

# VERNETZT



**GOETHE  
INSTITUT**  
Sprache. Kultur. Deutschland.



# VERNETZT

## Computersucht - ein Teufelskreis

Computer und Internet gehören heute zum Alltag dazu. Sie sind wichtige Hilfsmittel bei Arbeit und Freizeit. Doch was, wenn man die Kontrolle verliert? Wenn ohne Computer, Smartphone oder Tablet-PC nichts mehr geht?

Während die meisten Menschen die Technik sinnvoll nutzen, entgleitet manchen die Kontrolle. Sie verbringen mehr und mehr Zeit im Internet, mit Facebook oder Onlinespielen und verlieren dabei den Kontakt zur „richtigen“ Welt. Denn: Das Internet kann süchtig machen und die Zahl der Betroffenen steigt kontinuierlich. Aktuelle Schätzungen von Fachleuten gehen davon aus, dass ca. 600.000 Menschen betroffen sind, das ist ein Prozent der deutschen Bevölkerung zwischen 14 und 65 Jahren. Bei der Computer- oder Internetsucht wird der Computer exzessiv gebraucht, er beansprucht immer mehr Zeit und

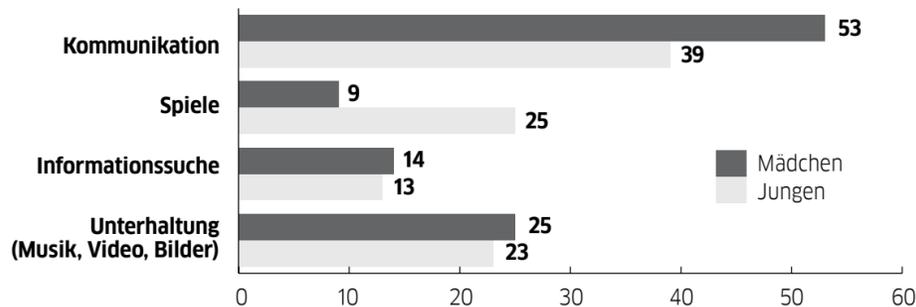
Aufmerksamkeit durch tage- oder nächtelanges Chatten und Surfen im Internet oder das exzessive Spielen von Onlinespielen.

Was sind die Folgen?

Die Betroffenen verlieren nach und nach familiäre und soziale Kontakte. Sie sind weniger leistungsfähig, nehmen negative Effekte in Schule und Beruf in Kauf und verlieren das Interesse an anderen Dingen. Die reale Welt wird zur Belastung und ist mit negativen Gefühlen verbunden, wie zum Beispiel mit Einsamkeit, Angst oder Depressivität. Ein weiterer Rückzug in die virtuelle Welt ist die Folge. Im Extremfall drohen Arbeitsunfähigkeit und soziale Isolation. Professionelle Hilfe und Therapie sind dann notwendig.

[www.ksta.de](http://www.ksta.de)

## Jugend im Netz. Wie 12- bis 19-jährige Mädchen und Jungen ihre Freizeit im Internet verbringen.



[de.statista.com](http://de.statista.com)

Ich saß jede freie Minute am Rechner. Einkaufen, Essen, Schlafen ... alles war egal. Es ging nur noch ums Spielen, ich war wie ein Drogensüchtiger, der hinter seinem Stoff her ist. Am Ende habe ich bis zu 16 Stunden täglich am PC gesessen.  
**Max, 25 Jahre**

Ich bin 15 und computersüchtig. Die Schule habe ich abgebrochen, ich hatte nur noch Vierer und Fünfer, kein Wunder, ich habe jede freie Minute am PC gesessen, nicht mal zum Essen bin ich raus, meine Mutter hat den Teller einfach vor die Tür gestellt. Bei Computerspielen war ich der Größte, aber mein Sozialleben ist ruiniert. Nun will ich endlich aufhören und brauche Tipps ...  
**Ben, 15 Jahre**

## Mach den Test: Bist du gefährdet?

Wir haben für dich einen Mini-Test erstellt. (...) Er soll eine Hilfe sein, mal über das eigene Verhalten am Computer nachzudenken. Beantworte folgende Fragen mit Ja oder Nein – sei dabei so ehrlich wie möglich zu dir selbst! Entweder machst du dir eine kleine Strichliste oder du druckst dir die Liste aus. Dort kreuzt du die Antworten an:

- 1 **Stellst du jeden Tag, auch schon morgens vor der Schule, den Computer an?**
- 2 **Hast du Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule, weil du an den Computer denkst?**
- 3 **Sind es über fünf Stunden täglich, die du am Computer verbringst?**
- 4 **Hast du ständig Stress mit deiner Familie/deinen Eltern, weil du dauernd vor dem Computer sitzt?**
- 5 **Hast du in letzter Zeit zu- oder abgenommen, schläfst schlechter und bewegst dich weniger?**
- 6 **Macht dir nur noch der Computer Spaß und alles andere ist langweilig für dich?**
- 7 **Hast du kaum noch Freunde und schottest dich zunehmend von den anderen ab?**
- 8 **Spielst du lieber am Computer, als etwas mit Freunden zu unternehmen?**
- 9 **Wirst du böse oder wütend, wenn man dich daran hindert, an den Computer zu gehen?**

### Auswertung: dein Testergebnis

- **Keinmal Ja**  
Du hast alles im Griff. Du weißt, wann du aufhören musst.
- **Einmal Ja**  
Achte darauf, dass du nicht nur vor dem Computer sitzt, sondern auch etwas anderes unternimmst, zum Beispiel mit Freunden. Wäre doch schade, wenn du vergisst, wie viel Spaß das macht!
- **Zwei- bis dreimal Ja**  
Aufpassen! Überdenke deine Freizeitplanung und sprich mit deinen Eltern darüber. Wie wär's mal mit einem computerfreien Tag?
- **Vier- bis fünfmal Ja**  
Auweia, du sitzt viel zu viel vor dem Computer. Achte gut auf dich und gönne dir öfter eine Computerpause. Verabrede dich mit Freunden und melde dich im Sportverein an, lerne ein Instrument oder unternimm irgend-etwas, was dir Spaß macht. Schaffst du das nicht allein, sprich mit einem Erwachsenen deines Vertrauens.
- **Sechs- bis neunmal Ja**  
Aaaaah! Es wird gefährlich für dich. Du solltest die Notbremse ziehen und den Computer für mindestens einen Monat auslassen. Wenn du das nicht allein hinbekommst, sprich mit deinen Eltern oder einem Erwachsenen deines Vertrauens und bitte um Hilfe.

[www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php](http://www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php)  
Frageliste zum Ausdrucken



# FREIZEIT / VERNETZT

## Unterrichtsvorschläge und Arbeitsblätter



picture-alliance / Jan Haas, Fotograf: Jan Haas, picture alliance / reality

### Abkürzungen

**LK:** Lehrkraft

**L:** Lernende

**UE:** Unterrichtseinheiten

**AB:** Arbeitsblatt



## UNTERRICHTSENTWURF **VERNETZT**

Zielgruppe:	ab Niveau B1
Zeit:	ca. 3 UE
Lernziele:	Wortschatz erweitern (digitale Medien), Lesestrategien anwenden, Hypothesen bilden, Ratschläge geben, einen persönlichen Brief schreiben
Materialien:	Bild, Beamer (fakultativ), Arbeitsblätter

### **Texte:**

- Text 1: Computersucht – ein Teufelskreis  
 Text 2: Statistik: Jugend im Netz  
 Text 3: Mach den Test: Bist du gefährdet?  
 Text 4: Aussagen von Max und Ben

### **Zu Aufgabe 1: Einstieg ins Thema**

Die LK zeigt nur das Auge auf dem Bild (siehe Abbildung auf S. 9). Die L bilden Hypothesen, was das Thema sein könnte. Die LK sammelt die Antworten.

### **Zu Aufgabe 2: Wortschatz „Digitale Medien“**

Lösung:

<b>Geräte</b>	<b>Soziale Netzwerke/ Communitys</b>	<b>Kommunikationsmedien</b>	<b>Aktivitäten</b>
der PC/ Computer das Tablet / der Tablet-PC der/das Laptop das Handy das Smartphone der Bildschirm die Tastatur die Maus	Facebook Twitter What's App	der Blog der Chat die E-Mail das Forum die Webseite die SMS die MMS	surfen, chatten, mailen, downloaden/herunterladen, , spielen/gamen, hochladen, posten, twittern, googeln, bloggen, simsens

Die L können auch andere Wörter zum Thema beitragen.  
 Im Deutschen verwendet man im Bereich der digitalen Medien meist die englischen Begriffe. Bei Interesse bietet die folgende Webseite zusätzlichen Wortschatz:  
[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

### **Zu Aufgabe 3: Computersucht – ein Teufelskreis (Text 1)**

- a. Die LK sammelt alle relevanten Begriffe und Informationen an der Tafel.  
 c. Informationen im Text:

Symptome der Internetsucht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Man verbringt mehr und mehr Zeit im Internet.</li> <li>- Man verliert den Kontakt zur „richtigen“ Welt.</li> <li>- Der Computer wird exzessiv gebraucht.</li> <li>- Der Computer beansprucht immer mehr Zeit und Aufmerksamkeit.</li> <li>- Man chattet und surft tage- oder nächtelang im Internet.</li> <li>- Man spielt exzessiv Onlinespiele.</li> </ul>
----------------------------	---

Konsequenzen der Internetsucht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Man verliert nach und nach familiäre und soziale Kontakte.</li> <li>- Man ist weniger leistungsfähig.</li> <li>- Man nimmt negative Effekte in Schule und Beruf in Kauf.</li> <li>- Man verliert das Interesse an anderen Dingen.</li> <li>- Die reale Welt wird zur Belastung.</li> <li>- Man hat negative Gefühle wie Einsamkeit, Angst oder Depressivität.</li> <li>- Im Extremfall wird man arbeitsunfähig und sozial isoliert.</li> <li>- Man braucht professionelle Hilfe und Therapie.</li> </ul>
Anzahl der Süchtigen in Deutschland	- etwa 600 000 Menschen (zwischen 14 und 65 Jahren) = 1%

**Zu Aufgabe 4: Statistik: Jugend im Netz (Text 2)**

a. Lösung:

	<b>Mädchen</b>	<b>Jungen</b>
Platz 1	Kommunikation	Kommunikation
Platz 2	Unterhaltung	Spiele
Platz 3	Informationssuche	Unterhaltung
Platz 4	Spiele	Informationssuche

Die LK gibt auch die entsprechenden Verbformen an (siehe auch unter Aufgabe 2), damit die L besser über das Thema sprechen können:

- Kommunikation: kommunizieren (chatten, twittern, mailen, ...)
- Spiele: spielen, gamen, ...
- Informationssuche: Informationen suchen, googeln, ...
- Unterhaltung: Musik hören, Filme downloaden, Videos anschauen, Bilder posten, ...

**Zu Aufgabe 5: Mach den Test: Bist du gefährdet? (Text 3)**

Diese Aufgabe kann in Einzelarbeit, in Kleingruppen oder im Plenum bearbeitet werden.

Lösung:

	Nr.
Kannst du dich in der Schule schlecht konzentrieren, weil ...?	2
Hast du kaum noch Freunde und immer weniger Kontakt zu anderen?	7
Sitzt du mehr als fünf Stunden pro Tag am Computer?	3
Findest du den Computer interessanter als deine Freunde?	8
Bist du in letzter Zeit dicker oder dünner geworden?	5
Wirst du böse oder wütend, wenn du den Computer nicht anstellen darfst?	9
Machst du deinen Computer schon vor der Schule an?	1
Findest du nur noch den Computer toll – und sonst nichts?	6
Hast du immer Probleme mit ..., weil du die ganze Zeit vor dem Computer sitzt?	4

## Zu Aufgabe 6: Aussagen von Max und Ben (Text 4)

Lösung:

Name	Alter	Informationen zu seiner Computersucht
Max	25	<ul style="list-style-type: none"><li>- Er saß jede freie Minute am Computer.</li><li>- Ihm war alles andere egal.</li><li>- Es ging nur noch ums Spielen.</li><li>- Er war wie ein Drogensüchtiger.</li><li>- Er hat bis zu 16 Stunden pro Tag am Computer gesessen.</li></ul>
Ben	15	<ul style="list-style-type: none"><li>- Er hat die Schule abgebrochen.</li><li>- Er hatte schlechte Noten.</li><li>- Er hat jede freie Minute am Computer gesessen.</li><li>- Er ging nicht mal zum Essen raus.</li><li>- Sein soziales Leben ist ruiniert.</li></ul>

## Zu Aufgabe 7: Poster

Die L können alle Poster im Klassenzimmer aufhängen. Die LK organisiert einen „Posterspaziergang“, bei dem die L das beste Poster auswählen. Die LK und die L einigen sich vorher auf Kriterien bei der Auswahl, z.B.

- Wie schön ist das Poster gestaltet?
- Wie hilfreich sind die Tipps?
- Sind die Tipps verständlich?
- Sind die Tipps sprachlich korrekt?

## Zu Aufgabe 8: Liebesbrief

Diese Aufgabe ist fakultativ.

Die LK kann die Briefe einsammeln, mischen und neu verteilen. Dann kann geraten werden, wer welchen Text geschrieben hat.

## Zur Vertiefung

Ein Text der Deutschen Welle - *Jung, vernetzt und ohne Handy* - berichtet über ein Experiment einer zehnten Klasse in Deutschland. Die Jugendlichen haben eine Woche ohne ihr Handy gelebt. [www.dw.de/jung-vernetzt-und-ohne-handy/a-16760966](http://www.dw.de/jung-vernetzt-und-ohne-handy/a-16760966)  
Kurzlink <http://urlz.fr/Pej>

Unter dem Titel *Verschollen im Internet* findet man einen interessanten Text zum Thema Internetsucht.

[www.dw.de/verschollen-im-internet/a-15992111](http://www.dw.de/verschollen-im-internet/a-15992111)

Kurzlink <http://urlz.fr/Pen>

Die Zeitschrift *Fluter* (herausgegeben von der Bundeszentrale für Politische Bildung und speziell für junge Erwachsene konzipiert) berichtet in dem Artikel *Gefällt mir – gibt es digitale Freundschaften?* über die positiven Seiten von Internetkontakten.

[www.fluter.de/de/freundfeind/thema/9481/](http://www.fluter.de/de/freundfeind/thema/9481/)

Kurzlink <http://urlz.fr/Peg>

(ab Niveau B2)



ARBEITSBLATT **VERNETZT - 1/4**

**Aufgabe 1: Einstieg ins Thema**

Seht das Foto an. Was könnte das Thema sein? Was meint ihr?

**Aufgabe 2: Wortschatz „Digitale Medien“**

Was passt wo? Ordne zu.

der Blog - Facebook - der PC/Computer - surfen - simsens - chatten - die SMS - das Tablet / der Tablet-PC - Twitter - mailen - der Chat - downloaden/herunterladen - hochladen - der/das Laptop - die E-Mail - das Handy - spielen/gamen - das Smartphone - posten - What's App - twittern - googeln - das Forum - die Webseite - die MMS - der Bildschirm - die Maus - bloggen - die Tastatur

Geräte	Soziale Netzwerke/ Communitys	Kommunikations- medien	Aktivitäten
<i>der PC/Computer</i>	<i>Facebook</i>	<i>der Blog</i>	<i>surfen</i>

**Aufgabe 3: Computersucht – ein Teufelskreis (Text 1)**

- a. Was weißt du über das Thema „Computersucht“ oder „Internetsucht“? Sammle Informationen und präsentiere sie in der Klasse.
- b. Erkläre mit deinen eigenen Worten:
  1. süchtig sein = \_\_\_\_\_
  2. Internetsucht = \_\_\_\_\_
- c. Lies den Text. Finde folgende Informationen im Text und ergänze die Tabelle.

Symptome der Internetsucht ( <i>mindestens drei</i> )	- - - -
Konsequenzen der Internetsucht ( <i>mindestens vier</i> )	- - - -
Anzahl der Süchtigen in Deutschland	-



**ARBEITSBLATT VERNETZT - 2/4**

**Aufgabe 4: Statistik: Jugend im Netz (Text 2)**

a. Was denkst du? Wie nutzen 12- bis 19-jährige Mädchen und Jungen in Deutschland ihre Freizeit im Internet? Schreib folgende Aktivitäten auf die Plätze 1 bis 4.

Kommunikation – Spiele – Informationssuche – Unterhaltung (Musik, Videos, ...)

	Mädchen	Jungen
Platz 1		
Platz 2		
Platz 3		
Platz 4		

b. Lies die Statistik und vergleiche sie mit deinen Hypothesen. Wie viele sind richtig?

c. Beschreib die Statistik. Benutze folgende Redemittel. Was überrascht dich?

Auf Platz ... steht bei den Mädchen/Jungen ...  
 ... % der Mädchen/Jungen ...  
 Ungefähr ein Viertel/Drittel der Mädchen/Jungen ...  
 Nur ein Zehntel der Mädchen/Jungen ...

**Aufgabe 5: Mach den Test: Bist du gefährdet? (Text 3)**

a. Lies den Text und die folgenden Fragen. Welche Testfrage im Text (1-9) passt? Unterstreiche die passende Textstelle und ergänze die Nummer.

	Nr.
Kannst du dich in der Schule schlecht konzentrieren, weil ...?	
Hast du kaum noch Freunde und immer weniger Kontakt zu anderen?	
Sitzt du mehr als fünf Stunden pro Tag am Computer?	
Findest du den Computer interessanter als deine Freunde?	
Bist du in letzter Zeit dicker oder dünner geworden?	
Wirst du böse oder wütend, wenn du den Computer nicht anstellen darfst?	
Machst du deinen Computer schon vor der Schule an?	
Findest du nur noch den Computer toll – und sonst nichts?	
Hast du immer Probleme mit ..., weil du die ganze Zeit vor dem Computer sitzt?	



**ARBEITSBLATT VERNETZT - 3/4**

b. Mach den Test und kreuze an: ja oder nein?

	ja	nein		ja	nein		ja	nein
Frage 1			Frage 4			Frage 7		
Frage 2			Frage 5			Frage 8		
Frage 3			Frage 6			Frage 9		

Total „ja“ : \_\_\_\_\_

c. Lies die Auswertung von deinem Testergebnis.

d. Vergleiche mit deinem Nachbarn / deiner Nachbarin. Was ist gleich? Was ist anders?

e. Wie sieht es in eurer Klasse aus? Macht eine Klassenstatistik mit euren Ergebnissen.

Unsere Klasse				
keinmal ja	einmal ja	zwei- bis dreimal ja	vier- bis fünfmal ja	sechs- bis neunmal ja

**Aufgabe 6: Aussagen von Max und Ben (Text 4)**

a. Lies die Aussagen und ergänze die Informationen.

Name	Alter	Informationen zu ihrer Computersucht
		- - - - -
		- - - - -

b. Auch Ben möchte vom Computer wegkommen. Er braucht Hilfe.

Gib ihm mindestens drei Ratschläge.

Benutze die Hinweise aus der Auswertung (Text 3) und folgende Redemittel.

- Du könntest ...
- Du solltest vielleicht ...
- Ich rate dir, ... zu ...
- Ich empfehle dir (ganz besonders), ... zu ...
- Du hast die Möglichkeit, ... zu ...
- Sprich mal mit ... / Hör auf ... / Achte auf ...



## ARBEITSBLATT **VERNETZT** - 4/4

### **Aufgabe 7: Poster**

Macht ein Poster mit euren Ratschlägen. Illustriert es mit passenden Fotos oder Zeichnungen und präsentiert euer Ergebnis in der Klasse.

### **Aufgabe 8: Liebesbrief**

Schreib einen Liebesbrief an dein/en Computer/Laptop/Tablet/Smartphone/Handy/... Was machst du damit? Was bedeutet er/es für dich? Schreib ca. 70 Wörter.

*Interessiert? Ein kurzer Film und mehr Infos zum Thema „Internetsucht“ unter:  
[www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig](http://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig) (Klicke auf „Wie Computer und Co süchtig machen können“)  
Kurzlink: <http://urlz.fr/zhG>  
Wo und wie bekommen internetsüchtige Jugendliche Hilfe?*

## **Aufgabe 1: Einstieg ins Thema**

