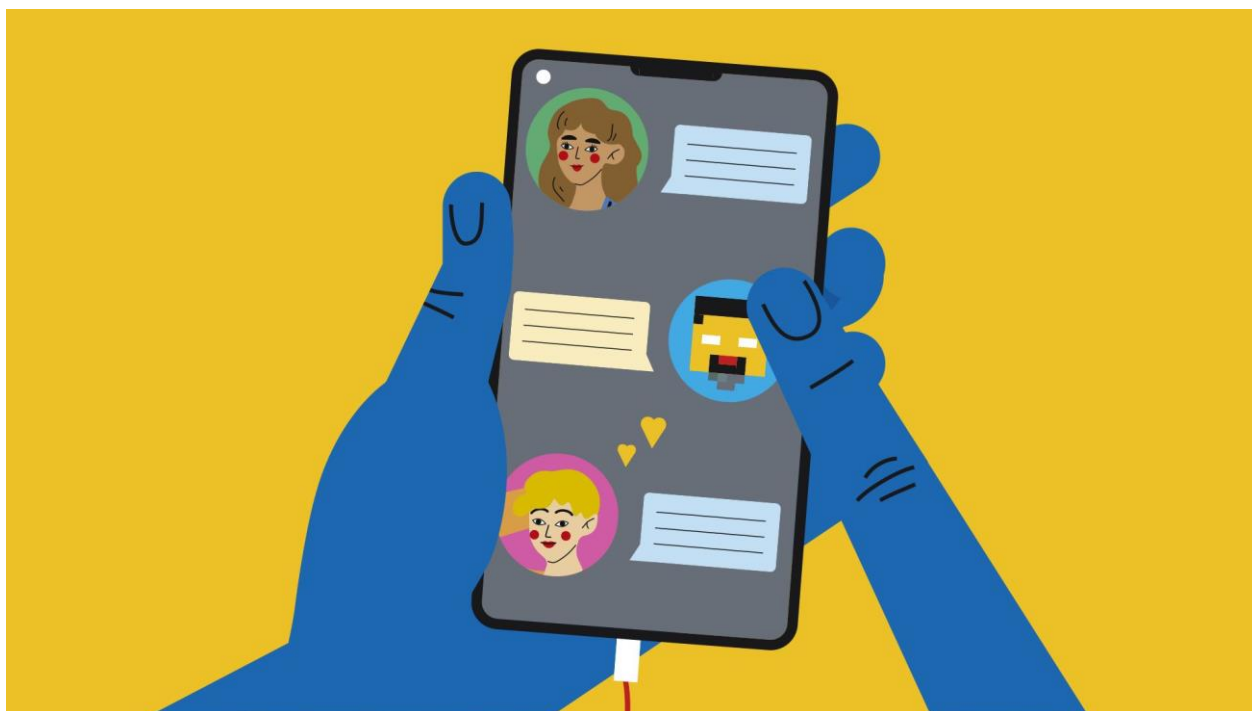




MEIN DIGITALER ALLTAG

Handreichung für Pädagog_innen zum Booklet



Liebe Pädagog_innen!

„Kinder und Jugendliche für ein souveränes Leben mit Medien stark machen“.

So lautet eine alte, unserer Ansicht nach, immer noch gültige Zieldefinition von Medienpädagogik. Nur wie kann das konkret gelingen?

Die wichtigste Methode auf dem Weg zur bewussten und selbstbestimmten Mediennutzung ist zugleich auch eine sehr simple: das Mediengespräch. Damit meinen wir das laute Nachdenken über den eigenen Medienalltag, der Austausch darüber mit Anderen. Die meisten Mediengespräche (unter Gleichaltrigen, in Familien, aber auch im pädagogischen Alltag) entstehen spontan. Aber man kann sie auch bewusst initiieren – zum Beispiel mit Hilfe des „Mein digitaler Alltag“-Booklets. Genau dafür wurde sie gemacht!

Funktionale und dysfunktionale Mediennutzung

Grundsätzlich geht es immer darum, zwischen funktionaler und dysfunktionaler Mediennutzung unterscheiden zu lernen. Es geht auch um den Lernprozess, zu erkennen, welche Medieninhalte und Mediennutzungsweisen den eigenen Alltag besser und reichhaltiger machen – und welche uns bei dem im Weg stehen, was wir wirklich tun und sein wollen. Dasselbe Medium kann für unterschiedliche Menschen eine völlig unterschiedliche Bedeutung haben. Eine Hochglanz-Frauenzeitschrift verspricht für den einen eine angenehme, kurze Flucht aus dem eigenen Alltag. Ein anderer vergleicht sich mit den Bildern und fühlt sich selbst stillos, arm und hässlich. Und wieder jemand andere ist angewidert ob dieser Zelebration der Konsumkultur.

Digital wellbeing – digital life skills

In den letzten Jahren sind Begriffe und Konzepte dafür entstanden, wie wir unser Verhältnis zu digitalen Medien und Technologien definieren. Die Fragestellungen und Übungen im Booklet lassen sich am ehesten dem Themenbereich „digital wellbeing“ zuordnen; jene Teile des digitalen Alltags, die man selbst noch relativ leicht gestalten kann und wo es vorwiegend um Selbstfürsorge geht. „Digital life skills“: beinhaltet neben diesen auch die gesellschaftlich/politische Dimension des Digitalen: bewusste Konsumententscheidungen, Umgang mit Datenschutz, Mitverfolgen von und Mitreden bei medienpolitischen Fragen. Das sind alles extrem wichtige Fragestellungen – die jedoch den Rahmen dieses als ersten Einstieg gedachten Booklets gesprengt hätten. Der Begriff „Digital detox“ suggeriert, digitale Medien seien per se schädlich – wir mahnen zur Vorsicht vor solchen Pauschalbewertungen!

Zuhören statt abwerten

Soziale Akzeptanz spielt bei der Mediennutzung eine große Rolle. Die Gesellschaft (das Bildungssystem, die Medien selbst, der Kunst- und Kulturbetrieb) produziert laufend Bewertungen (was ist hochwertig und anstrebenswert, was schädlich, Schrott oder Zeitverschwendung...) Deswegen kommt es vor, dass junge Menschen, gefragt zu ihrer Mediennutzung, das sagen was sie glauben das wir hören wollen, abwertende Einstellungen von Erwachsenen übernehmen oder sofort in die Rechtfertigung gehen. Die wahre Herausforderung besteht darin, einen Raum für Austausch zu schaffen, wo viel gesagt und erzählt werden kann – ohne Angst beurteilt zu werden.

Reflexionsraum öffnen

Indem du Jugendliche dazu einladest, mit diesem Booklet zu arbeiten, eröffnest du ihnen einen wichtigen Reflexionsraum. Wir wünschen Dir viel Erfolg dabei & euch gemeinsam gute Gespräche! Und: nicht entmutigt sein, wenn es nicht sofort gelingt. Es hängt von vielen Faktoren ab, ob Jugendliche sich auf ein Mediengespräch einlassen können und wollen. Auch das ist etwas, was man zunächst ein wenig üben muss. Jedes Reflexionsgespräch hallt nach und liefert jungen Menschen Material, um eine eigenständige, begründete Haltung und Haltungsoptionen für den digitalen Alltag zu entwickeln.

VORBEREITUNG

Wir Erwachsene stehen den Medienvorlieben und Medienpraxen der Jugendlichen oft verständnislos gegenüber, tendieren dazu, ihnen zunächst zu misstrauen. Dies kann für gemeinsame offene Gespräche eine schwer überbrückbare Barriere sein. Wenn du das Gefühl hast, von den Medienwelten der Jugendlichen sehr weit weg zu sein, können dir die folgenden, kleinen Vorbereitungsaufgaben dabei helfen, dich der Perspektive Jugendlicher etwas anzunähern.

Wir alle sind mit Medien aufgewachsen. Die Beschäftigung mit der eigenen Medienbiographie hilft dabei, sich zu vergegenwärtigen, wie bedeutsam und prägend die Medienvorlieben der Kindheit und Jugend waren, wie stark die emotionale Verbundenheit / Identifikation damit war.

Auf S. 6 findest du unter „Material“ den Link zu einem Medienbiographie-Arbeitsblatt mit Fragen für die Reflexion/Erinnerungsarbeit.

Die Medienwelten verändern sich, die Motive der Mediennutzung bleiben jedoch weitgehend gleich. Deswegen lohnt es sich, sich mit der Rolle der Medien im Kinder- und Jugendlichen-Alter und sich mit dem Zusammenhang von Entwicklungsaufgaben und Mediennutzung auseinanderzusetzen. Eine kompakte Einführung zu diesem Thema findest zum Download unter „Material“ auf S. 6.

Wir alle haben normative Vorstellungen darüber, wie man Medien nutzen soll. Was ist für dich ein „guter“ Alltag mit Medien? Was hat deine Normen und Werte geprägt? Wirst du deinen eigenen Ansprüchen gerecht oder hast du gelegentlich (oder öfter) ein „schlechtes Mediennutzungs-Gewissen“? Wer sich der eigenen Werte und Normen bewusst ist, kann sie auch mal bewusster zur Seite schieben und Jugendlichen offener zuhören.

ARBEITEN MIT DEM BOOKLET

Das Booklet ist für den Einsatz in Gruppensituationen konzipiert. Wir hatten dabei allen voran die offene Jugendarbeit im Blick, haben jedoch alle Übungen auch schon im schulischen Kontext eingesetzt. Natürlich kann man sich auch alleine mit den Fragestellungen im Booklet beschäftigen – aber im Austausch mit anderen entsteht mehr.

Das Booklet richtet sich sehr unspezifisch an Menschen im Jugendlichen-Alter. Die Fragestellungen werden spätestens ab dem ersten Smartphone und Social Media Account relevant. Und danach bleiben sie relevant - es schadet uns Erwachsenen auch gar nicht, von Zeit zu Zeit einen genaueren Blick auf die eigene Mediennutzung zu werfen.

Wir möchten bewusst keine Angaben zum Zeitrahmen für die einzelnen Aufgaben machen. Es hängt sehr von der Gruppe und von der Situation ab, welche Aufgaben interessante Diskussionen hervorbringen und welche schnell abgehandelt werden. Es macht allerdings Sinn, in der vorgeschlagenen Reihenfolge vorzugehen. Die ersten Aufgaben führen in das Thema ein, die darauffolgenden Fragestellungen werden zunehmend komplex.

Ermutigt die Jugendlichen dazu, ihre Antworten wirklich aufzuschreiben, zumindest in Stichwörtern, und das Booklet durch das Zeichnen und Hineinkritzeln zu ihrem eigenen zu machen. Wenn Schreiben gar nicht angesagt ist, nimmt das Booklet einfach als Gesprächsanregung. Vielleicht wollt ihr gemeinsam auf Plakaten festhalten, was euch wichtig ist?

Das vollgeschriebene Booklet ist wie ein Medientagebuch und als solches etwas Privates. Sich gegenseitig die Aufzeichnungen zu zeigen, zu vergleichen, ist natürlich in Ordnung – sofern die Jugendlichen das wollen, niemals ungefragt. Keinesfalls sollten die Booklets eingesammelt oder bewertet werden!

Bei den einzelnen Aufgaben im Booklet sind gelbe Textboxen zu finden, die sich methodisch direkt an die Jugendlichen richten. Hier geben wir zu jeder Methode einen kurzen Einblick zu den Hintergrundüberlegungen und Zielen.

MEINE MEDIEN

Jede/ Jede_r überlegt zunächst für sich allein. Es macht überhaupt nichts, wenn Felder noch leer bleiben! Oft fallen einem die früheren Medienvorlieben erst im Gespräch mit anderen wieder ein, dann kann man die Seite laufend ergänzen.

Das Reden über heutige und vergangene Vorlieben ist eine schöne Gruppenübung, sie schafft Vertrautheit. Vergangene Medienvorlieben, Dinge, die ich einmal sehr mochte, aber denen ich jetzt schon entwachsen bin, zu benennen, macht zudem die eigene Entwicklung sichtbar.

MEIN ALLTAG MIT MEDIEN

Es geht darum, für sich selbst grob einzuschätzen, wieviel Zeit ich mit Medien verbringe – ohne Scham oder Rechtfertigung. Es hat nicht diejenige / derjenige mit der geringsten Medienzeit „gewonnen“! Der Fokus liegt auf der Mediennutzung in der Freizeit, dort, wo wir selbst gestalten können. Schule oder Beruf klammern wir aus, weil dort auch die Art wie, wieviel und wann wir Medien nutzen, zu einem großen Teil fremdbestimmt ist.

Wie detailliert man die Aufteilungen macht, könnt ihr selbst bestimmen. Es kann sinnvoll sein, die am Smartphone verbrachte Zeit nochmals in Nutzungszwecke oder Apps aufzuteilen, oder bei digitalen Spiele zu schauen, welches Spiel gerade wie viel Zeit in Anspruch nimmt. Manchmal wollen Jugendliche auch jene Zeiten gesondert markieren, in denen die Mediennutzung parallel zu anderen Tätigkeiten passiert.

Auf der nächsten Seite geht es darum, sich der ganzen Bandbreite der Mediennutzungsmotive bewusst zu werden, und darüber nachzudenken, mit welchen Anliegen ich mich welchen Medien zuwende. Hier meldet sich wieder ein Werturteil: Informationsnutzung wird häufig höher bewertet. Wir plädieren dafür, die drei zentralen Medien-Nutzungsmotive als gleichwertig, berechtigt und wichtig nebeneinander zu stellen. Gerede im Jugendalter, in dem Gleichaltrige immens an Bedeutung gewinnen, ist das in Verbindung-Bleiben-zu-können (Kommunikation) zentral. Und im stressvollen Alltag ist es eine wertvolle Ressource, über ein gutes Repertoire an Wohlfühlmedien zu verfügen, mit denen man sich erholen und entspannen kann.

Es ist eine Tatsache, dass viele Jugendliche zu wenig schlafen und die Mediennutzung dabei eine Rolle spielt. Hier geht es zunächst lediglich darum, die eigenen Schlafgewohnheiten anzuschauen, gerne eingebettet in einer Recherche darüber, wieviel Schlaf man eigentlich medizinischen Erkenntnissen zufolge benötigen würde und wofür Schlaf gut ist. Ob und welche Schlüsse Jugendliche für sich daraus ziehen, bleibt in ihrer Eigenverantwortung.

SOCIAL MEDIA VORBILDER: INSPIRATION ODER FRUST?

Lange Sessions auf Social media hinterlassen (nicht nur) bei Jugendlichen oft ein Gefühl der Unzufriedenheit – mit sich selbst und mit dem eigenen Leben. Gleichzeitig spielen Social Media bei der Identität

tätsarbeit von Jugendlichen eine wichtige Rolle – die Apps einfach zu löschen ist auch nicht die Lösung. Identitätsarbeit war immer schon ein sozialer Prozess: Es gehört dazu, andere zu beobachten und sich selbst mit anderen in Bezug zu setzen, Feedback zu geben und zu bekommen. Es geht also wieder einmal um die Reflexion, darüber nachzudenken, welche Gefühle die Social Media-Nutzung bei einem selbst auslöst. Wir möchten die Aufmerksamkeit auf das Positive lenken, auf jene Channels, die die Jugendlichen als stärkend und inspirierend erleben und gerne auch anderen weiterempfehlen möchten. Wir alle können stärker als Kurator_innen des eigenen Social Media Feeds auftreten und bewusster gestalten, was wir dort sehen wollen (das kann, und wird für jede_n etwas anderes sein!) Social Media-Plattformen ticken da auch unterschiedlich – beim Öffnen von TikTok sieht man als erstes jene Inhalte, von denen der Algorithmus annimmt, dass sie einem gefallen (For you-Page). Es braucht also den bewussten Klick auf die Folge-ich-Seite, um die Inhalte von Accounts zu sehen, denen man folgt. Die kuratorische Gestaltungsmacht erfordert auf jeder Plattform eigene Wege.

DIGITALER STRESS

Hier blicken wir auf den nächsten Bereich, in dem sich digitale Medien dysfunktional auf den Alltag auswirken können - als Quelle von Stress: Ständige Erreichbarkeit, das Smartphone als Nebenbuhler um die Aufmerksamkeit von Eltern, Freund_innen ... , Leistungs- und Konsumdruck (mehr Follower_innen, besseres/neueres Handy), ...

In der Übung geht es zunächst darum, Situationen zu benennen, in welchen digitale Medien Stress verursachen. Danach geht es sofort an die Lösungssuche: Was hilft mir dabei, Stress zu reduzieren? Was kann ich selbst tun, was brauche ich dafür von anderen?



Hier würden wir ganz auf die Kreativität der Jugendlichen setzen und darauf vertrauen, dass sie einander (und zugleich auch sich selbst) gut beraten. Wir gehen davon aus, dass Jugendliche oft über mehr Coping Strategien verfügen als es uns und vielleicht auch ihnen selbst, bewusst ist. Natürlich gibt es auch Probleme, die nicht oder nicht einfach lösbar sind. Es kann allerdings bereits für Entlastung sorgen, zu hören, dass andere Ähnliches erleben und man mit dem Problem nicht alleine ist.

Manchmal liegt die Lösung in der Gruppe: Wenn z.B. Freund_innen untereinander entscheiden, dass es OK ist, wenn man nicht immer sofort antwortet, ...

„GUTE“ VS. „SCHLECHTE“ MEDIENNUTZUNG

Was Medienerziehung in der Familie angeht, machen Kinder und Jugendliche ganz unterschiedliche Erfahrungen. In manchen Familien ist Mediennutzung ein wichtiges Thema, bestenfalls so, dass Kinder und Jugendliche gut mit einbezogen und ihre Ansichten respektiert werden (da ist meist schon viel an Reflexionsfähigkeit da). Andere Heranwachsende erleben eine ständige Abwertung ihrer Mediennutzung und sind vorwiegend in der Verteidigung. Wieder andere werden sich selbst überlassen, und hören insgesamt wenig von Erwachsenen.

Deshalb kann es bei dieser Übung besonders wertvoll sein, die „Erwachsenen-Aussagen“ gemeinsam zu sammeln, um diese dann im nächsten Schritt aus der Perspektive der Jugendlichen zu bewerten. Welche Ratschläge sind (zumindest im Ansatz) wertvoll? Wovon halte ich gar nichts? Moderiere das Gespräch und fordere Begründungen ein! Die eigene Meinung, die eigene Perspektive nicht nur hinzuknallen, sondern auch zu erklären, vertieft das Gespräch (und ist die Ebene, die vielen (Online)-Diskussionen heute fehlt).

ROUTINEN HINTERFRAGEN

„Medienfasten“ und „Medienexzess“ sind Übungen, die man nicht im Gruppensetting machen kann (die einzige Ausnahme wäre eine Gruppenreise oder ein Feriencamp). Die Intention ist hier, das Vorhaben gemeinsam zu besprechen – und (bei Interesse) gemeinsam zu beschließen und es zu versuchen. Es ist motivierend, dem Experiment eine Deadline zu geben, und dass alle danach wieder zusammenkommen und berichten, wie es war.

Es muss natürlich auch nicht ein ganzer Tag sein! Vielleicht wirkt es machbarer, zwei Abende (am besten direkt hintereinander) unterschiedlich zu gestalten, mal ganz ohne und mal mit ganz vielen digitalen Medien.

„Mal was Neues“ lässt sich hingegen gut als Gruppen-Challenge gestalten. Erstellt die ToDo-Liste auf jeden Fall gemeinsam – so bringt man sich gegenseitig auf Ideen. Gebt euch eine Deadline, bis wann jede / jeder ein (oder alle drei!) Punkte von seiner/ihrer ToDo-Liste abhaken soll. Oder erstellt eine gemeinsame ToDo-Liste mit neuen digitalen Kenntnissen/Erfahrungen, die euch alle interessieren.

MATERIAL



Heranwachsen mit Medien ([PDF](#))

Meine Medienbiographie ([PDF](#))

Broschüre „Mein digitaler Alltag“ ([PDF](#)), Bestellmöglichkeit auf [medienzentrum.at](https://www.medienzentrum.at)

Wir freuen uns über Feedback und Erfahrungen mit den Übungen! Bei Fragen stehen wir natürlich gerne zur Verfügung - unter [medienzentrum@wienextra](mailto:medienzentrum@wienextra.at)

IMPRESSUM: Verein WIENXTRA in Kooperation mit Stadt Wien – Bildung und Jugend. Redaktion: Anu Pöyskö und Michaela Anderle. Illustration: Isabella Stark. Verlags- und Herstellungsort: Wien.

Stand: 18. November 2022