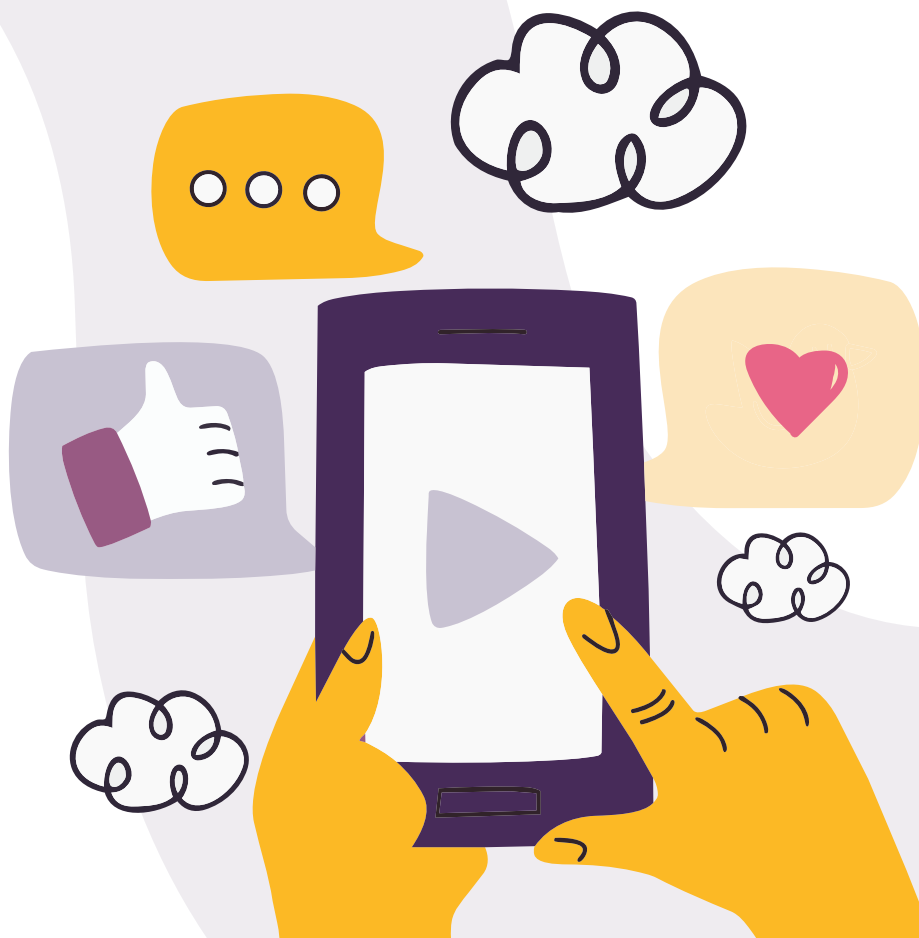


Grundschule
KLASSE
5 - 6

REEL TALK

Anleitung

EINE INTERAKTIVE METHODE, DIE EINEN SPIELERISCHEN
AUSTAUSCH ZU SOCIAL MEDIA ERMÖGLICHT UND SCHÜLER:INNEN
ZUR REFLEXION ANREGT.



INHALT

4 | METHODE

5 | EINBINDUNG IN DEN RAHMENLEHRPLAN

6 | ABLAUF DER UNTERRICHTSEINHEITEN

8 | ANLEITUNG DER EINZELNEN KOMPONENTEN

9 | KARTENSPIEL „REEL TALK“

12 | MEINUNGSSOZIOGRAMM

14 | FEEDBACKRUNDE IM PLENUM

15 | SCHUTZFAKTOR-MAUER

16 | WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN



2 UE à 45 Minuten

Grundschule

KLASSE
5 - 6

 Benötigte Materialien
 pro Kleingruppe
 (ca. 6 Schüler:innen):


- **1x Kartenset „Reel Talk“**
- **1x Sanduhr (1 Minute)**

 Bei mehr Personen brauchst du
entsprechend mehrere Sets.

 Gesellschafts-
 wissenschaften
 —
 Naturwissenschaften

Karteikarten & Stifte

(optional)

Methode

Reel Talk ist eine Methode, die sich über 2 Unterrichtseinheiten erstreckt. Ein Kartenspiel bildet das zentrale Instrument und ist integrativer Bestandteil einer größeren, durchkonzipierten Unterrichtseinheit. Es bildet den Einstieg und die aktive Grundlage, wird aber durch die anschließende Reflexion, den Meinungssoziogramm-Austausch und die Erarbeitung von Schutzfaktoren erweitert. Damit unterstützt Reel Talk Kinder und Jugendliche darin, Medien als gestaltbaren Teil ihrer Lebenswelt zu begreifen und Strategien für einen verantwortungsvollen Umgang zu entwickeln.

Ziel

Reel Talk unterstützt Schüler:innen dabei, ihr Verhältnis zu Medien und digitalen Angeboten zu reflektieren, unterschiedliche Perspektiven auf Social Media wahrzunehmen und selbstwirksame Strategien für einen gesunden Umgang zu entwickeln. Dabei werden sowohl Kinder einbezogen, die bereits Social Media nutzen, als auch solche, die bislang wenig oder keine Erfahrungen damit haben. Studien zeigen, dass Prävention vor allem dann gelingt, wenn sie an der tatsächlichen Lebensrealität der Schüler:innen ansetzt und ihre Erfahrungen, Emotionen und Bedürfnisse ernst nimmt. Besonders wirkungsvoll sind Methoden, die spielerisch, dialogorientiert und partizipativ gestaltet sind, also Kinder aktiv einbeziehen, zum Nachdenken anregen und Selbstwirksamkeit fördern¹.

¹ Josupeit, J., Schäfer, P., Tollmann, P. et al. Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen: der Ansatz der Gesundheitsförderungskultur. Präy Gesundheitsf 19, 22–27 (2024).

Ziele im Überblick:

- Spielerischer, niedrigschwelliger Einstieg in das Thema Social Media
- Förderung von Reflexion, Perspektivwechsel und Selbstwirksamkeit
- Spielerischer Wissensquiz-Anteil:
Vermittlung von Grundwissen zu Social Media
- Ermöglicht einen anschließenden Austausch über Social Media,
inklusive Reflexion von Chancen und Risiken
- Integration in den regulären Unterricht und Rahmenlehrplan
ohne zusätzlichen Mehraufwand

Einbindung in den Rahmenlehrplan

Reel Talk kann flexibel in den Unterricht des Fachs **Gesellschaftswissenschaften** integriert werden und ergänzt das Themenfeld „Medien – immer ein Gewinn?“ optimal. Die Unterrichtsmethode vermittelt nicht nur Wissen über Social Media, sondern ermöglicht in erster Linie die aktive Auseinandersetzung mit Chancen, Risiken und persönlichen Nutzungserfahrungen.

Du kannst die Methode auch im Fach **Naturwissenschaften** einsetzen. Im Themenfeld Körper und Gesundheit spielt Suchtprävention eine wichtige Rolle – hier bietet dir Reel Talk einen guten Zugang zu nichtstoffgebundenen Formen von Sucht. Neben Risiken im Umgang mit Social Media werden in der Methode auch Faktoren thematisiert, die die Schüler:innen vor der Entwicklung exzessiver Verhaltensweisen schützen können.

Durch die Kombination von Spiel, Reflexion, Austausch und Schutzfaktor-Mauer werden zentrale Kompetenzen gefördert: Beurteilung der eigenen Social Media Nutzung (wenn bereits vorhanden), Perspektivwechsel und kritische Einordnung der Risiken digitaler Medien.

ABLAUF DER UNTERRICHTSEINHEITEN

1. UE



1. Einführung & Spielregeln (10 Minuten)

- Vorstellung des Ablaufs der beiden Unterrichtseinheiten
- Erklärung der Spielregeln
- Einteilung der Kleingruppen und Ausgeben der Kartensets, jede Kleingruppe arbeitet mit einem eigenen Set sowie einer Sanduhr
- detaillierte Anleitung s. Seite 9

2. Spielphase „Reel Talk“ (30 Minuten)

- Schüler:innen spielen eigenständig in ihren Kleingruppen

3. Kurzer Abschluss (5 Minuten)

- Ausblick auf die nächste Unterrichtseinheit



Hinweis:

Falls du dich selbst im Vorfeld noch etwas zum Thema Social Media informieren möchtest, haben wir für dich einige Hintergrundinformationen vorbereitet. Diese findest du auf S. 19.

Deine Anmerkungen und Notizen:

2. UE



1. Einstieg mit Meinungssoziogramm (10 Minuten)

- Schüler:innen positionieren sich zu Aussagen zum Thema Social Media im Raum „Stimme zu“ - „Stimme nicht zu“
- detaillierte Anleitung s. Seite 12

2. Feedbackrunde im Plenum (15 Minuten)

- Austausch zu Erfahrungen und Eindrücken aus dem Spiel sowie Social Media insgesamt
- Anregungen zu möglichen Fragen s. Seite 14

3. Schutzfaktor-Mauer (15 Minuten)

- Schüler:innen sammeln gemeinsam Schutzfaktoren gegen negative Auswirkungen von Social Media oder zu viel Bildschirmzeit
- die gesammelten Ideen werden auf Moderationskarten geschrieben und an Pinnwand/Tafel angepinnt oder auf dem Smartboard sichtbar gemacht
- detaillierte Anleitung s. Seite 15

4. Gemeinsamer Abschluss im Plenum (5 Minuten)

- kurzes Zusammenfassen der wichtigsten Eindrücke und Ergebnisse

Deine Anmerkungen und Notizen:

ANLEITUNG DER EINZELNEN KOMPONENTEN

-  Kartenspiel „Reel Talk“ (1. UE)
-  Meinungssoziogramm (2. UE)
-  Feedbackrunde im Plenum (2. UE)
-  Schutzfaktor-Mauer (2. UE)

KARTENSPIEL „REEL TALK“

Spielidee

Ziel des Spiels ist es, innerhalb der vorgegebenen Zeit in mehreren Runden so viele Begriffe wie möglich zu erraten oder die Quizfragen richtig zu beantworten. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten.

Das Kartendeck

30 Spielkarten + 3 Anleitungskarten

Benötigte Materialien
pro Kleingruppe
(ca. 6 Schüler:innen):



- 1x Kartenset „Reel Talk“
- 1x Sanduhr (1 Minute)

Begriffskarten (19 Stück):

Während eine Begriffskarte aktiv ist, läuft die Zeit der Sanduhr (1 Minute). Auf den Karten stehen jeweils zwei Begriffe. **Die Schüler:innen entscheiden sich für einen Begriff, den sie entweder erklären, zeichnen oder pantomimisch darstellen müssen.** Sie zeigen die Karte und den gewählten Begriff dem anderen Team. **Das eigene Team muss versuchen, den Begriff zu erraten.** Wird der Begriff erraten, geht es mit der nächsten Karte weiter. Stehen Begriffvarianten in Klammern auf der Karte, zählen diese ebenfalls als richtige Lösung.



6x Zeichnen:

Zeichnen ohne Worte, Buchstaben oder Zahlen zu verwenden. Es darf nicht gesprochen werden.



6x Pantomime:

Der Begriff muss mit Händen und Füßen dargestellt werden, ohne zu sprechen. Es dürfen keine Gegenstände benutzt oder auf Gegenstände gezeigt werden.



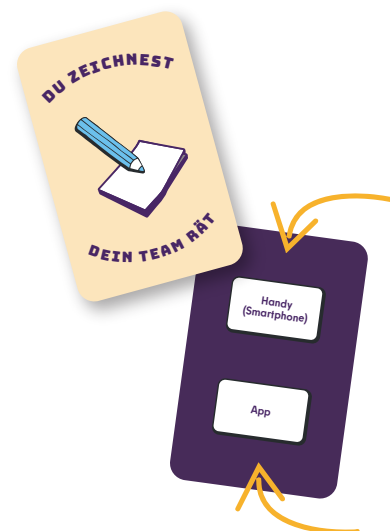
7x Erklären:

Der Begriff wird umschrieben und erklärt, ohne das Wort oder einen Teil des Wortes zu benutzen.

Punkte:

Pro erratenen Begriff gibt es **einen Punkt**.

+1



Hinweis:

Sollten die Schüler:innen beide **Begriffe auf der Karte nicht kennen**, dürfen sie **1x pro Runde** eine Karte zur Seite legen und **eine neue Karte ziehen**. Die Karte ist damit jedoch aus dem Spiel. Wenn weitere Begriffe nicht bekannt sind, können sie dich oder Mitschüler:innen um Hilfe bitten.

Quizkarten (6 Stück):

Bei Quizkarten **stoppt die Zeit**, indem die Sanduhr auf die Seite gelegt wird. Das gegnerische Team nimmt die Quizkarte und liest die Frage sowie die Antwortmöglichkeiten vor. Die Lösung befindet sich ebenfalls klein auf der Kartenseite. Ist die Antwort richtig, **wird die Sanduhr wieder aufgestellt und es geht mit der nächsten Karte weiter**. Ist die Antwort falsch, endet die Runde direkt, auch wenn noch Zeit in der Sanduhr zur Verfügung steht.

Punkte:

Jede richtig beantwortete Quizkarte zählt **1 Punkt**.

+1



Reflexionskarten (5 Stück):

Bei Reflexionskarten **stoppt die Zeit**, indem die Sanduhr auf die Seite gelegt wird. **Das Team liest sich gemeinsam die Frage durch und tauscht sich dazu aus**. Alle Personen aus dem Team sollten zu der Frage etwas sagen. Wenn es keine Ergänzungen mehr gibt und das andere Team die Frage als beantwortet sieht, **wird die Sanduhr wieder aufgestellt und es geht mit der nächsten Karte weiter**.

Punkte:

Da es keine vorgefertigten richtigen Antworten gibt, bringt diese Karte auch **keine Punkte**. **Allerdings bringen die Reflexionskarten einen Vorteil bei Gleichstand**. Das Team mit den meisten Reflexionskarten gewinnt in diesem Fall. Damit soll sichergestellt werden, dass die Reflexionskarten trotzdem ernst genommen werden.



Sonderfall:

Beide Teams haben die gleiche Anzahl an Punkten und die gleiche Anzahl an Reflexionskarten – in diesem Fall sind beide Teams Gewinner:innen. Alternativ kannst du dir auch etwas überlegen, um das Sieger:innenteam zu ermitteln.



Vorbereitung

- Die Klasse wird in Kleingruppen von ca. sechs Schüler:innen eingeteilt.
- Jede Kleingruppe bildet zwei Teams (A und B), die gegeneinander antreten.
- Jede Gruppe erhält eine Sanduhr sowie ein Kartenset.
- Der Kartenstapel wird ohne die Anleitungskarten gemischt und in die Mitte des Tisches gelegt.
- Es wird sich geeinigt, welches Team beginnt.

Spielablauf

- 1 Zeit starten:**
Die Sanduhr wird umgedreht. Damit startet die Runde für **Team A**.
- 2 Karte ziehen und Aktion ausführen:**
Eine Person aus **Team A** zieht die oberste Karte vom Stapel und führt die Aktion aus.
 - ▶ **Achtung:** Handelt es sich um eine Quiz- oder Reflexionskarte, stoppt die Zeit und die Sanduhr wird auf die Seite gelegt. Nach Beantwortung der Frage wird die Sanduhr wieder aufgestellt und es geht mit der nächsten Karte weiter.
- 3 Nächste Karte:**
Team A hat bis zum Ablauf der Sanduhr Zeit, so viele Karten wie möglich zu sammeln. Sofern noch Zeit auf der Sanduhr ist, zieht die Person die nächste Karte und führt die Aktion aus.
 - ▶ **Achtung:** Sobald eine Quizkarte falsch beantwortet wurde, endet die Runde sofort und das andere Team ist an der Reihe.
- 4 Ende der Runde:**
Nach Ablauf der Zeit behält **Team A** alle richtig erratenen und beantworteten Karten.
- 5 Rundenwechsel:**
Nun ist **Team B** an der Reihe. Die Runde startet wieder mit dem Umdrehen der Sanduhr.

Spielende

- Das Spiel endet nach 30 Minuten oder wenn alle Karten aufgebraucht sind.
- Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten. Dazu zählen die Schüler:innen die gesammelten Punkte.
 - ▶ Jede richtig erratene Begriffskarte sowie jede richtig beantwortete Quizkarte zählt jeweils 1 Punkt. Reflexionskarten zählen keine Punkte. Bei Punktegleichstand gewinnt jedoch das Team mit den meisten beantworteten Reflexionskarten.

MEINUNGSSOZIOGRAMM

Ziel

Das Meinungssoziogramm eignet sich besonders, um unterschiedliche Perspektiven sichtbar zu machen und ein erstes Nachdenken über das eigene Medienverhalten anzustoßen. Dazu hören die Schüler:innen Aussagen und positionieren sich entlang eines gedachten Kontinuums zwischen den Polen „stimme zu“ und „stimme nicht zu“ entsprechend ihrer Meinung.

Vorbereitung

- Lege fest, wo im Raum sich die Pole „stimme zu“ und „stimme nicht zu“ befinden.
- Wenn du magst, kannst du die beiden Pole auch beschriften.
- Dazwischen befindet sich ein Kontinuum, entlang dessen sich die Schüler:innen aufstellen können. Du brauchst also genug Platz für die eine gedachte Linie zwischen den beiden Polen.



Durchführung

- Du liest den Schüler:innen eine Aussage zum Thema Social Media vor.
- Die Schüler:innen positionieren sich im Raum entlang des gedachten Kontinuums zwischen den beiden Polen „stimme zu“ und „stimme nicht zu“ – je nachdem, wie stark sie der Aussage zustimmen oder widersprechen.
- Wer möchte, kann kurz erläutern, warum er:sie sich so positioniert hat.
- Durch gezielte Nachfragen kannst du zu den einzelnen Aussagen ins Gespräch kommen oder einen Austausch zwischen den Schüler:innen anregen.
- Danach liest du eine weitere Aussage vor und wiederholst den Ablauf.



Hinweis:

Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur persönliche Einschätzungen. Es ist auch okay, wenn sich die Schüler:innen zwischen den beiden Polen positionieren.

Mögliche Aussagen und Nachfragen:

Aussage	Nachfragen
Ich finde, Social Media hat viele gute (positive) Seiten.	• Warum oder warum nicht? • Was findet ihr positiv/ gut daran? • Was findet ihr an Social Media nicht so gut?
Erwachsene sind beim Umgang mit dem Handy oder Social Media ein gutes Vorbild.	• Warum oder warum nicht? • Was würdet ihr genauso machen und was würdet ihr anders machen, wenn ihr erwachsen wärt? • Gibt es etwas, was ihr euch von Erwachsenen in diesem Zusammenhang wünscht?
Ich denke, dass es auf Social Media auch Risiken gibt.	• Warum oder warum nicht? • Welche Risiken könnten das sein? • Seid ihr diesen Risiken schon einmal selbst begegnet?
Ich wäre gerne (später) Influencer:in.	• Warum oder warum nicht? • Welche Influencer:innen findet ihr gerade interessant? • Wollt ihr später mal etwas anderes mit Sozialen Medien machen?
Ich habe Hobbys, bei denen ich mein Handy gar nicht brauche.	• Welche Hobbys sind das? • Verbringt ihr lieber Zeit online oder offline? • Was macht euch ohne Handy am meisten Spaß? • Hält euch das Handy manchmal davon ab, diese Dinge zu tun?



Hinweis:

Du kennst deine Klasse am besten. Du kannst eigene Fragen ergänzen oder die obigen anpassen, je nachdem, was für deine Schüler:innen passend ist.

FEEDBACKRUNDE IM PLENUM

Ziel

Ziel ist es, die Spielerfahrung gemeinsam zu reflektieren, Eindrücke auszutauschen und das Erlebte in einen größeren Zusammenhang zu stellen.

Durchführung

Du moderierst die Feedbackrunde und kannst die Schüler:innen dabei unterstützen, ihre Gedanken, Beobachtungen und Aha-Momente zu verbalisieren.

Anregungen

Einstieg & Spielerfahrung

- Wie hat euch das Spiel gefallen? Was hat euch gut gefallen, was hat euch weniger gut gefallen?
- Welche Aufgaben waren einfach, welche schwierig?
- Welche Karten oder Aufgaben haben euch besonders Spaß gemacht? Welche weniger?
- Wie habt ihr die Reflexionskarten erlebt? Gab es Fragen, bei denen ihr besonders viel diskutiert habt?

Inhaltliche Reflexion: Social Media & Nutzung

- Gab es Begriffe oder Karten, die neu für euch waren? Welche waren das?
- Habt ihr etwas über Social Media gelernt, das euch vorher nicht so klar war? Was habt ihr Neues erfahren?
- Gab es Diskussionen in eurer Gruppe, bei denen ihr unterschiedliche Meinungen hattet? Welche waren das?
- Wie wichtig ist euch Social Media im Alltag oder spielt es bei euch (noch) keine Rolle?

Überleitung zu Schutzfaktoren

- Was kann man tun, damit Social Media nicht zu viel Raum im Alltag einnimmt?

SCHUTZFAKTOR-MAUER

Ziel

Die Schutzfaktor-Mauer ist eine kreative Abschlussphase, in der die Schüler:innen gemeinsam überlegen, wie sie sich vor den negativen Auswirkungen von Social Media oder zu viel Bildschirmzeit schützen können. Diese Unterrichtsphase unterstützt die Selbstwirksamkeit und regt an, konkrete Strategien zu entwickeln, die im Alltag umsetzbar sind.

Durchführung

- Die Klasse sammelt gemeinsam, was dabei helfen kann, einen bewussten und gesunden Umgang mit Social Media oder dem Smartphone allgemein zu haben.
- Die gesammelten Ideen werden entweder auf Moderationskarten geschrieben und angepinnt, direkt an der Tafel notiert oder - falls verfügbar - auf einem Smartboard gesammelt, sodass alle Vorschläge sichtbar bleiben.
- Nach und nach entsteht so eine Mauer aus verschiedenen Strategien und Schutzfaktoren. Die Mauer symbolisiert dabei einen Schutz vor der Sucht oder einem ungesunden Nutzungsverhalten.
- Abschließend kann jede:r Schüler:in für sich überlegen - oder in der Runde teilen -, welchen „Baustein“ der Schutzmauer er:sie in der kommenden Woche ausprobieren möchte. Dadurch wird der Transfer in den Alltag gestärkt und die Methode erhält eine zusätzliche handlungsorientierte Komponente.

Beispiel-Mauer



Take-Home-Message

1

Es gibt viele Faktoren, die bei einem gesunden Mediennutzungsverhalten unterstützen können. Es müssen nicht alle Ideen für mich passend sein, denn es gibt viele Möglichkeiten. Ich kann für mich herausfinden, was mir Spaß macht und was ich ausprobieren möchte.

2

Je mehr Schutzfaktoren wegfallen oder je weniger andere Möglichkeiten ich anwende, desto instabiler und brüchiger wird meine Schutzmauer. Je mehr dieser Faktoren ich habe oder umsetze, desto besser bin ich vor den Risiken geschützt.

Beispiel-Mauer:

Handy-Pausen

Hilfe holen

Tricks der Apps kennen

Malen

*Mit anderen über Inhalte
reden/sich austauschen*

*Bildschirmzeit
kennen/überprüfen*

Handyverbot in der Schule

*Inhalte auf Social Media
hinterfragen*

*Keinen eigenen Account
erstellen*

Regeln einhalten

Lesen

*Familienregeln für das Handy
für alle festlegen*

Ohne Handy ins Bett gehen

*Freunde in echt treffen
(ohne Handy)*

Sport

Zeitlimits

Andere Hobbys haben

Musik hören/machen

Mit dem Hund spielen

Profil als „privat“ einstellen

sich ohne Handy entspannen

*Wissen, warum ich gerade
Social Media nutze
(Nutzungsmotive kennen)*

Zeit mit der Familie

*Apps & Inhalte
blockieren/löschen*

Langeweile aushalten

Kein Social Media nutzen

Nichts verheimlichen

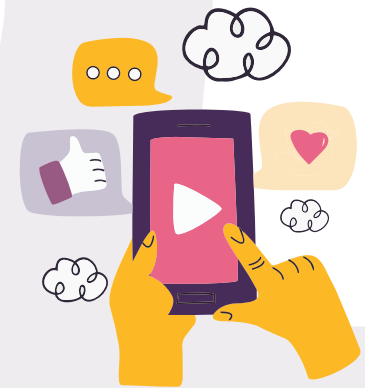
**WEITERFÜHRENDE
INFORMATIONEN**



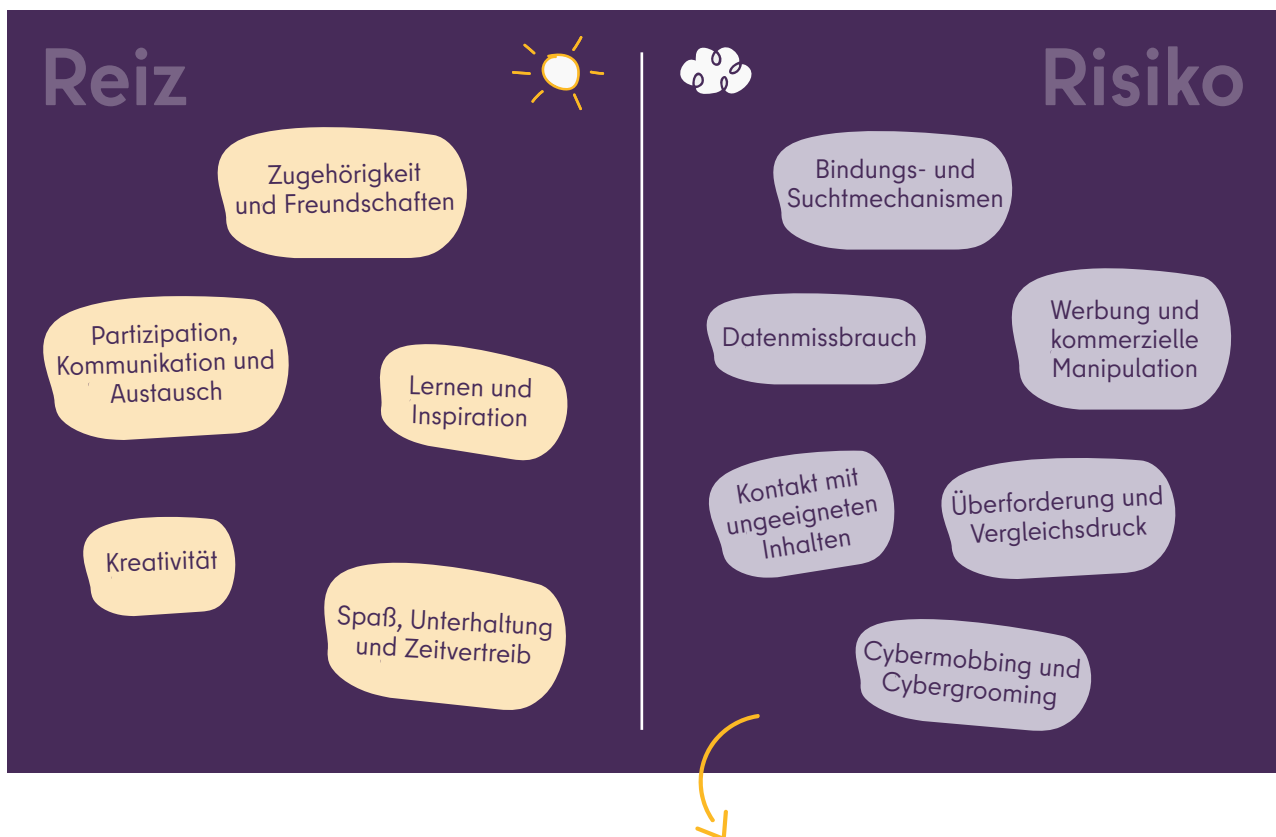
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Soziale Medien sind vielfältig. Neben **Instagram, TikTok und YouTube** zählen auch **Messenger-Dienste wie WhatsApp und Snapchat** oder **Foren wie Reddit und Discord** zu den sozialen Netzwerken bzw. zu sozialen Medien.

Viele der Apps sind derzeit erst ab einem Mindestalter von 13 Jahren und nur mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten erlaubt. Dennoch nutzen bereits viele jüngere Kinder entsprechende Apps oder haben Zugang dazu. **Am verbreitetsten unter den 6- bis 13-Jährigen ist WhatsApp, gefolgt von TikTok, Instagram und Snapchat².**



Social Media – zwischen Reiz und Risiko



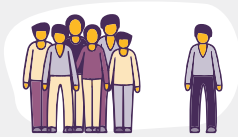
Wichtig dabei ist, dass insbesondere die Risiken nicht durch die Kinder selbst, sondern durch den Aufbau und die Funktionsweisen der Plattformen entstehen.



² Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). KIM-Studie 2024. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger (2024).

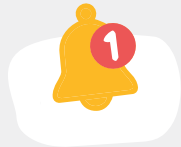
Bindungs- und Suchtmechanismen

Ein besonderes Risiko aus Sicht der Suchtprävention sind die Bindungs- und Suchtmechanismen. Diese bringen uns dazu, **häufiger und länger online zu sein** und können das Risiko einer problematischen Nutzung erhöhen. Viele dieser **Mechanismen** werden dabei **gezielt von den Plattformen eingesetzt**, um unser Nutzungsverhalten unbewusst zu beeinflussen.



- **Gruppenzwang und Normen:**

Soziale Netzwerke sind in vielen Peer-Gruppen selbstverständlich. Ein Großteil der Kommunikation findet dort statt und auch die Inhalte werden im Freundeskreis häufig thematisiert. Kinder, die diese Netzwerke weniger nutzen, können sich dadurch ausgeschlossen fühlen. Der Wunsch nach Zugehörigkeit ist gerade bei Kindern und Jugendlichen besonders hoch.



- **Push-Benachrichtigungen:**

Viele Apps benachrichtigen uns aktiv, wenn etwas Neues passiert ist – z.B. eine Nachricht gesendet oder ein neuer Beitrag veröffentlicht wurde. Teilweise erscheinen diese Benachrichtigungen auch auf der Smartwatch. Damit ruft sich die App immer wieder in unsere Erinnerung, macht auf sich aufmerksam. Da wir nichts verpassen wollen, öffnen wir die App zeitnah.



- **Zeitlich begrenzte Inhalte:**

Bestimmte Inhalte, z.B. Stories auf Instagram oder bei WhatsApp, sind nur für kurze Zeit sichtbar. Das kann Druck erzeugen, regelmäßig online zu sein, um nichts zu verpassen. Die Anbieter nutzen hierbei das psychologische Prinzip der FOMO (engl. fear of missing out; dt. Angst, etwas zu verpassen). Auch Live-Inhalte greifen auf diesen Mechanismus zurück.



- **Tägliche Belohnungen:**

Bei Snapchat gibt es z.B. die Möglichkeit, täglich ein Bild (Snap) hin und her zu senden, um eine Flamme zu erhalten. Pausiert man einen Tag, gehen die bereits gesammelten Flammen verloren und die Serie (Streak) endet. Das führt dazu, dass die Jugendlichen täglich online sein müssen, damit ihre Flammen nicht verloren gehen. Je mehr Flammen man bereits gesammelt hat, desto höher ist der Druck, diese nicht zu verlieren.



- **Endlos-Scrollen:**

Durch das ständige Nachladen von Inhalten auf der Seite entsteht der Eindruck einer Endlosigkeit. Das verleitet Nutzer:innen dazu, immer weiter zu scrollen.



- **Automatische Wiedergabe (Auto-Play):**

Videos und andere Inhalte auf Social Media starten oftmals automatisch, ohne aktives Anklicken der Nutzenden. Dadurch werden wir nahtlos mit immer neuen Inhalten versorgt, was das Aufhören besonders erschwert.



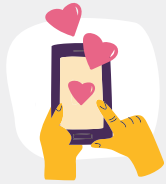
- **Algorithmen und Personalisierungen:**

Die Timelines bei TikTok und Instagram zeigen gezielt Inhalte, die auf die Bedürfnisse und Interessen der Nutzer:innen zugeschnitten sind. Mit Hilfe von Algorithmen werden gezielt Beiträge ausgewählt, die Aufmerksamkeit binden und die Nutzungszeiten verlängern können.



- **Variable Belohnungen:**

Viele Apps sind so programmiert, dass nicht jedes Bild oder Video unseren Geschmack trifft. Ein Beitrag, der uns gefällt, löst bei uns im Gehirn ein kleines Feuerwerk an Glücksgefühlen aus. Wenn das bei jedem Beitrag der Fall wäre, wäre es schnell langweilig. Gerade diese Unvorhersehbarkeit motiviert, weiter zu scrollen - immer auf der Suche nach dem nächsten Kick!



- **Parasoziale Beziehungen:**

Kinder und Jugendliche können emotionale Beziehungen zu Influencer:innen oder Communities aufbauen, auch ohne persönlichen Kontakt. Dadurch kann ein Gefühl von Verpflichtung entstehen, denn die vermeintlichen „Freund:innen“ müssen unterstützt werden, z.B. durch Likes, Klicks oder Spenden.



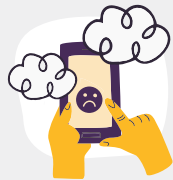
- **Likes, Kommentare, Shares:**

Jedes Like und jede andere Bestätigung auf Social Media löst eine Ausschüttung des Glückshormons Dopamin aus - ähnlich wie beim Essen von Süßigkeiten oder der Teilnahme an Glücksspielen. Der Wunsch nach Anerkennung ist bei Kindern und Jugendlichen besonders hoch. Gleichzeitig verstärken soziale Netzwerke den Vergleich mit anderen. Das Gefühl, mithalten oder „besser“ sein zu müssen, kann die Nutzung zusätzlich fördern.

Weitere Risiken

Weitere Risiken

Neben den Bindungs- und Suchtmechanismen gehen mit Social Media noch weitere Faktoren einher, die gerade für Kinder ein besonders hohes Risiko darstellen.



- **Doomscrolling** – Vom Doomscrolling spricht man, wenn überwiegend negative und schlechte Nachrichten exzessiv und über einen längeren Zeitraum konsumiert werden. Obwohl Betroffene merken, dass sich dies negativ auf die Stimmung und das Wohlbefinden auswirkt, fällt es ihnen schwer, das Scrollen zu beenden.



- **Filterblasen** – Algorithmen zeigen Nutzer:innen vor allem Inhalte an, die zu dem bisherigen Nutzungsverhalten passen. Dadurch werden ähnliche Perspektiven und Beiträge verstärkt, während abweichende Sichtweisen seltener angezeigt oder ausgeblendet werden. Dies kann zu einer einseitigen Wahrnehmung von Themen führen.



- **Fake-News** – Teilweise werden Inhalte als Fakten ausgegeben und verbreitet, die jedoch ausgedacht sind, nicht der Realität entsprechen und nicht auf überprüfbaren Fakten beruhen. Es handelt sich um bewusste Falschinformationen. Vor allem im Zeitalter von künstlicher Intelligenz wird es immer schwerer, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden.



- **Cybergrooming** – Cybergrooming bezeichnet die gezielte Anbahnung sexuellen Missbrauchs im digitalen Raum, indem die Betroffenen emotional manipuliert werden. Meistens gehen Erwachsene, teilweise auch Gleichaltrige, systematisch auf Kinder und Jugendliche zu. Die Chatgespräche beginnen oftmals eher harmlos und mit Komplimenten, bevor die Inhalte immer mehr sexualisiert werden. Typisch sind Aussagen wie „Das bleibt unser Geheimnis“ oder der Versuch, Betroffene emotional zu binden und zu isolieren, Geschenke sowie die Verlagerung der Kommunikation in private Chats.



- **Gesellschaftlicher Druck** – In Sozialen Medien können Nutzer:innen sich idealisiert darstellen. Dadurch werden bestimmte Lebensstile, Körperbilder oder Verhaltensweisen als erstrebenswert oder normal präsentiert. Häufig handelt es sich dabei jedoch um ausschnittshafte oder bearbeitete Darstellungen (z.B. durch Filter). Diese vermittelten Normen können insbesondere bei Kindern und Jugendlichen einen erheblichen Druck erzeugen, da sie versuchen, diesen oft unerreichbaren Idealen zu entsprechen.

Aufbau von Medienkompetenz

Obwohl Soziale Medien derzeit häufig erst ab 13 Jahren erlaubt sind, entspricht dies oft nicht der Lebensrealität von Kindern. Umso wichtiger ist es, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht allein sind: Schau hin, frage nach, zeige Interesse, biete Alternativen. Es ist besonders wichtig, Kinder über die Risiken aufzuklären und gemeinsam Nutzungsweisen zu erlernen, die einen risikoarmen Konsum ermöglichen. Gleichzeitig ist es jedoch fast unmöglich, die jungen Konsument:innen vor allen Risiken zu schützen. Neben entsprechenden Schutzmaßnahmen spielt daher auch die Medienerziehung eine wichtige Rolle.

1

Gespräche über Medienerfahrungen:

Schaffe Gelegenheiten im Unterricht, bei denen sich die Kinder über ihre Erfahrungen und die gesehenen Inhalte austauschen können. Unterstütze sie dabei, Gefühle und Inhalte einzuordnen. Führt gemeinsam Fakten-Checks durch und zeige ihnen, wo sie vertrauenswürdige Informationen herbekommen.

2

Werte, Normen, Grenzen:

Sprecht gemeinsam über Werte, Normen und Grenzen im Internet. Was ist in Ordnung und was nicht? Zeige ihnen, was sie tun können, wenn ihre Grenzen überschritten werden. Schaffe eine vertrauensvolle Basis und vermittele das Gefühl, dass die Kinder mit dir oder einer anderen Vertrauensperson über alles reden dürfen, vor allem, wenn sie sich mit einer Situation unwohl fühlen. Die Schüler:innen können sich auch an die Schulsozialarbeit oder an andere pädagogische Fachkräfte wenden, wenn sie Unterstützung benötigen.

3

Analoge Aktivitäten:

Mache auf analoge Alternativen aufmerksam, in dem du auf schulische und außerschulische Angebote hinweist. Das Smartphone gehört für einige, vielleicht sogar viele Kinder im Grundschulalter bereits zum Alltag dazu. Medienfreie Räume sind daher besonders wichtig, denn die Chancen und Vorteile von Social Media lassen sich oftmals auch im analogen Raum erleben.

Tipp:

Auf der Seite von Klicksafe sind vielfältige Unterrichtsmaterialien und Programme für Grundschulen zum Thema Medienpädagogik zusammengetragen. Schau doch mal vorbei:

 www.klicksafe.de/medienpaedagogik-in-der-grundschule



Tipp:

Auf der Seite SCHAU HIN! werden aktuelle Trends beleuchtet und erklärt. Hier findest du vielseitige Informationen rund um die Themen Mediennutzung, Medienkompetenz und Medienerziehung. Auch für Eltern ist diese Seite super:

 www.schau-hin.info/



Weitere Methoden

Wenn du auf der Suche nach weiteren Methoden bist, kannst du dich gerne einmal durch unsere Angebote klicken:

 www.pzvs.berlin/angebote



Deine Notizen:

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

IMPRESSUM

1. Auflage, Mai 2026

HERAUSGEBER

Präventionszentrum für Verhaltenssuchte Berlin | pad gGmbH
Schivelbeiner Str. 6
10439 Berlin

info@pzvs.berlin
www.pzvs.berlin

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Andreas Wächter
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Das Präventionszentrum für Verhaltenssuchte Berlin ist ein Projekt der pad gGmbH und wird aus Mitteln der für Gesundheit zuständigen Senatsverwaltung finanziert.



2 UE à 45 Minuten

Grundschule

**KLASSE
5 - 6**

Benötigte Materialien
pro Kleingruppe
(ca. 6 Schüler:innen):



- **1x Kartenset „Reel Talk“**
- **1x Sanduhr (1 Minute)**

 Bei mehr Personen brauchst du
entsprechend mehrere Sets.

Gesellschafts-
wissenschaften
—
Naturwissenschaften



Karteikarten & Stifte

(optional)

info@pzvs.berlin
www.pzvs.berlin