nacht wach, um online zu sein. Dadurch ist er am nächsten Tag in der Schule müde und unkonzentriert.

**Emily** ist ständig am Handy. Sie findet immer wieder neue Wege, um die am Smartphone eingestellten Zeitbegrenzungen zu umgehen. Sie merkt, dass sie mittlerweile einfach viel zu viel Zeit auf Social Media verbringt. Doch ihr fällt es schwer, das Handy wegzulegen. Da sie bisher aber alles andere in ihrem Leben geregelt bekommt und ja auch noch zum Judo geht, sieht sie noch kein Problem.

**Amara** ist eigentlich eine begeisterte Fußballspielerin und Mitglied in einem Verein. Seit mehreren Monaten verpasst sie immer häufiger das Training und sagt Spiele ab, weil sie lieber auf YouTube und TikTok unterwegs ist. Ihre Teamkolleginnen sind enttäuscht und ihre Leistung auf dem Spielfeld hat stark nachgelassen, doch Amara zeigt wenig Interesse daran, zum Training zurückzukehren.

**Toni** verbringt fast seine gesamte Freizeit auf Social Media und in Online-Gaming-Foren. Früher traf er sich regelmäßig mit Freunden, aber inzwischen bevorzugt er es, online zu interagieren. Seine Eltern haben bemerkt, dass er nur noch selten das Haus verlässt und auch keinen Besuch mehr mit nach Hause bringt. Da er das Handy manchmal erst um 4 Uhr nachts weglegt, klagt er am nächsten Tag oft über Kopfschmerzen.

**Sina** hat früher öfter mit ihren Geschwistern und ihren Eltern Spieleabende gehabt. An denen nimmt sie immer seltener teil und zieht sich lieber in ihr Zimmer zurück. Die TikTok-Videos sind ihr einfach wichtiger. Außerdem hat sie sonst Angst, etwas zu verpassen. Deshalb ist das Handy immer griffbereit – auch nachts. Sina wird nervös und ist leicht gereizt, wenn sie längere Zeit nicht auf ihre Social Media-Profile zugreifen und Nachrichten beantworten kann.