

Umgang mit sozialen Medien

Vorstellung



Realität



Inhalt

- ❖ Über mich
- ❖ Fakten
- ❖ Probleme
 - ❖ Was ist Handysucht?
 - ❖ Wie beeinflussen dich soziale Medien, Games usw.?
 - ❖ Features und deren Auswirkungen!
 - ❖ Gefahren
 - ❖ Fakenews
- ❖ Auswirkungen des Verhaltens
- ❖ Tipps

Über mich

- ❖ 27 jährig, wohnhaft in Rapperswil
- ❖ Elektrotechnik Ingenieur, LEGIC (Dormakaba)
- ❖ Integral Coach, Lerncoachings & Umgang mit sozialen Medien
 - ❖ Einzelcoachings
 - ❖ Vorträge
- ❖ Freizeit: Segeln, Skifahren, Unihockey usw.

Fakten

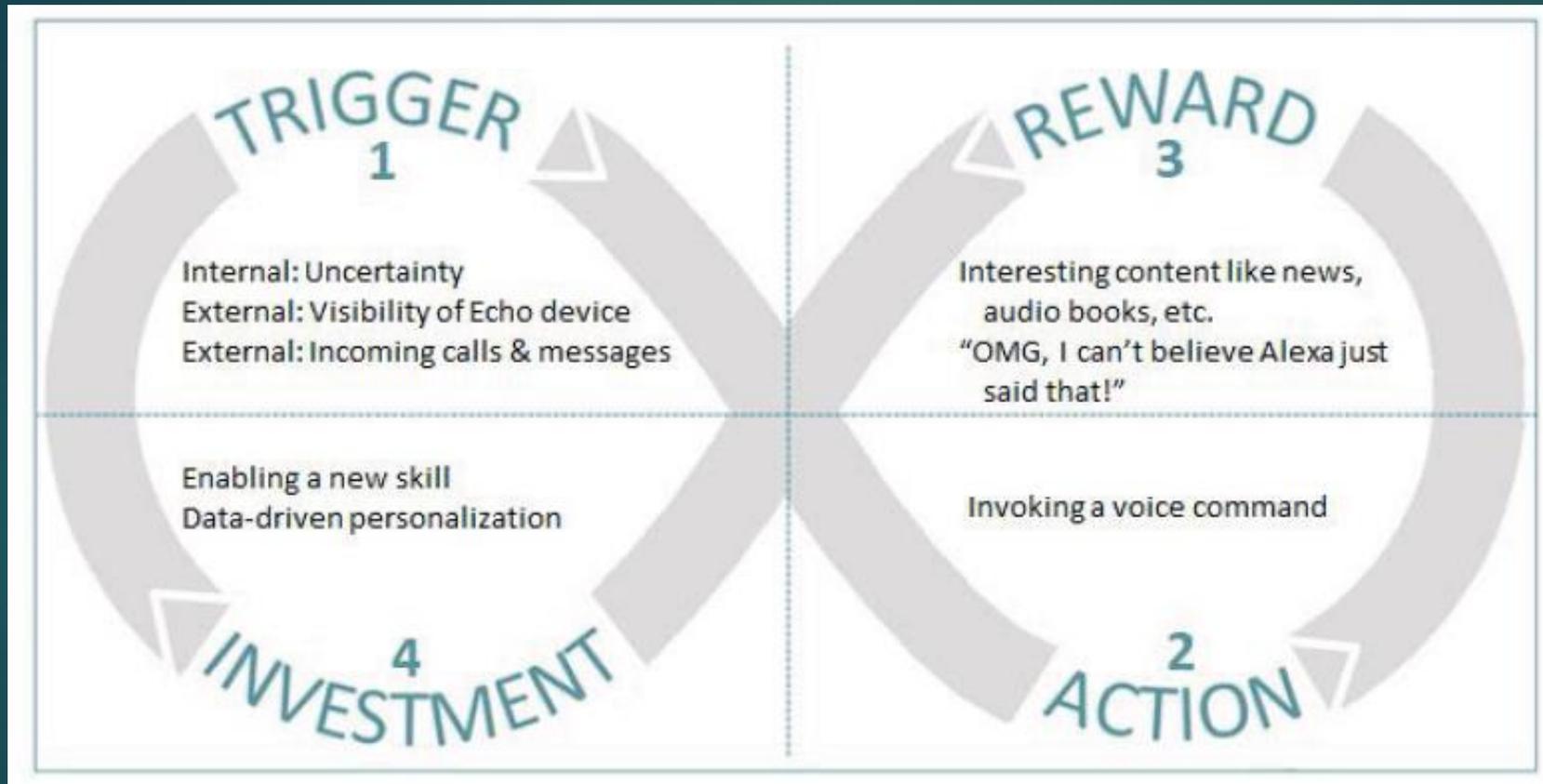
- ❖ 79% der Nutzer schauen in den ersten 15min des Tages aufs Handy
- ❖ 34 – 150 mal checken wir im Schnitt das Handy pro Tag (**alle 6min**)
- ❖ Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer des Internets von Jugendlichen (12 -19 jährig) ist **3h & 24min** (in DE)
- ❖ 44% der Jugendlichen schauen täglich **Fernsehen**, im Schnitt **52 min**
- ❖ 84% der Jugendlichen **gamen** täglich, **9%** davon **mehr als 4h!**

Probleme

Handysucht

- ❖ Verschiedene Kriterien sind entscheidend, nicht nur die **Zeit**
 - ❖ Kontrollverlust
 - ❖ Vernachlässigung anderer Lebensinhalte und Alltagsaktivitäten
 - ❖ Fortsetzung des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen über einen längeren Zeitraum
- ➔ Test zu Onlinsucht bei feel-ok.ch

Endlose Achterbahnfahrt



Du wirst ständig beeinflusst!

- ❖ Games und Webseiten machen süchtig!
- ❖ Gewohnheiten werden erstellt
- ❖ Bilder, Belohnungen in Games und Likes = Dopaminausstoss

Plattformen wissen genau, dass Inhalte, die Leute wütend machen, besonders geeignet sind, um Interaktionen anzustoßen, also Aufmerksamkeit zu binden.



Inhalte reichen von süß über traurig bis sexistisch.



Pascal Widmer 17.12.2023

NEXT STEP UP 

FEATURE	ZIEL
Push-Nachrichten	Trigger, der deine Neugierde weckt
Scrollen, Autoplay	Endloser Konsum mit wenig/ohne aktive Interaktion
Likes	Bescheren Glücksgefühle, du gehst wieder drauf
Verlinken von Personen	Erhöhung der Reichweite, Trigger der markierten Person
Neue Inhalte bei jedem Herunterscrollen	Du bekommst ständig neue Inhalte und schaust dadurch viel öfters drauf
Verlinkung auf anderen Seiten	Du kommst wieder auf die Seite (externer Trigger)
Live-Schaltungen	Du musst zu einer bestimmten Zeit online sein

Jedes Feature ist gemacht, damit du länger auf der Seite bleibst!

Gefahren bezüglich den Daten

- ❖ Riesige Datensätze von jedem Nutzer, die sie teils weitergeben
 - ❖ Achtung Bilder bleiben für immer online!
 - ❖ Schon Metadaten reichen aus, um einiges herauszufinden
- ➔ Jede Bewegung, jeder «Klick» wird gespeichert!

Fakenews

- ❖ Soziale Medien z.B. Tik Tok sind ihre einzigen Informationsquellen!
- ❖ Aufklärung ist enorm wichtig
- ❖ Quellen stets hinterfragen und bei Unsicherheiten überprüfen

Auswirkungen des Verhaltens

- ❖ Antriebslosigkeit
- ❖ Keine Motivation
- ❖ Müdigkeit/Schlafstörungen
- ❖ Lustlosigkeit
- ❖ Essstörungen
- ❖ Schlechtere Beziehungen mit Freunden

Allgemeine Tipps

- ❖ Verständnis Eltern-Kind gegenseitig aufbauen, was schaut er/sie
- ❖ Ausgeglichene Freizeitaktivitäten offline vs online
- ❖ Aufschreiben, wann und wie oft man online ist (oft schon automatische Aufzeichnung) -> mit Apps Zeit eingrenzen/sperren
- ❖ Push-Nachrichten ausschalten!
- ❖ Eltern haben eine Vorbildfunktion: Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten
- ❖ Laune beobachten (habe ich danach gute Laune oder schlechtere als nach dem Waldspaziergang?)
- ❖ Digital-Detox: Kein Handy in gewissen Räumen und zu gewissen Zeiten (Vor dem Schlafen und kurz nach dem Aufstehen)!

Individuelle Betreuung!

- ❖ Am meisten hilft eine individuelle Beurteilung der Situation und gezielte, passende Massnahmen
 - ❖ Ich biete in diesen Bereichen individuelle Einzelcoachings an
 - ❖ Infoveranstaltung/Workshop für Erwachsene & Jugendliche
-
- ➔ Gezielte Analyse
 - ➔ Individuelle Tipps
 - ➔ Erarbeiten einer massgeschneiderten Strategie

Vielen Dank!

Quellen/Links

- ❖ [Hooked Buch](#)
- ❖ [Research vom Wall Street Journal](#)
- ❖ [Vortrag über Metadate](#)
- ❖ [Bilder](#)
- ❖ [Test und Infos zu Onlinesucht](#)
- ❖ [Bildschirmkonsum vor dem Schlafen](#)
- ❖ [BAG: Medienkonsum von Jugendlichen](#)
- ❖ [Bundesamts für Sozialversicherungen](#)
- ❖ [Statistiken zur Mediennutzung von Jugendlichen](#)