

# Modul 1: Einführung

Hallo! Herzlich Willkommen im Kurs „Süchtig nach Social Media“!

Wir freuen uns, Sie im Kurs begrüßen zu dürfen.

In den folgenden Modulen werden wir Ihnen einen spannenden Einblick über Mediensucht und ihre Folgen geben. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf Social Media und andere interaktive Kanäle.

Lassen Sie uns den Kursaufbau und wie er funktioniert einmal genauer anschauen. Jedes Modul wird ca. 15-20 Minuten in Anspruch nehmen. Sie können jederzeit Pausen machen und den Kurs an der Stelle fortsetzen, an der Sie aufgehört haben. Zusätzlich zu den Modulen finden Sie im Kurs verschiedene Ressourcen, die Sie während der Bearbeitung unterstützen sollen.

Das ist zum einen das Glossar.

Zu Beginn lohnt es sich, dieses aus dem Kurs herunterzuladen. Es beinhaltet wichtige Begriffe, die in verschiedenen Modulen verwendet werden. Wenn Sie also bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit sozialen Netzwerken hatten, ist es empfehlenswert, sich das Glossar vor Bearbeitung in Ruhe anzuschauen oder bei der Bearbeitung geöffnet zu haben.

Zusätzlich zu den Modulen bieten wir Ihnen am Ende jeder Lerneinheit ein Handout. Dort finden Sie die wichtigsten Punkte noch einmal zusammengefasst. Sie können jedes Handout einzeln herunterladen.

Und zu guter Letzt bieten wir Ihnen das Kursheft. Es beinhaltet die Inhalte aller Module dieses Kurses noch einmal zusammengefasst in einer handlichen PDF. Zudem enthält es weiterführende Informationen und Quellenangaben, sowie einige zusätzliche Seiten für Ihre Notizen. Sie können das Kursheft also vor der Bearbeitung öffnen und es mit den Modulen durcharbeiten.

Am Ende jeder Lerneinheit wird es ein kleines Quiz geben, um das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen. Keine Angst, es gibt keine Noten und Sie können die Quiz so oft machen, wie Sie möchten.

Es ist jedoch Voraussetzung, um das Teilnahmezertifikat für den Kurs zu erhalten. Haben Sie also alle Quiz bestanden, können Sie sich das Zertifikat am Ende des Kurses als PDF herunterladen.

Kommen wir nun zu den Inhalten des Kurses.

Insgesamt wird es 6 Module geben, wobei das erste und letzte Modul Sie begrüßt bzw. verabschiedet. Sie erhalten in Modul 2 eine Einführung in die Thematik der Mediensucht und der sozialen Netzwerke. Dabei versuchen wir die Frage zu beantworten, was Mediensucht eigentlich ist und woran man sie erkennt. Danach starten wir einen kleinen Exkurs und schauen uns aktuelle Zahlen und Fakten zur Mediensucht während der Corona Pandemie an.

In Modul 3 blicken wir auf die Mediensucht in der Gesellschaft. Hierbei zeigen wir Ihnen aktuelle Zahlen und Risikofaktoren sowie einige Folgen bei riskantem Medienkonsum. Modul 4 stellt das Herzstück unseres Kurses da. Wir geben Ihnen einen Überblick der verschiedenen sozialen Netzwerke und beleuchten ihre Abhängigkeitsfaktoren. Jede Plattform wird separat aufgeführt, sodass Sie selbst entscheiden können, was Sie sich anschauen. Aber es lohnt sich auch Informationen zu Plattformen einzuholen, die Sie schon kennen. Vielleicht ist ja das eine oder andere dabei, was Sie noch nicht wussten! In Modul 5 wollen wir Ihnen praxisrelevante Tipps zu Prävention und Intervention bei Mediensucht geben. Zudem stellen wir Ihnen ein paar weiterführende Angebote zur Thematik vor.

Modul 6 bildet dann den Abschluss des Kurses.

Doch wen möchten wir mit unserem Kurs ansprechen? Und was sind die Besonderheiten der Kursstruktur?

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Thematik und gibt einen ersten Überblick. Daher ist er für alle, die sich noch nie oder nur selten mit dem Thema Mediensucht auseinandergesetzt haben. Da wir auch auf Hintergrundwissen eingehen, welches insbesondere Betroffene und deren Angehörige vielleicht nicht haben, eignet sich der Kurs auch für all diejenigen, die zwar schon intensiv mit einer Medienabhängigkeit zu kämpfen hatten, aber sich ein tiefergehendes Wissen dieser Abhängigkeitsform noch nicht aneignen konnten.

Unsere Kursstruktur ist so aufgebaut, dass Sie den Kurs selbstständig, ortsungebunden und zeitlich flexibel bearbeiten können. Die Inhalte wurden absichtlich interaktiv gestaltet. Sie sollen Sie zum Nachdenken und Mitwirken einladen und durch unterschiedliche Lehrmethoden einen nachhaltigen Lerneffekt erzielen.

Wir bieten Ihnen in den Modulen Erklärungen und Informationen, interaktive Inhalte und Quiz an. Zusätzlich dazu erhalten Sie Handouts und ein Kursheft. Weiterführende Angebote runden den Kurs ab.

Wie in fast jedem Selbstlernkurs, gibt es auch Lernziele, von denen wir hoffen, dass Sie sie am Ende erreichen können.

Dazu zählen:

- Sie kennen den Begriff Mediensucht, welche Suchtformen dazugehören, und wie verbreitet diese in Deutschland sind.
- Sie wissen, wie und warum eine substanzungebundene Sucht entsteht und was Anzeichen für eine Mediensucht sein können.
- Sie kennen die gängigsten sozialen Medien und ihre Besonderheiten, die sie voneinander unterscheiden sowie besonders attraktiv für Nutzende machen.
- Sie kennen Tipps, um einer Mediensucht vorzubeugen und ggf. rechtzeitig einzugreifen.

Sie werden während des Kurses von Smarty, Ihr kleiner Assistent, begleitet. Während der gesamten Dauer des Kurses wird Smarty immer mal wieder etwas erklären. Er gibt Unterstützung bei verschiedenen Begriffen und zeigt sich bei unseren Exkursen mit wichtigen Tipps und Erklärungen.

Haben Sie noch Fragen?

Nutzen Sie unsere Hilfe & Support Seite, um uns eine Nachricht zu schicken. Wir versuchen Ihr Anliegen innerhalb von ein bis zwei Werktagen zu beantworten. Hierzu gehören Fragen zur Plattform, zum Inhalt des Kurses sowie zu Rahmenbedingungen. In dringenden Fällen erreichen Sie uns auch per Telefon.

Noch ein wichtiger Hinweis zum Kurs.

Stigmafreie Bezeichnungen im Bereich Sucht und Suchtverhalten sind unerlässlich. Wir haben aus stilistischen Gründen in diesem Kurs häufiger Begrifflichkeiten genannt, die man im Umgang mit Suchterfahrenen nicht verwenden sollte. Welche das sind und welche Begriffe Sie stattdessen verwenden können, hat die DHS in einem Positionspapier festgehalten. Dieses finden Sie zum Download auf der Seite der DHS. Ein direkter Link befindet sich im Kursheft.

Sind Sie nun bereit loszulegen? Dann kann es auch schon weitergehen! Klicken Sie dazu einfach unten rechts auf den Button „Weiter zum nächsten Modul“.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

