

Gesunder Umgang mit Social Media

Kurzbeschreibung Die Teilnehmenden setzen sich ausgehend von der Podcastepisode „Social Media und mentale Gesundheit“ mit verschiedenen Aspekten der Mediennutzung auseinander, die zu Stress führen. Sie analysieren den Podcast und beziehen die Inhalte auf den eigenen Medienumgang. Die Teilnehmenden erstellen eigene kleine Audiobeiträge, in den sie die Fragen aus dem Podcast für sich beantworten.

Themen & Inhalte Alltagsbedeutung von Social Media, gesunde Mediennutzung, exzessive Mediennutzung, Kommunikationsverhalten in Social Media, Influencer*innen, Algorithmen und Mechanismen in Social-Media-Apps

Zielgruppe Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Gruppengröße 5 – 25 Personen (2 – 3 Personen pro Kleingruppe)

Zeitlicher Rahmen 90-120 Minuten inkl. Auswertung (mit Bonus mind. 20 Minuten mehr einplanen)

Material- und Technikbedarf Tablets/ Smartphones (ein Gerät/Kleingruppe) mit Internetzugang und Lautsprechern; Zugriff auf Podcastfolge (siehe Link im Anhang); ggf. Papier und Stifte; ruhige Arbeitsräume/-ecken

Ablauf

Die Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, sich Episode 11 des ACT ON!-Jugendpodcasts "Was geht...?" anzuhören (Dauer: ca. 15 Minuten). Das kann vor dem eigentlichen Workshop erfolgen, in Kleingruppen zu Beginn in gemütlichen Sitzgruppen oder mit dem gesamten Plenum. Sie werden zuvor gebeten, sich prägnante Begriffe oder Beschreibungen zu merken oder zu notieren. (Eine Sammlung möglicher Begriffe finden Sie im Anhang.) Anschließend wird daraus gemeinsam eine "Wortwolke", über ein Tool (siehe Infobox), erstellt. Die Teilnehmenden sollen ihre Antworten auf eine der folgenden Fragen über die **Wortwolke** sichtbar machen:

- Welche Themen sprechen Elena und Lea in ihrer Folge an?
- Was hat Social Media für sie mit mentaler Gesundheit zu tun?

i

Eine Wortwolke oder Wordcloud stellt verschiedene Begriffe in unterschiedlicher Größe in Form einer Wolke grafisch dar. Die Begriffe, die am häufigsten genannt werden, werden größer dargestellt als nur selten genannte Worte.

Online gibt es verschiedene Tools, mit denen Wortwolken realisiert werden können: Neben Mentimeter eignet sich beispielsweise Zeetings sowie das DSGVO-konforme Edkimo.

[Auf dem ACT ON!-Blog finden Sie eine Toolbeschreibung zu Zeetings.](#)

Die Wortwolke zu den Inhalten der Podcast-Episode bildet die Grundlage für eine gezielte Auseinandersetzung mit dem Thema. Sie kann dazu dienen, das Thema einzugrenzen und die Kreativphase mit einem bestimmten Fokus anzugehen.

Gesunder Umgang mit Social Media

Kreativphase

In der Podcastepisode stellt Elena Lea, aber auch den Zuhörenden und sich selbst, unterschiedliche Fragen (siehe Anhang). Die Teilnehmenden überlegen sich in Kleingruppen von zwei bis drei Personen, wie sie diese Fragen selbst beantworten würden. Jede Kleingruppe erhält eine bis drei Fragen (je nach Fokus) und stellt sich diese gegenseitig. Ihre Antworten nehmen sie in einer Art Umfrage, Interview oder Gespräch auf und erstellen daraus einen eigenen Audiobeitrag/Reaction-Podcast. Sie können mit diesem auch direkt Elena und Lena ansprechen.

i

Für die Produktion des Audio-Beitrags oder des Mini-Podcast braucht es nicht viel! Für die Aufnahme können Smartphones oder Tablets mit einer Sprachmemo-App genutzt werden. Am wichtigsten ist es, dass sich die Kleingruppen einen ruhigen Ort suchen, um ihre Interviews/Gespräche zu führen und aufzunehmen. Die größte Hürde könnte sein, sich im Anschluss auf den Aufnahmen selbst zu hören. Die eigene Stimme klingt anders, als man es gewohnt ist. Deshalb sollte vorab besprochen werden, dass die Audios nicht ohne Einverständnis verbreitet werden. Ein Reaction-Podcast ist ein Format, das an die beliebten Reaction-Videos bei YouTube oder TikTok angelehnt ist. In diesen beziehen sich Zuschauende auf die Videos von anderer Leute und filmen sich dabei.

Die einzelnen Audiobeiträge werden im Anschluss jeweils von zwei oder drei Kleingruppen zusammen angehört und besprochen. In dieser Konstellation können die Teilnehmenden ihr Ergebnis in kleinerer Runde präsentieren und ihre Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen. Dabei halten sie fest, was sie bei den anderen Aufnahmen (inhaltlich) überrascht hat und was alle Antworten gemeinsam haben. Die Ergebnisse aus dieser Reflexionsphase werden anschließend im Plenum mit allen geteilt.

BONUS

Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, kann eine weitere Methode angeschlossen werden, mit dem Ziel, Strategien für einen gesünderen Medienumgang zu entwickeln. Die Teilnehmenden überlegen in den bestehenden oder neuen Kleingruppen, was bei ihnen besonders zu Stress bei der Mediennutzung führt und was sie tun können, um diesen Stress zu reduzieren. Die Strategie überführen sie in einen prägnanten Merksatz, Slogan oder Aufruf, den sie wiederum grafisch als Meme oder Sharepic umsetzen.

i

Mit Memes können Jugendliche das Thema auf kreative und spaßige Weise umsetzen. Online stehen verschiedene sogenannten Memes-Generatoren zur Verfügung, über die einfach eigene Memes aus bestehenden Vorlagen kreiert werden können, z. B. [Imgflip](#) oder [Meme-Generator.com](#) bzw. Apps wie [Mematic](#).

Das Format Sharepic bzw. Info-Posts ist Jugendlichen ebenso vertraut. Eine Anleitung dazu finden Sie auf unserem [ACT ON!-Projektblog](#).

Anhang zu "Gesunder Umgang mit Social"

Zugang zur Podcastfolge

- act-on.jff.de/podcast

Themen der Podcastfolge

- Digital Detox
- Social Media - was ist das?
- Trends
- FOMO
- Alltagsbedeutung von Social Media
- Mediensucht
- Hate in Social Media
- Influencer*innen und Werbung
- Influencer*innen als Idole/Vorbilder
- Tricks von Social Media

Fragen aus dem Podcast

- Wieso fesseln uns die sozialen Medien so sehr, dass man nicht merkt, wie viel Zeit man eigentlich darauf verbringt und was macht das mit uns?
- Was sind echte soziale Kontakte? Ist der Kontakt über digitale Medien weniger wert, weniger intensiv, weniger echt?
- Ist es heutzutage möglich, eine Freundschaft ohne Social Media aufrecht zu erhalten?
- Kannst du dir vorstellen, eine Zeit lang Digital Detox zu machen oder hättest du Angst, etwas zu verpassen (FOMO)?
- Inwiefern führt der durch Influencer*innen vorgelebte Lifestyle und ihre perfekte Selbstdarstellung zu Selbstzweifel bei jugendlichen Nutzer*innen?
- Wie echt ist die vorgelebte Influencer*innen-Welt?
- Warum haben manche Menschen das Bedürfnis, Hate unter ein Video zu posten? Wer hat in seinem Umfeld schon mitbekommen, wie im Netz gehatet wurde?
- Wie machen Social Media-Anwendungen wie TikTok Geld? Warum können wir sie „kostenlos“ nutzen?

i

Digital Detox = Eine bewusste Auszeit bzw. Diät von der Nutzung digitaler Medien.

FOMO (Fear of Missing Out) = Die Angst, etwas zu verpassen. Gemeint ist, dass Nutzer*innen von Social Media Angst haben, etwas nicht mitzubekommen bzw. den Anschluss zu verlieren, wenn sie einige Zeit nicht ihren Feed bei Instagram, TikTok usw. checken.