



ALLES GLAUBENSACHE?

Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e.V.
Evangelische Akademie Thüringen

Thema:

Ich bin dann mal online...Mediennutzung, die mir gut tut.

Kurzbeschreibung:

Online-Medien und vor allem das Smartphone sind allgegenwärtig und aus unserer sozialen Wirklichkeit kaum mehr wegzudenken. Sie dienen als Kommunikationshilfe, Erinnerungsstütze, Wecker, Lexikon, Navigationssystem, Kamera für Schnappschüsse usw. Ganz schön praktisch! Aber die ständige Erreichbarkeit und der permanent wachsende Datenberg können auch Stress verursachen, krank oder einsam machen oder andere Probleme auslösen. Im Seminar gehen wir unserem eigenen Medienumgang auf den Grund und entwickeln Kriterien für eine Mediennutzung, die mir gut tut. Außerdem befassen wir uns mit aktuellen Studien und Überlegungen zu Phänomenen wie *Permanently Online*, *permanently connected* (POPC), Mediensucht oder Achtsamkeit durch Mediennutzung.

Zielgruppen / besonders geeignet / nicht geeignet:

Jugendliche ab 8.Klasse

Dauer:

Eine Seminarwoche von 5 Tagen Dauer.

Gruppen (-größe), minimal / maximal:

Optimal sind 12 bis 16 Personen.

Durchführung / Methoden / Regeln / Hinweise:

Module	Titel	Inhalt / Methode	Text / Material
Modul 1	Einführung	Hallo, ich bin... Dafür nutze ich mein Smartphone... Dafür nutze ich kein Smartphone...	Flipchart: Smartphone + App-Karten
	Einlesezeit	Was verstehe ich nicht? Was ist Wohlbefinden? Was haben Medien damit zu tun?	Fragebogen: Meine Mediennutzung Lange & Knop: Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben in unterschiedlichen Lebensphasen

Module	Titel	Inhalt / Methode	Text / Material
	Medienentwicklung: Wo kommt der Stress her? Texte besprechen	Anno: Welche Medien sind wann entstanden? Was sind Medien? Was fällt euch auf? Was ist euch bei euren Fragebögen aufgefallen? Vorstellung: Ressourcen / Stressoren → FraBo hinsortieren Welche Themen und Fragen finden wir zu Wohlbefinden und Medien?	Anno-Spiel Flipchart
Modul 2	Mediennutzung, die mir gut tut	Besprechen Lesen und besprechen: Schneider & Halfmann Ergänzen: Stressoren & Ressourcen	Handout: Salutogenese Schneider & Halfmann: Digitales Wohlbefinden und Salutogenese
Modul 3	Mediennutzung, die unseren Alltag verändert - POPC	Thesen nach Bereichen und Schema zur Aufbereitung: <ol style="list-style-type: none"> 1. Beschreibung 2. Vorteile 3. Nachteile 4. eigene Einschätzung: Ist das so? Wird das so? 	Video: Trailer - Drinnen Vorderer: Der mediatisierte Lebenswandel → Thesen statt Text

Module	Titel	Inhalt / Methode	Text / Material
		<p>→ eine Kleingruppe pro Bereich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeitswelt - soziale Beziehungen - Motivation und Bedürfnisse - Identität 	
Modul 4	Mediennutzung, die mir schadet – Stress und Mediensucht	<p>Ich schaue auf mein Handy, um zu schauen wie spät es ist... auf einmal ist eine Stunde vergangen.</p> <p>Wo bist du gerade? Was ist in der letzten Stunde passiert?</p> <p>Our Minds can be hijacked...</p> <p>- Mediensucht-Skala → Selbsttest und Gespräch: Ab wann ist Mediennutzung Sucht?</p> <p>Welche Medien können süchtig machen?</p> <p>Phasen von Sucht (Kärtchen)</p> <p>Ideensammlung: Wie schütze ich mich?</p>	Bildergeschichte, Geschichte oder kurze Theaterszene – zu zweit oder zu dritt
Modul 5	Mediennutzung, die mich zeigt – Online-Selbstdarstellung, die mir gut tut	<p>Wer bin ich online? – Was davon tut mir gut und was nicht?</p>	<p>Bubble-Arbeitsblatt</p> <p>Doku: Nie genug</p>

Module	Titel	Inhalt / Methode	Text / Material
		Filmbesprechung: - Welche Szene ist euch im Kopf? - Mit welcher Person würdet ihr gerne noch mal ausführlicher sprechen? - Was nehmt ihr mit? (Stressoren / Ressourcen)	

Autor/Autorin:

Dr. Annika Schreiter, Studienleiterin für politische Jugendbildung, Ev.Akademie Thüringen

Kontakt zum Projekt:

Projektleiter Carsten Passin

passin@ev-akademie-wittenberg.de

034921-60323

<https://ev-akademie-wittenberg.de/glaubenssache>