

Bin ich onlinesüchtig?

Oberthema	Eigenes Internetkonsummuster erkennen
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Auseinandersetzung mit dem eigenen Onlinekonsum• Selbsteinschätzung zum Onlinekonsum• Eigene Wahrnehmung schärfen• Stärkung der selbstkritischen Haltung• Erkennen eines möglicherweise problematischen Verhaltens
Zeit	15 – 20min.
Methode	Einzelarbeit, Ausstellung, Diskussion
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kurzfilm «Hilfe bei Smartphonesucht»• Kurzfilm «Gamesüchtiger - Ich wollte raus aus der Realität»• Smartphone der Schüler/innen oder Tablets/PC der Schule• Link Selbsttest
Alter	14 – 25 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (Medien und Informatik sowie Ethik, Religionen, Gemeinschaft). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag	Die Jugendlichen erhalten den Auftrag, anonym einen Onlinesucht-Selbsttest auszufüllen, um anschliessend die persönliche Auswertung zu studieren. Dazwischen wird den Jugendlichen ein Clip gezeigt. Ziel dabei ist es, als Individuum zu erfahren, ob der eigene Onlinekonsum problematisch sein könnte. Zudem wird im Plenum über mögliche Beratungsangebote diskutiert.
Durchführung	<p>Die Lehrperson teilt den Link für den Online-Selbsttest mit und die Schüler/innen führen den Test durch. Die Auswertung des Testes sehen die Jugendlichen direkt nach dem Ausfüllen. Link Selbsttest</p> <p>Um anonym zu bleiben ist es wichtig, nur allgemeine Fragen zu stellen. Der Test dient lediglich als Anhaltspunkt! Es kann daher keine endgültige Diagnose gestellt werden. Nach dem Test können Kurzfilme gezeigt werden.</p>
Diskussion	<p>Im Plenum werden nun noch folgende allgemeine Fragen gestellt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie war der Selbsttest?• Habt ihr persönlich mit einem solchen Ergebnis gerechnet?• Stimmt dieser Test überhaupt?• Was hat euch besonders am Kurzfilm oder an den Kurzfilmen beeindruckt?• Wo gibt es Hilfe, falls man mit dem Onlinekonsum ein Problem hat? <p>(Online: www.safezone.ch, Telefonnr. 147,</p>