

Newsletter Nr. 07 - 2022

Liebe Abonnent:innen des Newsletters,

sicher habt ihr das auch schon einmal erlebt. Ihr wolltet „nur mal kurz“ ein Video auf YouTube ansehen oder einen Infopost auf Instagram lesen. Und plötzlich ist wieder eine halbe Stunde Zeit vergangen. Mit dem Thema des Social-Media-Sog und *Digital Wellbeing* beschäftigt sich das neue Material „Oooooom online“ von klicksafe, welches wir euch in unserem heutigen Newsletter vorstellen wollen.

Zusätzlich gibt es heute noch zwei Themen in eigener Sache: Seit diesem Monat ist der BezJR Oberfranken auch auf Instagram unterwegs! Außerdem planen wir für den 07. Mai ein Netzwerktreffen für junge Filmemacher:innen.

**Thema dieses
Newsletters:**

**Digital Wellbeing – ein
neuer Leitfaden von
klicksafe**

**Der BezJR Oberfranken
auf Instagram**

Ommm online – wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern

Wer kennt es nicht: aus einem „mal schnell die sozialen Medien checken“ wird ein längeres Scrollen durch die Timelines oder ein Video-Marathon.

Große Internetkonzerne haben seit einiger Zeit erkannt, dass der Gesundheitsaspekt auch im digitalen Raum extrem wichtig ist. Deswegen gibt es immer mehr Tools für die Kontrolle der eigenen Nutzungsdauer, damit User:innen selbst ihren Social-Media-Konsum überprüfen können. Dies steht im Kontrast zum Ziel der Social-Media-Betreiber, die durch bestimmte Features die Nutzer zu möglichst langen Verweildauern bringen möchten. Doch auch noch andere Aspekte der sozialen Medien können sich auf unsere (seelische) Gesundheit auswirken.

Gefangen im Sog der sozialen Medien

Die sozialen Medien dienen immer mehr als Informationsportal für Nachrichten, aktuelle Trends oder zur Kommunikation mit Freunden. Kein Wunder, dass wir fast pausenlos online sind. Das kann im schlimmsten Fall zu Unkonzentriertheit bei der Arbeit oder Übermüdung führen, da man bis spät in der Nacht online unterwegs war. Man will ja nichts verpassen und ständig informiert sein.

Der Drang nach Social Media lässt sich auch über den Belohnungseffekt erklären. Wenn wir online Anerkennung, Kommentare oder Likes erhalten, spüren wir Glück und positive Gefühle. Dies kann sich bis zur Abhängigkeit weiterentwickeln. Im schlimmsten Fall muss man ständig das Smartphone überprüfen, um sich über Likes eine Form der Bestätigung abzuholen.

Social-Media-Plattformen nutzen geschickt Bindungsstrategien (sog. *Nudges*) wie Autoplay bei Videos, Fortsetzungs-Stories, personalisierte Inhaltsvorschläge, Clickbaits oder Push Notifications, um die Verweildauer der Nutzer:innen zu erhöhen. Je mehr Zeit sie auf den Social Media Plattformen verbringen, desto stärker wird ihre Bindung und desto mehr Werbeeinblendungen kann der/die Anbieter:in schalten. Doch gegen diese *Nudges* kann man in den einzelnen Apps vorgehen. Push-Benachrichtigungen lassen sich immer deaktivieren, Chats in WhatsApp stummschalten oder Erinnerungen an die Bildschirmzeit auf YouTube oder Instagram (z.B. nach 10 Min. Nutzung) einrichten. Zusätzlich gibt es sowohl bei iOS- als auch bei Android-Systemen Funktionen zum Digital Wellbeing, mit deren Hilfe man das eigene Nutzungsverhalten bewusst steuern kann.

Im Internet wirkt alles schöner und besser?

Soziale Medien sind für Jugendliche eine wichtige Orientierungshilfe. Jedoch werden sie auch mit einem Erfolgsdruck konfrontiert: Die selbst geposteten Inhalte sollen idealerweise positive Rückmeldungen und Likes erzeugen. Bekommt man keine oder negative Kritik, führt das zu digitalem Unwohlsein. Gleichzeitig setzen sich die Jugendlichen in Vergleich zu unerreichbaren Idolen. Vielen ist grundsätzlich bewusst, dass Social Media nicht das wahre Leben wiedergibt, jedoch können sie dieses Wissen in einer solchen Situation nicht bewusst reflektieren.

Doch es gibt auch sog. *bestärkende Kanäle*, welche die perfekte Scheinwelt von Social Media durchbrechen und daran erinnern, dass diese Darstellung von Körper und Lifestyle nicht der Realität entsprechen muss. Eine Auflistung solcher Kanäle findet sich unter handysektor.de/influencer.

Selbst handeln und das Internet besser machen

Bei der Nutzung von Social Media ist ein Kontakt mit Fake News oder Hatespeech quasi unvermeidbar. Wichtig ist es, dass Jugendliche lernen sich damit auseinanderzusetzen, Fake News zu erkennen oder richtig auf Hatespeech zu reagieren. Hier stellt der Leitfaden mehrere Lösungen wie Löschen, Melden oder Blockieren mit Vor- und Nachteilen vor.

Des Weiteren gibt es Bewegungen wie Candystorm (als Gegenentwurf zu Shitstorm; es werden nur positive Nachrichten verbreitet), Sammlungen von Internethumor (www.knowyourmeme.de) oder Apps, mit denen man etwas Gutes tun kann. So pflanzt z.B. die Organisation hinter der Suchmaschine Ecosia für jede Suchanfrage einen Baum.

Problem erkannt – Problem gelöst?

Vorab bleibt zu sagen, dass man Smartphones und Social Media wegen der oben genannten Punkte nicht verteufeln sollte. Viele Features und Anwendungen erleichtern und bereichern das alltägliche Leben. Es kommt wie so oft auf den richtigen Umgang damit an. Jugendliche und auch Erwachsene sollten zu den gesundheitlichen Risiken geschult und darüber informiert werden, welche Lösungsmöglichkeiten es gibt.

Hier setzt der Leitfaden Ommm online von klicksafe an, der vor allem Jugendlichen ein Werkzeugset für das digitale Wohlbefinden an die Hand geben möchte. Der Leitfaden vermittelt Statistiken und Informationen zu den oben beschriebenen Problemen inklusive dazu passender Lösungsansätze, stellt Tools vor, die viele Smartphones heute schon standardmäßig besitzen und gibt Tipps zur Steigerung des **digitalen Wohlbefindens**.

Zusätzlich beinhaltet *Ommm online* vier Projekte, die jeweils in 45-90 Minuten durchgeführt werden können. Im **Projekt „Digitale Abhängigkeit“** reflektieren die Teilnehmenden das eigene Nutzungsverhalten, lernen Nudging-Strategien kennen und formulieren Maßnahmen zu einer kontrollierten Social-Media-Nutzung. Das **Projekt „Digitales Glück“** legt den Fokus auf den Einfluss von Likes auf unser Wohlbefinden. Im **Projekt „Digitaler Vergleich“** geht es um z.B. den Unterschied von Fotos aus einer scheinbar heilen Instagram-Welt mit der Realität. Das **Projekt „Digitales Wohlbefinden“** stellt entsprechende Funktionen an Smartphones vor und wendet diese praxisbezogen an.

Alle Projekte sind ausführlich beschrieben und beinhalten Materialien zum Ausdrucken. Durchführen kann man die Projekte ab der sechsten Klasse. Die Projektmappe mit allen Informationen und Materialien gibt es zum kostenlosen Download unter <https://www.klicksafe.de/materialien/ommm-online-wie-wir-unser-digitales-wohlbefinden-steigern>

Der Bezirksjugendring Oberfranken auf Instagram

Seit dem 04. April ist der Bezirksjugendring Oberfranken auch auf Instagram vertreten.

Auf unserem Kanal [@bezjr_oberfranken](https://www.instagram.com/bezjr_oberfranken) werden wir von nun an Infos, Veranstaltungen und alles Wissenswerte rund um den Bezirksjugendring Oberfranken veröffentlichen. Folgt uns, dem Netzwerk für Jugendarbeit in Oberfranken!



Vorschau: Netzwerktreffen für junge Filmemacher:innen aus Oberfranken – die Nachhol-Jufinale am 07.05.2022

Viele Veranstaltungen fielen im letzten Jahr der Corona-Pandemie zum Opfer. So auch unser oberfränkisches Jugendfilmfestival Jufinale. Zwar war eine Online-Alternative geboten, doch an das richtige Festival-Feeling im Kino konnte das natürlich nicht herankommen.

Das soll jetzt nachgeholt werden: am 07. Mai 2022 werden im Regina Filmtheater in Pegnitz eine Auswahl der Jufinale 2021-Filme gezeigt. Vor allem sollen an diesem Tag aber junge Filmemacher:innen aus Oberfranken die Chance zum Vernetzen haben. Am frühen Nachmittag wird es mehrere Workshops zu Themen wie Kamera, Fernseh-Berichterstattung oder Dramaturgie geben, ehe die Teilnehmenden gemeinsam einen Kurzfilm drehen.

Die Teilnahme ist kostenlos, um vorherige Anmeldung unter medienfachberatung@bezirksjugendring-oberfranken.de wird zur Organisation gebeten.

Das Projekt wird aus dem ‚Bayerischen Aktionsplan Jugend‘ des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Terminhinweise

Folgende Veranstaltungen haben wir in nächster Zeit geplant:

Bei Interesse	Videosprechstunde der Medienfachberatung Online-Seminar „Die digitale Pinnwand Padlet“ Online-Seminar „Online-Formate gut umsetzen“ Online-Seminar „Rechtliche Grundlagen im Netz“
07.04.2022, 10:00 Uhr	Mediencoach Virtual & Augmented Reality, DAS ZENTRUM Bayreuth, Äußere Badstr. 7a, 95448 Bayreuth
07.05.2022, 10-17:00 Uhr	Nachhol-Jufinale im Regina Filmtheater Pegnitz

Um vorherige Anmeldung per Mail wird gebeten.

Euer Team der Medienfachberatung des Bezirksjugendrings Oberfranken

Mark Heuss

Medienfachberater

Bezirksjugendring Oberfranken

Opernstr. 5

95444 Bayreuth

Tel.: 0921 63310

Maximilian Körner

Medienfachberater

Bezirksjugendring Oberfranken

Opernstr. 5

95444 Bayreuth

Tel.: 0921 63310

medienfachberatung@bezirksjugendring-oberfranken.de

