



#LINKLAGE

powered by Sekundarschule Lage

Digitale Herausforderungen gehen uns alle an



„FoMo“ – fear of missing out (= Angst einen Post, eine Nachricht oder ein Update zu verpassen) ist etwas, das viele Jugendliche kennen. Gleichzeitig sagen sie, dass sie der ständige Druck, informiert zu sein oder zu zocken, stört.

Wenn du das auch fühlst, hast du den ersten Schritt zu einer Besserung gemacht. Geh nun weitere Schritte! Falls benötigt, such dir Hilfe dafür.

Was du selbst tun kannst:

- 1. Über „FoMo“ nachdenken:** Mach dir klar, dass die Grenze zwischen normal-genussvollem und abhängigem Verhalten im Umgang mit dem PC oder dem Smartphone fließend ist. Das bedeutet, dass du durch eine Verkürzung deiner Zockzeit schnell eine Verbesserung erzielen kannst. Du gibst nichts auf, sondern findest etwas wieder: Zum Beispiel Zeit mit (analogen) Freunden.

Wenn du Onlinerollenspiele spielst und Teil einer Gemeinschaft bist, sollten deine Mitspieler akzeptieren, dass du dein Zocken kontrollieren möchtest. Falls sie dafür kein Verständnis haben, sind sie nicht an dir als Person interessiert.

- 2. Hobby suchen:** Für Hobbys nimmst du dir gerne Zeit. Außerdem erfährst du hier Anerkennung und kannst etwas mit anderen erreichen. Ein Sportverein, die Freiwillige Feuerwehr oder der Naturschutzbund sind Möglichkeiten.



Das Medienteam kann dir Kontaktdaten nennen!

- 3. Rausgehen:** Triff dich mit Freunden anstatt nur per Whats App mit ihnen zu schreiben. Ihr könnt z.B. ins HoT gehen.

www.facebook.com/hotamwerreanger



- 4. Bildschirm abends ausschalten:** Leg dein Smartphone ab spätestens 22 Uhr in ein anderes Zimmer und schalt den Computer aus. Helfen können dir ein Online-Wecker oder ein Online-Tagebuch. Sie erinnern dich daran, dass morgen auch noch ein Tag ist!

www.sorgen-tagebuch.de



- 5. Zeiten definieren:** Du solltest nicht länger als acht bis zehn Stunden in der Woche zocken. Besprich mit einem Erwachsenen, welche Konsequenzen es gibt, wenn du Zeiten nicht einhältst. Zum Beispiel könnte ein Passwort auf deinem Handy sein, das nur der Erwachsene kennt.



#LINKLAGE

powered by Sekundarschule Lage

Digitale Herausforderungen gehen uns alle an



Was die Sekundarschule tut:

- #LinkLage:** Unter diesem Hashtag findest du die aktuellsten Informationen. Ausschließlich für Jugendliche ist #LinkKids. Die Schule bietet immer wieder Aktionen an, bei denen die Vor- und Nachteile der Digitalisierung beleuchtet werden.
- Mediencouts:** Aktuell kannst du Jérôme Wolf, Tim Stiller (10a), Connor Müller, Simon Genz (10b) und Linda Ehlers (10c) ansprechen. Du möchtest selbst gerne die Ausbildung zum Mediencout machen und Experte werden? Dann informiere dich auf unserer Homepage, was du dafür tun musst. Helfen können auch die Lehrer, die die Ausbildung machen.

Herrn Burg oder Frau Lippelt ansprechen

- Ansprechpartner bieten:** Wenn es dir schlecht geht oder du Hilfe suchst, such dir jemanden, mit dem du reden kannst. Es gibt Erwachsene, die dafür ausgebildet sind, z.B. Sozialarbeiter (Frau Köstler), SV-Lehrer (Frau Konrad und Herr Reitemeyer), Lehrer, die sich mit dem Thema auskennen (Herr Burg, Frau Lippelt, Frau Affeldt oder Herr Kraft) oder dein Klassenlehrer.



Wir sind das Medienteam. Sprich uns an! Wir helfen gern.

Hilfen im Netz:

Diese Angebote unterstützen dich und geben auch deinen Eltern Tipps. Allerdings solltest du ein digitales Problem nicht nur digital lösen. Such dir unbedingt auch analoge Hilfen!

- www.klicksafe.de/themen/spielen/digitale-spiele/faszination oder
www.klicksafe.de/jugendschutzfilter oder
www.klicksafe.de/service/aktuelles/checklisten/

klicksafe.de

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

Sehr ausführlich und sehr viele Tipps. Schau dir die Seite am besten mit einem Erwachsenen an

- www.psychotherapiepraxis.at (ausführlich, 34 Fragen) oder
www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/patienten/poliklinik-und-ambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht/checkliste-computerspiel.html (8 Fragen)

Hier findest du Selbsttests. Sei aber ehrlich!

