

# DIGI CHALLENGE

## Hintergrundwissen für Lehrpersonen

Das Angebot Digi Challenge richtet sich an die Sekundarstufe 1. Dabei setzen sich die Schüler\*innen (SuS) mit ihrer Nutzung der Bildschirmmedien auseinander, indem sie sich unterschiedlichen Herausforderungen, die sogenannten „Challenges“ stellen. Diese sind in die folgenden Themenbereiche unterteilt:



### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Förderung der Medienkompetenz bedeutet, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört das Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Informationen und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen sowohl der Medien selbst als auch des eigenen Medienkonsums. Zudem bedeutet ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien, vorsichtig zu sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch zu prüfen, allgemeine Umgangsregeln zu beachten, aber sich auch regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen (vgl. Broschüre Medienkompetenz der ZHAW + Jugend und Medien, 2013).

Aufgrund des Nutzungsverhaltens der Jugendlichen gemäss den Erhebungen der JAMES-Studien und der Ergebnisse der Studie „Generation Smartphone“, thematisiert die Digi Challenge, neben der dauernden Erreichbarkeit, den Nutzungszeiten auch die Selbstdarstellung. Es bringt das Bedürfnis der Jugendlichen, „always on“ zu sein, in Zusammenhang mit dem Stress, dem sich die Jugendlichen dadurch aussetzen.

Als Hintergrundinformationen dienen die Resultate der folgenden Studien:

- JAMES-Studie, 2018
- Studie „Generation Smartphone“, 2018
- „Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch“ – JAMESfocus, 2017
- Studie „Lernen durch Verzicht“, 2002
- JIM-Studie, 2017
- „Wie ticken Jugendliche?“ – Sinus-Studie, 2016
- Medienkompetenz im Schulalltag, Jugend und Medien, 2016



Die Challenges in diesem Themenbereich sollen die SuS anregen, sich damit auseinanderzusetzen, welches Bild sie von sich online präsentieren und welche Wirkung sie damit erzeugen. Erfahrungen in diesem Bereich und das Wissen um die Wirkung, soll sie vor Mobbing- und Sexting-Attacken schützen. Ausserdem beschäftigen sich die SuS mit Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie dem Vergleich unter sich und mit ihren Vorbildern und Idolen. Durch diese Auseinandersetzung reflektieren sie, ob ihr Selbstbild der Realität entspricht oder ob sie online ein „Wunschbild“ von sich präsentieren. Ebenfalls können Grenzen der Darstellung und rechtliche Aspekte thematisiert werden.

Gemäss der JAMES-Studie 2018 nutzen Jugendliche ihre Geräte hauptsächlich zur Kommunikation (über Messenger-Dienste und soziale Netzwerke), als Uhr und zur Unterhaltung. Jene Funktionen sind besonders angesagt, bei denen sowohl mit Wort und Bild kommuniziert werden kann, z.B. Snapchat, Instagram und WhatsApp. Sie bilden für die User\*innen eine gute Möglichkeit, mit ihrer Identität zu spielen und Rückmeldungen über ihre Selbstdarstellung zu erhalten. Oft werden die Bilder und Mitteilungen innerhalb von Gruppen geteilt. So verlieren die einzelnen Verfasser\*innen schnell die Kontrolle darüber, was mit ihren Inhalten weiter geschieht – was im schlimmsten Fall zu Cybermobbing führen kann.



Mit der Teilnahme an der Digi Challenge erleben die SuS eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Medienverhalten und einen bewussten Verzicht. Aufgrund der gemachten Erfahrungen wird ihre Selbstwirksamkeit gefördert und sie erhalten Ideen für Veränderungen der Freizeitgestaltung und ihres Konsumverhaltens. Sie bestimmen verantwortungsvoll, wann und wie sie ihr Handy als hilfreichen Alltagsgegenstand nutzen wollen, anstatt von von ihm bestimmt zu werden. Um ihre Nutzungsdauer zu erforschen, setzen sich die SuS mit unterschiedlichen Möglichkeiten auseinander, wie sie dokumentieren werden kann: analog mit Strichliste oder Suche nach passenden Apps oder Einstellungen. Durch die Reflexion der Challenges setzen sich mit den emotionalen Aspekten des Verzichtens auseinander. So können sie künftig besser einschätzen, wie ihre soziale Anbindung real und digital ist und wo sie einen Schwerpunkt setzen wollen. Nicht zuletzt können die SuS auch erfahren, dass Verzicht nicht nur negativ und schwierig ist, sondern dass er auch den Blick für eher Unbekanntes öffnet.

Wissenschaftliche Studien wie „Lernen durch Verzicht“ von Peter Raschke (2002) zeigen auf, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen der Konsum kurz- und mittelfristig abnimmt und ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert wird. Der bewusst erlebte Verzicht von digitalen Medien gestattet den Jugendlichen Momente der

Selbsterfahrung, um ihr Konsumverhalten zu verändern. Die Digi Challenge regt sie an, sich mit der Nutzung der Bildschirmmedien auseinanderzusetzen, indem sie sich den unterschiedlichen Challenges stellen.



Mit den realen Aktivitäten sollen die sozialen Aspekte realer Kontakte zu anderen Menschen thematisiert werden. Dabei soll eine gute Balance im Vordergrund stehen zwischen Nutzung der Digitalen Medien und Aktivitäten im realen Leben. Im Austausch mit der Klasse kann ebenfalls thematisiert werden, in welchem Zusammenhang die Nutzung von digitalen Medien mit Stress steht.

Jugendliche nutzen die Digitalen Medien immer häufiger. Laut der aktuellen Studie „Jugend, Information, (Multi-)Media“ hat die Mediennutzung im Vergleich zu den Vorjahren noch einmal zugenommen. Die Folgen sind Stress, mangelnde Konfliktfähigkeit und Defizite im sozialen Umgang. Durch die digitale Kommunikation werden die Jugendlichen mit Reizen überflutet und zu Multitasking gezwungen. Dabei nimmt die Aufmerksamkeitsspanne ab. Weiter besteht das Risiko, dass das Soziale durch das Virtuelle verdrängt wird, wobei es zu einem Mangel an mitfühlendem Verhalten sowie fehlender Konfliktfähigkeit kommen kann. Der Zusammenhang zwischen digitalen Medien und Stress ist unverkennbar: Die aktuelle Sinus-Studie „Wie ticken Jugendliche?“ (2016) ergab, dass junge Menschen monatlich bis zu 3'000 Nachrichten erhalten und dadurch zunehmend genervt seien. Laut einer Studie der ZHAW sind fünf Prozent der Schweizer Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren handysüchtig.

Damit die Digitalisierung bei den Jugendlichen nicht zu einer Überforderung führt, ist eine Begleitung der Jugendlichen im Umgang mit digitalen Medien wichtig. Durch die Auseinandersetzung über die Nutzung und den Verzicht der digitalen Medien können Jugendliche ein Wertesystem entwickeln, um einen gesunden Umgang mit ihnen zu entwickeln.



In diesem Themenbereich wird die Haltung von Akzent Prävention und Suchttherapie deutlich: Sie sieht digitale Medien als Teil unseres Alltags und will diese nicht verteufeln. Die reflektierte Auseinandersetzung mit Chancen und Risiken führt zu einem bewussten und gesunden Umgang damit. Die Digi Challenge soll durch die Challenges lustvoll sein und dazu anregen, Neues auszuprobieren und querzudenken.

Medienkompetenz wird zwar unterschiedlich definiert, gilt jedoch allgemein als Schlüssel der Informationsgesellschaft. Digitale Medien haben die Gesellschaft in den letzten Jahren massgeblich verändert und geprägt. Medienkompetenz bedeutet, bewusst mit Medien umzugehen. Laut Jugend und Medien (2016) ist es sinnvoll, den Aufbau der Medienkompetenz mit der Entwicklung der Lebenskompetenzen zu verknüpfen, denn wer sich den Anforderungen des realen Lebens stellen kann, findet auch einen Umgang mit der virtuellen Welt. Die Jugendlichen müssen ein Bewusstsein darüber schaffen, welche Chancen und Risiken die digitalen Medien mit sich bringen.



Aufgrund der gemachten Erfahrungen wird die Selbstwirksamkeit der SuS gefördert und sie erhalten Ideen für Veränderungen der Nutzungsgewohnheiten und des Konsumverhaltens. Sie bestimmen verantwortungsvoll, wann und wie sie ihr Handy als hilfreichen Alltagsgegenstand nutzen wollen und werden nicht von ihm bestimmt. So wird einer exzessiven oder gar problematischen Nutzung vorgebeugt. Durch die gemeinsame Reflexion ist es möglich, dass die Klasse sich in gewissen Bereichen (z.B. Umgang mit Klassenchat) auf einen gemeinsamen Nenner einigt.

Die JAMES-Studie 2018 zeigte auf, dass Jugendliche unter der Woche pro Tag zwei Stunden und 30 Minuten im Internet sind und an Wochenenden sogar vier Stunden. Auch das Forschungsprojekt „Generation Smartphone“ zeigt, dass das Smartphone im Alltag der Jugendlichen unverzichtbar ist, weil darin unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten gebündelt sind: Fotoapparat, Wecker, Games, Mails, Videos/Fotos, Internet, Kontaktmöglichkeiten, Bücher, Stadtpläne... Viele Aktivitäten sind sowohl Information, Unterhaltung und Kommunikation zugleich und lassen sich nicht in „Spass“ und „Ernsthaftes“ trennen. Im Bericht ist auch erwähnt, dass es für Jugendliche sinnvoller ist, wenn Eltern oder Fachpersonen mit ihnen über die Mediennutzung reden und für Fragen ansprechbar sind, als einfach strikte Regeln aufzustellen oder gar das Handy zu verbieten (S. 69, „Nachdenken über eigene Nutzung“).

## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- *JAMES-Studie, 2018, [www.zhaw.ch](http://www.zhaw.ch)*
- *Studie „Generation Smartphone“, 2018, [www.zhaw.ch](http://www.zhaw.ch)*
- *JAMESfocus „Onlineverhalten“, 2017, [www.zhaw.ch](http://www.zhaw.ch)*
- *JIM-Studie, 2017, [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)*
- *Buch „Wie ticken Jugendliche 2016?“ Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland“, Calmbach, M., Borgstedt, S., Borchard, I., Thomas, P.M., Flaig, B.B., ISBN 978-3-658-12533-2*
- *Buch „Lernen durch Verzicht- Konzept und Wirkung des suchtpreventiven Unterrichtsprogramms Gläserne Schule“, Raschke Peter, Schneider Verlag Hohengehren, 2002, ISBN 3-89676-567-1*
- *Broschüre „Medienkompetenz – Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien“, 2016, [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)*

## Informationen

Bei Fragen wenden Sie sich an:

Nicole Tobler

041 429 72 30

[nicole.tobler@akzent-luzern.ch](mailto:nicole.tobler@akzent-luzern.ch)

[www.akzent-luzern.ch/digichallenge](http://www.akzent-luzern.ch/digichallenge)

## Impressum

© 2020 Akzent Prävention und Suchttherapie