

GUTES  
AUFWACHSEN  
MIT MEDIEN

Online-Konferenz:

Digital achtsam – Kinder und Jugendliche bei einer  
selbstreflexiven Mediennutzung unterstützen

am 07. Februar 2023

Hinweis: Online-Konferenz wird aufgezeichnet und veröffentlicht



# BETEILIGTE

- Franziska Seidel, extrazwei
- Kristin Langer, SCHAU HIN!-Mediencoach
- Gesa Lindenau, JUUUPORT
  
- Tanja Klein, Initiativbüro
- Sandra Liebender, Initiativbüro

# AGENDA

- Hinweise zur Online-Konferenz
- Projektvorstellung „Gutes Aufwachsen mit Medien“
- Vorträge
- Gesammelte Fragerunde
- Feedback





# HINWEISE ZUR ONLINE-KONFERENZ

- Mitschnitt für Mediathek
- Mikrofon und Kamera deaktiviert
- Fragen werden über Chat gesammelt
- Links in „Geteilte Notizen“

# DIE INITIATIVE

## GUTES AUFWACHSEN MIT MEDIEN

- Bundesweiter Zusammenschluss verschiedener Akteur:innen
- gefördert vom BMFSFJ
- Rahmenbedingungen für ein „Gutes Aufwachsen mit Medien“ schaffen

# DIE INITIATIVE

- unterstützt Eltern und pädagogische Fachkräfte bei ihrer Medienerziehung im digitalen Zeitalter
- bietet Kindern und Jugendlichen altersgerechte Zugänge zur Medienwelt

# DIE AKTEUR:INNEN

- entwickeln Angebote zur Stärkung der Medienkompetenz
- forschen praxisorientiert
- qualifizieren Fachkräfte
- beraten Familien zu Themen der Medienerziehung und Medienbildung
- bieten eine digitale Landschaft mit guten und sicheren Kindermedien
- schaffen mit Wettbewerben und Jugendredaktionen Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, kreativ und offen Medien einzusetzen.

# AKTEUR:INNEN DER INITIATIVE

SEITEN  
STARK

**TINCON**  
TEENAGEINTERNETWORK CONFERENCE

 **SCHAU  
HIN**  
Was Dein  
Kind mit  
Medien macht.

 **Deutsches  
Kinderhilfswerk**

**JUGEND**   
SCHUTZ.NET

**JFF**  
JFF – Institut für  
Medienpädagogik

**GMK**  
Gesellschaft für  
Medienpädagogik und Kommunikationskultur

**DEUTSCHER  
MULTI  
MEDIA  
PREIS<sub>mb21</sub>**

 **Stadt Köln** 

Nummer  
**gegen**  
Kummer

 **JUUUUPPORT**

**Stiftung Lesen**

**JUGEND:-)SUPPORT**  
HILFE BEI STRESS IM NETZ

 **BLINDE  
www.blinde-kuh.de  
KUH**

 **Kinderrechte.  
digital**

**Initiativbüro**  
Gutes Aufwachsen mit Medien

# INITIATIVBÜRO



WEITERBILDEN



INFORMIEREN



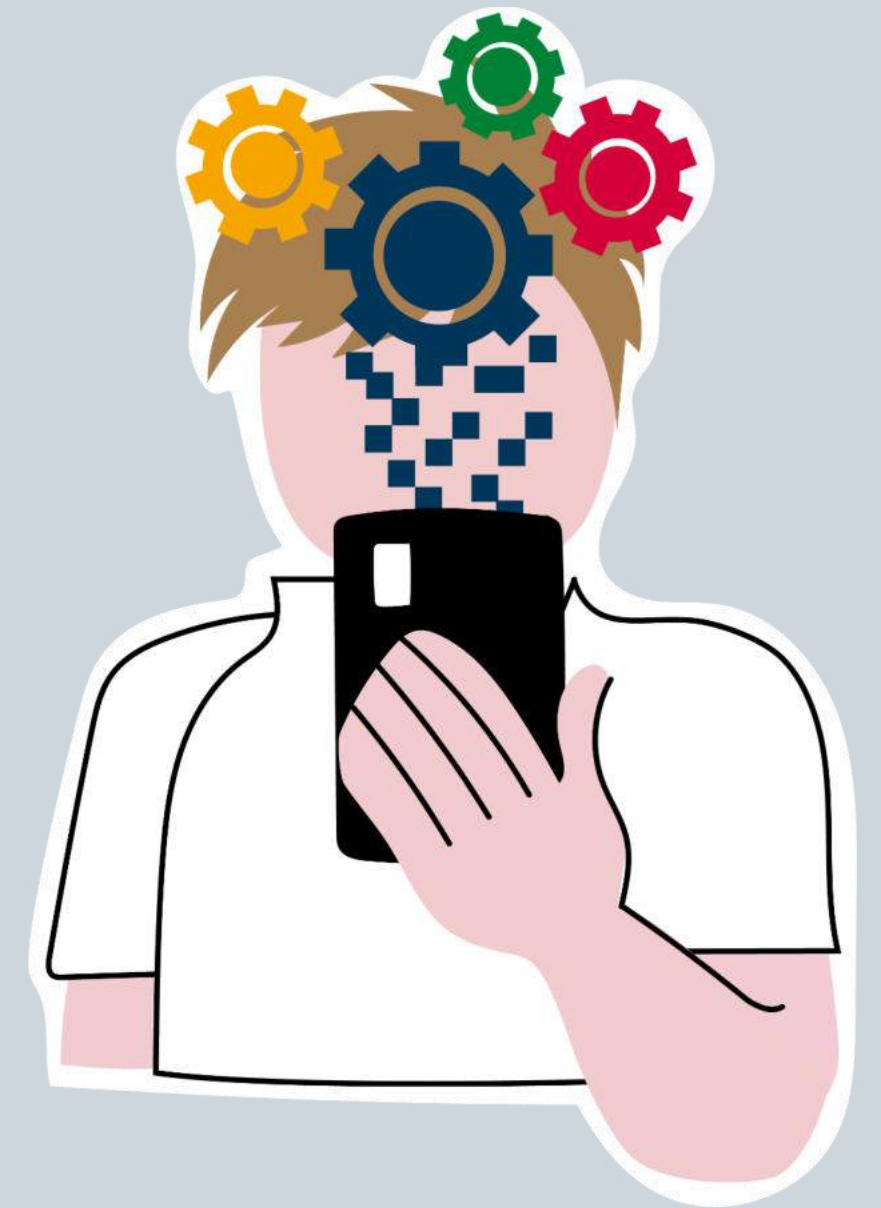
ANWENDEN



# WEITERBILDEN

## ONLINE-KONFERENZEN

- Niedrigschwelliger Einstieg in medienpädagogische Themen
- Format: ca. 60-120 min mit 2-4 Vorträgen (Theorie & Praxis)
- Bis zu 200 TN über Big Blue Button
- Mitschnitt in Mediathek auf GAmM-Website
- Ca. alle 2 Monate, Einladung über Verteiler



# INFORMIEREN

- Aktuelle Themen zu Jugendmedienschutz, Medienbildung und Medienerziehung
- Interviews und Meldungen zu Akteur:innen aus der Initiative
- Monatlicher Newsletter zu verschiedenen Themen, z. B. Digitale Spiele, Fake News, etc.



# ANWENDEN & VERNETZEN

LOKALE NETZWERKE FÜR EIN „GUTES AUFWACHSEN MIT MEDIEN“




- Lokales Netzwerk besteht aus (mind.) 3 Partnereinrichtungen:
  - Medienpädagogische Expertise
  - Zugang zur Zielgruppe
  - Strategischer Partner
- Ziel: Förderung der Medienkompetenz vor Ort
- Angebote des Initiativbüros: Begleitung der Netzwerke, Öffentlichkeitsarbeit, Peer-Learning und Regionalkonferenzen
- Ca. 30 Lokale Netzwerke in ganz Deutschland



# UMFRAGE

In welchem Bereich arbeiten Sie?

- A) Medienpädagogische(r) Bereich/Einrichtung
- B) Kita/Schule
- C) Bibliothek
- D) Jugendeinrichtung/Familienzentrum
- E) Behörde/Amt



# UMFRAGE

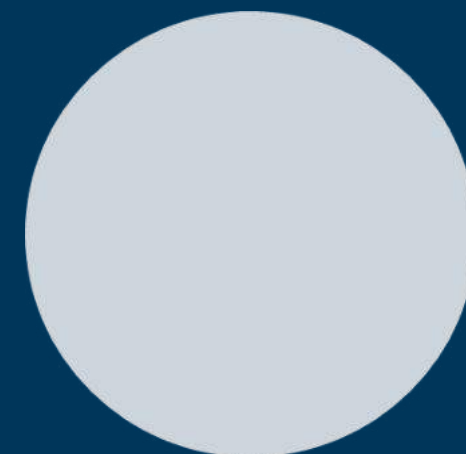
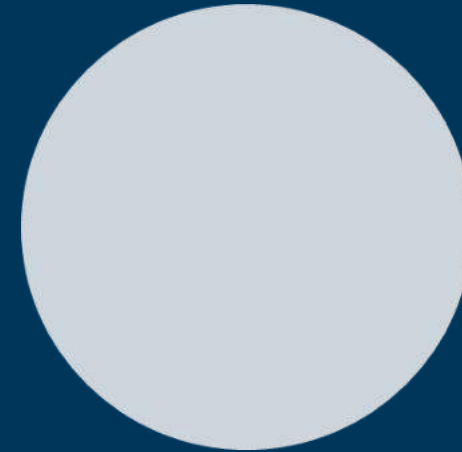
Haben Sie sich bereits mit digitaler Achtsamkeit beschäftigt?

- A) Ja
- B) Nein
- C) Unsicher, was darunter zu verstehen ist

# VORTRÄGE



Franziska Seidel



VORTRAG

Safer Internet Day – Gesund aufwachsen mit Medien 07.02.2023

# Digitale Achtsamkeit





EXTRAZWEI

**Heide Hüttner:**  
Gesundheitswissenschaftlerin,  
Stresstrainerin und Yogalehrerin

&

**Franziska Seidel:**  
Medienwissenschaftlerin und  
Medienpädagogin



CHATGEWITTER

Was kommt dir zuerst in den Kopf, wenn du an Kinder und digitale Medien denkst?

Teile deine Antwort im Chat.





CHATGEWITTER

Du sitzt im Restaurant, dein  
Gegenüber geht auf Toilette.  
Was machst du?

Teile deine Antwort im Chat.



## Online-Zeit nimmt mit dem Alter stark zu

Wie viel Zeit verbringst Du durchschnittlich pro Tag im Internet, indem Du z.B. Videos schaust, mit Freunden chattest oder Dich über das aktuelle Geschehen informierst?



# 111

Minuten verbringen Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren im Schnitt pro Tag im Internet.

- Bis 15 Minuten
- Bis 1 Stunde
- Mehr als 1 Stunde

# MEDIEN UND GESUNDHEIT

Eine maßvolle Nutzung digitaler Medien ist nicht gesundheitsgefährdend.

---

Eine exzessive Nutzung dagegen schon.

# Nutzung mit Krankheitswert - Mediensucht

Angelehnt an ICD-Kriterienkatalog (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

Verhalten, über ca. 12 Monate, das einhergeht mit:

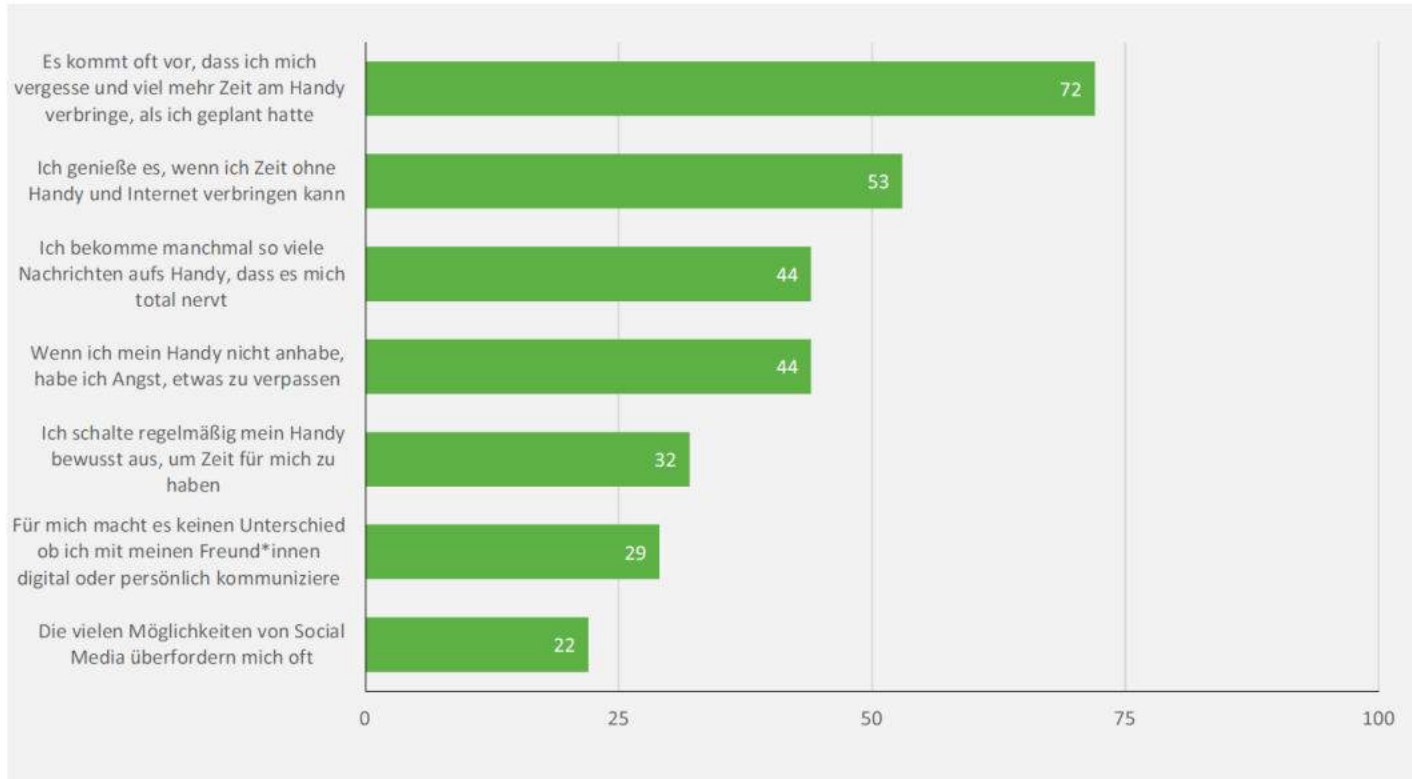
- Kontrollverlust: Personen haben keine Kontrolle mehr darüber wie lange und wie oft Zeit mit deinem Game, dem Streamen oder Social Media verbracht wird. Sie können auch bei wichtigen Terminen nicht aufhören.
- zunehmender Priorisierung: Das Spiel, Social Medien oder Streaming steht an erster Stelle, andere Aufgaben, Hobbies oder Kontakte werden vernachlässigt.
- negativen Folgen: Personen sind sich der negativen Folgen des Spielverhaltens, der Social Media- oder Streaming-Nutzung bewusst, können das Verhalten aber trotz persönlichem Leidensdruck nicht einstellen.

Dies führt immer häufiger zu **Konflikten und Problemen** mit der Familie, Freund\*innen, Ausbildung oder Schule oder anderen wichtigen Bereichen.

In einer längsschnittlichen Eltern-Kind Befragung des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters (DZSKJ) erfüllten im Jahr 2021 jeweils 4% der regelmäßigen jugendlichen Gamer und Social-Media Nutzer die ICD-11 basierten Kriterien für pathologisches Nutzungsverhalten.

## Überdross digitaler Kommunikation 2021

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragte, n=1.200

# TIPPS FÜR DIGITALES WOHLBEFINDEN



1. Digitalen Stress erkennen
2. Nutzungszeit überschauen
3. Strategien etablieren



### Unterbrechungen

Du recherchierst im Internet für ein Referat – dein Messenger ist auf, eine Nachricht kommt rein, sofort schaust du, wer es war und bist abgelenkt?



### Unzuverlässigkeit

Du möchtest dein Lieblingsgame mit deinen Freund\*innen spielen und die App stürzt immer ab oder das Internet geht nicht?

### Social Media

Du siehst die Bilder und Videos der anderen auf Social Media und denkst: Das hätte ich auch so gerne, die anderen haben so viel Spaß oder du kannst nicht aufhören zu scrollen?



### FOMO: Angst etwas zu verpassen

Morgens geht dein Blick als erstes aufs Handy, dein Smartphone ist meist in deiner Hosentasche. Du hast andauernd das Gefühl etwas zu verpassen?

### Informationsflut

Du warst beim Sport und hast zwei Stunden nicht auf dein Smartphone geschaut. Jetzt gibt es 30 neue Nachrichten: Klassenchat, Geburtstagsplanung, überall neue Infos?



### Streit

Du hast Streit mit deinen Eltern, weil sie finden, dass du zu viel Zeit am Smartphone oder Tablet bist?

# STRESSAUSLÖSER VON SOZIALEN MEDIEN

Was stresst uns  
eigentlich an  
Social Media?



Dopamin-Kick



Gefühlsachterbahn

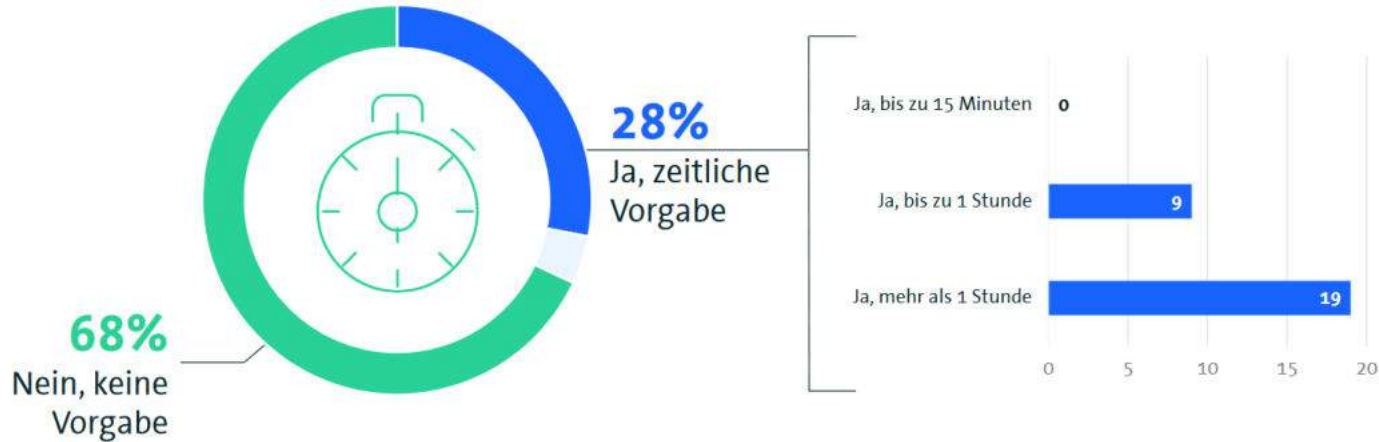


Vergleiche

# 2. NUTZUNGSZEIT ÜBERSCHAUEN

## 7 von 10 dürfen digitale Medien ohne Limit nutzen

Geben Deine Eltern Dir vor, wie lange Du täglich digitale Medien, also z. B. Smartphone, in Deiner Freizeit ohne Verwendung für Schulzwecke, nutzen darfst?





# Medienstundenplan

- Welche digitalen Medien du nutzt
- Wie lange du jeden Tag digitale Medien nutzt
- Wofür du die digitalen Medien nutzt
- **Warum** du die digitalen Medien nutzt

# Smartphone Check!



Aktivierung Tagesdurchschnitt

Bildschirmzeit Tagesdurchschnitt

Am häufigsten verwendet



Nutzt du die Medien oder  
nutzen die Medien dich?

Selbstbestimmte Mediennutzung heißt:

---

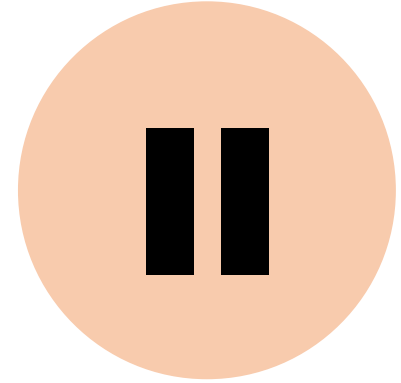
Du bestimmst selbst, welche digitalen Medien du **WIE, WANN** und **WIE LANGE** nutzt!



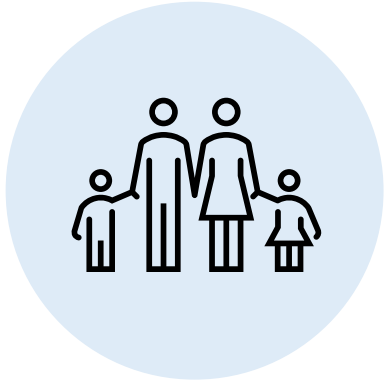
Feste  
Rahmenbedingungen  
für die  
Mediennutzung



Medienfreie Zeiten &  
Zonen für alle  
Familienmitglieder



Pausen im Alltag und  
Pausen während und nach  
der Mediennutzung



Mediennutzung von  
Anfang an begleiten



Kinder & Jugendliche  
beobachten



Alternativen schaffen



„Digital aufzuwachsen  
heißt nicht gleich, digital  
kompetent zu sein.“



## Begleiteter Online-Kurs

<https://extrazwei.de/online-Kurs>



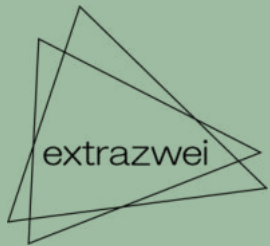
## Kostenloser Newsletter alle zwei Wochen:

[www.extrazwei.de/newsletter](http://www.extrazwei.de/newsletter)



Schulungen & Workshops in Unternehmen  
Produktiv und stressfrei mit digitalen  
Medien arbeiten

<https://extrazwei.de/gelassen-digital-arbeiten>



**Hüttner & Seidel extrazwei GbR**

Geschäftsführung: Heide Hüttner & Franziska Seidel

Hans-Poeche-Str. 8 | 04103 Leipzig

Mobil: +49 159 06827672

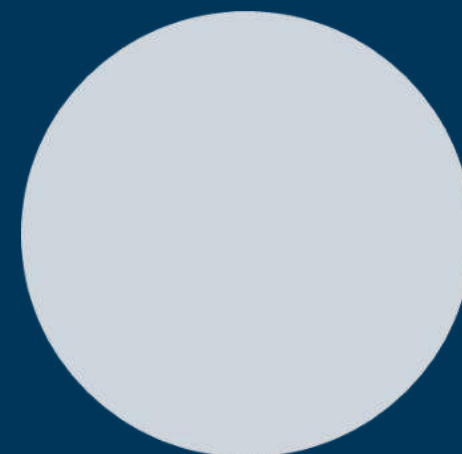
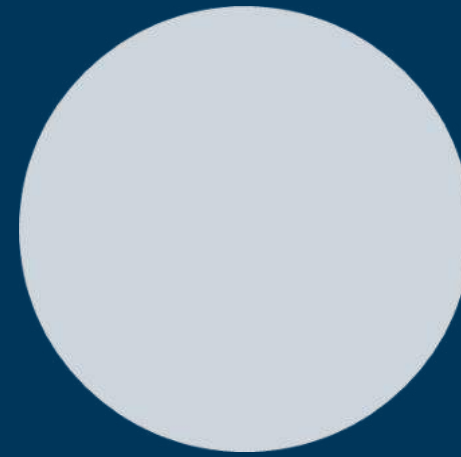


[hallo@extrazwei.de](mailto:hallo@extrazwei.de)



[www.extrazwei.de](http://www.extrazwei.de)

# VORTRÄGE



Kristin Langer



[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

# (Digital) achtsam sein - Einblicke in Familienszenen

**Kristin Langer**, Mediencoach bei SCHAU HIN!



# SCHAU HIN! - Medienratgeber

SCHAU HIN! wurde 2003 ins Leben gerufen.

SCHAU HIN! ist eine Initiative von



# SCHAU HIN! - Kurzprofil

**SCHAU HIN!** bietet Eltern und Erziehenden

- praktische Orientierung in der Medienwelt
- alltagstaugliche, anschauliche und altersgerechte Empfehlungen
- Unterstützung, wie sie Kinder in der Welt der Medien sicher begleiten können.

**SCHAU HIN!** verfährt nach dem Motto:

**„Verstehen ist besser als Verbieten!“**



## SO UNTERSTÜTZT SCHAU HIN! FAMILIEN BEI DER MEDIENERZIEHUNG



Die rasante technische Entwicklung stellt Eltern und ihre Kinder vor viele neue Herausforderungen. Wie können digitale Medien in der Familie sinnvoll und sicher genutzt werden? Unterstützung finden Eltern und Erziehende bei „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“, einer gemeinsamen Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK – Die Gesundheitskasse. Der Medienratgeber für Familien unterstützt seit 2003 Eltern und Erziehende dabei, ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken.

### WEBSITE

Aktuelle Entwicklungen und wichtige Grundlagen – auf [schau-hin.info](http://schau-hin.info) erfahren Erziehende alles, was Sie zur sicheren Mediennutzung ihrer Kinder wissen müssen. Medienpädagogische Empfehlungen zu Online-Angeboten, Wissenswertes zu unterschiedlichsten Themenbereichen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu Sicherheitseinstellungen helfen schnell und übersichtlich weiter.

### MATERIALIEN

Eltern mit Kindern zwischen drei und 13 Jahren geben die SCHAU HIN!-Medienbriefe Informationen zur Mediennutzung für jedes Alter. In Informationsgrafiken sind Themen wie „Das erste Smartphone“ kompakt aufbereitet. Unsere Broschüren bieten einen guten Einstieg in die Thematik. Die Materialien stehen unter [schau-hin.info/materialien](http://schau-hin.info/materialien) zum Download und z.T. zur Bestellung bereit.

### DIGITALE ELTERNABENDE

In Webinaren zu vielfältigen Themen informieren und diskutieren unsere Mediencoaches mit anderen ExpertInnen und beantworten die Fragen der ZuschauerInnen. In der SCHAU HIN!-Mediathek finden Sie die Aufzeichnungen vergangener Elternabende: [schau-hin.info/mediathek](http://schau-hin.info/mediathek)

### MEDIENQUIZ

Gemeinsam das eigene Medienwissen testen! Mit dem SCHAU HIN!-Medienquiz können Eltern und Kinder spielerisch ihre Medienkompetenz stärken und tolle Preise gewinnen: [medienquiz.schau-hin.info](http://medienquiz.schau-hin.info)

# www.schau-hin.info

NEU

### NEWSLETTER

Monatlich erscheint eine Kolumne unserer SCHAU HIN!-Mediencoaches als Newsletter. Abwechselnd schreiben Kristin Langer und Iren Schulz über ihre Gedanken und Tipps rund um das Thema Medienerziehung. Auf [schau-hin.info](http://schau-hin.info) kann der Newsletter abonniert werden.



WWW.MEDIENKURSE-FUER-ELTERN.INFO

VIER ALTERSGRUPPEN

	0-2 Jahre	<b>Inhalte Medienkurse</b>		30 Minuten
	3-6 Jahre			
	7-9 Jahre			
	10-13 Jahre			
<b>Beispiele:</b>			Flexibel einteilbar	
Bildschirmzeiten				
Smartphone & Tablet				
Games				
Soziale Netzwerke			Freie Auswahl der Themen	
Filme & Serien				
<b>Tipps &amp; Regeln</b> für den Familienalltag				

NEU

## UNSER HILFSANGEBOT

Wenn Eltern konkrete Fragen zur Mediennutzung ihrer Kinder haben oder in kniffligen Situationen Unterstützung benötigen, erreichen sie die SCHAU HIN!-Mediencoaches Kristin Langer und Iren Schulz über [schau-hin.info/mediencoaches](https://schau-hin.info/mediencoaches). Das Initiativbüro erreichen sie über folgende Kanäle:

Telefon: 030 / 52 68 52 132

(jeweils wochentags von 10-13 und 14-17 Uhr)

Mail: [service@schau-hin.info](mailto:service@schau-hin.info)



### Eltern Fragen – Mediencoaches antworten

Haben Sie Fragen zur Mediennutzung in Ihrer Familie? Unsere Mediencoaches helfen Ihnen gerne dabei Antworten zu finden, die zu Ihnen und Ihren Kindern passen.

FRAGE STELLEN

WECKER  
SPOTIFY  
WHATSAPP  
INSTAGRAM  
GOOGLE  
YOUTUBE  
TIKTOK  
FACEBOOK  
GAMING  
TELEFON  
POSTEN IM CHAT  
CHATS LESEN  
SUCHEN  
FOTOS MACHEN  
VIDEO AUFNEHMEN  
NEWS LESEN  
KALENDER  
NETFLIX  
TEXT IN WORD  
POWERPOINT  
GOOGLE-MAPS  
ÖFFI-APP  
FOTOS ANSEHEN  
SNAPCHAT  
MEDIATHEK

## UMFRAGE

### Medien begleiten unseren Alltag. Wie ist es bei Ihnen?

Wenn Sie (digitale) Medien im  
Tagesverlauf nutzen  
(Arbeit + Freizeit)  
Wie lange sind Sie im  
Durchschnitt damit  
beschäftigt?

## UMFRAGE

- A) Weniger als 4 Stunden gesamt
- B) Ich denke 6 Stunden
- C) 8 – 10 Stunden
- D) 12 Stunden und mehr

### Ergebnis der Abstimmung von Teilnehmenden

A: 19 ||||| 22%  
B: 36 ||||| 41%  
C: 29 ||||| 33%  
D: 4 || 5%

## UMFRAGE

Wie schätzen Sie  
sich selbst  
bei Ihrer  
Mediennutzung  
in der **Freizeit**  
ein?

- A) Ein Ende bei Medienangeboten zu finden, fällt mir oft schwer.
- B) Es gibt Dauernutzung aber auch Auszeiten; das kommt auf meine Stimmung und Lebenssituation an.
- C) Ich plane Medienaktivitäten sehr bewusst und entscheide immer gerne selbst.
- D) Da kann ich mich nicht gut einschätzen.

### Ergebnis der Abstimmung von Teilnehmenden

A: 13		14%
B: 62		65%
C: 19		20%
D: 1		1%

# Meine Mediennutzung reflektieren

## Fragen, die wir uns stellen können!

- Was verbinde ich mit meiner Mediennutzung in der Freizeit?  
*Entspannung, Stress abbauen, Gemeinschaft erleben...?*
- Wie wird meine Mediennutzung von anderen wahrgenommen?  
*Kommentare zu meinem Verhalten, Anerkennung für meine Haltung.*
- Welche Routinen haben sich eingeschlichen, die als *störend/ hinderlich* *wahrgenommen* werden?
- Was kann ich anders machen.
- Welche Alternativen zur Mediennutzung fallen mir ein?

# Warum nutzen Kinder- und Jugendliche digitale Medien/mobile Geräte?

**Kommunikation mit der Peergroup:**  
WhatsApp/Signal,  
Snapchat...

**Zeit vertreiben:**  
Musik hören,  
YouTube...

**Interessen teilen:**  
gemeinsam YouTube-  
Videos ansehen  
Communities nutzen  
Follower sein....

**Aktuell bleiben:**  
YouTube,  
Instagram,  
Webseiten

**Informationen finden:**  
Suchmaschinen  
Soziale Netzwerke

**Kreativ sein:**  
Mix erstellen...  
Selbstwirksamkeit  
Über Medien lernen

**Interessen vertiefen:**  
Instagram, Tutorials...

**Sich mit anderen messen:** Games,  
Twitch,  
Challenges...

# Auch Kinder sollen/können Mediennutzung reflektieren!

Fragen für Gespräche - für jüngere Kinder vereinfachen!

- Medien in meiner Freizeit? Was hab ich davon?  
*Ich entspanne, baue Stress ab, bin mit anderen zusammen...*
- Wie reagieren andere, wenn ich Medien nutze? Eltern ? Kinder ?  
*sie kommentieren schicken mir Likes, schimpfen/meckern, finden mich toll.....*
- Was höre ich oft von Erwachsenen: z.B. *immer spielst du. Medien sind nicht gut. Wenn ich dich treffe, guckst du nur auf dein Handy. Kannst du eigentlich auch was anderes, als auf dem Smartphone daddeln?* Woran kann das liegen?
- Wie ist das für mich? Wie fühle ich mich dann?
- Was kann ich anders machen, wenn ich Medien nutze? Was ist schlau?
- Was macht mir sonst noch Spaß?

# Frühzeitig für den „digitalen Sog“ sensibilisieren

- ✓ **Eltern** (und Erziehungsbeteiligte)  
bauen Strukturen und Regeln für die Mediennutzung auf.  
An ihre Rolle als Vorbilder appellieren.  
Kinder als Persönlichkeiten stärken!  
Hinweise zu Unterstützern geben (Suchtberatung).
- ✓ **Pädagogische Fachkräfte**  
können Kindern Lern- und Erfahrungsräume **mit** und **ohne**  
Medien anbieten  
**Kreative Medienarbeit** ist ebenso gefragt wie  
**Sozialtraining** und **Selbstbehauptungstraining**



# **Beispiele aus der Beratungspraxis**



## Szenarien mit Klein- und Vorschulkindern

**„Wenn meine Vierjährige die  
Medienzeit beenden soll,  
gibt’s immer Kampf und  
Geschrei.  
Kann sie nicht mehr ohne?“**

***„Mein Zweieinhalbjähriger  
schaut fasziniert Filme.  
Ich habe Sorge vor  
Konzentrationsschwäche  
und Sucht.“***



## Szenarien mit Grundschulkindern

**Eltern, die sich der Medienentwicklung nicht gewachsen fühlen und ratlos sind, wie sie der Faszination des Kindes begegnen sollen.**  
*„Spiele sind so gemacht, dass die Kinder regelrecht angefixt sind.“*

**Eltern, die sich unter Druck fühlen, weil andere Familien Mediennutzung anders gestalten und ihr Kind Gleiches fordert.**  
*Medienzeiten, Medieninhalte*



## Szenarien mit Grundschulkindern

***„Schadet das meiner  
Siebenjährigen? Mehrere  
Stunden Hörspiele am  
Tag und noch Fernsehen  
?“***

**Linus (7;5 J.) ist häufig müde  
und erzählt uns, dass er nachts  
immer Minecraft spielen  
würde. Wie können wir darauf  
reagieren?“**  
*(Päd. Fachkräfte Ganztage)*



## Szenarien mit Teenagern

**Eltern, die die Maßlosigkeit Ihres Kindes bei der Mediennutzung beklagen. (Zeitfaktor)**  
**Alle Verabredungen nutzen nicht und werden gebrochen.**

**Ich befürchte, dass meine 12Jährige gefährdende Online-Kontakte hat.**  
*Heimliche Anmeldungen in Social Media*  
*Persönliche Daten*

**JOMO!**



**JOY OF MISSING OUT!**

# Tipps für den Familien-Alltag

- ✓ Eltern (Erziehungsbeteiligte) tauschen sich mit Kindern über digitale Stressmomente aus.
- ✓ Alle nutzen technische Funktionen an digitalen Geräten, um selbst den Nutzungsmoment zu entscheiden, sich selbst zu schützen sowie Inhalte zu kanalisieren.
- ✓ Eltern und Kinder fragen sich ehrlich, was tut mir gut, was nicht in der digitalen Welt?
- ✓ Sich gegenseitig stärken durch Respekt und Zugewandtheit.
- ✓ Sich besinnen, wo eigene Stärken liegen und wie andere Herausforderungen im Leben gemeistert werden.

**Fragen im Nachgang gerne an  
service@schau-hin.info**





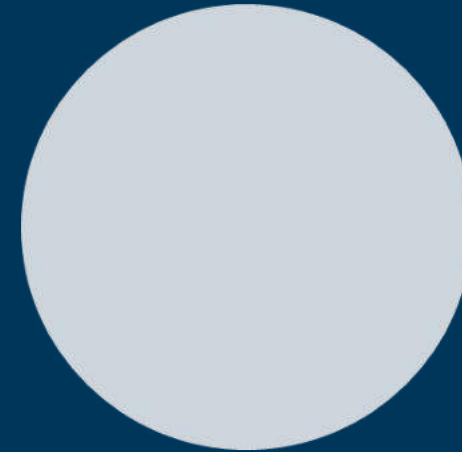
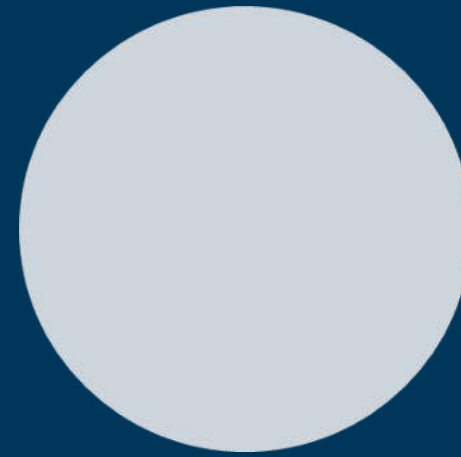
Herzlichen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!



Projektbüro „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“  
Chausseestraße 13, 10115 Berlin  
Tel.: 030 52 68 52-132  
E-Mail: [info@schau-hin.info](mailto:info@schau-hin.info)

[schau-hin.info](http://schau-hin.info)

# VORTRÄGE



Gesa Lindenau



**Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co.  
Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche**

# Fakten zu JUUUPORT

- **JUUUPORT.de** – bundesweit erste und einzige deutschsprachige Internetplattform, auf der Jugendliche anderen Jugendlichen bei Problemen im Internet helfen
- Start auf Initiative der Niedersächsischen Landesmedienanstalt am 01.04.2010
- Gründung des Vereins JUUUPORT e.V. am 12.01.2015
- Preise



# Haupt-Förder:innen



Gefördert vom:



Im Rahmen von:



# Die Scouts ...

- sind zwischen **16 und 24 Jahren** alt.
- **arbeiten ehrenamtlich.**
- kommen aus ganz **Deutschland, Österreich** oder der **Schweiz.**
- durchlaufen eine **Online-Ausbildung** in den Bereichen Recht, Internet, Online-Beratung und Psychologie.
- treffen sich bei **Scout-Camps** wieder und bilden sich dort weiter.

Aktuell sind ca. **50 junge Menschen** JUUUPORT-Scout.



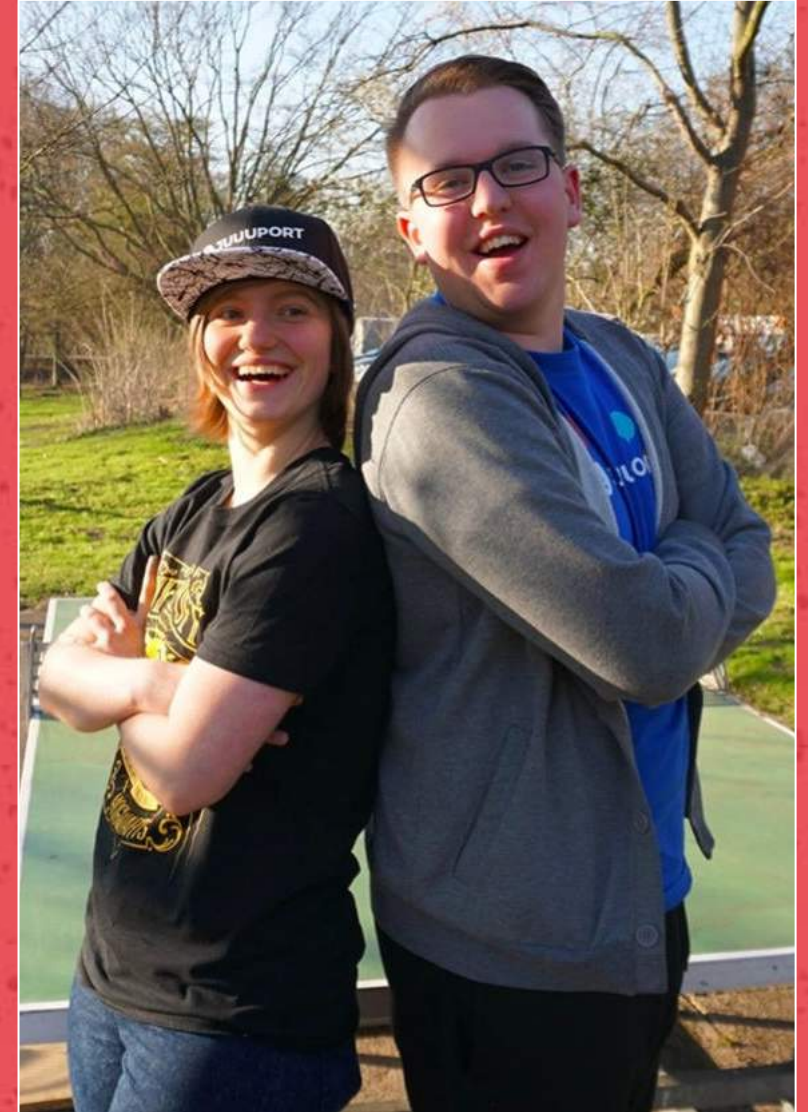
# Die Scouts ...

- **beraten** junge Menschen bei Problemen im Netz.
- **repräsentieren** das Projekt auf Messen und Veranstaltungen.
- **sensibilisieren** mit Aktionen/ Videos für die JUUUPORT-Themen.



# Scout-Mentor:innen ...

- **unterstützen** jüngere bzw. neuere Scouts bei der Beratungsarbeit.
- **gestalten** die Aus- und Weiterbildungen der Scouts mit.
- können in der Messenger-Beratung eingegangene Anfragen an Scouts **zuweisen**.
- nehmen eine Art „**Klassensprecher:innen**“-**Funktion** zwischen den Scouts und den Teamer:innen ein.





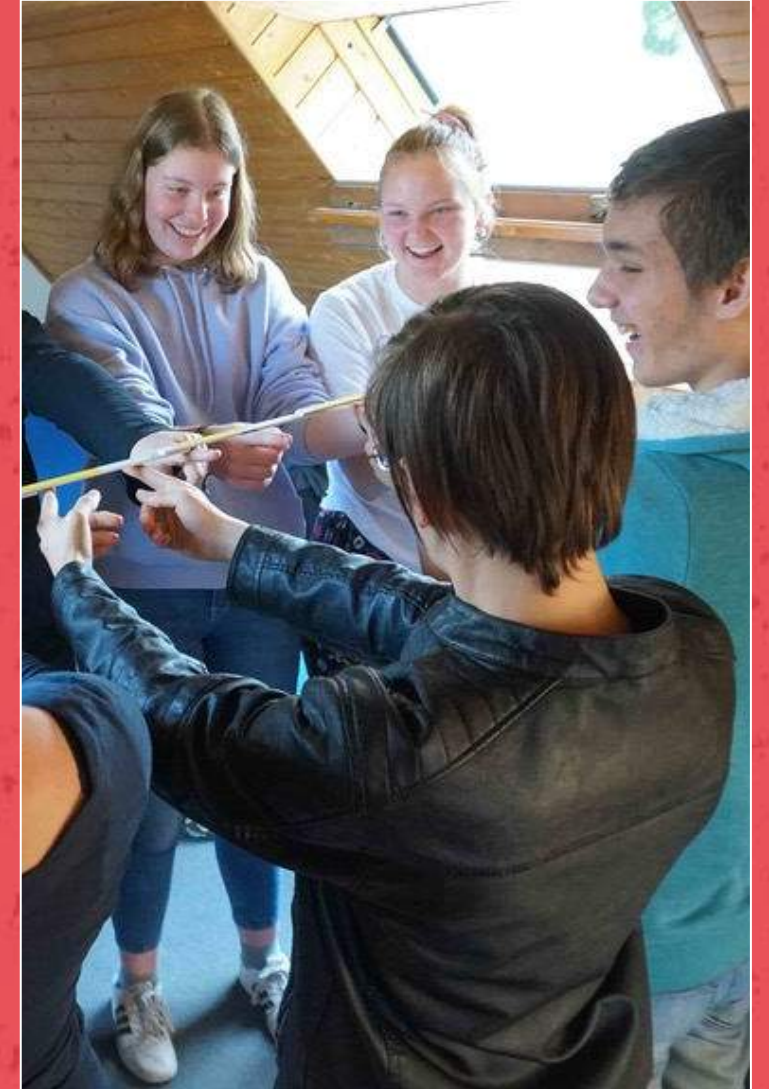
# Der Weg zum JUUUPORT-Scout

- Interessierte werden häufig durch Instagram / TikTok auf JUUUPORT aufmerksam
- Melden sich über das „**Scout werden**“-**Formular** auf JUUUPORTs Website
- **Voraussetzungen für die Ausbildung** zum JUUUPORT-Scout:
  - Mindest- bzw. Höchstalter von 16 bis 21 Jahren
  - Motivation, anderen jungen Menschen zu helfen



# Die Online-Ausbildung

- Ausbildung von **jeweils ca. 15 jungen Menschen** (Alter aktuell im Schnitt 18 Jahre)
- **Inhaltliches Konzept der Online-Ausbildung**
  - Infos zu JUUUPORT e.V. & Online-Beratung
  - Einführung in die Beratungsthemen u.a. Cybermobbing, Sexting
  - Online-Beratung aus psychologischer Sicht
  - Beratungstraining
- **Erfahrene JUUUPORT-Scouts** partizipieren bei der Gestaltung und Durchführung



# Die Scout-Camps

- **Drei Mal jährlich digital oder in Hannover**
- **Scouts bilden sich weiter...**
  - (Neue) Internetproblematiken und -phänomene
  - Psychologische und rechtliche Themen
  - Online-Beratung
- **Scouts treffen sich wieder**
  - Spieleabende
  - Austauschrunden
- **Scouts gestalten**
  - Social Media Aktionen
  - Aktionen der Mentor:innen



# Beratung auf JUUUPORT.de



ANTWORT ABRUFEN

BERATUNG

MAGAZIN

ONLINE-SEMINARE

MESSENGER-BERATUNG

EURE FRAGEN

INFOMATERIAL



**Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co.  
Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute**



# Beratung per Kontaktformular

## Hier beraten wir Dich persönlich

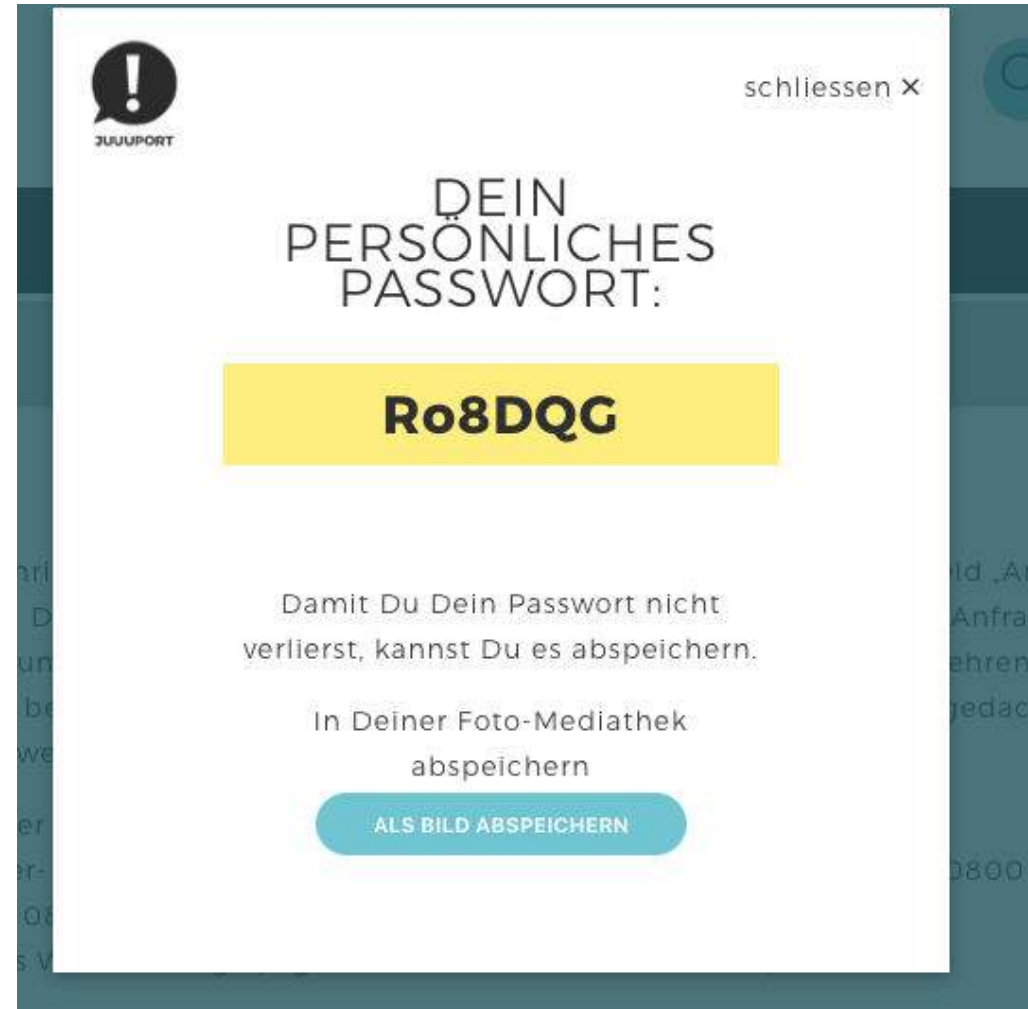
<input type="text" value="Dein Alter"/>	<input type="text" value="Deine Frage"/>
<input type="text" value="Deine E-Mail Adresse (freiwillig)"/>	
<input type="text" value="Deine Handynummer (freiwillig)"/>	

Frage abgeschickt? Du bekommst Dein persönliches Passwort.

- Schreibe Dir Dein Passwort auf oder speichere es ab, denn dieses wird zu Deiner Sicherheit sofort gelöscht, nachdem Du die Seite verlassen hast.
- Mit Deinem Passwort loggst Du Dich oben in dem Feld „Anmelden“ ein und holst Deine Antwort ab.
- Willst Du gleich wissen, wenn die Antwort da ist, gib bitte Deine Handynummer oder Mailadresse an - wir informieren Dich per SMS oder Mail.
- **Deine Daten sind bei uns sicher, keine Sorge!**
- Manchmal haben wir sehr viel zu tun, deshalb kann es bis zum nächsten Tag dauern, bis wir uns melden - wir vergessen Dich nicht!
- **Warum Du keine Fake-Anfragen schicken solltest.**
- Als Jugendliche können wir Dir keine psychologische Beratung anbieten.
- **Bei Selbstmordgedanken und anderen Notfällen wende Dich an die Telefonseelsorge oder an die Polizei.**
- Bei Selbstmordankündigungen und strafrechtlich relevanten Hinweisen müssen wir die Polizei informieren.

FRAGE ABSENDEN

# Beratung per Kontaktformular



The image shows a mobile notification from JUUUPORT. At the top left is the JUUUPORT logo, which consists of a black circle with a white exclamation mark inside. To the right of the logo is a close button labeled "schliessen x". The main text of the notification reads "DEIN PERSÖNLICHES PASSWORT:" in all caps. Below this text, the password "Ro8DQG" is displayed in a large, bold, black font on a yellow rectangular background. Underneath the password, there is a message: "Damit Du Dein Passwort nicht verlierst, kannst Du es abspeichern." followed by "In Deiner Foto-Mediathek abspeichern". At the bottom of the notification is a teal button with the text "ALS BILD ABSPEICHERN".

JUUUPORT

schliessen x

DEIN PERSÖNLICHES PASSWORT:

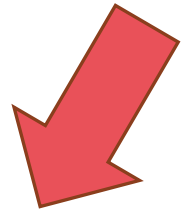
**Ro8DQG**

Damit Du Dein Passwort nicht verlierst, kannst Du es abspeichern.

In Deiner Foto-Mediathek abspeichern

ALS BILD ABSPEICHERN

# Beratung per Kontaktformular



ANTWORT ABRUFEN

BERATUNG

MAGAZIN

ONLINE-SEMINARE

MESSANGER-BERATUNG

EURE FRAGEN

INFOMATERIAL

Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co.  
Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute

# Beratung per Kontaktformular

Die Anfrage wird vom JUUUPORT-Team überprüft



Die Anfrage wird für die Scouts freigeschaltet und kann von jedem Scout übernommen werden



...und wird nun so schnell wie möglich beantwortet. Jederzeit gibt es die Möglichkeit, erwachsene Betreuer:innen oder andere Scouts um Hilfe zu bitten.





# Beratung per Kontaktformular

## Deine JUUUPORT Anfrage

### Deine Frage:

hey,

ich werde seit der 5. Klasse gemobbt...bitte helft mir.

lg jasmin

### Unsere Antwort:

Hallo Jasmin,

Ich freue mich, dass du dich bei JUUUPORT gemeldet hast. Ich bin Jonas, 19 Jahre alt und seit 2015 Scout bei JUUUPORT. Ich versuche dir so gut es geht zu helfen.

Erst einmal finde ich es sehr mutig, dass du dir Hilfe suchst!

# Einblicke in die Messenger-Beratung

Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co.  
Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute

WIR BERATEN DICH AUF [JUUUPORT.DE](https://www.juuuport.de)

... UND HIER ÜBER **WHATSAPP** 



# Einblicke in die Messenger-Beratung



Schnelle Hilfe bei Cybermobbing und anderen Online-Problemen - jetzt auch über WhatsApp!

**Wir beraten Dich über WhatsApp**

Wir sind montags bis freitags von 18 bis 20 Uhr für Dich da.

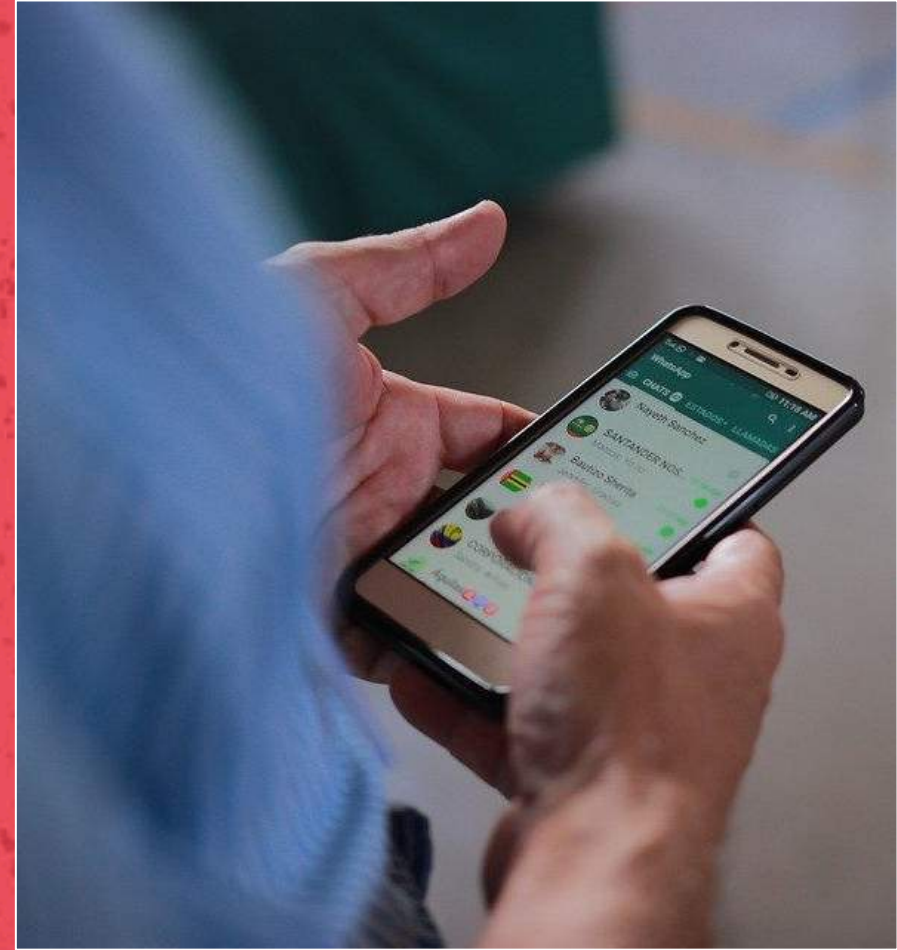
  Ich willige der hierfür notwendigen Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten gemäß der [Datenschutzerklärung](#) ein.

WHATSAPP CHAT STARTEN

© MessengerPeople

# Merkmale der Messenger-Beratung

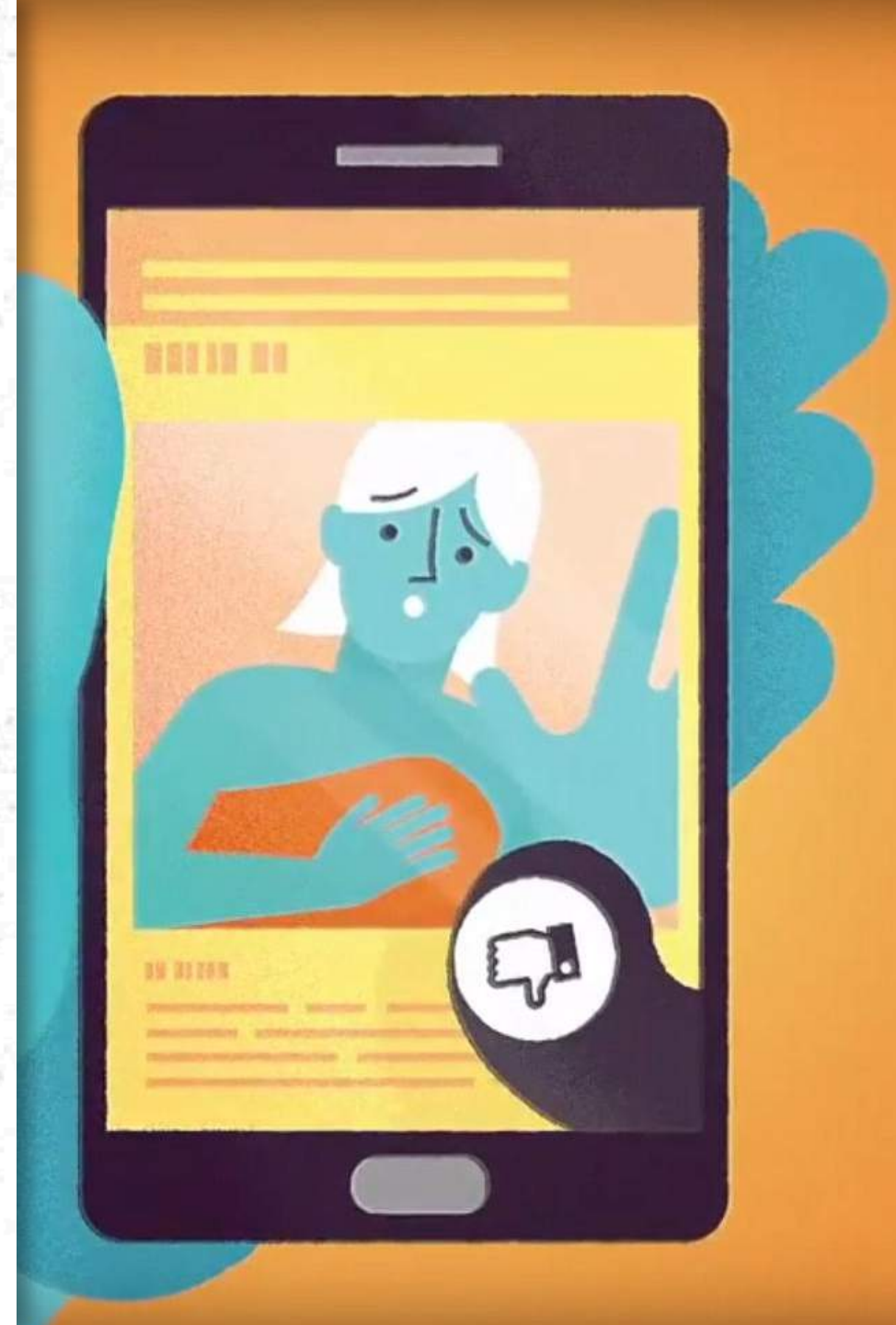
- **Chat läuft synchron**, man schreibt „hin & her“
- I. d. Regel **kurze Texte**
- Höherer **Zeitdruck** für Berater:innen
- **Umgangssprachlicher** als per Formular
- **Sprachnachrichten** und **Dokumente** zur Erklärung
- **Emojis** und Einsatz von **Sprachnachrichten** eröffnen neue “Kanäle”



# Beispielanfragen

Hey,

ich werde seit einige Zeit von unbekanntem Nummern über WhatsApp bedroht und beleidigt. Die Personen schreiben mir Sachen wie: "Morgen nach der Schule mach ich dich fertig" oder "Geh sterben, du hässliche Kuh". Ich hab total Angst, bitte helft mir.



# Beispielanfragen

Hallo,

Ich schreibe nun schon seit mehreren Wochen mit einem Jungen, den ich über Instagram kennengelernt habe. Wir verstehen uns total gut und er hilft mir viel bei meinen Problemen und schreibt unter meine Fotos auch immer nette Sachen wie „du bist so hübsch“ und so. Jetzt hat er vorgeschlagen, ob wir uns nicht persönlich treffen wollen. Ich hab allerdings Bedenken, da er mir bisher nur ein Bild von sich geschickt hat, ich ihm aber schon ganz viele geschickt habe. Auch auf seinem Instagram Profil hat er keine Fotos hochgeladen. Soll ich mich auf das Treffen einlassen? Ich habe das Gefühl, wir sind Seelenverwandte!!!



# Beispielanfragen

Hallo,

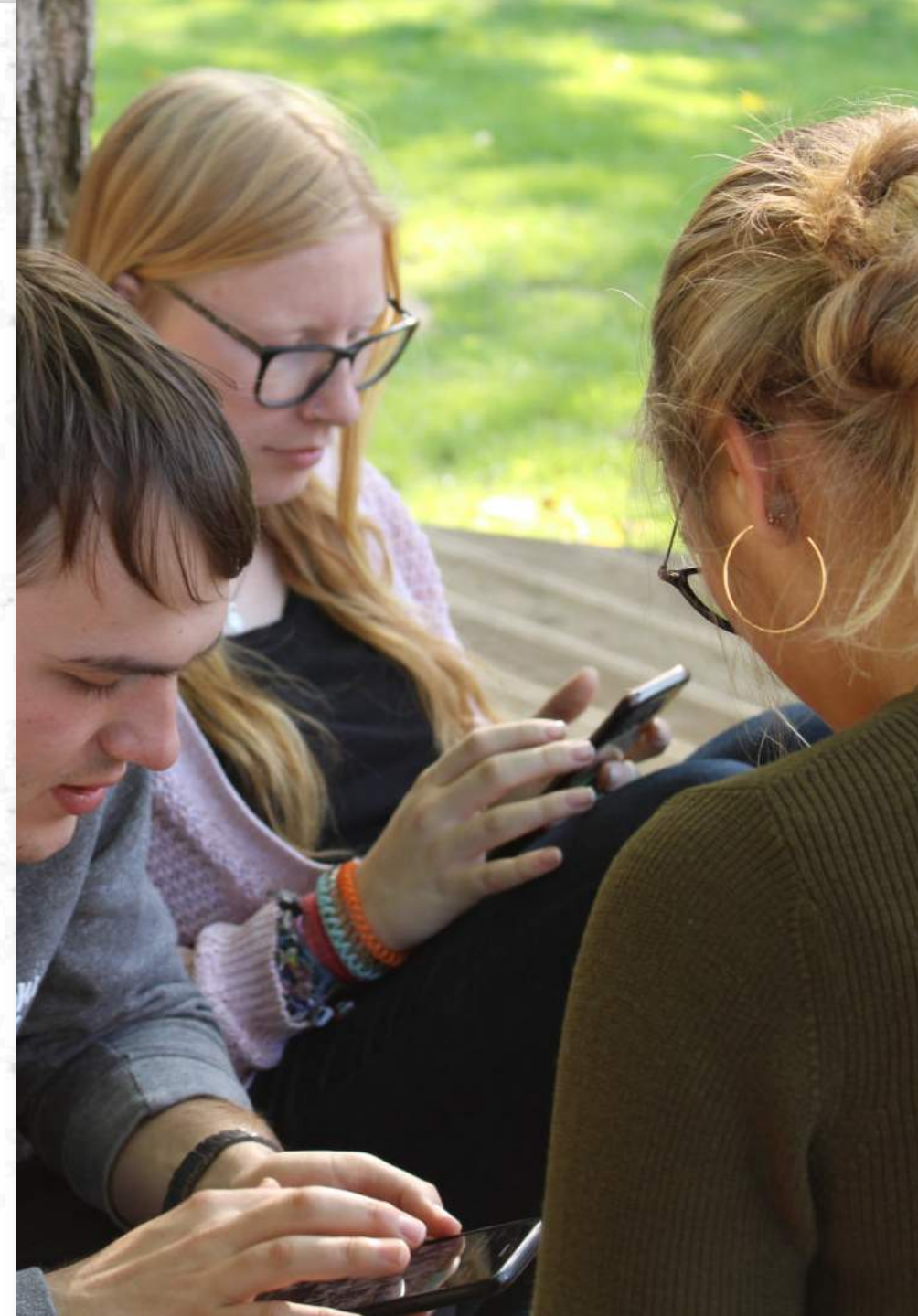
ist es denn schon strafbar, wenn ich meinem Freund ein Foto „oben ohne“ schicke?

Danke!



# Vorteile der online Peer-Beratung

- Beratung **ohne erhobenen Zeigefinger**
- Scouts verhalten sich **solidarisch**, kennen die Probleme der anderen Jugendlichen besser als Erwachsene – auf **Augenhöhe**
- Scouts haben einen **Kompetenzvorsprung**
- **Kein Face-to-Face-Kontakt** nötig
- Manches lässt sich **leichter schreiben als sagen**
- Beratung erfolgt **unabhängig vom Wohnort und ohne festen Termin**
- **Leichter Zugang** zur JUUUPORT-Beratung über vertrauliches Formular oder Messenger





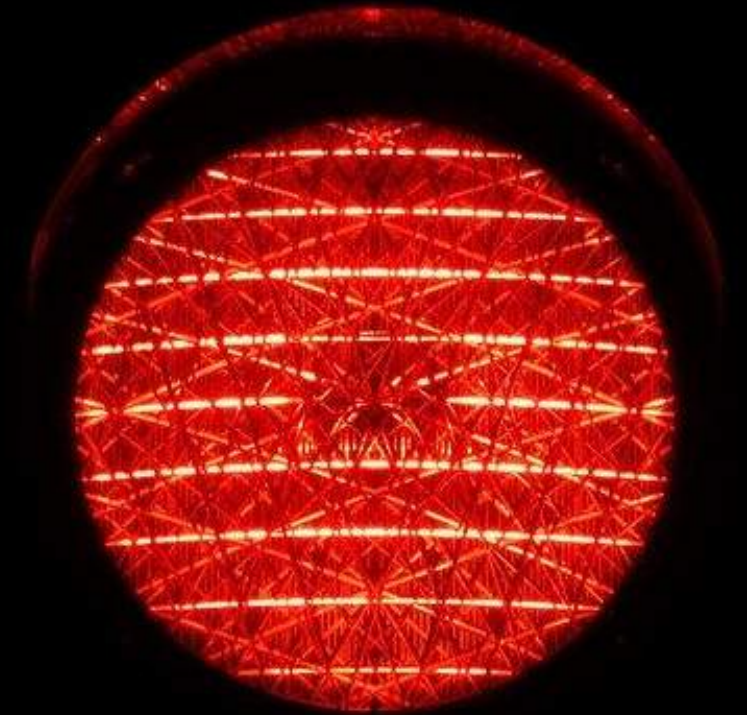
# Grenzen der online Peer-Beratung

## ***Welche Themen übersteigen das Alter oder die Kompetenzen der Scouts?***

- Gewalt, Pornografie, Sexualität
- Suizidalität
- Psychische Störungen

## ***Was sind die Scouts nicht?***

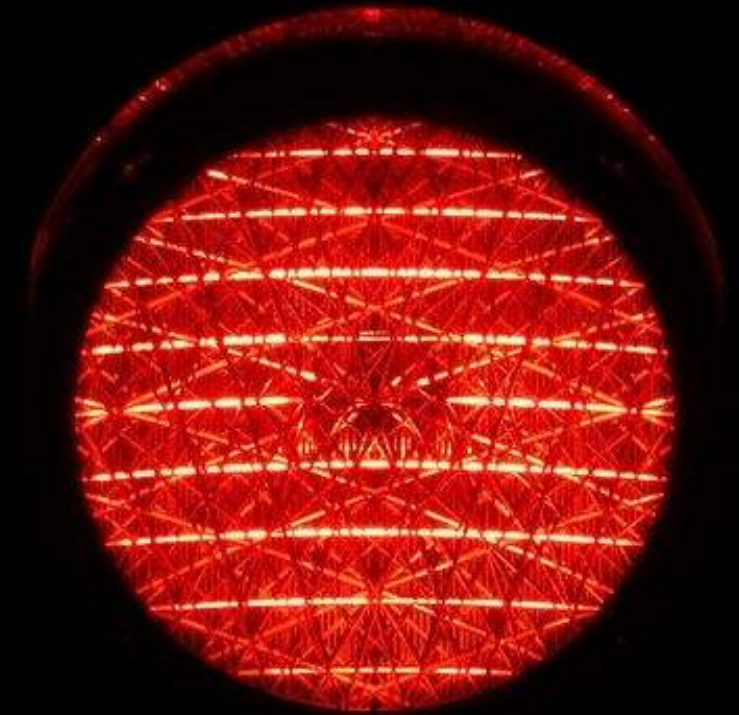
Krisenhelfer:innen, Therapeut:innen,  
Pädagog:innen, Seelsorger:innen



# Grenzen der online Peer-Beratung

## ***Was kann eine online Beratung nicht leisten?***

- Non-verbale Hinweise der Hilfesuchenden werden nicht kommuniziert.
- Bei einer Krise kann nur eingeschränkt (nur verbal) interveniert werden.
- Ein dauerhafter psychologischer oder rechtlicher Beistand ist nicht möglich.
- Die Scouts können nicht rund um die Uhr erreichbar sein.



# JUUUPORTs Online-Seminare

- Digitales Angebot für Schulklassen, Jugendclubs, Vereine und alle Interessierten
- Altersentsprechende Anpassung
- 45 bis 90 Minuten (individuelle Anpassung möglich)
- Kostenfrei buchbar über die Website



**ONLINE-SEMINARE**  
**Cybermobbing, Fake News & Co.!**  
Für Schulklassen, Azubis und alle Interessierten

[www.juuuport.de/online-seminare](http://www.juuuport.de/online-seminare)



**JUUUPORT**  
Wir beraten Dich online!

**Durchgeführt  
von erfahrenen  
JUUUPORT-  
Scouts!**

# JUUUPORTs Online-Seminare

## Die Online-Seminare enthalten:

- Aufklärung über negative Phänomene im Netz
- Beispiele zu aktuellen Problemlagen
- Lösungsorientierte Handlungsvorschläge
- Tipps für das eigene Online-Verhalten
- Diskussionsrunden und Fragen im Chat



**ONLINE-SEMINARE**  
Cybermobbing, Fake News & Co.!

Für Schulklassen, Azubis und alle Interessierten

[www.juuuport.de/online-seminare](http://www.juuuport.de/online-seminare)



**JUUUPORT**  
Wir beraten Dich online!

# Buchung der Online-Seminare

## Du hast Interesse an einem Online-Seminar?

Fülle einfach das Formular aus und wir melden uns schnellstmöglich bei Dir zurück!

Name\*

Mailadresse\*

Handynummer

Anschrift der Schule/Institution\*

Bundesland

Baden-Württemberg

Alterspanne der Teilnehmer\*innen/Klassenstufe

Anzahl der Teilnehmer\*innen (mind. 5, max. 35)

Thema des Online-Seminars

Terminvorschlag 1 - Datum, Zeitraum\*

Terminvorschlag 2 - Datum, Zeitraum\*

Terminvorschlag 3 - Datum, Zeitraum

Hast Du noch Fragen?

ANFRAGE ABSENDEN

# Themen der Online-Seminare



# DISKUSSIONSRUNDE

Stellen Sie gerne Ihre Frage im Chat und schreiben Sie ggf. dazu, an wen sie sich richtet!

# FEEDBACK



easyfeedback, DSGVO-konform



VIELEN DANK!  
UND VIEL SPAß  
BEI EIGENEN PROJEKTEN!



@gutes\_aufwachsen\_mit\_medien



@IniGAmM



@inigamm

Ein Projekt der:



stiftung  
digitale  
chancen

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Im Rahmen von:

