Florian BUSCHMANN

Für weiterführende Schulen

Projekte zur Prävention vor Mediensucht

Eine Initiative der OFFLINE HELDEN

<u>Über 700.000 Jugendliche leiden unter einem kritischen Internet- und Medienkonsum.</u>

Vor 15 Jahren entwickelte Steve Jobs das erste iPhone. Seitdem ist nichts mehr, wie es war. Wir leben schneller, abwesender und gefährlicher. Durch die Pandemie bedingt schnellte die Zahl an Mediensüchtigen in die Höhe. Nahezu jeder Siebte im Alter von 12 bis 17 Jahren wies ein kritisches Verhalten auf. Man könnte vermuten, dass die Zahlen sich wieder normalisieren, doch entstandene Probleme bestehen weiter. Die Sucht nach Gaming (ca. 220.000 Erkrankte) wird sogar durch die Sucht nach Social Media (ca. 250.000 Erkrankte) übertroffen.

Meist beginnen die Probleme wesentlich eher. Bereits mit neun Jahren erhalten Kinder im Schnitt ihr erstes Smartphone. Je früher Kinder ohne adäquate Aufklärung mit digitalen Bildschirmmedien in Kontakt kommen, desto stärker wird das Gerät positiv assoziiert. Im Falle eines kritischen Lebensereignisses besteht die Gefahr, dass sich Heranwachsende in die virtuelle Welt zurückziehen. Zwar schottet diese von Problemen ab, jedoch auch von der restlichen Welt. Durch diesen Rückzug können junge Menschen keine Resilienz entwickeln. Im schlimmsten Fall erleben diese sogar noch sexuelle Belästigung im Internet. Ob Gaming, Social Media oder Pornografie - das Internet ist keine Spielwiese. Es gehört inzwischen zu unserem Leben dazu und doch gibt es viele Schattenseiten.

Die Initiative OFFLINE HELDEN wurde durch Florian Buschmann gegründet. Seit mehreren Jahren beschäftigt er sich mit dem Thema der Mediensucht. Zum einen litt er selbst vier Jahre unter einer Abhängigkeit. Zum anderen veröffentlichte er das Fachbuch: „ADE AVATAR“. Inzwischen hat er über 100 Veranstaltungen zur Prävention und Intervention geleitet. Vielleicht kommt er oder sein Team bald an Ihre Schule.

1. **Workshop: „Prävention vor Mediensucht“**

2. **Tagesworkshop: „Unser Leben mit Medien“**
3. **Tagesworkshop: „Träume leben – Krisen, Gefühle, Ich-Sein“**

4. **Themenworkshop: „Ist Mediensucht ein Gesellschaftsproblem?“**

5. **Elternabend: „Prävention & Intervention bei Mediensucht“**
6. **Weiterbildung: „Gefahren, Sucht und Prävention“**

„Florian hat uns aus seinem Leben und von seiner Sucht erzählt. Ich habe gelernt, nicht mehr so viel am Handy zu sein.“ - **Schülerin einer 4. Klasse (Grundschule Lommatzsch)**

„Der Workshop in der Berufsschulklasse des 3. Lehrjahres war aus meiner Sicht (Ethiklehrerin) ein voller Erfolg! Die Thematik Onlinesucht wurde jugendgerecht, sehr persönlich, authentisch und emotional besprochen. Dazu unterlegt mit anschaulich präsentiertem Fachwissen im richtigen Maß. Mein Eindruck: Es wirkt!“ - **Ethiklehrerin (BSZ: „Julius Weisbach“)**

Workshop: „Prävention vor Mediensucht“

Angaben zum Inhalt:

Handy und Computer zählen zur Grundausstattung des modernen Menschen.

Immer früher entdecken Aufwachsende das Internet für sich. Positive Gefühle dominieren durch Likes, Spielerfolge und Freundschaften. Grenzenlose Welten in rechteckigen Geräten. Eltern verbieten und regulieren. Kinder grenzen sich ab und blockieren. Die Erfahrungen der Referenten veranschaulichen komplexe Inhalte, sodass ein kommunikativer Austausch entsteht. Der Workshop vermittelt spielerisch und altersgerecht Fähigkeiten zur Selbstregulation, um eine Suchtentwicklung zu vermeiden. Hierbei wird nach individueller Absprache Bezug auf die aktuelle Klassensituation genommen.

Schwerpunkte:

- Suchtvorbeugung
- Selbstregulation
- Medienkompetenz

Zielgruppe:	Schüler ab der 5. Klasse bis zur 10. Klasse (individuelle Anpassung an das Alter)	
Dauer:	2 bis 3 Unterrichtseinheiten	
Preis:	Grundbetrag:	190 € bis 320 €
	Arbeitsmaterial:	nach Absprach
	(Förderungen durch GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)	

Tagesworkshop: „Unser Leben mit Medien“

Angaben zum Inhalt:

Mit dem Teenageralter haben sich bereits die ersten Nutzungsmuster hinsichtlich digitaler Medien etabliert. Das dreiteilige Projekt klärt über Gaming, Social Media und Pornografie auf. Gemeinsam entwickeln die Schüler Maßnahmen zur Prävention vor Mediensucht. Im Besonderen fokussiert diese Veranstaltung die Stärkung der Persönlichkeit sowie die Einstellung der Schüler. Es handelt sich um ein vielseitiges Konzept, welches über die bloße Prävention hinausgeht und viele Impulse der Intervention vermittelt.

Schwerpunkte:

1. Workshop: Mediensucht und Internetnutzungsstörung
2. Workshop: (Sucht-)gefahren im Internet
3. Workshop: Gesunde Nutzung & Stabilität in der echten Welt

Zielgruppe:	Schüler ab der 7. Klasse	
Termine:	Vereinbar	
Dauer:	3 x 90 Minuten (6 Unterrichtseinheiten)	
Preis:	Grundbetrag:	650 €
	Arbeitsmaterial:	4,50 € pro Schüler

(Förderungen durch GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

Tagesworkshop: „Träume leben – Krisen, Gefühle, Ich-Sein“

Angaben zum Inhalt:

Wenn wir nicht wissen, wohin wir wollen, dann kommen wir möglicherweise an einem Ort an, wo wir nicht hinwollen. Wir alle erleben emotionale Tiefpunkte, ob es der Verlust von Familienmitgliedern oder Freunden, Stress in der Schule oder andere Probleme sind, wir alle kennen diese Herausforderungen. Wenn wir nicht wissen, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen, bietet der virtuelle Raum oft eine Fluchtmöglichkeit. In diesem Workshop stärken wir die Persönlichkeit von Schülern, stabilisieren in der echten Welt und schützen somit nachhaltig.

Schwerpunkte:

1. Workshop: Gefühle und Krisen
2. Workshop: Wer bin ich?
3. Workshop: Visions- und Zukunftsarbeit

Zielgruppe:	Schüler ab der 8. Klasse	
Termine:	Vereinbar	
Dauer:	3 x 90 Minuten (6 Unterrichtseinheiten)	
Preis:	Grundbetrag:	650 €
	Arbeitsmaterial:	4,50 € pro Schüler

(Förderungen durch GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

Themenworkshop: „Ist Mediensucht ein Gesellschaftsproblem?“

Angaben zum Inhalt:

In den letzten Jahren ist die Sucht nach Computerspielen immer mehr in den Mittelpunkt der Gesellschaft gerückt. Der Einfluss von Sozialen Medien bleibt weitgehend unterschätzt. Gemeinsam sprechen wir über gesellschaftliche Entwicklungen, die Hintergründe einer Mediensucht, Wege aus der Abhängigkeit sowie Schutzfaktoren. Gemeinschaftlich reflektieren wir die Nutzung der Schüler.

Schwerpunkte:

- Mediensucht – ein Gesellschaftsproblem?
- Aktuelle Entwicklungen und Gefahren
- Selbsthilfe und Schutzfaktoren

Varianten:	2 bis 6 Unterrichtseinheiten	
Zielgruppe:	Schüler ab Klasse 10	
Termine:	Vereinbar	
Preis:	Grundbetrag:	650 €
	Arbeitsmaterial:	4,50 € pro Schüler

(Förderungen durch GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

Elternabend: „Prävention & Intervention bei Mediensucht“

Angaben zum Inhalt:

Sie wollen Kinder vor den Gefahren im Internet schützen und die Entwicklung einer Mediensucht vermeiden? Medienkompetenz beginnt immer bei den Eltern. Hierfür haben wir verschiedene Möglichkeiten, um zu unterstützen. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden, Praxisnähe sowie Maßnahmen zur Prävention und Intervention stehen im Mittelpunkt. Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche ein.

Schwerpunkte:

- Gefahren im Internet
- Dysfunktionale Internetnutzung
- Gesunde Medienerziehung

Varianten: Kurzkonzept (30 Minuten) – während eines regulären Elternabends möglich
Ausführlicher Elternabend (90 Minuten)

Zielgruppe: Grund- und weiterführende Schulen

Termine: Vereinbar

Preis: 250 €

(Förderungen durch GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

Weiterbildung: „Gefahren, Sucht und Prävention“

Angaben zum Inhalt:

Immer früher haben Kinder Zugang zu digitalen Geräten, doch wann wird es kritisch? Welche Verantwortung übernehmen die Lehrkräfte und wie können diese einen gesunden Umgang fördern? All diesen Fragen stellen wir uns gemeinsam und erarbeiten, wie Lehrkräfte Schüler am besten begleiten können. Die Themen für eine Weiterbildung werden vorab festgelegt.

Schwerpunkte:

- Gefahren im Internet & dysfunktionale Internetnutzung
- Mediensucht aus der Sicht von Betroffenen
- Gesunde Medienerziehung & Schutzfaktoren
- Diskussion individueller Fallbeispiele und Fragen

Dauer: 1 ½ bis 3 Stunden, je nach Absprache und gewünschtem Umfang

Zielgruppe: Grund- und weiterführende Schulen

Termine: Vereinbar

Preis: 250 bis 750 €

(Förderungen durch GTA, Qualitätsbudget, Aufholen nach Corona usw. möglich)

„Sehr zu empfehlen! Anschauliche und gleichzeitig fundierte Inhalte und diese zudem sympathisch und kompetent vermittelt!"

- Dr. Kai W. Müller (Vorsitzender des Fachverbandes für Mediensucht)

„Das war ein Volltreffer heute !!!!!!!

Dankeschön!!!!

Die Kinder waren heute ganz begeistert von Dir und allem, was Du gesprochen hast.

Mein Sohn hat mir gleich sehr viel erzählt und Deine Worte haben ihn, so glaube ich, zum Nachdenken gebracht. Sie wollen, dass Du wieder kommst."

- Mutter eines Kindes aus der 8. Klasse (Neue Walddorfschule Dresden)

So kommen wir an Ihre Schule:

1. Schreiben Sie uns eine Mail an: kontakt@florian-buschmann.de mit folgenden Daten:

- Interesse an Einzelstunden, Tagesworkshops oder Elternabenden
- Anzahl der Veranstaltungen
- Besondere Wünsche
- Bevorzugter Zeitraum
- Kontaktmöglichkeiten.

2. Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen.

3. Konkrete Absprachen erfolgen in individuellen Gesprächen (Fördermöglichkeiten, Fahrtkosten, etc.).

4. Wir kommen an Ihre Schule und führen die Projekte durch.

Gerne können Sie auch direkt Kontakt mit uns aufnehmen: 017640479797

Bis bald und herzliche Grüße

Florian BUSCHMANN