

## Zwischen Medienkompetenz und Internetabhängigkeit

Der kompetente Umgang mit dem Internet und anderen neuen Medien, sei es beruflich oder privat, ist für junge Leute selbstverständlich. Dass damit auch Risiken verbunden sind, ist ihnen jedoch nicht immer bewusst. Eines dieser Risiken ist die Entwicklung einer Onlinesucht. Das Internet wird zum Lebensmittelpunkt, online sein zum Zwang. Die permanente Nutzung internetfähiger Smartphones verstärkt diese Gefahr noch. Alle anderen Aktivitäten verlieren ihren Reiz, Interessen gehen verloren, Pflichten werden nicht mehr wahrgenommen. Im Extremfall reichen die Folgen von sozialer Isolation und körperlicher Verwahrlosung bis hin zu Schul- oder Ausbildungsabbruch.

Inhalte dieser Lerneinheit sind:

- Merkmale der unproblematischen, problematischen und der pathologischen beziehungsweise süchtigen Internetnutzung
- Folgen einer exzessiven beziehungsweise süchtigen Internetnutzung
- Hinweise auf weitere Informationen und Hilfsangebote

Das Thema „Onlinesucht“ ist in den meisten Bundesländern in der Berufsschule lehrplanmäßig unter den Begriffen „Massenmedien“ und „Medienkompetenz“ im Fach Deutsch sowie im Fach Sozialkunde/Wirtschaftslehre verortet. Außerdem können die Unterrichtsmaterialien den Suchtpräventionsbeauftragten als Informationsquelle und Grundlage für Workshops und Vorträge dienen.



Infotext für  
Schülerinnen und  
Schüler

### Einstieg

(5 Minuten): Lassen Sie als Einstiegsimpuls das fiktive Beispiel im Infotext für die Schülerinnen und Schüler „Always on?“ vorlesen.

Informieren Sie die Lerngruppe danach in einigen Sätzen über das Thema dieser Unterrichtseinheit.

Beispielsweise so:

„Unser Thema heute ist Internet- beziehungsweise Onlinesucht. Fachleute sprechen auch von pathologischem, das heißt krankhaftem Internetgebrauch und der nimmt vor allem bei Jugendlichen rasant zu. Im Jahr 2023 betrug die durchschnittliche Online-Nutzungszeit 224 Minuten. Nur drei Prozent der Jungen und 13 Prozent der Mädchen zwischen 12 und 19 Jahren spielen nie Online-Computer-Spiele<sup>1</sup>. Aber wie viel ist zu viel? Wo verlaufen die Grenzen zwischen normal und problematisch, zwischen problematisch und süchtig, zwischen Medienkompetenz – denn zweifellos gehört die Nutzung des Internets heute zu den Fähigkeiten, ohne die es nicht geht – und Onlinesucht?“

<sup>1</sup>Quelle: JIM-Studie 2023, Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-jähriger, [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM\\_2023\\_web\\_final\\_kor.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf)



Schaubild,  
Methode: Ampel-  
spiel, Material:  
Abstimmungs-  
karten in grün,  
gelb und rot,  
ausgeschnittene  
Fallbeispiele

**Ampelspiel** (zirka 15 Minuten): Verteilen Sie an alle Schülerinnen und Schüler Kärtchen in den Ampelfarben Grün, Gelb und Rot. Verteilen Sie nun an Einzelne die ausgeschnittenen Fallbeispiele des Schaubilds. Bitten Sie jeweils eine Schülerin beziehungsweise einen Schüler, ein Beispiel laut vorzulesen. Die anderen sollen danach per Handzeichen mit den Farbkarten abstimmen, ob sie diese Form der Internetnutzung für unproblematisch (grün), problematisch (gelb) oder süchtig beziehungsweise schädlich (rot) halten. Bitten Sie jeweils einzelne Schülerinnen und Schüler darum, ihre Einschätzung kurz zu begründen.

### Verlauf

Gruppenarbeit (zirka 30 Minuten): Teilen Sie nun die Klasse in (mindestens) vier Gruppen mit maximal vier Teilnehmenden ein. Jede Gruppe erhält eines der vier Arbeitsblätter zur Bearbeitung und soll dann ihr Arbeitsergebnis vor der ganzen Klasse präsentieren. Zu jedem Arbeitsblatt gibt es ein Lösungsblatt mit beispielhaften Musterlösungen.



Arbeitsblatt 1,  
Lösungsblatt 1

#### Arbeitsblatt 1

Die Schülerinnen und Schüler überlegen gemeinsam, welche Arten von Internetaktivitäten beziehungsweise -nutzungen ihrer Meinung nach unproblematisch sind. Sie clustern ihre Ideen und formulieren anschließend eine Thesenliste. Danach formulieren sie eine allgemeingültige Definition. Als Hilfestellung können Sie der Gruppe die Beispiele vom Ampelspiel zur Verfügung stellen.



Arbeitsblatt 2,  
Lösungsblatt 2

#### Arbeitsblatt 2

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten gemeinsam die Anzeichen beziehungsweise Warnsignale einer problematischen Internetnutzung. Außerdem recherchieren sie Expertentipps, wie man den eigenen Internetgebrauch einschränken kann. Es handelt sich um eine gelenkte Internetrecherche unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de).

Sollte eine Onlinerecherche nicht möglich oder gewünscht sein, können Sie auch das PDF beziehungsweise einen Ausdruck der Texte: „Wann werden Videospiele zu deinem Endgegner?“ (Download unter [www.ins-netz-gehen.de/tipps/](http://www.ins-netz-gehen.de/tipps/)) und „Weniger Zeit an Handy, Laptop & Co – Was kannst du selbst tun?“ (Download unter [www.ins-netz-gehen.de/tipps/](http://www.ins-netz-gehen.de/tipps/)) verteilen.



Arbeitsblatt 3,  
Lösungsblatt 3

#### Arbeitsblatt 3

Die Lerngruppe recherchiert die Merkmale einer Internetabhängigkeit. Welche Kriterien werden zur Diagnose herangezogen? Welche körperlichen, sozialen und psychischen Folgen kann Internetabhängigkeit haben? Auch hier handelt es sich um eine gelenkte Internetrecherche unter: [www.mediensuchthilfe.info/sucht-die-merkmale/](http://www.mediensuchthilfe.info/sucht-die-merkmale/).

Sollte eine Onlinerecherche nicht möglich oder gewünscht sein, können Sie einen Ausdruck der ganzen Broschüre (sehr umfangreich!) oder ausgewählter Seiten verteilen: [www.mediensuchthilfe.info/sucht-was-ist-das/](http://www.mediensuchthilfe.info/sucht-was-ist-das/).



Arbeitsblatt 4,  
Lösungsblatt 4

#### Arbeitsblatt 4

Die jungen Leute überlegen selbst und recherchieren im Internet, wo Betroffene Hilfe finden können ([www.mediensuchthilfe.info/sucht-was-ist-das/](http://www.mediensuchthilfe.info/sucht-was-ist-das/) und/oder [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)). Im zweiten Schritt überlegen die Schülerinnen und Schüler ganz konkret, was sie tun würden, wenn sie einem Onlinesucht gefährdeten Freund oder einer Freundin helfen wollten. Veranlassen Sie zu dieser Thematik eine gelenkte Internetrecherche unter [www.kurzlinks.de/j6is](http://www.kurzlinks.de/j6is). Bitten Sie die Gruppe, sich mit Hilfe der gefundenen Formulierungen ein oder zwei typische Situationen zu überlegen und diese in einem kurzen Rollenspiel darzustellen.

## Ende

### Präsentation und Diskussion der Arbeitsergebnisse (zirka 40 Minuten)

Bitten Sie pro Fragestellung mindestens eine Gruppe, ihre Arbeitsergebnisse zu präsentieren. Fragen Sie gegebenenfalls weitere Gruppen, die zur gleichen Fragestellung gearbeitet haben, ob sie das Ergebnis ergänzen möchten. Bei Bedarf können Sie auch die Lösungsblätter hinzuziehen oder verteilen, um die Präsentationen der Arbeitsgruppe um weitere Aspekte zu ergänzen.



#### Hinweis auf Selbsttest

Ob ihre Internetnutzung bereits eine kritische Stufe erreicht hat, können die jungen Leute unter [www.ins-netzgehen.de](http://www.ins-netzgehen.de) > *check dich selbst testen*

Sollten im Anschluss an die Präsentationen Fragen auftauchen, die von der Gruppe nicht beantwortet werden können, bitten Sie die jeweilige Gruppe, diese Frage als Hausaufgabe bis zur nächsten Woche zu beantworten.

### Hausaufgabe und Ergebnissicherung

Bitten Sie jede Gruppe zu ihrer Fragestellung ein einseitiges Handout zu erstellen, das in der nächsten Woche verteilt werden soll, so dass alle Schülerinnen und Schüler ein (mindestens) vierseitiges Kompendium mit den wichtigsten Arbeitsergebnissen erhalten.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Onlinesucht, November 2024

**Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

**Redaktion:** Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Petra Mader, Jena



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht