

DU SELBST

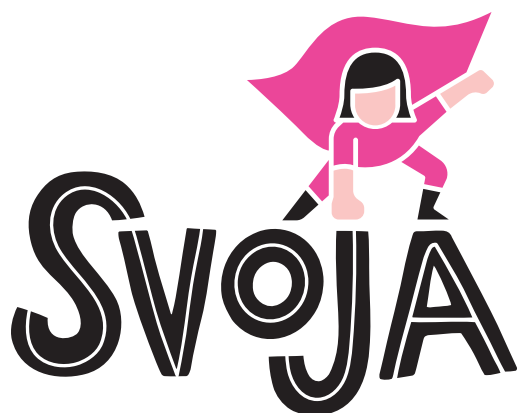
STÄRKUNG VON MÄDCHEN IN BEZUG AUF GESCHLECHTSSPEZIFISCHE
UND ANDERE STEREOTYPEN IM INTERNET UND IN DEN SOZIALEN MEDIEN

*Handbuch für Aktivitätsleiter*innen*



Maja Lesinger

Dario Šincek



IMPRESSUM

Titel der Publikation:

DU SELBST - Handbuch für Aktivitätsleiter*innen
SVOJA - Priručnik za voditelje projektnih aktivnosti

Herausgeber:

Goethe-Institut Kroatien

Für den Herausgeber:

Magdalena Blažić

Autor*innen des Handbuchs:

Maja Lesinger
Dario Šincek

Autorinnen der didaktischen Materialien:

Snježana Božin und Maja Lesinger

Redakteure:

Igor Crnković und Martina Ćosić Vuglec

Fachliche Mitarbeiterinnen:

Astrid Meckl
Raphaela Müller

Rezensent*innen:

dr. sc. Antonija Mandić
dr. sc. Josip Strija

Übersetzerin:

Sandra Breznički Učović

Korrektur:

Martina Ćosić Vuglec

Voller Titel des Projekts:

DU SELBST Stärkung von Mädchen in Bezug auf geschlechtsspezifische und andere Stereotypen im Internet und in den sozialen Medien

Das Projekt wurde mitfinanziert aus Mitteln der:

Kroatischen Agentur für elektronische Medien - Ausschreibung der Mitfinanzierung von Aktivitäten zur Förderung von Medienkompetenz (2025)

Projektpartner: Stadtbibliothek Prelog

Grafikdesign: Lara Glavić Končar

Ort und Jahr der Herausgabe: Zagreb, 2025

Der CIP-Eintrag ist im nationalen Gesamtkatalog des Bibliothekssystems Bukinet unter der Nummer 991005913935109366 verfügbar.

Anmerkung zu den Rechten:

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne die vorherige schriftliche Zustimmung der Urheberrechteinhaber vervielfältigt, in einem Suchsystem gespeichert oder in irgendeiner Form übertragen werden.

DU SELBST
STÄRKUNG VON MÄDCHEN IN BEZUG
AUF GESCHLECHTSSPEZIFISCHE UND
ANDERE STEREOTYPEN IM INTERNET
UND IN DEN SOZIALEN MEDIEN

*Handbuch für Aktivitätsleiter*innen*

Maja Lesinger
Dario Šincek

Zagreb, 2025

INHALT

7

GRÜßWORT

8

EINFÜHRUNG

10

**DAS PROJEKTTHEMA IM KONTEXT
NEUESTER UNTERSUCHUNGEN**

14

**ANGABEN ZUM PROJEKT
„DU SELBST“**

18

**DAS KONZEPT DER
INTERAKTIVEN AUSSTELLUNG**

22

**PROJEKT-CURRICULUM
„DU SELBST“**

26

**HINTER DEM BILDSCHIRM: SICHERHEIT
VON MÄDCHEN IM INTERNET**

32

**EIN KLEINES WÖRTERBUCH
GROSSER BEGRIFFE**

35

**UND WAS IST MIT
DEN JUNGS?**

36

**ALLGEMEINE ANLEITUNGEN FÜR
WORKSHOPLEITER*INNEN**

38

1. THEMA: GEFILTERTE SCHÖNHEIT

Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen
Anleitungen für die Arbeit | Karten für Gedanken und Botschaften

46

2. THEMA: DRUCK & ERWARTUNGEN

Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen
Anleitungen für die Arbeit | Kreise für #

54

3. THEMA: IM NETZ – WIE BEEINFLUSSEN UNS INFLUENCER*INNEN

Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen
Anleitungen für die Arbeit | Vorlage für Listen der Aktivitäten

62

4. THEMA: NICHT ONLINE – NA UND?

Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen
Anleitungen für die Arbeit | Szenario 1, 2, 3

72

REZENSIONEN

74

**NÜTZLICHE LINKS
UND ARBEITSMATERIALIEN**

76

LITERATUR

78

ÜBER DIE AUTOR*INNEN DES HANDBUCHS
Maja Lesinger | Dario Sincek



Ana



Mia



Lana



Lara

Liebe Lehrkräfte und Mädchen

Das Projekt „DU SELBST“ ist nicht nur eine Reihe an Workshops oder eine Sammlung didaktischen Materials - es ist ein Raum der Sicherheit, Kreativität und Ehrlichkeit. Uns war es wichtig, einen Ort zu schaffen, an dem jedes Mädchen seine Gedanken, Ängste und Hoffnungen frei ausdrücken kann, an dem es erkennen kann, dass Schönheit in allen Formen vorkommt und dass jedes Mädchen das Recht hat, sich stark und wertgeschätzt zu fühlen.

Besondere Aufmerksamkeit wurde dabei der visuellen und künstlerischen Gestaltung des Materials geschenkt, was die Workshops attraktiv und unterhaltsam macht. Jedes visuelle Detail ist dafür gedacht, eine positive Atmosphäre zu schaffen und Mädchen zum persönlichen Ausdruck anzuregen. Wir hoffen, dass Ihnen/euch die Materialien, die Workshops und Aktivitäten als Inspiration zur Fortsetzung der gemeinsamen Arbeit an der Gestaltung einer besseren und gerechteren Welt dienen werden.

Vielen Dank dafür, dass wir gemeinsam eine Gemeinschaft entwickeln, in der jedes Mädchen es selbst, sicher und stolz auf sich sein kann.

Das #DU SELBST Team

EINFÜHRUNG



Willkommen im Handbuch zum Projekt „DU SELBST“, das Mädchen in der Entwicklung eines positiven Selbstbilds und eines kritischen Ansatzes an soziale Medien stärken soll. Dieses Handbuch ist für alle Lehrkräfte gedacht, die in Bibliotheken, Schulen und anderen Bildungseinrichtungen mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Wir möchten praktische Hilfsmittel und Anleitungen für eine wirksame Durchführung von Workshops anbieten, die Mädchen dabei helfen, ein gesünderes Verhältnis zu sich selbst und zum digitalen Raum aufzubauen.

Das Projekt „DU SELBST“ wurde von der Stadtbibliothek Prelog in Partnerschaft mit der Bibliothek des Goethe-Instituts Kroatien

und den Expertinnen Astrid Meckl und Raphaela Müller aus dem Münchener Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis gestartet. Unterstützt von der kroatischen Agentur für elektronische Medien im Rahmen des Programms zur Förderung von Medienkompetenz entstand das Programm mit dem Ziel Mädchen mit Geschlechterstereotypen im digitalen Raum zu konfrontieren.

Das Projekt soll Mädchen im Alter von 10 bis 16 Jahren helfen, kritisches Denken zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und körperliche Vielfalt zu akzeptieren. Außerdem soll es Lehrer*innen, Bibliothekar*innen und Eltern unterweisen, wie sie die Erreichung dieser Ziele unterstützen können.



Die moderne Gesellschaft ist einem ständigen Druck idealisierter Darstellungen von Schönheit ausgesetzt, die oft unrealistisch und unerreichbar sind. Neueste Untersuchungen zeigen, dass eine Vielzahl an Mädchen schon im Grundschulalter Bildbearbeitungs-Apps benutzt, um dem gesellschaftlichen Schönheitsideal zu entsprechen. Ein solches Vorgehen führt oft zu einem negativen Bild vom eigenen Körper, was zu verringertem Selbstbewusstsein, Depressionen und Angstzuständen führen kann (ESPAD, 2019; Jokić et al., 2022).

In interaktiven Workshops des Projekts „DU SELBST“ entwickeln Mädchen ein Bewusstsein über den Unterschied zwischen wirklichem

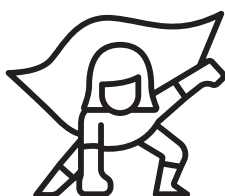
und gefiltertem Aussehen, lernen digitale Inhalte kritisch zu hinterfragen und stärken dabei das eigene Selbstwertgefühl. Sie werden gefördert, ihre Einzigartigkeit zu akzeptieren und darin gestärkt selbstständige, informierte Entscheidungen in der Online-Welt zu treffen.

Den Lehrkräften stehen fachlich gestaltete Materialien, methodische und ans Alter der Teilnehmerinnen angepasste Szenarien, Hilfsmittel zur Herangehensweise an empfindliche Themen sowie Unterstützung in Form eines „Train-the-Trainers“-Programms zur Verfügung. Die Aktivitäten sind flexibel und können einfach in den Unterricht oder die Arbeit in der Bibliothek integriert werden.

DAS PROJEKTTHEMA

im Kontext neuester Untersuchungen

Warum das Projekt „DU SELBST“?



In einer Zeit, in der digitale Technologien und soziale Medien den Alltag von Kindern und Jugendlichen gestalten, gehören Mädchen zu einer besonders empfindlichen Gruppe. Das Projekt „DU SELBST“ entstand aus dem wirklichen und wissenschaftlich begründeten Bedürfnis nach didaktischen Hilfsmitteln, die ein positives Bild vom eigenen Körper, kritisches Denken und digitale Widerstandsfähigkeit fördern.

Mädchen sind, einer Reihe an Untersuchungen zufolge, häufiger negativen Einflüssen des digitalen Umfelds ausgesetzt: von idealisierten Schönheitsdarstellungen, über gefilterte Fotos und Vergleiche bis hin zu sexueller Belästigung und Problemen mit der psychischen Gesundheit.

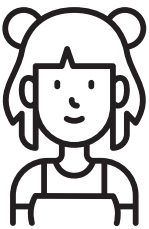
Was sagen Untersuchungen?



Nach der Untersuchung von Ciboci und Mitarbeiter*innen (2020) nutzen 24% der Kinder das Internet länger als vier Stunden am Tag, wobei 25% sexuellen Inhalten ausgesetzt war. Die Untersuchung deSHAME (2022) zeigt, dass 93,1% der Schüler*innen weiterführender Schulen (14 - 18 Jahre) Zeugen sexueller Online-Belästigung waren, und fast 49% der Mädchen äußerten diese persönlich erlebt zu haben.

Die Untersuchung von Jokić und Mitarbeiter*innen (2022) beunruhigt zusätzlich: Die häufige Nutzung digitaler Geräte ist mit einem erhöhten Maß an Angstzuständen, Depressionen und Einsamkeit verbunden und besonders ausgeprägt ist dies bei Grundschülerinnen (6 - 14 Jahre).

Die Untersuchung von Kotrla Topić und Mitarbeiter*innen (2024) bestätigt zusätzlich, dass sich die Nutzung von sozialen Medien bei Mädchen im Alter von 8 bis 13 Jahren negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt.



Besondere Gefährdung von Mädchen

Eine Untersuchung von ERF und HT (2024) weist auf geschlechtsspezifische Unterschiede hin - Mädchen nutzen soziale Medien häufiger und intensiver, während Jungen häufiger Videospiele spielen. Mädchen sind auch empfindlicher in Bezug auf negative Kommentare und Vergleiche mit unrealistischen Körperdarstellungen, was zu Unzufriedenheit und einem geringeren Selbstwertgefühl beiträgt.

In diesem Kontext ist das Projekt „DU SELBST“ auf kritische Medienkompetenz, emotionale Unterstützung und Selbst-Akzeptanz ausgerichtet.



Digitale Muster und Reaktionen

Untersuchungsdaten zufolge sind Kinder und Jugendliche digitalen Inhalten in hohem Maße ausgesetzt.

- **45,5%** der Schüler*innen weiterführender Schulen nutzen das Internet länger als 3 Stunden täglich und **10,2%** länger als 8 Stunden (deSHAME, 2022).
- **71,1%** der Schüler*innen nutzen soziale Medien länger als 2 Stunden täglich (ESPAD, 2019).
- Fast **50%** der Jugendlichen halten die „Internetabhängigkeit“ für das Hauptproblem ihrer Generation (kroatische/r Ombudsmann/-frau für Kinder, 2023).

Beunruhigend ist auch die Tatsache, dass sich junge Menschen im Problemfall selten an Erwachsene wenden. Nur 10% sagten aus, sie würden sich an ihre Eltern wenden, noch weniger sind es, die sich an ihre Lehrer*innen wenden würden (deSHAME, 2022).



Positive Unterstützungsmodelle

Das Projekt „DU SELBST“ zeichnet sich in diesem Kontext als Modell der präventiven Unterstützung und Affirmation aus und kombiniert dabei:

- auf wissenschaftlichen Untersuchungen begründetes didaktisches Material,
- interaktive Ausstellungen und Workshops,
- die Förderung des Selbstbewusstseins und eines positiven Körperbildes,
- die Entwicklung digitaler und emotionaler Fertigkeiten.

Die Themeneinheiten wie „Gefilterte Schönheit“ und „Druck und Erwartungen“ bestärken Mädchen darin, Grenzen zu setzen, den Unterschied zwischen Realität und digitaler Welt zu verstehen und in den Netzwerken, die sie umgeben, ihre eigene Stimme zu entwickeln.

Der digitale Alltag bringt eine Reihe an Herausforderungen mit sich. Das Projekt „DU SELBST“ zeigt, dass wir jungen Menschen mit einem empirisch begründeten, kreativen und empathischen Ansatz helfen können, ihr Selbstbewusstsein zu entwickeln und sich zu informieren. Wir bieten ihnen einen Raum, in dem sie Sie SELBST werden können.

Es folgen Zitate aus dem Dokument **„Nutzung digitaler Technologien bei Kindern und Jugendlichen – eine Übersicht der neuesten Untersuchungen in Kroatien“** (Nikolić Đurin, 2025), die im Handbuch „DU SELBST“ als wissenschaftlich begründete Beweise für den Bedarf nach diesem Projekt dienen:

1. Übermäßige Nutzung des Internets

„Die Untersuchung deSHAME (2022) zeigt, dass 45,8% der Schüler*innen weiterführender Schulen länger als 3 Stunden täglich im Internet verbringen, und 10,8% tun dies länger als 8 Stunden täglich.

(Nikolić Đurin, 2025, S. 8)

2. Unterschiede nach Geschlecht

„In allen Altersgruppen nutzen Mädchen digitale Geräte im Durchschnitt mehr als Jungen.“

(Nikolić Đurin, 2025, S. 9)

3. Psychische Gesundheit

„Die häufige Nutzung digitaler Geräte hängt statistisch bedeutend mit einem höheren Maß an Depressionen, Angstzuständen und Einsamkeit zusammen.“

(Nikolić Durin, 2025, S. 12)

4. Sexuelle Belästigung

„93,1% der Schüler*innen weiterführender Schulen waren Zeugen sexueller Online-Belästigung, und 48,7% der Mädchen haben diese persönlich erlebt.“

(Nikolić Durin, 2025, S. 15)

5. Mangel an Unterstützung

„Nur 10% der Schüler*innen weiterführender Schulen wenden sich im Falle von Problemen im Internet an die Eltern, noch weniger wenden sich an ihre Lehrer*innen (4,4%).“

(Nikolić Durin, 2025, S. 16)

6. Haltung der Lehrer*innen

„Mehr als 80% der Lehrer*innen sprechen digitalen Technologien einen negativen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit von Schülern zu.“

(Nikolić Durin, 2025, S. 18)

7. Meinung der Jugendlichen

„Mehr als 62% der Jugendlichen erkennen, dass sie unwichtige Inhalte konsumieren, und 49% geben Cyberbullying als ernsthaftes Problem an.“

(Nikolić Durin, 2025, S. 21)

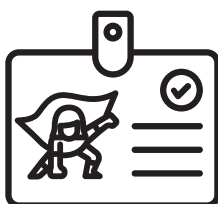
8. Anleitungen zur Arbeit

„Eine ausbalancierte Nutzung digitaler Geräte mit Unterstützung der Eltern und des Lehrpersonals ist der wirksamste Rahmen für die Entwicklung eines digitalen Wohlbefindens.“

(Nikolić Durin, 2025, S. 27)

ANGABEN ZUM

Projekt „DU SELBST“



Projektleitung: Stadtbibliothek Prelog

Partner: Bibliothek des Goethe-Instituts Kroatien

Das Projekt wurde mitfinanziert aus Mitteln der kroatischen Agentur für elektronische Medien im Rahmen der Ausschreibung für die Mitfinanzierung von Projekten / Veranstaltungen / Seminaren / Konferenzen / Workshops / Vorträgen / Erstellung von Lernmaterial / Untersuchungen und sonstige Aktivitäten zum Thema Medienkompetenzförderung im Jahr 2023.

Autor*innen des Handbuchs: Maja Lesinger und Dario Šincek

Ko-Autorinnen der didaktischen Materialien: Snježana Božin, Maja Lesinger und Dominika Lukačić - Murković

Fachliche Mitarbeiterinnen: Astrid Meckl und Raphaela Müller (Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis München)

Korrekturlesung und Übersetzung: Snježana Božin (2023)

Übersetzung: Sandra Breznički Učović (2025)

Grafikdesign: Lara Glavić Končar

Projektdauer: 12+ Monate

Beginn der Durchführung: 01. Januar 2023

Projektthema: Förderung eines positiven Bildes vom eigenen Körper in der Online-Welt für Mädchen im Alter von 10 bis 16 Jahren.

Das Projekt „DU SELBST“ befasst sich mit der Frage, wie sich Mädchen im digitalen Raum zurechtfinden, besonders in den sozialen Medien, die nicht selten unrealistische Schönheitsbilder und Geschlechterstereotypen auferlegen.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Entwicklung des Selbstbewusstseins, der Stärkung und der Gestaltung von Hilfsmitteln für das kritische Hinterfragen von Inhalten, denen Mädchen tagtäglich ausgesetzt sind.

Inhalt und Ansatz



Die Stadtbibliothek Prelog hat in Zusammenarbeit mit dem Goethe-Institut Kroatien und zwei Medienpädagoginnen aus Deutschland - Astrid Meckl und Raphaela Müller - Materialien entwickelt, die Mädchen darin fördern, den Einfluss von geschlechtsbezogenen und visuellen Stereotypen zu erkennen und sich diesen bewusst zu machen, sowie ein gesundes Selbstbild zu entwickeln. Bei der Erreichung dieses Ziels nehmen Schul- und öffentliche Bibliotheken sowie Schulen und deren Mitarbeiter*innen eine Schlüsselrolle ein. Zur Durchführung werden einfache, räumlich und zeitlich anpassbare Druck- und digitale Unterlagen herangezogen, die in erster Linie für die Arbeit mit Kindern, besonders Mädchen, gedacht sind.



Allgemeinziel

Unterstützung von Mädchen bei der Entwicklung eines positiven Bildes vom eigenen Körper und der eigenen Person.

Spezifische Ziele

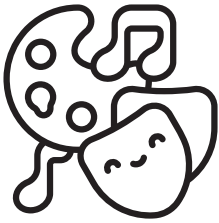


Sensibilisierung von Lehrer*innen, Bibliothekar*innen und fachlichen Mitarbeiter*innen für das oben genannte Allgemeinziel.

Bereitstellung von digitalen und analogen Hilfsmitteln für die Arbeit mit Kindern in Bibliotheken und Schulen.

Durchführung einer Schulung für die Arbeit mit den Hilfsmitteln und Entwicklung eines Netzwerks von Multiplikator*innen.

Im zweiten Schritt - direkte Arbeit mit Kindern und Erfüllung des Allgemeinziels durch Workshops und Aktivitäten.



Aktivitäten

Erstellung didaktischen Materials (interaktive Ausstellung, Arbeitsblätter, methodisch-didaktische Anleitungen).

Grafische Gestaltung und Druck des Materials.

Schulung für Ausbilder*innen, Bibliothekar*innen und Lehrer*innen.

Ausgestaltung einer Webseite, auf der alle Unterlagen kostenlos auf Kroatisch, Deutsch und Englisch zur Verfügung stehen.



Kontext und Bedarf

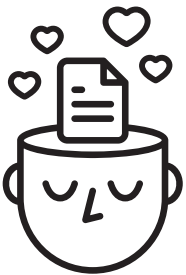
Inhalte in den sozialen Medien präsentieren sehr häufig hypersexualisierte und „verbesserte“ Körperbilder, die unrealistische Schönheitsstandards darstellen. Diese umfassen die Form und Größe des Körpers, körperliche Fähigkeiten, Hautfarbe und Geschlechtsidentität.

Medien begünstigen „perfekte“ Körper die oft aus professioneller Schminke, Fotografie und digitaler Bearbeitung hervorgehen und eine Person nicht realistisch darstellen. Mädchen in der Entwicklung, die unter großem Druck von Gleichaltrigen und der sozialen Medien stehen, sind die am meisten gefährdete Gruppe, wenn es um den negativen Einfluss von Geschlechtsstereotypen und die unrealistische Darstellung des Äußeren geht.

Ein Mangel an Unterstützung in den Schulen und in der Familie sowie das Nichtvorhandensein systematischer Bildungsangebote führen zu ernsthaften Folgen wie:

- einem verringerten Selbstbewusstsein,
- Essstörungen,
- depressiven Phasen,
- einem Mangel an Akzeptanz der eigenen Person und des eigenen Körpers.

Momentan gibt es keine ausreichend ausgearbeiteten, einfach anwendbaren Arbeitsunterlagen zu diesem Thema in Schulen und Bibliotheken. Das Projekt DU SELBST reagiert auf diese Herausforderung und bietet konkrete, praktische Hilfsmittel zur Unterstützung von Mädchen beim Aufbau ihres Selbstbewusstseins und ihrer Widerstandsfähigkeit.



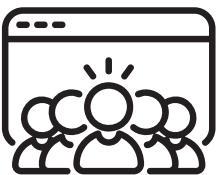
Gewünschte Auswirkungen

Bewusstseinsstärkung über den Einfluss von Geschlechterstereotypen auf die körperliche und psychische Entwicklung von Mädchen.

Aufbau einer positiven Haltung in Bezug auf Vielfalt, einschließlich körperlicher Vielfalt.

Stärkung des kritischen Denkens im digitalen Umfeld.

Anregung der Kultur- und Bildungsgemeinschaft zum aktiven Engagement für die Themen der Gleichstellung und digitalen Sicherheit.



Potentielle Reichweite

Das Projekt ist gedacht für die Anwendung in:

- Grund- und weiterführenden Schulen,
- öffentlichen und Schulbibliotheken,
- der Schulung fachlicher Mitarbeiter*innen,
- Workshops von Vereinen und Jugendzentren.

DAS KONZEPT

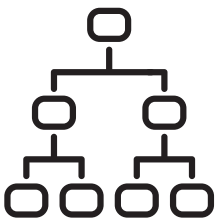
der interaktiven Ausstellung

Das Projekt „**DU SELBST**“ ist als interaktive Ausstellung in Kombination mit didaktischen Workshops für Mädchen im Alter von 10 bis 16 Jahren gedacht. Die Ausstellung und deren Begleitaktivitäten sollen die Teilnehmerinnen

darin bestärken, Geschlechterstereotypen und andere Stereotypen im digitalen Umfeld zu erkennen und kritisch zu hinterfragen, eine sichere und verantwortliche Nutzung von Technologien zu fördern und die Medienkompetenz zu stärken.

Struktur und Themeneinheiten

Die Ausstellung umfasst vier Themenposter:



1. **Gefilterte Schönheit**
2. **Druck und Erwartungen**
3. **Im Netz - Wie beeinflussen uns Influencer*innen?**
4. **Nicht online - na und?**

Jedes Themenmodul enthält ein Hauptposter, zusätzliche visuelle Hilfsmittel (Statistiken, kurze geschichtliche Angaben, Tipps), kreative Aufgaben und Raum zur Reflexion. Die Aktivitäten umfassen Gamification, Malen, Diskussionen, Paar- und Gruppenarbeit, digitale Tools und partizipative Aufgaben.



Aktivitäten und interaktive Elemente

Zu jedem Themenblockposter kann man einen Tisch mit den Aktivitätsmaterialien vorbereiten, z.B.:

- **„Rate, welcher Filter das ist“** - Fotos der Teilnehmerinnen mit Filtern
- **„Sei dein eigener Filter“** - kreative Aufgaben mit Filzstiften und Papier
- **„Gute Karten“** - Bemalen und Beschriftung mit affirmativen Botschaften
- **„Szenarien“** - ethische Dilemmas und Gespräche
- **„Digitale Regeln“** - Erstellung von Plakaten mit Vorschlägen zum Online-Verhalten.

Die Aktivitäten können auch als Verlängerung des Posters an der Wand oder auf dem Tisch ausgestellt sein.



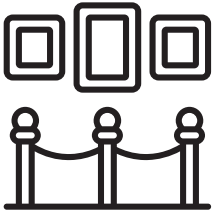
Tipps zur Verteilung

- Verteilen Sie zunächst alle Poster auf dem Boden, in der geplanten Reihenfolge.
- Prüfen Sie vor dem Ankleben, dass die Oberfläche sauber ist und Sie die Wand nicht beschädigen werden.
- Wenn die Ausstellung mehrere Tage ausgestellt bleibt, sorgen Sie für eine Feedback-Kiste und verbinden Sie die Poster mit den Aktivitäten auf dem Tisch.
- Denken Sie über eine*n Ausstellungsleiter*in nach: eine Schülerin oder ein Schüler, der/der die den anderen Klassen die Themen präsentiert.



Zusätzlich

- QR Codes und Videos sind auf der Webseite des Projekts erhältlich: <https://www.goethe.de/ins/hr/de/kul/sup/du-selbst.html>
- Als Inspiration: Nutzen Sie mit den Kindern Tools wie Canva oder Meme-Generatoren für die Erstellung zusätzlichen Materials.



Ausstellungsfunktion

Die Ausstellung funktioniert als Raum für den Dialog und die Teilnahme, wo informative Inhalte als Anregung für den persönlichen Ausdruck und das gemeinsame Nachdenken dienen. Die Workshops knüpfen an die Themenposter an, und alle entstandenen Arbeiten der Teilnehmerinnen (Karten, Botschaften, Szenarien, Plakate, Memes) können der Ausstellung zugefügt und somit interaktiv, lebendig und offen für neue Bedeutungen gemacht werden.



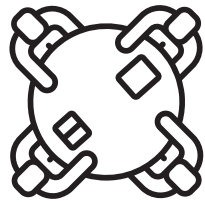
Praktische Durchführung

- **Dauer:** 60 bis 120 Minuten pro Thema, abhängig von der Gruppendynamik.
- **Raum:** Eine Wandoberfläche von 6 bis 8 Metern Länge + Arbeitstische, eine Ecke zur Reflexion und zum Ausruhen.
- **Material:** Filzstifte, Scheren, Klebstoff, Papier, ein Drucker, Smartphones oder Tablets, ein Projektor.
- **Art des Anbringens:** Zweiseitiges Klebeband, Patafix, Panele - flexibel, übertragbar und einfach aufzustellen.



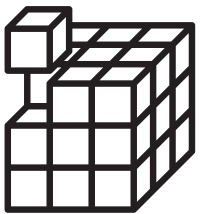
Rolle der Lehrkräfte

Die Lehrkräfte sind keine Lehrenden, sondern sie moderieren den Lernprozess - sie leiten die Gruppe durch den Inhalt, sind aber offen für den Dialog, Improvisation und die Personalisierung des Workshops. Sie sollen ein sicheres, inklusives und unterstützendes Umfeld schaffen, in dem die Teilnehmerinnen sich frei ausdrücken, Fragen stellen und ihre eigenen Erfahrungen reflektieren können.



Ausstellungsarten:

- **Offene Ausstellung:** ein öffentlicher Raum, in den die Besucher*innen frei eintreten und erkunden können.
- **Ein angeleiteter Workshop:** Struktur, Leiter*in, aktive Teilnahme der Gruppe.
- **Kombination:** offene Ausstellung mit organisierten Terminen für Workshops.



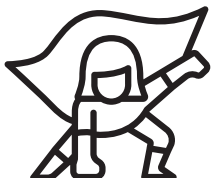
Flexibilität und Ergänzung:

Das Konzept der Ausstellung gründet auf Anpassungsfähigkeit und Offenheit. Die Lehrkräfte werden dazu aufgerufen, die Inhalte dem eigenen Kontext, zeitlichen Einschränkungen, dem Alter und Interesse der Teilnehmer*innen anzupassen. Man kann auch nur ein Thema bearbeiten, die Aktivitäten für kürzere Formate konzipieren, mehrere Themen kombinieren oder inspiriert von den Materialien neue Inhalte gestalten.

Neue Arbeitsmethoden, eigene Workshops und innovative Eingriffe sind willkommen. Jegliche Ergänzung der Grundmaterialien trägt zur Reichhaltigkeit der Ausstellung und deren Anpassung an die wirklichen Bedürfnisse der Gemeinschaft bei.

PROJEKT-CURRICULUM

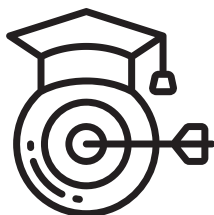
„DU SELBST“



Programmtitel

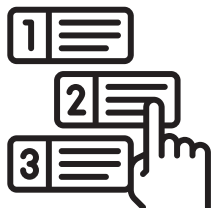
DU SELBST - Stärkung von Mädchen in Bezug auf geschlechtsspezifische und andere Stereotypen im Internet und in den sozialen Medien

Bildungsziele



- Entwicklung eines kritischen Verhältnisses zu digitalen Inhalten
- Förderung eines positiven Bildes vom eigenen Körper
- Befähigung von Schülerinnen zum verantwortungsvollen Teilen von Inhalten und zum Schutz der Privatsphäre
- Entwicklung des Selbstbewusstseins und einer digitalen Widerstandskraft
- Förderung des Respekts für Vielfalt und der Selbst-Akzeptanz

Modulthemen

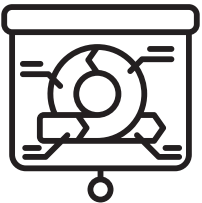


1. Gefilterte Schönheit
2. Druck und Erwartungen
3. Im Netz - Wie beeinflussen uns Influencer*innen
4. Nicht online - na und?



Lernergebnisse (Beispiele)

- Erkennen des Unterschieds zwischen gefiltertem und wirklichem Aussehen
- Erklären, was geschlechtsspezifische und körperliche Stereotypen im Netz sind
- Analyse der eigenen Gewohnheiten bei der Nutzung sozialer Medien
- Entwicklung und Präsentation eigener „Glücksfilter“
- Formulierung eigener digitaler Regeln



Arbeitsmethoden und -formen

Interaktive Ausstellung, Gruppen- und Einzelarbeit, Diskussionen, Gamifizierung, kreative Workshops

Aktivitäten im Rahmen des jeweiligen Themas



Gefilterte Schönheit: Rate, welcher Filter das ist, Sei dein eigener Filter, Gute Karten

Druck und Erwartungen: Realistisch vs. unrealistisch, Positive Vorbilder, Fashionshow der Vielfalt

Im Netz: Digital-Detox-Challenge, Wahr oder nicht, Spaß online und offline

Nicht online - na und?: Szenarien, Digitale Regeln, Pictionary, Erzähl deine Geschichte



Evaluierung

Umfrage, Quiz, Reflexionskarten, Feedback (Google-Formular)



Bezug zu anderen Lerninhalten

Gemeinschaftskunde, Medienkompetenz, fächerübergreifende Themen (Gesundheit, Informations - und Kommunikationstechnik , persönliche Entwicklung)



Rolle der Bibliothek und der Lehrkräfte

Bibliothekar*innen oder Klassenlehrer*innen als Aktivitätsleiter*innen, die Bibliothek als Ausstellungs- und Diskussionsraum



Voraussetzungen und Ressourcen

Poster, Papier, Filzstifte, Internetzugang, ein Computer, ein Projektor, ein Ausstellungsraum

Anpassung je nach Schulstufe



4. Klasse der Grundschule

- **Dauer:** 1 Schulstunde (bis zu 45 Minuten)
- **Arbeitsmethoden:** Spiele, Malen, Diskussion, Poster
- **Themen:** „Sei dein eigener Filter“ (kreative Ausdrucksformen) und „Rate, welcher Filter das ist“ (Spiel und Diskussion)
- **Ergebnisse:** die Schüler*innen drücken ihre Gefühle aus und denken über ihr Selbstbild ohne Bedarf nach einer Bestätigung im Netz nach

5.-8. Klasse der Grundschule (11 - 14 Jahre)

- **Dauer:** 2 Schulstunden
- **Arbeitsmethoden:** Gruppenarbeit, Gestaltung einer Collage, Analyse von Inhalten
- **Themen:** alle vier Themen (Gefilterte Schönheit, Druck und Erwartungen, Im Netz, Nicht online - na und?)
- **Ergebnisse:** die Schüler*innen können gefiltertes Aussehen von wirklichem Aussehen unterscheiden, sie entwickeln digitale Empathie und stellen digitale Regeln auf

1. - 4. Klasse weiterführender Schulen (14 - 18 Jahre)

- **Dauer:** 2 Schulstunden, je nach Bedarf auch ein ganzer Projekttag
- **Arbeitsmethoden:** Debatten, Verfassen persönlicher Manifeste, Analyse sozialer Medien, Erstellung von Memes
- **Themen:** alle vier Themen mit zusätzlichem Schwerpunkt auf Privatsphäre, Cyber-Gewalt und Selbstregulierung
- **Ergebnisse:** die Schüler*innen erstellen ein digitales Manifest, erkennen manipulative Inhalte und sind in der Lage, sich zu schützen

HINTER DEM BILDSCHIRM:

Sicherheit von Mädchen im Internet

Die Informationen in diesem Kapitel sollen den Leiter*innen der Aktivitäten aus dem Handbuch helfen, einen besseren Einblick in die Trends und Gefahren zu bekommen, mit denen Mädchen heute fast täglich auf allen digitalen Plattformen konfrontiert sind. Die häufigsten Formen der Online-Belästigung, kurze Definitionen, Praxisbeispiele und

Empfehlungen, wie man Anzeichen erkennen und auf Online-Gewalt, Gewalttäter oder Opfer reagieren kann, sind kurz zusammengefasst. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Erfahrungen von Mädchen, die nicht selten Zielscheibe sexualisierter Inhalte sind oder wegen ihres Aussehens, ihres biologischen oder sozialen Geschlechts angegriffen werden.

Was ist Online-Belästigung?



Online-Belästigung umfasst absichtliche, häufig wiederholte Handlungen im digitalen Umfeld, mit denen eine Einzelperson oder eine Gruppe eingeschüchtert, beleidigt, bedroht oder misshandelt wird. Zur Online-Belästigung kann es in den sozialen Medien, Messenger-Apps, per E-Mail, in Kommentaren auf Foren, beim Online-Gaming oder auf anderen digitalen Plattformen kommen.

Obwohl sie sich „auf dem Bildschirm“ ereignet, sind die Folgen sehr real: beginnend damit, dass man sich unangenehm oder unsicher fühlt, ein gestörtes Selbstbewusstsein entwickelt, bis hin zu ernsthaften psychologischen Folgen wie Angstneurosen und Depressionen. Der deSHAME-Untersuchung (2022) in Kroatien zufolge haben über 40% der Jugendlichen mindestens eine Form der sexuellen Online-Belästigung erlebt, und gar 93% waren Zeugen sexueller Online-Belästigung. Weitaus beunruhigender ist die Tatsache, dass über die Hälfte der Schüler*innen in solchen Situationen nicht bei Erwachsenen Hilfe sucht, sondern versucht, das Problem selbst zu lösen oder es ignoriert. Mädchen sind häufiger Zielscheibe sexueller Kommentare, Empfängerinnen expliziter Fotos, und sie sind häufiger Manipulation oder Druck ausgesetzt.



Arten der Online-Belästigung

- **Racheporno/revenge porn (nicht einvernehmliche Weitergabe intimer Inhalte)** - Das Teilen sexuell expliziter Fotos oder Videos ohne Einwilligung der abgebildeten Person, oft mit der Absicht, Schaden zuzufügen oder jemanden zu erniedrigen. (Cambridge Dictionary)
Beispiel: Ein Ex-Partner veröffentlicht oder teilt intime Fotos eines minderjährigen Mädchens mit Beleidigungen bezüglich ihres Aussehens nach Ende der Beziehung.
Anmerkung: Mädchen sind unverhältnismäßig betroffen; der Inhalt kann auf mehreren Plattformen sehr schnell verbreitet werden.
- **Mobbing (Cybermobbing)** - Die koordinierte und systematische Online-Belästigung einer Person seitens einer Gruppe. (Kroatisches Rechtslexikon)
Beispiel: Eine Gruppe von Schüler*innen veröffentlicht wochenlang abwertende „Witze“ über eine Schülerin und regt damit andere dazu an, ihr hasserfüllte Nachrichten zu schicken.
- **Grooming** - Der Aufbau einer emotionalen Beziehung zu einem Kind im Internet mit dem Ziel dessen Vertrauen zu gewinnen, um es später sexuell ausbeuten zu können. (INTERPOL)
Beispiel: Eine erwachsene Person sendet einem Mädchen über das Fakeprofil eines gleichaltrigen Mädchens Nachrichten, gibt ihm Komplimente und beschenkt es im Rahmen von Online-Spielen, woraufhin sie intime Fotos verlangt und zu einem Treffen einlädt.
- **Dogpiling** - Eine Situation, in der mehrere Personen/Profile im Internet gleichzeitig dieselbe Person angreifen. (OED)
Beispiel: Nachdem eine Schülerin öffentlich ein empfindliches Thema unterstützt, hinterlassen hunderte von anonymen Profilen auf TikTok und X Kommentare, in denen sie lächerlich gemacht oder bedroht wird.

-
- **Swatting** - Die fälschliche Meldung einer bedrohlichen Notlage bei der Polizei mit dem Ziel, eine Intervention von besonderen Einsatzdiensten an der Adresse des Opfers hervorzurufen. (U.S. Department of Justice)
Beispiel: Nach einem Konflikt bei einem Online-Spiel meldet jemand anonym, dass im Haus eines Mädchens eine Bombe gelegt wurde, um einen Besuch der Einsatzpolizei hervorzurufen.
 - **Deepfake** - Digital geänderte Audioinhalte, Videos oder Fotos, die überzeugend eine Person darstellen, wie sie etwas tut oder sagt, was nie passiert ist. (Merriam-Webster)
Beispiel: Mit Hilfe von AI-Tools wird ein gefälschtes Video erstellt, in dem das Gesicht eines Mädchens auf einen pornografischen Inhalt zugeschnitten und unter Gleichaltrigen geteilt wird.
Anmerkung: Die meisten Deepfake-Inhalte sind sexueller Natur und zielen unverhältnismäßig oft auf Frauen und Mädchen ab.
 - **Doxxing** - Das Sammeln und Veröffentlichen privater/personenbezogener Daten einer Person ohne deren Zustimmung (Collins).
Beispiel: Jemand veröffentlicht den Vor- und Nachnamen einer Schülerin, ihre Schule, Adresse und Mobiltelefonnummer in einer öffentlichen Facebook-Gruppe und regt andere dazu an, „ihr eine Lektion zu erteilen“.
 - **Catfishing** - Das sich als jemand anderes Ausgeben im Internet, um jemanden zu täuschen, oft indem man eine erfundene Identität annimmt (Cambridge).
Beispiel: Ein Täter benutzt Fotos eines Mädchens, um eine Schülerin davon zu überzeugen eine Gleichaltrige zu sein; nachdem er ihr Vertrauen gewonnen hat, verlangt er von ihr intime Bilder.
 - **Cyberstalking** - Das wiederholte und unerwünschte Nachstellen mit digitalen Mitteln, das Angst auslöst und die Privatsphäre verletzt (EIGE).
Beispiel: Eine erwachsene Person verfolgt täglich die Posts einer Schülerin mit, sendet Nachrichten auf mehreren Plattformen und taucht an Orten auf, die die Schülerin erwähnt.

-
- **Haten und Flaming** - Die Veröffentlichung beleidigender, provokativer und aggressiver Kommentare im Online-Umfeld. (Cambridge)
Beispiel: Unbekannte Nutzer*innen beleidigen in Kommentaren das Aussehen und den Körper eines Mädchens mit sexistischen Aussagen und Emoticons.
 - **Sextortion und Erpressung** - Die Androhung der Veröffentlichung von intimen Inhalten, im Falle dass ein Opfer nicht das tut, was der Täter von ihm verlangt (z.B. keine weiteren Inhalte sendet oder einen Geldbetrag zahlt). (FBI)
Beispiel: Ein Täter verlangt von einem Mädchen, dass es ihm weitere explizite Fotos schickt und droht ihm damit, die bereits existierenden an seine Freunde und Lehrer zu versenden.





Wer, wo und warum?

Wer? Personen, die Missbrauch verüben können völlige Unbekannte, aber auch Bekannte, Freunde, Familienmitglieder, Ex-Partner und Schulkamerad*innen sein. Bei Mädchen sind die Täter oft Gleichaltrige, aber auch ältere Personen, die auf Verletzlichkeit und Vertrauen aus sind.

Wo? Belästigung findet im gesamten digitalen Raum statt: auf sozialen Medien (Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, X/Twitter), Messenger-Apps (WhatsApp, Viber, Telegram, Discord), bei Spielen und in Chatrooms, auf Foren und in Kommentaren sowie per Anruf/SMS. Oft beginnt sie auf einer Plattform und breitet sich dann auf andere aus.

Warum? Die Motive sind unterschiedlich: Rache, Eifersucht, Vorurteile und Hass (aufgrund des biologischen/sozialen Geschlechts, der Rasse, des Glaubens, der sexuellen Orientierung, einer Behinderung), wirtschaftliche Beweggründe (Erpressung), das Streben nach Macht und Kontrolle, „Unterhaltung“ und die Suche nach Aufmerksamkeit. Kein Motiv rechtfertigt Belästigung.



Wie trägt KI zur Belästigung bei?

Die Entwicklung KI-basierter Tools hat den Umfang und die Geschwindigkeit verstärkt, mit denen der Schaden einsetzt.

- **Deepfake-Inhalte** können in Minuten zustande kommen und sie sind realistisch; der Großteil ist pornografischer Natur und zielt auf Frauen und Mädchen ab.
- **Automatisierte Spam- und Robocalls** mit Vortäuschung einer anderen Nummer erweitern die Reichweite und verstärken den Druck.
- **Das Generieren von beleidigenden Inhalten** in großen Mengen erleichtert das Dogpiling.
- **Chatbots und Fakeprofile** erleichtern das Grooming und Betrug.

Wie erkennt man Gefahr und wie sollte man reagieren?

Mögliche Anzeichen:



- plötzliche Veränderungen im Verhalten (Rückzug, Angstzustände, das Meiden der Schule/von Online-Aktivitäten)
- das Meiden von Gesprächen über bestimmte Plattformen/Personen
- emotionale Reaktionen auf die Internetnutzung (Tränen, Gereiztheit)
- das Löschen von Profilen/Posts, plötzliche Passwortänderungen

Empfohlene Schritte:



Nicht hitzig reagieren. Sich nicht auf Diskussionen mit den Täter*innen einlassen.

Den Vorfall dokumentieren. Screenshots, Daten, Nutzernamen, URL-s aufheben.

Eine Meldung bei der Plattform einreichen (Missbrauch, Hassrede, intime Inhalte ohne Zustimmung) und, je nach Bedarf, eine Anzeige bei der Polizei erstatten.

Hilfe suchen. Sich an die Eltern, Klassenlehrer*innen/Lehrer*innen, **Schulpsycholog*innen/-Pädagog*innen** wenden.

Hotlines: Das Zentrum für ein sicheres Internet - **0800 606 606** (werktags) in Kroatien. Safer Internet Center in Deutschland - **116 111**.

Sicherheitseinstellungen. Das eigene Profil als privat einstellen, Täter*innen blockieren oder stummschalten, Passwörter ändern, eine zweistufige Authentifizierung einrichten.

Für Schulen/Bibliotheken: ein strukturiertes Gespräch führen, dem Opfer keine Schuldgefühle machen, die weitere Mitverfolgung sicherstellen und die Eltern/Erziehungsberechtigten einschalten.

EIN KLEINES WÖRTERBUCH

großer Begriffe

Algorithmus – eine Reihe an Regeln, die vorsehen, was ein bestimmter Nutzer sieht (z.B. im Feed).

Bot – Ein automatisiertes Konto/Programm, das Nachrichten veröffentlicht und versendet und Daten sammelt.

Catfishing – Das Annehmen einer falschen Identität zu Täuschungszwecken (oft romantischer Natur).

Clickbait – Eine irreführende/sensationalistische Schlagzeile oder ein Bild, um Klicks zu erwirken.

Creator/Influencer – Eine Person, die beruflich Inhalte erstellt und auf ein Publikum einwirkt.

Challenge – Ein Trend an Aufgaben/Herausforderungen, die geteilt werden und oft riskant sind.

Deepfake – KI-generierte fälschliche Audio-Inhalte/Videos/Bilder.

Digitale Spur – Daten, die ein*e Nutzer*in im Internet hinterlässt (Posts, Standorte...)

Doomscrolling – Das kompulsive Konsumieren negativer Nachrichten/Inhalte.

Doxxing – Die Veröffentlichung persönlicher Daten einer anderen Person ohne deren Zustimmung.

DM/PM – Privatnachricht/Direktnachricht (direct/private message).

Filter (für das Gesicht/Bilder) – Ein Effekt, der das Aussehen eines Fotos/Videos ändert (z.B. ein „Schönheitsfilter“).

FOMO – „Fear of missing out“; die Angst online etwas Wichtiges zu verpassen.

Hashtag (#) – Eine Kennzeichnung für die Gruppierung/das Durchsuchen von Themen.



Haten – Das Ausdrücken von Hass/Beleidigung ohne Konstruktion.

Meme – Ein humorvoller/ironischer Inhalt (ein Bild/Text/Video), der sich im Netz verbreitet.

NPC Trend – Das Nachahmen eines „Nicht-Spieler-Charakters“ in Streams (virales Format).

Phishing – Datendiebstahl mit Hilfe fälschlicher Nachrichten/Webseiten.

Reel/Shorts – Kurze vertikale Videoformate (Instagram/YouTube).

Screenshot/Screen recording – Bildschirmfoto/Bildschirmaufnahme (wichtig für die Dokumentierung).

Shadowbanning – Die versteckte Einschränkung der Sichtbarkeit eines Profils/Inhalts.

Sextortion – Die Erpressung mit intimen Inhalten.

Stitch/Duett – Arten des Übernehmens und Kommentierens fremder Videos (TikTok).

Swatting – Eine Falschmeldung zwecks Erwirkung eines Polizeieinsatzes.

Trollen – Das absichtliche Provozieren und Anzetteln von Konflikten.

KI (künstliche Intelligenz) – Computersysteme, die die menschliche Intelligenz nachahmen und dazu fähig sind zu lernen, Sprache zu verstehen, Bilder zu erkennen und Entscheidungen zu treffen.

Viral – Ein Inhalt, der sich äußerst schnell verbreitet.

Die wesentlichen Plattformen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, X/Twitter, WhatsApp, Viber, Telegram, Discord, Pinterest.



UND WAS *ist mit den Jungs?*

Auch wenn das Projekt primär für die Stärkung von Mädchen gedacht ist, sind die Ausstellung und die Workshops auch für Jungen offen. Deren Miteinbindung kann für die Entwicklung von Empathie, das Verständnis von Geschlechterrollen und das kritische Hinterfragen von Medieninhalten, die auch Jungen prägen, sehr nützlich sein.

Viele Themen - wie der Druck hinsichtlich des Aussehens, der Einfluss des Online-Umfelds, die Privatsphäre und digitales Verhalten - betreffen alle jungen Menschen, ungeachtet des Geschlechts. Wir schlagen vor, dass Jungen miteingebunden werden als:

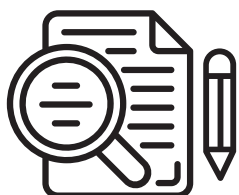
- gleichwertige Workshop-Teilnehmer, besonders in gemischten Schulklassen
- Gesprächspartner bei Themen der Medienkompetenz
- Verbündete in der Förderung positiver Botschaften über Körper, Identität und Achtung der Privatsphäre
- Kritiker und Kreative Köpfe - mit Hilfe von Memes, Plakaten, Slogans und digitalen Inhalten, die auch ihre Erfahrungen widerspiegeln.

Die Erfahrung aus durchgeführten Workshops zeigt, dass Jungen nicht selten großes Interesse für diese Themen zeigen, besonders wenn man offen und ohne Stereotypen an sie herangeht. Das Wesentliche ist es, einen Raum zu schaffen, in dem auch sie sich aufgerufen und relevant fühlen.

ALLGEMEINE ANLEITUNGEN

*für Workshopleiter*innen*

Vorbereitung:



Recherchieren Sie zu den Themen, die auf den Postern behandelt werden, und informieren Sie sich darüber, damit Sie die Themen besser verstehen können. Bereiten Sie alle Materialien und Ressourcen für die Präsentation der Informationen so vor, dass sie interessant und zugänglich sind. Denken Sie über Ihr Publikum nach (Mädchen im Alter von 10 bis 16 Jahren) und passen Sie Ihre Sprache und Ihren Zugang so an, dass sie für die Mädchen relevant und verständlich sind.

Interaktion mit den Teilnehmerinnen:

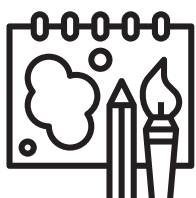


Kümmern Sie sich um eine freundliche und anregende Atmosphäre, in der die Teilnehmerinnen entspannt ihre Meinung äußern können, und in der sie ohne Angst, Fragen stellen können. Regen Sie unter den Teilnehmerinnen eine Diskussion an, damit sie ihre Gedanken, Ideen und Erfahrungen austauschen können. Seien Sie offen für unterschiedliche Perspektiven und Haltungen, fördern sie die Teilnehmerinnen auf, sich andere Meinungen anzuhören und sie zu achten.

Nutzung der Materialien auf den Postern:



Nutzen Sie die visuellen Materialien auf den Postern als Ausgangspunkt für Gespräche und die Präsentation der Informationen. Erklären Sie die Bedeutung und den Zweck jedes Posters und betonen Sie die wichtigsten Punkte und Botschaften, die Sie vermitteln möchten. Benutzen Sie zusätzliche Informationen und Statistiken, um die Präsentation zu bereichern und den Teilnehmerinnen ein besseres Verständnis des Themas zu ermöglichen.



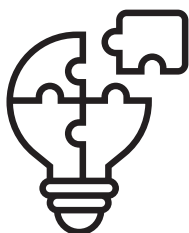
Aktivitäten und Übungen:

Lassen Sie die Teilnehmerinnen an den interaktiven Aktivitäten und Übungen teilnehmen – sie helfen ihnen, das Thema tiefer zu verstehen und das Gelernte anzuwenden. Fördern Sie sie auf, ihre Ideen, Gedanken und Gefühle durch Malen, Schreiben oder in Gruppendiskussionen zu äußern. Sichern Sie genügend Zeit für Gespräche und die Reflexion nach jedem Thema und jeder Aktivität.



Selbstwertgefühl und ein positives Körperbild fördern:

Betonen Sie wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren, unabhängig vom Aussehen oder dem Online-Schein. Fordern Sie die Teilnehmerinnen auf, ihre einmaligen Qualitäten und die Schönheit von Verschiedenheit zu erkennen. Geben Sie Ratschläge und erarbeiten Sie mit ihnen Strategien für ein gesundes Verhältnis zur digitalen Welt, zur Schaffung von Grenzen und zur Pflege von Offline-Beschäftigungen.



Abschluss:

Beenden Sie den Workshop mit einem Rückblick auf die wichtigsten Lerninhalte und Botschaften, die Sie ihnen mitgeben wollen. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen dazu, dass sie weiterhin über die Schwerpunktthemen sprechen, mit Freund*innen, mit ihrer Familie und mit anderen Personen aus ihrem Umfeld.

Bieten Sie den Teilnehmer*innen zusätzliche Ressourcen und Materialien an, mit denen sie die Themen zusätzlich erforschen können und weiterhin Selbstbild entwickeln.



1. THEMA

Gefilterte Schönheit

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigegefügte Präsentation sowie das Videomaterial aus der Präsentation verwenden. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



Rate, welcher Filter das ist

Jede Teilnehmerin wählt ihren Lieblingsfilter aus oder gestaltet ihn selbst. Danach machen sie Fotos von sich und wenden diesen Filter an, aber verraten nicht, welchen Filter sie benutzt haben. Mit diesem Spiel kann man ein Gespräch über unterschiedliche Filter und deren Benutzung anregen sowie darüber, wie sie unsere Wahrnehmung in Bezug auf unser Aussehen beeinflussen.

Regen Sie eine Diskussion über die Lieblingsfilter der Teilnehmerinnen und die Gründe für ihre Nutzung an. Sprechen Sie mit ihnen über die Unterschiede zwischen einem realen und gefilterten Gesicht und darüber, wie einmalig und schön die eigenen, einmaligen, von der Natur gegebenen Eigenschaften sind.



Sei dein eigener Filter

Die Teilnehmerinnen bekommen Papier, Stifte, Buntstifte und Kleber. Sie bekommen die Aufgabe, einen „Glücksfilter“ zu gestalten und zu erstellen. Das können bunte Blumen sein, Schmetterlingsflügel oder irgendein anderes Motiv, das mit positiven Gefühlen und Glück assoziiert werden kann. Danach erklären sie, warum sie dieses Design gewählt haben und wie es ihnen hilft, sich gut zu fühlen.



Gute Karten

Die Teilnehmerinnen bemalen die Karten und schreiben positive und affirmative Botschaften/Sprüche; die Karten können der Ausstellung beigelegt werden oder sie können sie als Erinnerung mitnehmen.

METHODISCHES SZENARIO

*für Workshopleiter*innen*

THEMA: 1

TITEL: GEFILTERTE SCHÖNHEIT

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Begleitpostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen Sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie der Posterausstellung beifügen.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Anhand dieses Posters beschäftigen wir uns mit verschiedenen Filtern auf Social Media und warum sie Druck auf unsere Vorstellungen von persönlicher Schönheit auslösen. Filter sind auf Social Media sehr populär und es ist wichtig zu verstehen, wie sie unsere Auffassung von Schönheit beeinflussen.

Begleitposter: Gut zu wissen

Gesichtsfilter zu benutzen kann Spaß machen. Sie können allerdings dein Selbstwertgefühl beeinflussen. Du musst nicht so aussehen, wie ein Filter es vorgibt, um schön zu sein. Wenn wir zu sehr oder zu oft Filter benutzen, vergessen wir manchmal, wie wir im wahren Leben aussehen. Wir haben ein Recht darauf, geliebt und akzeptiert zu werden, so wie wir sind – unabhängig von Größe, Gewicht, Hautfarbe, Nasenlänge, Brustgröße oder sonstigen Merkmalen. Es ist wichtig, uns selbst so zu akzeptieren und zu lieben, wie wir sind. Das Aussehen sollte nicht die wichtigste Rolle im Leben haben und jeder Mensch darf seinen eigenen Stil kreativ entwickeln.

Rate, welcher Filter das ist

Jede Teilnehmerin wählt ihren Lieblingsfilter oder gestaltet ihn selbst. Danach machen sie Fotos von sich und wenden diesen Filter an, aber verraten nicht, welchen Filter sie benutzt haben. Mit diesem Spiel kann man ein Gespräch über unterschiedliche Filter und deren Benutzung anregen sowie darüber, wie sie unsere Wahrnehmung in Bezug auf unser Aussehen beeinflussen.

Regen Sie eine Diskussion über die Lieblingsfilter der Teilnehmerinnen und die Gründe für ihre Nutzung an. Sprechen Sie mit ihnen über die Unterschiede zwischen einem realen und gefilterten Gesicht. Warum finden wir das gefilterte Gesicht schöner? Woher haben wir diese Vorstellung von Schönheit? Wie langweilig wäre es, wenn wir alle gleich aussehen würden?! Was macht uns einzigartig?

Statistik:

Laut einer Studie des Pew Research Center, benutzt mehr als die Hälfte der Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren Gesichtsfiler auf ihren Fotos in den Social Media. Viele Mädchen und Frauen kommen mit gefilterten Fotos zum Schönheitschirurgen und erkundigen sich nach Schönheitsoperationen, die Zahl der Essstörungen (z.B. Anorexie, Binge-Eating u.Ä.) steigt, Depressionen wegen Minderwertigkeitsgefühlen in Bezug auf das Aussehen treten öfter auf.

Interessante Tatsache:

Der erste populäre Kamerafilter, der „Katzenfilter“ von Snapchat, wurde 2015 eingeführt und ging viral als Trend bei den Benutzern.

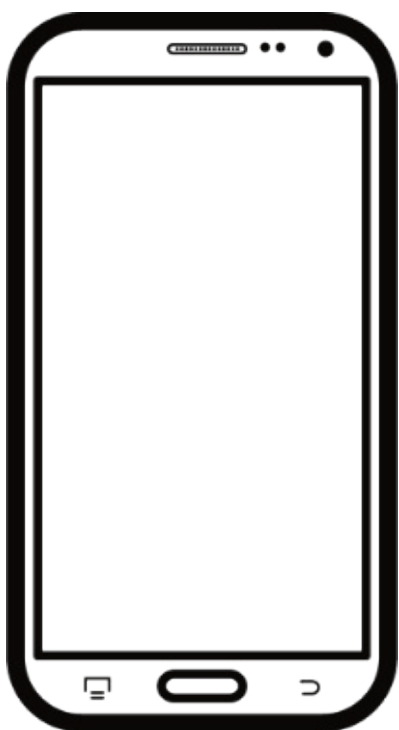
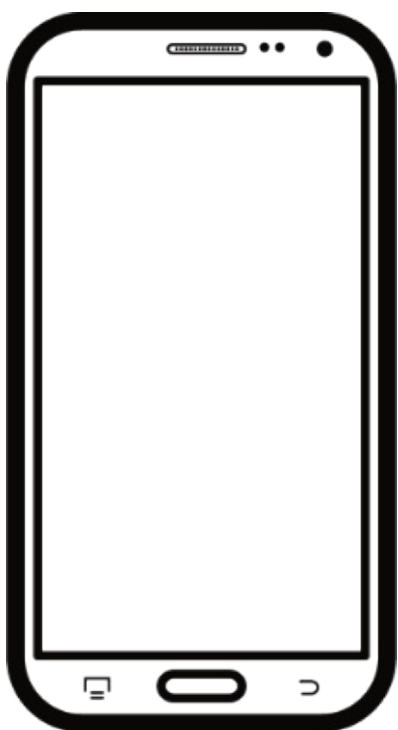
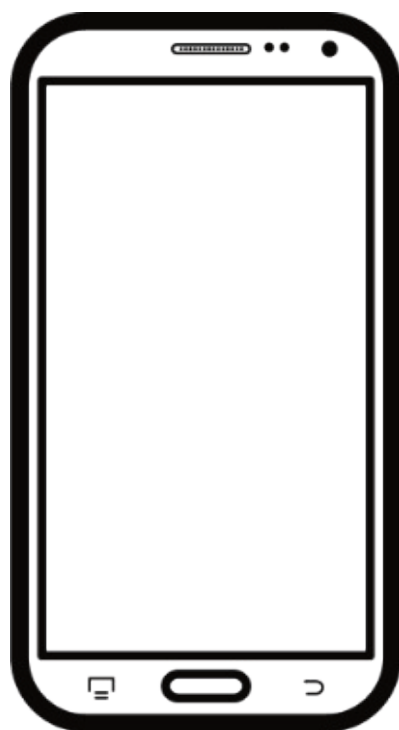
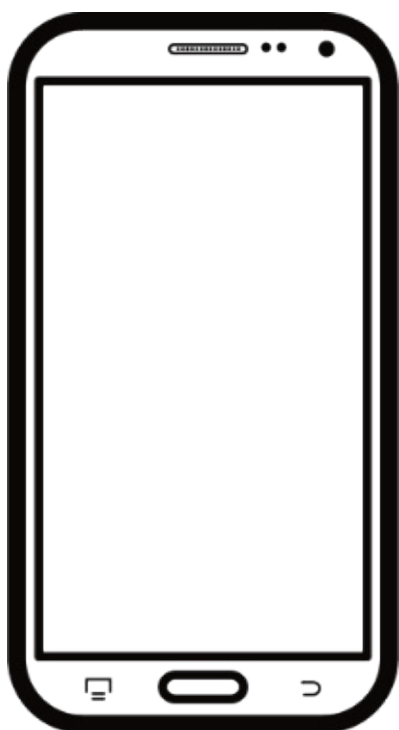
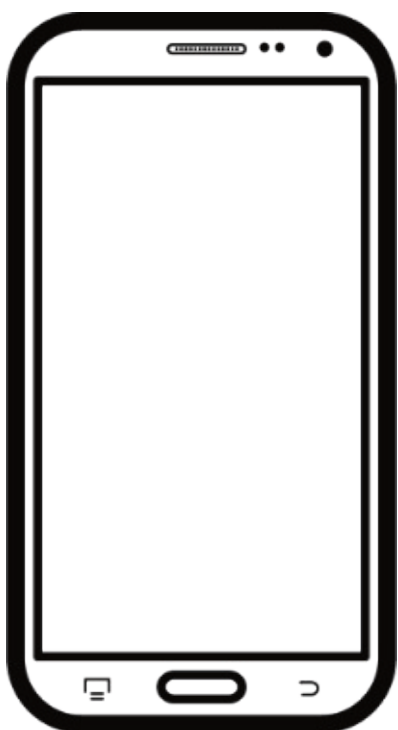
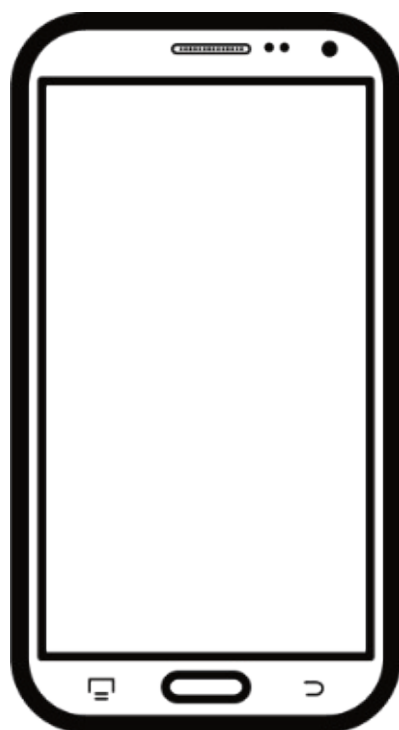
Interessante Geschichte:

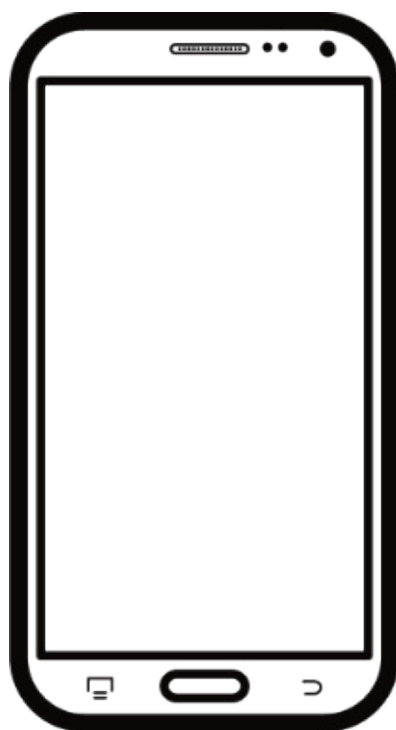
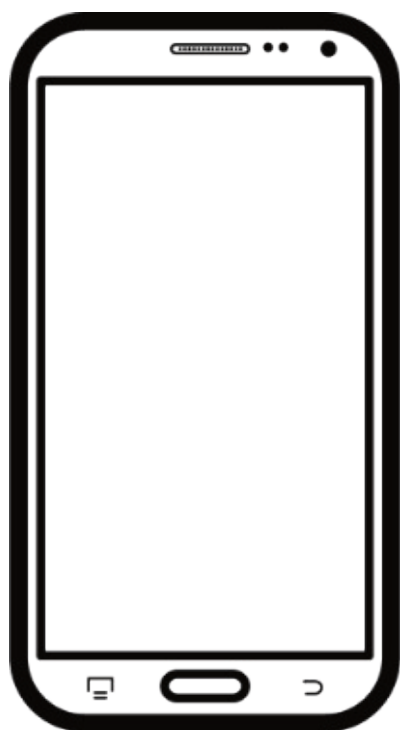
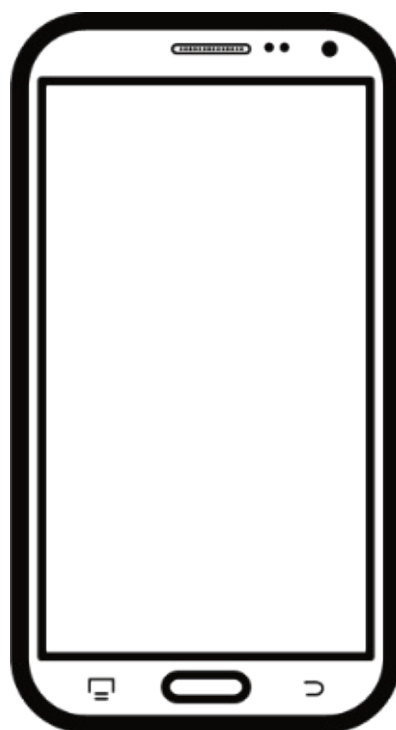
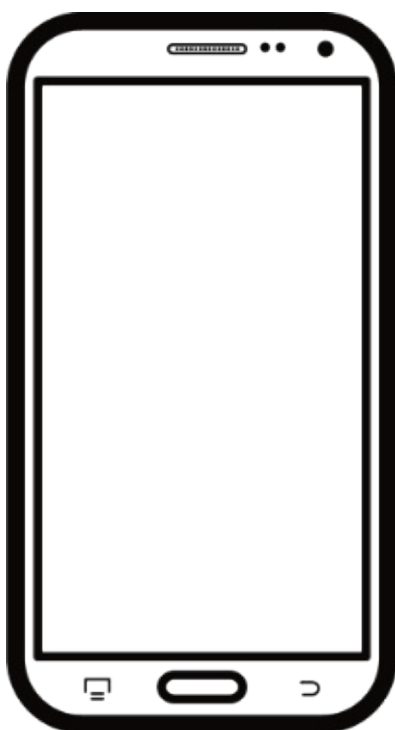
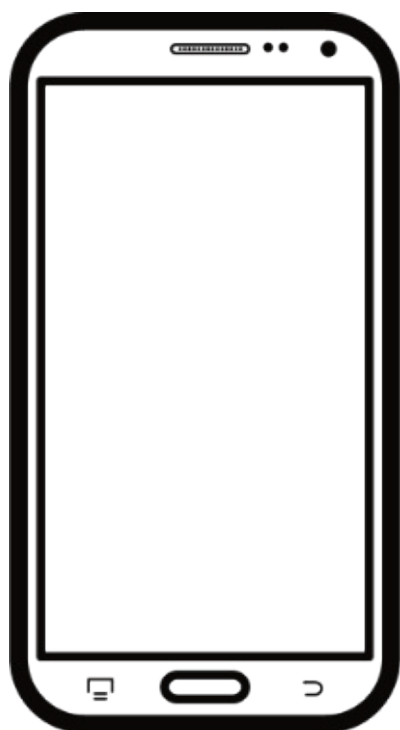
Wusstest du, dass erste Gesichtsfiler nur auf professionellen Fotokameras verfügbar waren und nicht auf Handys wie heute? Die ersten populären Gesichtsfiler in den Social Media sind vor ein paar Jahren erschienen und waren gleich ein Hit bei den Benutzern.

Neueste Trends:

Jetzt gibt es Tausende verschiedene Filter, die du benutzen kannst, um deine Fotos witziger und kreativer zu machen. Die Trends ändern sich schnell und es erscheinen immer neue Filter, die von unterschiedlichen Themen wie Tiere, Superhelden oder magische Effekte inspiriert sind.

HAUPTTEIL	Sei dein eigener Filter	<p>Die Teilnehmerinnen bekommen Papier, Stifte, Buntstifte und Kleber. Sie haben Aufgabe, einen „Glücksfilter“ zu gestalten und zu basteln. Das können bunte Blumen sein, Schmetterlingsflügel oder irgendein anderes Motiv, das mit positiven Gefühlen und Glück assoziiert werden kann. Danach erklären sie, warum sie dieses Design gewählt haben und wie es ihnen hilft, sich gut zu fühlen.</p>
ABSCHLUSS	Gute Karten	<p>Die Teilnehmerinnen bemalen die Karten und schreiben positive und affirmative Botschaften; die Karten können der Ausstellung beigefügt werden oder die Teilnehmerinnen können sie als Erinnerung an den Workshop mitnehmen.</p>
ZUSATZMATERIAL	Karten für Gedanken und Botschaften	<p>Teilt die ausgeschnittenen Karten aus, füllt sie aus, lest sie und platziert sie in die Ausstellung – alle zusammen. Mit einem gemeinsamen Beitrag wird die Ausstellung interaktiv.</p>







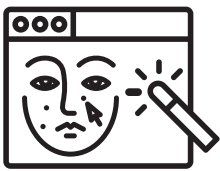
2. THEMA

Druck & Erwartungen

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigelegte Präsentation sowie das Videomaterial aus der Präsentation verwenden. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

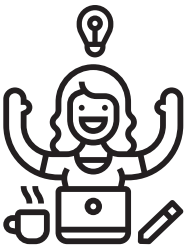
Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



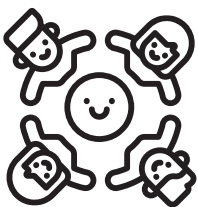
Realistisch vs. unrealistisch

Die Teilnehmerinnen bekommen Magazine oder ausgedruckte Bilder bekannter Personen, die mit Photoshop oder anderen Programmen bearbeitet sind. Ihre Aufgabe ist es, Bilder zu finden, die unrealistisch oder wie stark bearbeitet aussehen und die Teile zu markieren, die aus ihrer Sicht geändert wurden. Danach diskutieren sie über den Einfluss solcher Bilder auf das Selbstbewusstsein und darüber, wie man die Akzeptanz unterschiedlicher Körperformen fördern könnte.



Positive Vorbilder

Jede Teilnehmerin wählt eine Person aus, die sie als Vorbild sieht. Das können berühmte Personen sein, Aktivistinnen oder inspirierende Frauen aus ihrem Umfeld. Die Teilnehmerinnen tauschen Informationen über die ausgewählten Vorbilder aus und erklären, warum sie sie als inspirativ erleben. Dieses Spiel fördert das Gespräch über unterschiedliche Definitionen von Schönheit und unterstützt die positive Sicht zur eigenen Körperform.



Fashionshow

Organisieren Sie eine Fashionshow, in der jede Teilnehmerin ihren eigenen Stil und ihre eigene Schönheit präsentieren kann – mit einer Bildercollage inspiriert von unterschiedlichen Körperformen und Körpergrößen. Die Aktivität könnten Sie abschließen, indem die Teilnehmerinnen Vorschläge oder Ideen für Hashtags sammeln, darüber wie man eine positive Einstellung zum Körper online fördern kann und wie man sich gegenseitig unterstützen kann. Die Collagen können als Teil der Ausstellung dienen. Diese Aktivität kann, je nach verfügbarer Zeit und Technik, auch in der virtuellen Welt stattfinden – die Teilnehmerinnen können Mems oder ein TikTok-Video zu diesem Thema erstellen.

METHODISCHES SZENARIO

für Workshopleiter*innen

THEMA: 2

TITEL: DRUCK & ERWARTUNGEN

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Begleitpostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen Sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie der Posterausstellung beifügen.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Auf diesem Poster beschäftigen wir uns mit Bildern von vermeintlich perfekten Körpern im Internet. Meistens lösen diese Bilder bei uns das Verlangen aus, auch so aussehen zu wollen. Doch diese Schönheitsideale sind kaum zu erreichen. Das liegt auch daran, dass die Personen professionell geschminkt, aus bestimmten Perspektiven aufgenommen und die Bilder danach digital bearbeitet werden. Dieses Poster hilft uns dabei zu verstehen, wie diese Bilder entstehen und warum es die meisten dieser Körper in Wirklichkeit gar nicht so gibt.

EINLEITUNG	<p>Begleitposter: Gut zu wissen</p> <p>Wenn wir Bilder von unrealistischen Körpern sehen, kann das unser Selbstbewusstsein beeinflussen und ein negatives Bild vom eigenen Körper schaffen. Jeder Körper ist auf seine eigene Art und Weise schön. Falls du dich von den unrealistischen Schönheitsidealen unter Druck gesetzt fühlst, kann es helfen, Profilen zu folgen, die ein gesundes Körperbild und Selbstakzeptanz zeigen. Außerdem kannst du mit anderen Menschen über dieses Thema sprechen und sich austauschen. Das kann helfen, negative Gefühle loszuwerden.</p>	
	<p>Realistisch vs. unrealistisch</p>	<p>Die Teilnehmerinnen bekommen Magazine oder ausgedruckte Bilder bekannter Personen, die mit Photoshop oder anderen Programmen bearbeitet sind. Ihre Aufgabe ist es, Bilder zu finden, die unrealistisch oder wie stark bearbeitet aussehen und die Teile zu markieren, die aus ihrer Sicht geändert wurden. Danach diskutieren sie über den Einfluss solcher Bilder auf das Selbstbewusstsein und darüber, wie man die Akzeptanz unterschiedlicher Körperformen fördern könnte.</p>
HAUPTTEIL	<p>Statistik:</p> <p>Laut einer kanadischen Studie benutzen sogar 80 Prozent der Mädchen bis 13 Jahren eine App zur Bearbeitung ihres Selfies. Zwei Drittel der Teenagerinnen zwischen 10 und 17 Jahren haben vor der Veröffentlichung in den Social Media mindestens eine Sache geändert, die ihnen an ihrem Aussehen oder ihrem Körper nicht gefällt. 59 Prozent sind bezüglich unsicher in Bezug auf ihr Aussehen und bearbeiten ihre Fotos regelmäßig bevor sie sie teilen. Ungefähr 37 Prozent sind überzeugt, dass sie auf dem Foto nicht gut genug aussehen, wenn sie es nicht bearbeiten.</p>	

Interessante Tatsache:

Das populäre Bilderbearbeitungsprogramm Photoshop wird oft für die Manipulation des Körpers auf Fotos von bekannten Personen und Models verwendet.

Interessante Geschichte:

Fotos von Körpern, die wir im Internet sehen, sind oft durch eine Vielzahl von Filtern und Bearbeitungstechniken verändert worden, damit sie perfekt aussehen. Früher konnte man solche Fotos meistens nur in Magazinen sehen, aber jetzt sieht man sie überall in den Social Media.

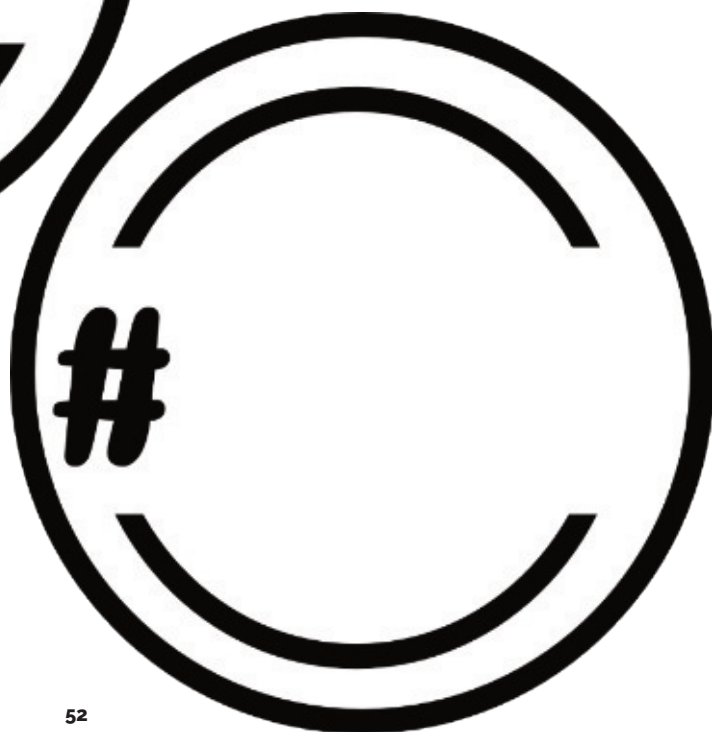
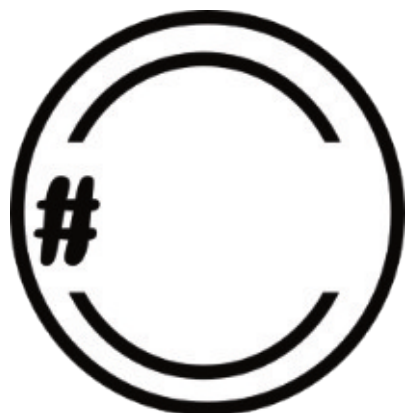
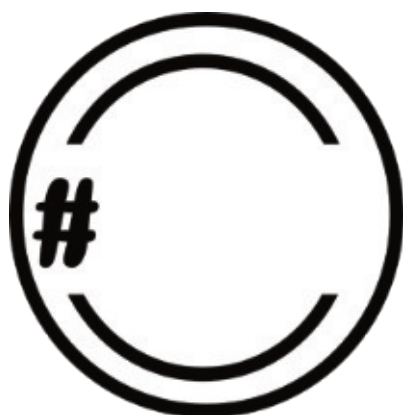
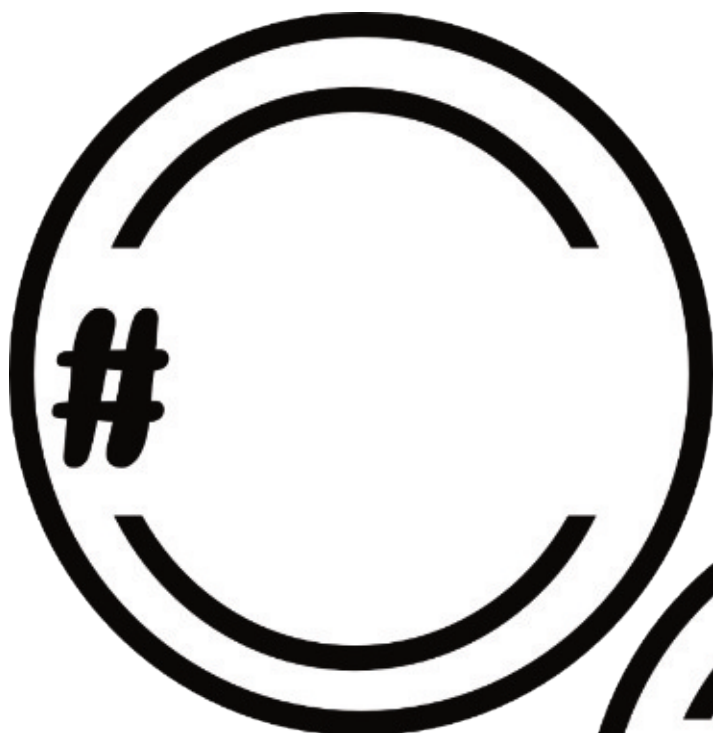
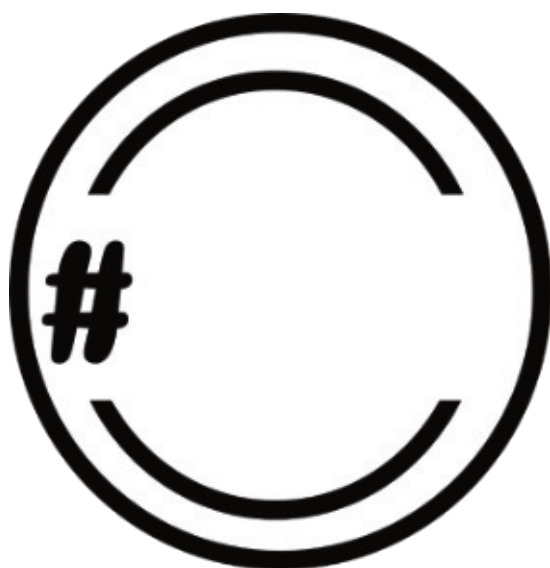
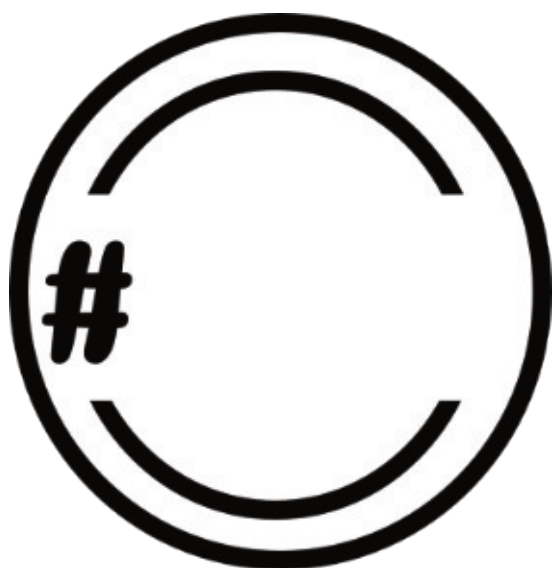
Neueste Trends:

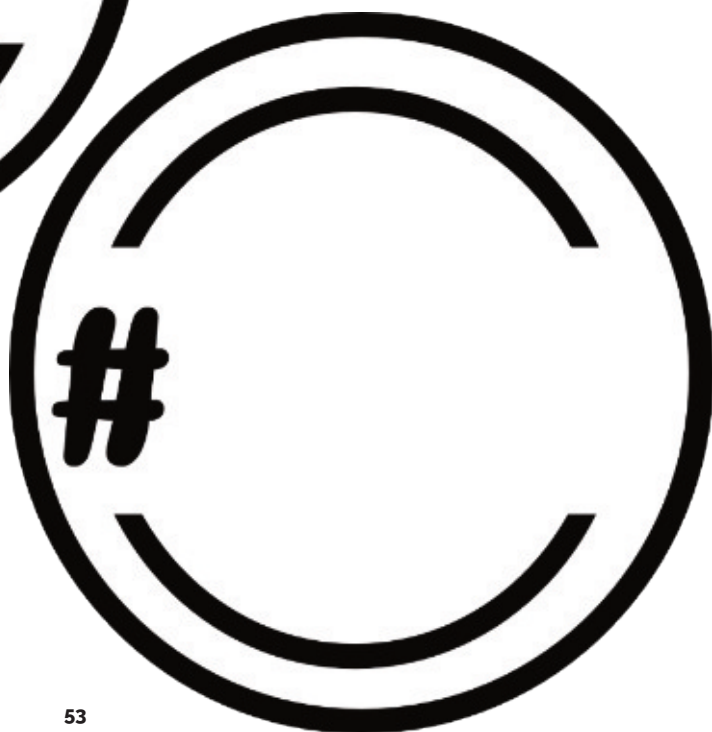
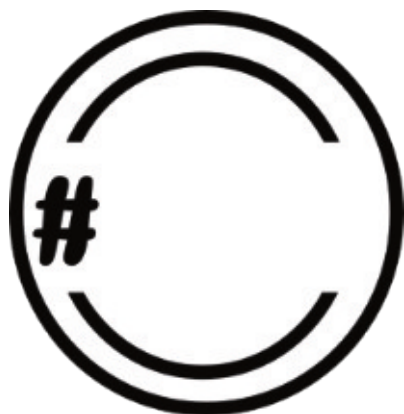
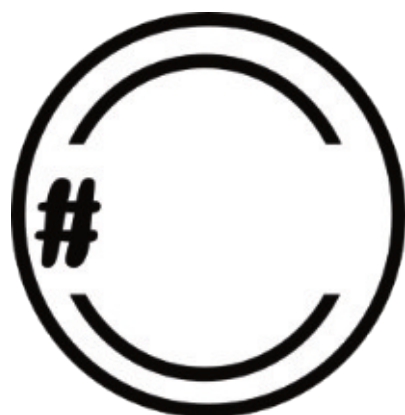
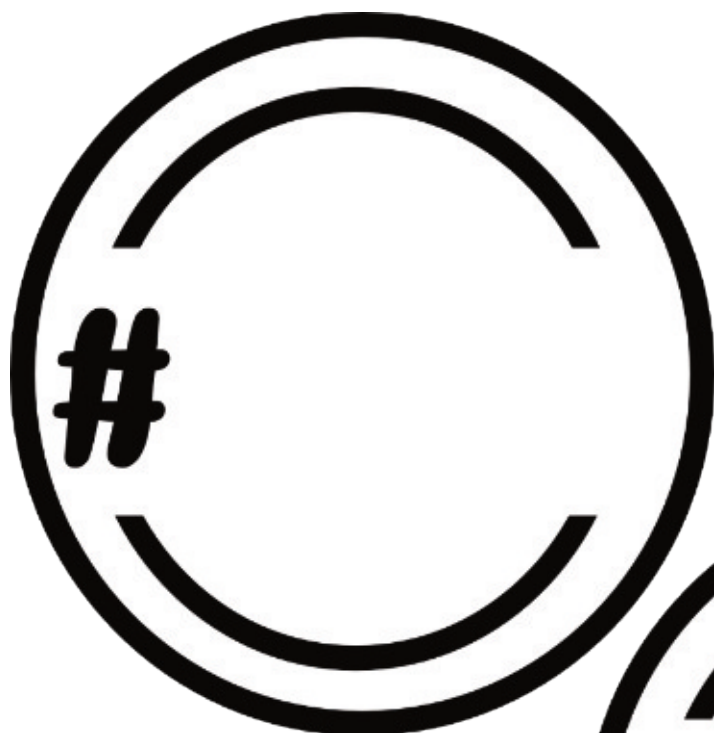
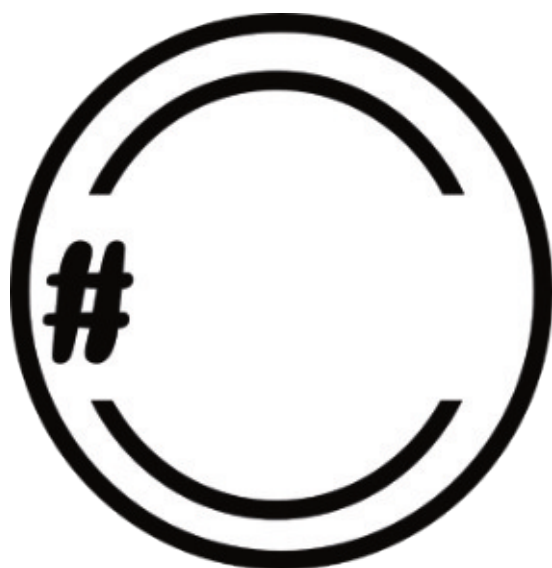
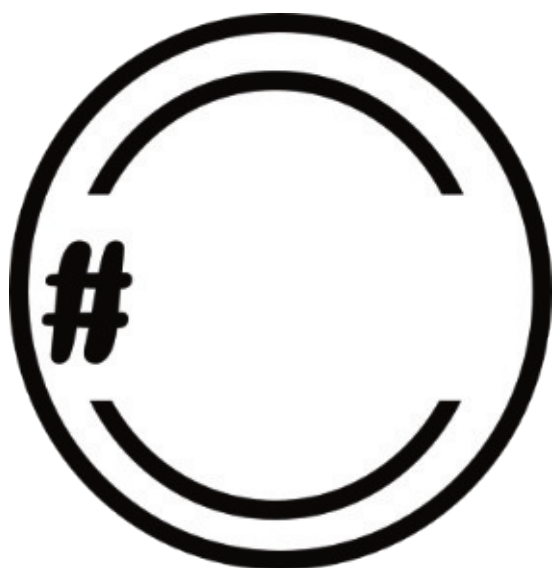
Positive Trends sind Kampagnen, die Körper in allen Formen und Größen und die Vielfalt feiern. Dazu gehören auch Hashtags wie #BodyPositive, #Bodypositivity, #bodyneutrality und #NoFilter, die Menschen ermutigen, ihren Körper so wie er ist zu akzeptieren und sich nicht zu sehr auf das Aussehen zu fixieren.

Positive Vorbilder

Jede Teilnehmerin wählt eine Person aus, die sie als Vorbild sieht. Das können berühmte Personen sein, Aktivistinnen oder inspirierende Frauen aus ihrem Umfeld. Die Teilnehmerinnen tauschen Informationen über die ausgewählten Vorbilder aus und erklären, warum sie sie als inspirativ erleben. Dieses Spiel fördert das Gespräch über unterschiedliche Definitionen von Schönheit und unterstützt die positive Einstellung zur eigenen Körperform.

ABSCHLUSS	Fashionshow	<p>Organisieren Sie eine Fashionshow, in der jede Teilnehmerin ihren eigenen Stil und ihre eigene Schönheit präsentieren kann – mit einer Bildercollage inspiriert von unterschiedlichen Körperformen und Körpergrößen. Die Aktivität könnten Sie abschließen, indem die Teilnehmerinnen Vorschläge oder Ideen für Hashtags sammeln, darüber wie man eine positive Einstellung zum Körper online fördern kann und wie man sich gegenseitig unterstützen kann. Die Collagen können als Teil der Ausstellung dienen. Diese Aktivität kann, je nach verfügbarer Zeit und Technik, auch in der virtuellen Welt stattfinden – die Teilnehmerinnen können Mems oder ein TikTok-Video zu diesem Thema erstellen.</p>
ZUSATZMATERIAL	Kreise für #	<p>Verteilt die ausgeschnittenen Kreise, füllt sie aus, lest sie und platziert sie in die Ausstellung – alle zusammen. Mit einem gemeinsamen Beitrag wird die Ausstellung interaktiv.</p>







3. THEMA

*Im Netz – Wie beeinflussen uns Influencer*innen*

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigegefügte Präsentation sowie das Videomaterial aus der Präsentation verwenden. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

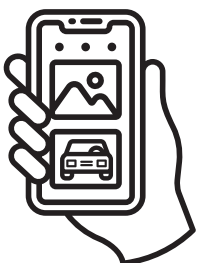
Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



Digital-Detox-Challenge

Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, den Ton für alle Benachrichtigungen auf ihrem Handy auszuschalten und das Handy vor sich an einer sichtbaren Stelle abzulegen – auf den Tisch oder auf den Boden. Die Teilnehmerinnen versuchen, 10 Minuten auszuhalten, ohne dass sie ihre Nachrichten ansehen. Nach der Challenge sprechen sie über ihre Erfahrung, über frühere Versuche des digitalen Detox, über die Zeit, die sie am Handy verbringen und wofür sie ihr Handy nutzen. Was macht jemanden zum/zur Influencer*in? Ab wann bist auch du Influencerin? Dieses Spiel fördert das Bewusstsein über die Balance zwischen dem Online- und Offlineleben und die Reflexion über die eigenen Gewohnheiten bei der Benutzung von Technik.



Wahr oder NICHT

Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und bekommen Aufgaben zum Thema Online-Einflüsse. Sie sollen gespielte, nachgestellte Fotos machen (wie diese im einführenden Video) – DAVOR und DANACH. Die Fotos werden mit unterschiedlichen Motiven aufgenommen: von Reisen, aus dem Restaurant, vom Shoppen, ein Luxusauto, ein Haus usw. Die Teams konkurrieren, es gewinnt das Team, das als erstes alle Aufgaben gelöst hat. Danach diskutieren sie gemeinsam darüber, was sie entdeckt haben und wie wichtig es ist, kritisch zu denken bei dem Konsum von Online-Inhalten. Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, über ihre positiven und negativen Erfahrungen mit Online-Einflüssen zu sprechen.



Spaß online und offline

Erstellt eine Liste aller Aktivitäten in der analogen und digitalen Welt, die euch Spaß machen und euch wichtig sind. Sprecht darüber, warum euch diese Aktivitäten wichtig sind, warum sie Spaß machen, warum ihr sie liebt, und ihr könnt sie auch vergleichen.

METHODISCHES SZENARIO

*für Workshopleiter*innen*

THEMA: 3

TITEL: IM NETZ – WIE BEEINFLUSSEN UNS INFLUENCER*INNEN

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Begleitpostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen Sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie der Posterausstellung beifügen.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Auf diesem Poster beschäftigen wir uns damit, wie uns Online-Lebensstile gestalten und wie sie unser Leben beeinflussen (Influencing). Dieses Poster hilft uns besser zu verstehen, wie wir eine gesunde Balance zwischen Online- und Offlineaktivitäten (er)halten können.

Begleitposter: Gut zu wissen

Influencer*in zu sein ist aufregend, es ist aber wichtig, dass uns bewusst ist, dass die Online-Welt anders als die Realität sein kann. Sich mit anderen Influencer*innen zu vergleichen kann zur Unzufriedenheit führen. Seid authentisch und teilt Inhalte, die euch wichtig sind und nicht nur, weil ihr denkt, dass andere sie sehen möchten. Denkt darüber nach, ob die Zahl der Follower der einzige Erfolgsmaßstab ist.

Es hilft, sich selbst zu beobachten und sich folgende Fragen zu stellen: Macht mit der Content Spaß? Oder fühle ich mich eigentlich nicht wohl dabei? Sollte ich der Person vielleicht lieber entfolgen? Suche dir Influencer*innen, die dich bereichern, z.B. Infos zu verschiedenen Hobbys und Themen.

Digital-Detox-Challenge

Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, den Ton für alle Benachrichtigungen auf ihrem Handy auszuschalten und das Handy vor sich an einer sichtbaren Stelle abzulegen – auf den Tisch oder auf den Boden. Die Teilnehmerinnen versuchen, 10 Minuten auszuhalten, ohne dass sie ihre Nachrichten ansehen. Nach der Challenge sprechen sie über ihre Erfahrung, über frühere Versuche des digitalen Detox, über die Zeit, die sie am Handy verbringen und wofür sie ihr Handy nutzen. Was macht jemanden zum/zur Influencer*in? Ab wann bist auch du Influencerin? Dieses Spiel fördert das Bewusstsein über die Balance zwischen dem Online- und Offlineleben und die Reflexion über die eigenen Gewohnheiten bei der Benutzung von Technik.

Aktivität:

Benutzen Sie die Plakate mit den unten angeführten Tatsachen, mit denen das Bewusstsein der Teilnehmerinnen über Influencer*innen gestärkt werden kann und sie aufgefordert werden können, über den Einfluss von Influencer*innen auf den Alltag, die Denkweise, den Geschmack und das Verhalten ihrer Follower*innen nachzudenken.

Statistik:

Laut einer Studie von Common Sense Media, verbringen 45% der Teenager mehr als 5 Stunden täglich mit der Nutzung von elektronischen Geräten wie Handys und Computer.

Interessante Tatsache:

Populäre Influencer*innen in den Social Media erzeugen oft ein „perfektes“ Bild ihres Lebens, aber in der Realität können sich ihr virtuelles und wirkliches Leben unterscheiden. Influencing ist ein bezahlter, harter Job und daher wird der Alltag durch bezahlte Werbepartnerschaften verzerrt dargestellt.

Interessante Geschichte:

Der Online-Lebensstil, in dem Menschen ihre alltäglichen Aktivitäten teilen und Influencer*innen werden, wurde in den letzten zehn Jahren populär. Erste Influencer*innen waren Blogger*innen, die ihre Erfahrungen und Empfehlungen über Blogs und YouTube geteilt haben.

Neueste Trends:

Heute ermöglichen soziale Netzwerke wie Instagram, TikTok und YouTube den Menschen, Influencer*innen zu werden und ihr Leben mit Tausenden Followern zu teilen. Trends ändern sich schnell, so dass sich Influencer*innen oft an neue Herausforderungen, neue Modestile oder populären Themen anpassen, um das Publikum auf sich aufmerksam zu machen. Alle Menschen zeigen nur das Schönste und Beste von sich online. Das ist normal und menschlich.

HAUPTTEIL	Wahr oder NICHT	<p>Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und bekommen Aufgaben zum Thema Online-Einflüsse. Sie sollen gespielte, nachgestellte Fotos machen (wie diese im einführenden Video) – DAVOR und DANACH. Die Fotos werden mit unterschiedlichen Motiven aufgenommen: von Reisen, aus dem Restaurant, vom Shoppen, ein Luxusauto, ein Haus usw. Die Teams konkurrieren, es gewinnt das Team, das als erstes alle Aufgaben gelöst hat. Danach diskutieren sie gemeinsam darüber, was sie entdeckt haben und wie wichtig es ist, kritisch zu denken bei dem Konsum von Online-Inhalten. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, über ihre positiven und negativen Erfahrungen mit Online-Einflüssen zu sprechen.</p>
ABSCHLUSS	Spaß online und offline	<p>Erstellt eine Liste aller Aktivitäten in der analogen und digitalen Welt, die euch Spaß machen und euch wichtig sind. Sprecht darüber, warum euch diese Aktivitäten wichtig sind, warum sie Spaß machen, warum ihr sie liebt, und ihr könnt sie auch vergleichen.</p>
ZUSATZMATERIAL	Vorlage für Listen der Aktivitäten	<p>Verteilt die Vorlagen, füllt sie aus, lest sie und platziert sie in die Ausstellung – alle zusammen. Mit einem gemeinsamen Beitrag wird die Ausstellung interaktiv.</p>







4. THEMA *Nicht online – na und?*

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigelegte Präsentation sowie das Videomaterial aus der Präsentation verwenden. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



Denk nach, bevor du teilst

Die Teilnehmerinnen bekommen Szenarios, die verschiedene Situationen beschreiben, in denen entschieden werden soll, ob man die Information im Internet teilt. Die Teams diskutieren über jedes Szenario und sprechen über Vorteile und Nachteile des Teilens bestimmter Informationen. Danach stimmen sie darüber ab, ob sie diese Informationen teilen oder für sich behalten würden. Dieses Spiel fördert kritisches Nachdenken über die eigene Privatsphäre und die Folgen beim Teilen von Informationen online.

TEXTE FÜR SZENARIEN:



1. Private Fotos in sozialen Netzwerken
2. Private Fotos anderer Personen veröffentlichen
3. Inhalte anderer Personen teilen und negativ kommentieren
4. Eigenes Szenario erstellen: Was wäre für dich unangenehm, wenn es jemand über dich im Netz teilen würde?

Erzähle deine Geschichte



Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und wählen selbst das Textformat, das sie zur Präsentation des Themas benutzen werden: Geschichte, Artikel, Post, Brief, Tagebucheintrag, Blog, Nachricht usw. Der Text wird auf ein DIN A3 - Plakat übertragen und jedes Team kann ihn nach eigenem Wunsch gestalten. Das Thema der Aufgabe ist eine anonyme Geschichte aus dem wirklichen Leben, die eine Erfahrung aus dem digitalen Leben weitergibt, egal ob sie positiv oder negativ ist.



Digitale Regeln

Sprechen Sie über Situationen, in denen es angebracht und nicht angebracht ist, Informationen online zu teilen. Die Teilnehmerinnen erstellen ein Plakat zum Thema „Digitale Regeln“ mit wichtigen Richtlinien darüber, was im Internet geteilt werden soll und was nicht. Das Plakat kann Teil der Ausstellung werden.

METHODISCHES SZENARIO

für Workshopleiter*innen

THEMA: 4

TITEL: NICHT ONLINE – NA UND?

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Begleitpostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen Sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie der Posterausstellung beifügen.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Auf diesem Poster beschäftigen wir uns damit, warum es wichtig ist, über den Inhalt nachzudenken, bevor wir ihn online stellen. Dieses Poster hilft uns zu verstehen, welche Folgen das Teilen von persönlichen Informationen und Fotos im Internet hat, und zu lernen, wie wir unsere Privatsphäre und die Privatsphäre anderer Personen schützen können.

Begleitposter: Gut zu wissen

Bevor ihr etwas online stellt, solltet ihr euch bewusst machen, dass es für alle Menschen sichtbar ist. Auch für die Menschen, die ihr nicht kennt. Es ist wichtig, über die Grenzen eurer Privatsphäre nachzudenken. Was möchtet ihr von euch preisgeben und was nicht? Apphersteller*innen programmieren die Apps heute so, dass wir möglichst viel Zeit dort verbringen. Daher macht es Sinn darüber nachzudenken, ob ihr manchmal sinnlos vor euch herscrollt – ohne zu wissen, was ihr eigentlich macht oder machen wolltet. Hier kann es helfen, raus in die Natur zu gehen, Freunde zu treffen und das Handy mal auszuschalten.

Denk nach, bevor du teilst

Die Teilnehmerinnen bekommen Szenarios, die verschiedene Situationen beschreiben, in denen entschieden werden soll, ob man die Information im Internet teilt. Die Teams diskutieren über jedes Szenario und sprechen über Vorteile und Nachteile des Teilens bestimmter Informationen. Danach stimmen sie darüber ab, ob sie diese Informationen teilen oder für sich behalten würden. Dieses Spiel fördert kritisches Nachdenken über die eigene Privatsphäre und die Folgen beim Teilen von Informationen online.

TEXTE FÜR SZENARIEN:

1. Private Fotos in sozialen Netzwerken

Die Botschaft dieser Geschichte ist, dass es wichtig ist, unsere Privatsphäre wertzuschätzen und zu bewahren. Bevor wir Fotos in sozialen Netzwerken teilen, sollten wir über die Folgen nachdenken und wie das uns und unsere Freunde beeinflussen könnte. Vor allem ist auch wichtig, dass wir die Einstellungen in den Sozialen Medien beherrschen (öffentliches Profil, wer kann die Fotos sehen etc.)

EINLEITUNG	<p>Denk nach, bevor du teilst</p>	<p>2. Private Fotos anderer Personen veröffentlichen</p> <p>Die Botschaft, die wir teilen möchten, ist, dass wir achtsam mit der Privatsphäre anderer Menschen umgehen müssen und immer bedenken müssen, wie unsere Aktionen andere Menschen beeinflussen können.</p> <p>3. Inhalte anderer Personen teilen und negativ kommentieren</p> <p>Eine wichtige Botschaft dieser Geschichte ist, dass wir die Atmosphäre in den sozialen Netzwerken verändern können. Es ist nicht gut, Negatives und Missachtung zu verbreiten. Stattdessen sollen wir Freundlichkeit, Verständnis und Unterstützung gegenüber anderen fördern.</p> <p>Diese Geschichte darüber, wie wichtig es ist auf die eigene Privatsphäre und die Privatsphäre anderer Menschen achtzugeben, wenn wir Fotos anderer Personen teilen und andere Personen wertschätzend behandeln. Es ist wichtig, achtsam gegenüber anderen Menschen zu sein, weil Wörter und Taten können jemanden langfristig beeinflussen – insbesondere, wenn dieser Einfluss negativ ist.</p>
HAUPTTEIL	<p>Statistik:</p> <p>Laut einer Studie des Pew Research Center, teilen 92% der Teenager ihren richtigen Namen in den sozialen Netzwerken, 71% teilen ihre schulischen Informationen und ihren Standort.</p> <p>Interessante Tatsache:</p> <p>Laut einer Studie von Ipsos geben 42% Jugendliche zu, dass sie schon bereit haben, etwas online geteilt zu haben.</p>	

HAUPTTEIL	<p>Interessante Geschichte:</p> <p>Bevor es die sozialen Netzwerke gab, behielten die Menschen ihre privaten Momente und Erinnerungen für sich oder teilten sie nur mit Menschen, die ihnen nahestanden. Mit der Entwicklung von Technologie und sozialen Netzwerken ist es üblich geworden, dass Menschen fast jeden Aspekt ihres Lebens auf Fotos, Videos oder im Status teilen.</p>	
	<p>Neueste Trends:</p> <p>Mit wachsendem Bewusstsein über die Verbindung zwischen Privatsphäre und mentaler Gesundheit, machen immer mehr Menschen digitales Detox oder teilen ihre Inhalte im Internet selektiver. Trends wie #OfflineIsTheNewLuxury betonen, wie wichtig es ist, sich „auszuschalten“ und eine Balance zwischen der Online- und Offlinewelt zu finden.</p>	
	<p>Erzähle deine Geschichte (Szenario 4)</p>	<p>Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und wählen selbst den Textformat, den sie zur Präsentation des Themas benutzen werden: Geschichte, Artikel, Post, Brief, Tagebucheintrag, Blog, Nachricht usw. Der Text wird auf ein DIN A3 - Plakat übertragen und jedes Team kann ihn nach eigenem Wunsch gestalten. Das Thema der Aufgabe ist ihre anonyme Geschichte aus dem wirklichen Leben über eine Erfahrung (positiv oder negativ) aus dem digitalen Leben. Das Thema der Aufgabe ist eine anonyme Geschichte aus dem wirklichen Leben, die eine Erfahrung aus dem digitalen Leben weitergibt, egal ob sie positiv oder negativ ist.</p>
ZUSATZ MATERIAL	<p>SZENARIO 1, 2, 3</p>	<p>Verteilt die Szenarien, füllt sie aus, liest sie und platziert sie in die Ausstellung – alle zusammen. Mit einem gemeinsamen Beitrag wird die Ausstellung interaktiv.</p>



SZENARIO 1

Private Fotos in sozialen Netzwerken: Eine Geschichte über Gefahren für Mädchen

Hallo! Ich heiße Anna und möchte euch eine Geschichte darüber erzählen, wie ich eine wichtige Lektion über das Teilen von privaten Fotos in sozialen Netzwerken gelernt habe.

Eines Tages habe ich mit meiner Freundin Martina einen Ausflug in die wunderschöne Natur gemacht und dabei ein paar Fotos geschossen. Die Fotos waren besonders schön und ich wollte sie mit der Welt teilen. Aber Martina hatte eine andere Einstellung dazu. Sie sagte mir, dass wir vorsichtig sein sollten, wenn wir private Momente im Internet teilen.

Was meint ihr, wie geht die Geschichte weiter? (Denkt euch ein eigenes Szenario aus.)

Fragen für das Gespräch:

- Was kann passieren, wenn ein Foto online geht?
- Was hätte passieren können, als das Foto online ging?
- Wie hättest du reagiert? Warum?
- Wo beginnt deine Privatsphäre?
- Was wäre *das worst case Szenario* und was wäre in diesem Fall passiert?



SZENARIO 2

Private Fotos anderer Personen veröffentlichen: Gefahren und Netiquette – Fotos kann man ändern

Hi! Ich bin Mia und ich habe eine wichtige Geschichte über die Netiquette und die Gefahren, die entstehen können, wenn wir private Fotos anderer Personen in sozialen Netzwerken teilen.

Eines Tages erhielt ich ein Foto meines Freundes Ivan, das auf den ersten Blick witzig war. Ich wollte, dass auch andere dieses Foto sehen und teilte es daher schnell auf meinem Profil. Ich habe aber nicht gemerkt, dass jemand dieses Foto davor schon geändert hat, damit es noch witziger ist, aber auch erniedrigend für Ivan.

Was meint ihr, wie geht die Geschichte weiter? (Denkt euch ein eigenes Szenario aus.)

Fragen für das Gespräch:

- Wie fühlte sich Ivan, als er das Foto im Internet gesehen hat?
- Wie kann man prüfen, ob ein Foto bearbeitet wurde?
- Wen hätte Mia fragen sollen, bevor sie das Foto veröffentlicht hat?
- Ist dir etwas ähnliches passiert?



SZENARIO 3

Inhalte anderer Personen teilen und negativ kommentieren, andere Menschen missachten

Hey! Ich bin Lara und möchte euch eine Geschichte darüber erzählen, wie ich gelernt habe, andere Menschen in den Social Media zu achten und Mitgefühl zu haben.

Eines Tages sah ich ein lustiges Video, dass jemand auf seinem Profil geteilt hat. Die Person, die es geteilt hat, hat aber sehr negative Kommentare über den Autor des Videos geschrieben. Das fand ich sehr unfair und nicht schön. Trotzdem haben viele Leute das Video auf dieselbe Art kommentiert, was nur zu noch mehr Negativität aufgefordert hat.

Was meint ihr, wie geht die Geschichte weiter? (Denkt euch ein eigenes Szenario aus.)

Fragen für das Gespräch:

- Wie würdest du reagieren?
- Wie kann man darauf reagieren?
- Würdest du überhaupt reagieren?
- Beunruhigen dich negative, hasserfüllte Kommentare?



Ana



Mia



Lana



Lara

REZENSIONEN

Das Lehrmaterial zum Projekt „DU SELBST“ beinhaltet ein inhaltlich und methodisch durchdacht gestaltetes Programm, das sich mit Themen von äußerster Relevanz für Mädchen im modernen digitalen Kontext auseinandersetzt. Die Materialien sind hochprofessionell an das Alter der Zielgruppe angepasst, visuell attraktiv und einfach anzuwenden. Die herausragenden Schlüsselaspekte: umfassender Inhalt, der die Themen digitale Schönheit, gesellschaftlicher Druck, Influencer*innen und Privatsphäre abdeckt, progressiv strukturierte Aktivitäten, die zum kritischen Denken und emotionaler Weiterentwicklung anregen und praktische Machbarkeit in Bildungs- und informellen Kontexten.

Zu den wesentlichen Vorteilen zählen: klare Anleitungen für die Leiter*innen des Programms, vielfältige Aktivitäten, kreative Ansätze und Möglichkeiten zur Anpassung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung einer persönlichen Identität, der Stärkung des Selbstbewusstseins sowie der Förderung eines sicheren und verantwortlichen Verhaltens im digitalen Raum.

Aufgrund der durchgeführten fachlichen, pädagogischen, methodischen und technischen Analyse, wird für das Material zum Projekt „DU SELBST“ eine bedingungslose Anwendungsempfehlung in unterschiedlichen Schulbildungs- und informellen Bildungskontexten ausgesprochen. Besonders empfohlen wird die Anwendung in Schulbibliotheken, im Grundschulunterricht, im Rahmen von Klassenlehrerstunden sowie Workshops von Jugendvereinen.

Auch die Anwendung im Rahmen von Programmen, die sich mit emotionaler Entwicklung, Gesellschaftskunde, Gleichstellungsfragen und Medienkompetenz befassen, ist zu empfehlen. Die Aktivitätsleiter*innen können das Material als kompletten Workshop mit einer Dauer von 90 bis 120 Minuten, oder auch als Ideenquelle für kürzere Themenblocks benutzen.

Dr.sc. Josip Strija

Aus pädagogischer und fachlicher Perspektive betrachtet, liegt die wesentliche Stärke des Handbuchs „DU SELBST“ in seinem pädagogischen Ansatz, der emotionale Befähigung, kritisches Denken und Medienkompetenz miteinander verbindet. Im Mittelpunkt stehen Mädchen - nicht als passive Nutzerinnen von Inhalten, sondern als aktive Teilnehmerinnen, die analysieren, hinterfragen und sich ihre eigene Meinung bilden.

Besonders lobenswert ist die Aufmerksamkeit, die unterschiedlichen Lernformen geschenkt wird: verbaler Ausdruck, Malen, Gruppenarbeit, Diskussion, Reflexion, Schauspiel, digitale Gestaltung von Memes oder TikTok-Inhalten. Damit werden die Vielfalt von Lernstilen und Vorlieben der Teilnehmerinnen respektiert. Auch die Anleitung, dass Leiter*innen als Moderator*innen und nicht als Lehrende auftreten sollten, ist ein Hinweis auf moderne Lehrmethoden, die auf der humanistischen Pädagogik und der partizipativen Bildungsidee beruhen.

Die Autor*innen zeigen Sensibilität für die emotionale Entwicklung von Adoleszenten. Die Aktivitäten fördern die Entwicklung von Selbstrespekt, die Akzeptanz körperlicher Vielfalt, die Widerstandsfähigkeit in Bezug auf Druck von außen und durchdachtes und sicheres Verhalten im digitalen Raum. Themenposter als Bildungshilfsmittel sind ebenfalls ein sehr wirksames Modell: visuelle Mittel helfen, Botschaften zu untermauern und fördern zusätzliche Kreativität. Die Poster können auch außerhalb der Workshops benutzt werden, beispielsweise im Rahmen einer didaktischen Ausstellung im Schulflur, in Bibliotheken oder Jugendzentren. Besonders lobenswert ist, dass die Begriffserklärungen und didaktischen Botschaften auf wirklichen statistischen Daten gründen, aber für Kinder und Jugendliche verständlich dargestellt sind. Damit wird nicht nur informiert, sondern auch zum Aufbau der Kompetenz beigetragen, um Tatsachen von Meinungen und sensationalistischen Inhalten zu unterscheiden.

Der größte Vorteil dieses Handbuchs sind für mich die Aktualität der Themen, die bearbeitet werden, die starke gesellschaftliche Relevanz, der interaktive und inklusive Ansatz, die Vielfalt der Materialien und der Arbeitsmethoden, die visuelle und inhaltliche Vielfalt sowie Aktivitäten, die zu Kreativität, Reflexion und Selbstbewusstsein anregen. Das Handbuch „DU SELBST“ deckt erfolgreich einen wesentlichen Bedarf der heutigen Zeit - die Befähigung von Mädchen, in der digitalen Welt sie selbst zu bleiben. Dieses Handbuch fördert mit strukturierten, methodisch begründeten und kreativen Workshops die Entwicklung der emotionalen Kompetenz, des kritischen Denkens, der körperlichen Selbstakzeptanz und der digitalen Verantwortung. Das Handbuch zeichnet sich durch Modernität, Anwendbarkeit und ein hohes Niveau an pädagogischer Sensibilität aus und kann mit gutem Recht als Modell für die Bildungsarbeit in Schulen, Bibliotheken, Jugendzentren sowie Vereinen, die sich mit Kinder- und Jugendrechten beschäftigen, empfohlen werden.

Dr.sc. Antonija Mandić

NÜTZLICHE LINKS

und Arbeitsmaterialien:



**KOSTENLOSE
KROKOTAK-
MALVORLAGEN**



**NUTZUNG DIGITALER
TECHNOLOGIEN BEI KINDERN
UND JUGENDLICHEN –
ÜBERBLICK ÜBER AKTUELLE
FORSCHUNGEN IN KROATIEN**



**PROJEKT-
WEBSEITE**



**DATA DETOX KIT –
UNTERLAGEN FÜR DIE
FORTBILDUNG VON
LEHRENDEN UND
PROJEKTTILNEHMER*INNEN**



**FACEBOOK-
GRUPPE DES
PROJEKTS**



**ANMELDEFORMULAR
FÜR DIE TEILNAHME
AM PROJEKT**



**KULULU
APP**



ÜBERRASCHUNGSBOX



LITERATUR

Cambridge University Press. (o. D.). *Catfishing*. In *Cambridge Dictionary*.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/catfishing>

Cambridge University Press. (o. D.). *Flaming*. In *Cambridge Dictionary*.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/flaming>

Cambridge University Press. (o. D.). *Clickbait*. In *Cambridge Dictionary*.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/clickbait>

Collins English Dictionary. (o. D.). *Doxxing*. In *Collins Dictionary*.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/doxxing>

European Institute for Gender Equality. (2023). *Cyberstalking*. EIGE.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://eige.europa.eu>

Federal Bureau of Investigation. (2023). *Sextortion: What it is & how to report it*. FBI.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://www.fbi.gov>

Federal Bureau of Investigation. (2023). *Swatting: Threats and hoaxes*. FBI.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://www.fbi.gov>

INTERPOL. (2023). *Online grooming*. INTERPOL.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://www.interpol.int>

Macmillan Dictionary. (o. D.). *Revenge porn*. In *Macmillan Dictionary*.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://www.macmillandictionary.com>

Merriam-Webster. (o. D.). *Deepfake*. In *Merriam-Webster.com Dictionary*.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/deepfake>

Merriam-Webster. (o. D.). *Dogpile* (v.). In *Merriam-Webster.com Dictionary*.
Abgerufen am 10. August 2025 auf
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/dogpile>

Sensity AI (formerly Deepttrace). (2019).
The state of deepfakes: Landscape, threats, and impact. Sensity.

Centar za sigurniji internet. (Zentrum für ein sichereres Internet) (2022).
Predstavljanje preliminaranih rezultata deSHAME istraživanja u Hrvatskoj.
(Präsentation der vorläufigen Ergebnisse der deSHAME-Untersuchung in Kroatien)
Centar za sigurniji internet. (Zentrum für ein sichereres Internet)

Nikolić Đurin, M. (2025).
Korištenje digitalnih tehnologija kod djece i mladih – pregled recentnih istraživanja u Hrvatskoj. (Nutzung digitaler Technologien bei Kindern und Jugendlichen – eine Übersicht der neuesten Untersuchungen in Kroatien)
Osijek: Centar za nestalu i zlostavljanu djecu.
(Zentrum für Vermisste und Misshandelte Kinder)

Jokić, B., Ristić Dedić, Z., & Šimon, J. (2022).
U potrazi za mjerom između školskog igrališta i TikTok: Perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija.
(Auf der Suche nach einem Maß zwischen Schulspielplatz und TikTok: Perspektiven von Kindern und Jugendlichen über die Nutzung digitaler Technologien).
Zagreb: Institut za društvena istraživanja. (Institut für Gesellschaftsforschung)

Pravobranitelj za djecu. (Kroatische/r Ombudsmann/-frau für Kinder) (2023).
Kako ostvarujemo dječja prava u Hrvatskoj: Mišljenja i stavovi djece i mladih u 2009. i 2023. godini. (Wie wir in Kroatien Kinderrechte wahrnehmen: Meinungen und Standpunkte von Kindern und Jugendlichen im Jahr 2009 und 2023)
Zagreb: Ured pravobranitelja za djecu. (Kroatische Ombudsstelle für Kinder)

Markelić, M., Muslić, Lj., Rukavina, T., & Musić Milanović, S. (2023).
Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga među učenicima 2019., Svezak 2: Ponašajne ovisnosti. (Europäische Studie zum Zigaretten-, Alkohol- und Drogenkonsum unter Schüler*innen im Jahr 2019, Band 2: Suchtverhalten)
Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
(Kroatische Anstalt für Öffentliche Gesundheit)

ÜBER DIE AUTOR*INNEN DES HANDBUCHS

Maja Lesinger

Maja Lesinger ist Oberbibliothekarin, Pädagogin und Autorin mit großer praktischer Erfahrung im Bereich Erziehung und Bildung sowie Bibliothekswesen. Ihre berufliche Laufbahn begann sie als allgemeinbildende Grundschul- und Englischlehrerin, wonach sie als Schulbibliothekarin tätig war. Seit 2013 leitet sie die Stadtbibliothek Prelog - die mit den meisten Preisen ausgezeichnete kleine öffentliche Bibliothek Kroatiens.

Seit 2022 trägt sie den Berufstitel der Oberbibliothekarin und ihre Arbeit ist auch international anerkannt. Sie ist Gewinnerin zweier EIFL-Preise für Innovation (2020 und 2024) sowie der Anerkennung Citizen Science Champion (2024). Sie ist Autorin von Projekten in den Bereichen digitale Kompetenz, Bürgerwissenschaft und Stärkung der Gemeinschaft (#DU SELBST, Topoteka Prelog, Netzwerk kleiner freier Bibliotheken) sowie Kulturerbe-Bilderbüchern und didaktischer Handbücher.

Sie nimmt an internationalen Initiativen teil und arbeitet mit Organisationen wie Public Libraries 2030 und Tactical Tech zusammen. Außerdem ist sie als Mitglied der Kommission für Informationstechnologie des Kroatischen Bibliotheksverbands und des Projektes ICARUS Kroatien auch in der bibliothekarischen Fachgemeinschaft aktiv.

Dario Šincek

Dario Šincek ist allgemeinbildender Grundschul- und Informatiklehrer sowie Leiter der Grundschule Domašinec. In seiner Lehrerlaufbahn hat er Workshops für die internationale Organisation Tactical Tech durchgeführt, bürgerwissenschaftliche Programme geleitet und war Ko-Autor eines preisgekrönten Programms für Innovation der internationalen Organisation EIFL (2020).

Er ist Pädagoge und Innovator, veranstaltet zahlreiche Workshops im Bereich Medienkompetenz, war Lehrender für Medienkompetenz in einem Exzellenzzentrum und an der Organisation und Durchführung von Robotik-Wettbewerben beteiligt. Er zeichnet sich besonders in der Entwicklung und Anwendung digitaler Tools im Bildungswesen aus. Seine Programme sind auf die Entwicklung des kritischen Denkens, der technologischer Fertigkeiten sowie der verantwortungsvollen Nutzung von Technologien bei Kindern und Jugendlichen ausgerichtet.

Neben seiner pädagogischen Tätigkeit, beschäftigt er sich mit dem Design und der Herstellung von 3D-Gegenständen, was er mit seinem Unterricht und der Projektarbeit in der Schule verbindet. Mit seinem Ansatz bringt er traditionelle Bildungswerte und innovative Unterrichtsmethoden zusammen und schafft damit ein anregendes Umfeld fürs Lernen und für Kreativität.

NOTIZEN

