

# 3.

## **Schützen von Gesundheit und Wohlbefinden**

Vermeiden von physischen und psychischen Gesundheitsrisiken beim Benutzen von digitalen Technologien. Sich vor möglichen Gefahren schützen, die in digitalen Umgebungen auftreten können. Möglichkeiten kennen, digitale Technologien zum eigenen Wohlbefinden einzusetzen und zur sozialen Inklusion beizutragen.

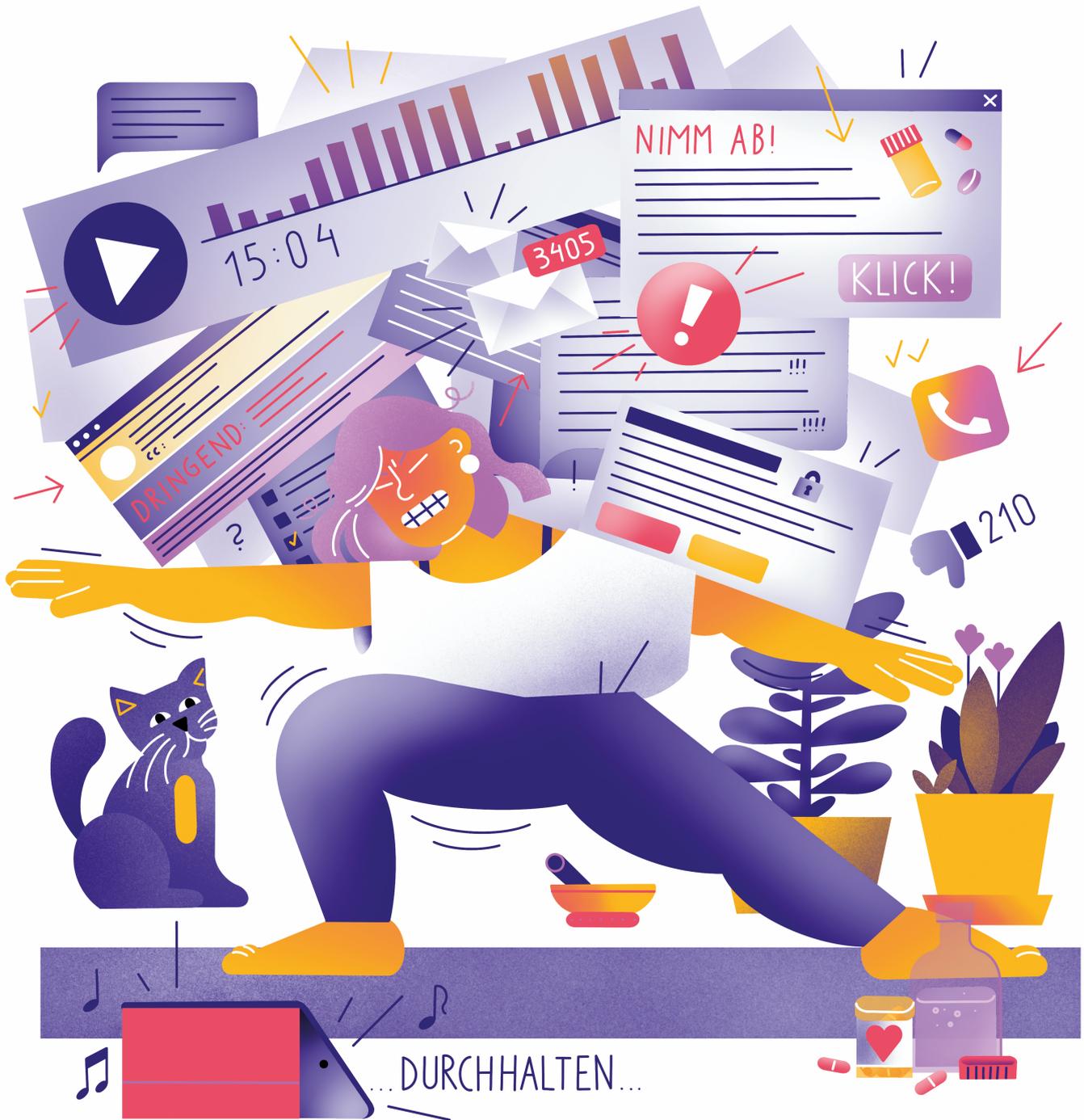


Illustration: Daria Rüttimann

Kompetenzbereich

## Privatsphäre und Mündigkeit

Kompetenz

## Schützen von Gesundheit und Wohlbefinden



Hier geht es zur zentralen Downloadseite der Materialien:  
[bit.ly/dja-material](https://bit.ly/dja-material)



Version 1.2  
 Lizenz: Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

# Thematische Einführung

## digitale jugend arbeit

Du möchtest nur schnell etwas auf deinem Smartphone nachgucken und bemerkst plötzlich, dass du eine halbe Stunde rumgesurft hast. Du willst dir nur ein *YouTube* Video anschauen, kannst dich aber erst nach dem zehnten Video wieder vom Bildschirm lösen. Du öffnest eine Social Media App, weil du eine Popup Nachricht bekommen hast, und liest dann deinen gesamten Feed durch. Du arbeitest stundenlang im Homeoffice und dir fällt danach auf, dass du währenddessen krumm gesessen hast, deine Augen angestrengt sind und du kaum etwas getrunken hast. Die meisten von uns kennen diese Szenarien aus dem eigenen Alltag.

Uns allen ist längst bewusst, dass für den Großteil der Gesellschaft ein Alltag ohne Smartphones oder Internet mittlerweile undenkbar ist. Die gefühlten Anforderungen möglichst viel auf Social Media aktiv zu sein, aktuelle Geschehnisse weltweit im Auge zu behalten und immer erreichbar zu sein, können dabei schwer wiegen. Die grundsätzliche Möglichkeit, mit Freunden und Familie über Distanz in Kontakt zu bleiben, Nachrichten in Echtzeit zu verfolgen und bei Notfällen erreichbar zu sein, ist aber nichts schlechtes und hat viele Leben bereichert. Und genauso wie manche Apps und Tools uns unter Stress setzen und uns das Gefühl geben können, vielleicht etwas zu verpassen, wenn wir nicht aufmerksam bleiben, gibt es dagegen auch viele Apps und Tools, die uns helfen können, mal abzuschalten und uns wieder auf uns selbst zu besinnen.

Entscheidend ist im Endeffekt, wie wir unser Verhältnis zu diesen Anforderungen und Möglichkeiten gestal-

ten. Darüber hinaus müssen wir uns ab und an bewusst die Zeit nehmen, um immer wieder neu zu evaluieren, was uns gerade gut und was uns weniger gut tut und daraufhin unseren Alltag und unser Verhalten anzupassen. Hier ein paar Fragen, die uns bei dieser Überprüfung helfen könnten:

Wie viel Zeit verbringe ich an einem Tag durchschnittlich an Bildschirmen? Wie leicht fällt es mir, mich vom Internet zu lösen, wenn ich mit dem fertig bin, was ich tun wollte? Fühle ich mich ohne mein Smartphone „nackt“? Kann ich mir ohne Probleme vorstellen einen Tag oder sogar ein Wochenende ohne Internet zu verbringen? Habe ich Probleme abends runterzukommen und einzuschlafen? Wie schnell gucke ich auf mein Smartphone, nachdem ich wach geworden bin? Vergesse ich im ganzen Digitalen, wie es meinem Körper dabei ergeht? Habe ich oft Nacken- und/oder Rückenschmerzen?

Wenn wir uns bei solchen Fragen doch – eventuell sogar etwas beschämt – eingestehen, dass wir uns eher ungesund am Internet und unseren Smartphones festklammern, ist es wahrscheinlich ein guter Zeitpunkt, um zu überlegen, was wir daran ändern könnten.

In diesem Modul bekommen die Teilnehmer:innen einen Raum, über ihre Gesundheit und Wohlbefinden in Bezug auf Digitales zu reflektieren. Gleichzeitig werden gemeinsam Lösungsansätze entwickelt. Im zweiten Abschnitt wird die gesellschaftliche Dimension von Gesundheit, Wohlbefinden und Digitalisierung in den Blick genommen.

### Inhalt

### Seite

<b>Aufgabe 1</b>	s.47
Arbeitsmaterial 1	s.49
Arbeitsmaterial 2	s.50
<b>Aufgabe 2</b>	s.51
Arbeitsmaterial 1	s.52
Arbeitsmaterial 2	s.53
Arbeitsmaterial 3	s.54



# Das Internet und Ich – eine Beziehungskrise?

@Trainer:innen · Moderationsbriefing · 4.3

Ziel dieser Aufgabe ist es, dass die Teilnehmer:innen sich über ihr eigenes Verhältnis zu Smartphones und dem Internet bewusst werden und Konzepte kennenlernen, die dabei unterstützen können, dieses Verhältnis aktiv und gut zu gestalten.

## Ablauf

Diese Aufgabe besteht aus drei Teilen – eine Reflexionsübung zum Einstieg, eine Rechercheaufgabe zum tieferen Eintauchen und eine Entspannungsübung zum Ausklang.

Die Reflexionsübung ist angelehnt an die Methode des bewegten Feedbacks. Die Teilnehmer:innen reagieren damit auf ausgewählte Reflexionsfragen aus Trainingsmaterial 1. Ihre Reaktionen können aus Körperbewegungen, -haltungen und/oder Geräuschen bestehen.

Anschließend ziehen die Teilnehmer:innen einzeln oder in Kleingruppen ein Thema aus Arbeitsmaterial 1, recherchieren zu dem jeweiligen Thema und überlegen sich, ob und wie dies ihnen im Alltag dabei helfen könnte, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu schützen. Daraufhin besprechen die Teilnehmer:innen im Plenum, was sie herausgefunden haben und wie es ihnen helfen könnte.

Abschließend ziehen sie eine Entspannungsinspiration aus dem Arbeitsmaterial 2 und folgen den jeweiligen Anweisungen.

## Hinweise zur Moderation

- Die Arbeitsmaterialien 1 und 2 müssen vor Beginn der Aufgabe ausgeschnitten werden. Je nach Gruppengröße muss das Arbeitsmaterial 2 eventuell mehrmals ausgedruckt und ausgeschnitten werden.
- Für die Entspannungsübungen aus dem Arbeitsmaterial 2 lohnt es sich, wenn die Teilnehmer:innen kleine Matten oder ähnliches zur Verfügung haben, um sich währenddessen entspannt hinlegen oder setzen zu können.
- Die Reflexionsfragen aus Trainingsmaterial 1 sind eine Liste an Vorschlägen, die nicht in ihrer Gänze abgefragt werden müssen. Bei jeder Durchführung können eine Handvoll aus den drei thematischen Blöcken ausgesucht oder durch eigene Fragen ergänzt werden.

## digitale jugend arbeit

Kompetenzbereich  
**Privatsphäre und  
Mündigkeit**

Kompetenz  
**Schützen von  
Gesundheit und  
Wohlbefinden**

Stufe  
**Einstieg**

Methode  
**Bewegtes Feedback,  
Recherche**

Ausstattung  
**Bildungsmaterialien +  
Kopfhörer, Matten**

Dauer  
**90 Minuten**



Hier geht es zur zentralen  
Downloadseite der Materialien:  
[»bit.ly/dja-material«](https://bit.ly/dja-material)





# Reflexionsfragen: Fragensammlung zum Vorlesen

## Wie fühlst du dich, wenn...

### In Gedanken beim Handy:

- ... du an all die E-Mails, Nachrichten oder SMS denkst, die du noch nicht beantwortet hast?
- ... du nach deinem Handy greifen willst, es aber nicht da ist?
- ... du mit einer Person unterwegs bist, die alle paar Minuten auf ihr Handy schaut?
- ... du merkst, dass du stundenlang nicht auf dein Handy geschaut hast?
- ... du dein Handy Zuhause vergessen hast?

### Digitales Soziales:

- ... du eine Benachrichtigung auf dein Handy bekommst?
- ... du denkst, dass dein Handy vibriert, nachschaust, dann aber doch keine Nachricht bekommen hast?
- ... du an die Benachrichtigungssymbole und -töne von sozialen Netzwerken und Messengern auf deinem Handy denkst?
- ... du den Newsfeed in einem sozialen Netzwerk refreshst und dir neue Inhalte angezeigt werden?
- ... du etwas postest und sehr viel Bestätigung in Form von Likes und Kommentaren bekommst?
- ... du etwas postest und kaum jemand darauf reagiert?
- ... du Hass, Gewalt oder Mobbing im Internet erlebst?
- ... du dich für mehrere Stunden online im Leben von anderen Menschen vertieft hast und plötzlich merkst, dass du eigentlich alleine in deinem Zimmer sitzt?
- ... du im Newsfeed eines sozialen Netzwerkes mit den Erfolgen von anderen Menschen bombardiert wirst?
- ... du ein lustiges Katzenvideo gesehen hast?

### Die Zeit verfliegt:

- ... du nur kurz gucken wolltest, wie viel Uhr es ist, und auf einmal merkst, dass du zwei Stunden an deinem Handy geblieben hast?
- ... du acht Stunden oder länger vor einem Bildschirm gesessen hast?
- ... du eine Serie bis tief in die Nacht gebingewatched hast?
- ... du im Internet prokrastinierst, ganz genau weißt, dass du eigentlich etwas anderes tun solltest, es aber einfach nicht schaffst, dich vom Bildschirm zu lösen?
- ... du statt ein Problem zu lösen, zwei Stunden lang mögliche Lösungen googelst, nur um dann nichts davon zu tun?
- ... du für mehrere Monate im Homeoffice gesessen hast?





## Inputthemen zum Ausschneiden (4x)

<b>Flug-/Konzentrationsmodus</b>	<b>Flug-/Konzentrationsmodus</b>
<b>Focus -To-Do (App)</b>	<b>Focus -To-Do (App)</b>
<b>Digital Detox</b>	<b>Digital Detox</b>
<b>Dopamin Fasten</b>	<b>Dopamin Fasten</b>
<b>Dynamisches Sitzen</b>	<b>Dynamisches Sitzen</b>
<b>Blaulichtfilter</b>	<b>Blaulichtfilter</b>
<b>Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren</b>	<b>Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren</b>

<b>Flug-/Konzentrationsmodus</b>	<b>Flug-/Konzentrationsmodus</b>
<b>Focus -To-Do (App)</b>	<b>Focus -To-Do (App)</b>
<b>Digital Detox</b>	<b>Digital Detox</b>
<b>Dopamin Fasten</b>	<b>Dopamin Fasten</b>
<b>Dynamisches Sitzen</b>	<b>Dynamisches Sitzen</b>
<b>Blaulichtfilter</b>	<b>Blaulichtfilter</b>
<b>Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren</b>	<b>Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren</b>



# Entspannungsinspirationen zum Ausschneiden

## **Weightless – Macaroni Union**

„Weightless“ von *Macaroni Union* ist von Neurowissenschaftler:innen zum entspannendsten Lied der Welt erklärt worden. Schnapp dir ein paar Kopfhörer, lehn dich zurück und tauche für acht Minuten in die Musik ein. [marconiunion.bandcamp.com/album/weightless-ambient-transmissions-vol-2](http://marconiunion.bandcamp.com/album/weightless-ambient-transmissions-vol-2)

---

## **7 Mind**

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein. [7mind.de/download](http://7mind.de/download)

---

## **Headspace**

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein.

iOS: [apps.apple.com/de/app/headspace-meditation-schlaf/id493145008](https://apps.apple.com/de/app/headspace-meditation-schlaf/id493145008)

Android: [play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=de&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=de&gl=US)

---

## **Calm**

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein.

iOS: [apps.apple.com/de/app/calm/id571800810](https://apps.apple.com/de/app/calm/id571800810)

Android: [play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=de&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=de&gl=US)

---

## **Smiling Mind**

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein.

iOS: [apps.apple.com/us/app/smiling-mind/id560442518](https://apps.apple.com/us/app/smiling-mind/id560442518)

Android: [play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=de&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=de&gl=US)

---

## **Progressive Muskelentspannung**

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, schaue das verlinkte Video an und lass deine Muskeln entspannen: [youtube.com/watch?v=Qz-3YHaeGb4](https://youtube.com/watch?v=Qz-3YHaeGb4)

---

## **Atemübung**

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, schaue das verlinkte Video an und mache ein paar Atemübungen zur Entspannung. [youtube.com/watch?v=NJn5FOI4Mng](https://youtube.com/watch?v=NJn5FOI4Mng)

# Ein Unglück designt sich nicht von allein

@Trainer:innen · Moderationsbriefing · 4.3

Ziel der Aufgabe ist es, die Teilnehmer:innen dafür zu sensibilisieren, dass digitale Angebote häufig durch Design darauf ausgelegt sind, ihre Aufmerksamkeit zu binden. Die Teilnehmer:innen lernen, sich in die Logiken der Aufmerksamkeitsökonomie hineinzudenken und entwickeln gemeinsam individuelle und gesellschaftliche Widerstandsmöglichkeiten.

## Ablauf

Die Teilnehmer:innen finden sich zunächst in Kleingruppen zusammen. In diesen überlegen sie sich den Szenarien in den Arbeitsmaterialien 1, 2 und 3 entsprechend Strategien, mit welchen psychologischen Tricks sie ihre Zielgruppen zugunsten des maximalen Konsums ihrer jeweiligen Produkte manipulieren können. Ihre Ergebnisse halten sie auf Plakaten fest, welche anschließend im Plenum präsentiert werden. Nach jeder Präsentation besprechen die Teilnehmer:innen im Plenum, auf welche Weisen individueller und gesellschaftlicher Widerstand gegen die präsentierten psychologischen Tricks geleistet werden kann.

Folgende Fragen können dabei behandelt werden:

- 1) Sind die präsentierten Strategien mir in meinem Alltag bereits begegnet? Wenn ja: Welche Erfahrungen habe ich mit ihnen gemacht?
- 2) Wie kann ich meine Gesundheit und mein Wohlbefinden vor digitalen Angeboten schützen, die per Design darauf angelegt sind, meine Aufmerksamkeit zu binden und süchtig zu machen?
- 3) Wie kann ich andere Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden bei der Nutzung solcher digitalen Angebote zu schützen?
- 4) Welche Möglichkeiten gibt es, sich politisch gegen digitale Angebote zu engagieren, deren Geschäftsmodell auf gesundheitsschädlichen psychologischen Tricks basiert?

## Hinweise zur Moderation

- Ein Fokus dieser Aufgabe liegt auf den Designtechniken, welche digitale Angebote nutzen, um die Aufmerksamkeit ihrer Konsument:innen zu binden. Es macht daher Sinn, den Teilnehmer:innen bunte und vielfältige Materialien zur kreativen Gestaltung ihrer Plakate zur Verfügung zu stellen und sie dazu aufzufordern, bei der Entwicklung und Visualisierung ihrer Strategien einen besonderen Schwerpunkt auf Designfragen zu legen.
- Unter [cdn.ttc.io/s/datadetoxkit.org/youth/Data-Detox-x-Youth\\_DE.pdf](https://cdn.ttc.io/s/datadetoxkit.org/youth/Data-Detox-x-Youth_DE.pdf) befindet sich ein Daten-Detox-Kit, welches 2017 für den *Glass Room London* erarbeitet, von *Tactical Tech* kuratiert und von *Mozilla* präsentiert wurde. Das Arbeitsmaterial mit dem Titel „So überlebst du eine Trennung... von deinem Handy“ ist eine gute Ergänzung zu dieser Aufgabe und kann je nach Zeit und Schwerpunktsetzung ausgedruckt und z. B. als individuelle Abschlussreflexion verwendet werden. Die Website dazu ist [datadetoxkit.org/de](https://datadetoxkit.org/de).

## digitale jugend arbeit

Kompetenzbereich  
Privatsphäre und  
Mündigkeit

Kompetenz  
Schützen von  
Gesundheit und  
Wohlbefinden

Stufe  
Vertiefung

Methode  
Gruppenarbeit

Ausstattung  
Bildungsmaterialien

Dauer  
90 Minuten



Hier geht es zur zentralen  
Downloadseite der Materialien:  
>[bit.ly/dja-material](https://bit.ly/dja-material)<





# Arbeitsauftrag Soziales Netzwerk

Ihr arbeitet für ein großes soziales Netzwerk. Euer Job ist es, euch diverse Strategien zu überlegen, wie ihr die Nutzer:innen dazu bringen könnt, so viel Lebenszeit wie möglich in eurem sozialen Netzwerk zu verbringen. Ihr müsst das Rad dabei nicht unbedingt neu erfinden – es reicht, wenn ihr auf die Strategien zurückgreift, die euch diesbezüglich im Alltag begegnen und euch diese bewusst macht.

Dabei könnt ihr folgende Fragen mit einbeziehen:

- Überlegt euch, welche Bedürfnisse, Wünsche und Träume eure Nutzer:innen haben könnten. Wie könnt ihr dieses Wissen nutzen, um sie dazu zu bringen, so viel Zeit wie möglich in eurem Netzwerk zu verbringen?
- Überlegt euch, welche Schwächen, Ängste und Unsicherheiten eurer Nutzer:innen haben könnten. Wie könnt ihr dieses Wissen nutzen, um sie dazu zu bringen, so viel Zeit wie möglich in eurem Netzwerk zu verbringen?
- Was wisst ihr über Psychologie? Wie könnt ihr psychologische Tricks nutzen, um eure Nutzer:innen dazu zu bringen, so viel Zeit wie möglich in eurem Netzwerk zu verbringen?
- Was wisst ihr über Sucht? Wie muss euer Netzwerk gestaltet sein, um so süchtig wie möglich zu machen?
- Wie muss der Newsfeed designt sein, um Nutzer:innen dazu zu bringen, ihn immer wieder neu zu aktualisieren?
- Wie müssen Benachrichtigungen designt sein, um die Aufmerksamkeit der Nutzer:innen zurückzugewinnen, wenn sie gerade nicht im Netzwerk aktiv sind?
- Ihr wollt, dass eure Nutzer:innen, wenn sie ein Problem haben oder es ihnen schlecht geht, als Bewältigungsstrategie auf die Nutzung eures Netzwerkes zurückgreifen. Überlegt euch eine Strategie, mit welcher ihr eure Nutzer:innen auf diese Art und Weise an euer Netzwerk binden könnt.



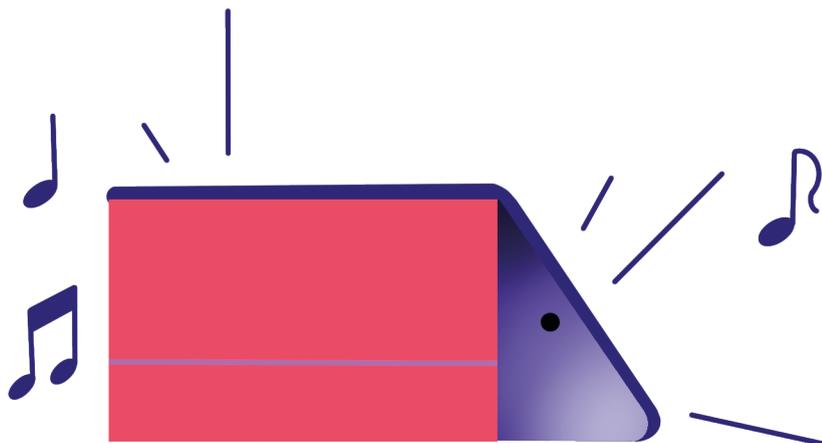


# Arbeitsauftrag App

Ihr entwickelt eine App. Euer Job ist es, euch diverse Strategien zu überlegen, wie ihr die Nutzer:innen dazu bringen könnt, so viel Lebenszeit wie möglich in eurer App zu verbringen. Ihr müsst das Rad dabei nicht unbedingt neu erfinden – es reicht, wenn ihr auf die Strategien zurückgreift, die euch diesbezüglich im Alltag begegnen und euch diese bewusst macht.

Dabei könnt ihr folgende Fragen mit einbeziehen:

- Überlegt euch, welche Bedürfnisse, Wünsche und Träume eure Nutzer:innen haben könnten. Wie könnt ihr dieses Wissen nutzen, um sie dazu zu bringen, so viel Zeit wie möglich in eurer App zu verbringen?
- Überlegt euch, welche Schwächen, Ängste und Unsicherheiten eurer Nutzer:innen haben könnten. Wie könnt ihr dieses Wissen nutzen, um sie dazu zu bringen, so viel Zeit wie möglich in eurer App zu verbringen?
- Was wisst ihr über Psychologie? Wie könnt ihr psychologische Tricks nutzen, um eure Nutzer:innen dazu zu bringen, so viel Zeit wie möglich in eurer App zu verbringen?
- Was wisst ihr über Sucht? Wie muss eure App designt sein, um so süchtig wie möglich zu machen?
- Wie müssen Benachrichtigungen designt sein, um die Aufmerksamkeit der Nutzer:innen zurückzugewinnen, wenn sie gerade nicht in der App aktiv sein?
- Ihr wollt, dass eure Nutzer:innen, wenn sie ein Problem haben oder es ihnen schlecht geht, als Bewältigungsstrategie auf die Nutzung eurer App zurückgreifen. Überlegt euch eine Strategie, mit welcher ihr eure Nutzer:innen auf diese Art und Weise an eure App binden könnt.





## Arbeitsauftrag Videostreamingdienst

Ihr arbeitet für einen großen Videostreamingdienst. Euer Job ist es, euch diverse Strategien zu überlegen, wie ihr die Nutzer:innen dazu bringen könnt, so lange wie möglich Videos am Stück auf eurer Plattform zu schauen. Ihr müsst das Rad dabei nicht unbedingt neu erfinden – es reicht, wenn ihr auf die Strategien zurückgreift, die euch diesbezüglich im Alltag begegnen und euch diese bewusst macht.

Dabei könnt ihr folgende Fragen mit einbeziehen:

- Wie muss die Startseite designt sein, damit Nutzer:innen möglichst schnell ein Video finden, was sie anspricht?
- Was wird auf eurer Plattform angezeigt, wenn ein Video endet?
- Was wisst ihr über Psychologie? Wie könnt ihr psychologische Tricks nutzen, um eure Nutzer:innen dazu zu bringen, so viel Zeit wie möglich auf eurer Plattform zu verbringen?
- Was wisst ihr über Sucht? Wie muss eure Plattform gestaltet sein, um so süchtig wie möglich zu machen?
- Wie müssen Benachrichtigungen designt sein, um die Aufmerksamkeit der Nutzer:innen zurückzugewinnen, wenn sie gerade nicht auf der Plattform aktiv sind?
- Ihr wollt, dass eure Nutzer:innen, wenn sie ein Problem haben oder es ihnen schlecht geht, als Bewältigungsstrategie auf die Nutzung eurer Plattform zurückgreifen. Überlegt euch eine Strategie, mit welcher ihr eure Nutzer:innen auf diese Art und Weise an eure Plattform binden könnt.

