TANJA SCHMITZ-REMBERG
& LEA DIETRICH

NETPOWER.MSIN

NETPOWER

MÄDCHEN STARK IM NETZ

SOCIAL MEDIA SUCHTPRÄVENTION MIT MÄDCHEN & JUNGEN FRAUEN (FINTAS)

Suchthilfeverbund Duisburg e.V.
Mediensuchtprävention NRW e.V.
SUCHT KOOPERATION.NRW
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

EINFÜHRUNG

WAS IST NETPOWER?
SOCIAL MEDIA & JUNGE FRAUEN
NETPOWER ANSATZ

WAS IST NETPOWER?

- MEDIENSUCHTPRÄVENTION MIT DEM **SCHWERPUNKT** SOCIAL MEDIA
- ZIELGRUPPEN: **MÄDCHEN & JUNGE FRAUEN, ELTERN & BEZUGSPERSONEN VON TÖCHTERN, MULTPLIKATOR:INNEN**
- SENSIBILISIERUNG DURCH **PRÄVENTION** & **REFLEXIONIM** TUN
- GEFÖRDERT DURCH DIE **SUCHTKOOPERATION NRW** & DAS **MINSTERIUM FÜR ARBEIT, GESUNDHEIT & SOZIALES** NRW
- ZUSAMMENARBEIT DER **MEDIENSUCHTPRÄVENTION NRW E.V.** & DEM **SUCHTHILFEVERBUND DUISBURG E.V.**

ABHÄNGIGKEIT BEI MÄDCHEN & JUNGEN FRAUEN

- PROBLEMATISCHE SOCIAL-MEDIA-NUTZUNG BEI JUGENDLICHEN AUF **11 % (2022)** GESTIEGEN
- MEHR MÄDCHEN **(13 %)** ZEIGEN ANZEICHEN FÜR PROBLEMATISCHES SOCIAL-MEDIA-VERHALTEN ALS JUNGEN **(9 %)**
- WENIGER BETROFFENE WEIBLICHE PERSONEN NEHMEN **BERATUNGEN** WAHR

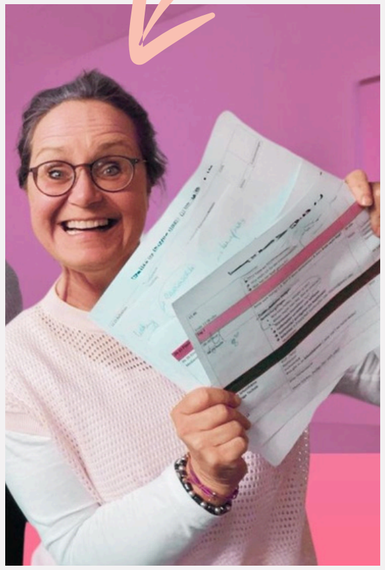
QUELLE: WHO EUROPA (HTTPS://IRIS.WHO.INT/BITSTREAM/HANDLE/10665/378982/9789289061322-ENG.PDF, 25.09.24)

NETPOWER ANSATZ

- EXPERT:INNEN **HEARINGS**
- SENSIBILISIERUNG IN **WORKSHOPS**
- **UNTERSCHIEDLICHE SETTINGS:** JUGENDHILFE, SCHULE, STATIONÄRE HILFEN ...
- RELFKETION IM HANDELN - **CONTENTERSTELLUNG**
- **ELTERNARBEIT** (& BEZUGSPERSONEN) MIT FOKUS AUF MÄDCHEN & JUNGE FRAUEN
- **MULTIPLIKATOR:INNENSCHULUNGEN**
- **PARTIZIPATION**
- **INSTAGRAMKANAL**

DAS NETPOWER TEAM

TANJA SCHMITZ-REMBERG



MASTER DER
ERWACHSENENPÄDAGOGIK
TRAMPOLIN,
PROJEKTMANAGEMENT,
COACHING

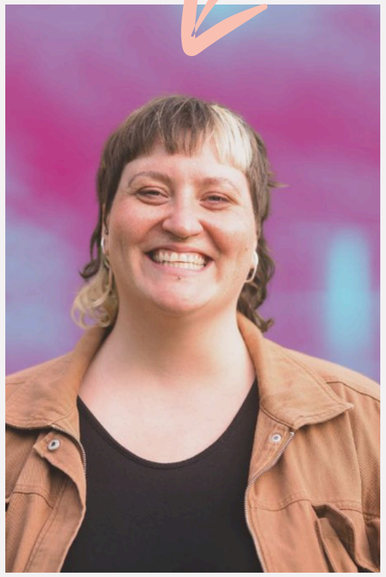
STANDORT **MÖNCHENGLADBACH**
PROJEKTKOORDINATORIN NETPOWER
MEDIENSUCHTPRÄVENTION NRW E.V.

ANDREAS PAULY

DIPL. **SOZIALARBEITER**
NETPILOTEN,
SMARTKIDDIES,
NETZPAUSE

STANDORT **KÖLN**
PROJEKTLEITER NETPOWER
MEDIENSUCHTPRÄVENTION NRW E.V.

LEA DIETRICH



MASTER DER
PRÄVENTIVEN SOZIALEN
ARBEIT IM SCHWERPUNKT
KRIMINOLOGIE &
KRIMINALPRÄVENTION

STANDORT **DUISBURG**
PROJEKTKOORDINATORIN NETPOWER
SUCHTHILFEVERBUND DUISBURG E.V.

ZEITPLAN

WIR SIND HIER!

Jan‘24
Projektstart
NETPOWER

Akquise
& Netzwerkaufbau
Duisburg

Mai‘24
Erste Fachtagung

Oktober‘24
Start Arbeit mit Eltern &
Bezugspersonen

Workshopreihen in Mädchenwohngruppe, Schulen etc.

April‘24
1. Expert:innenhearings
- Technikbasiert
- Schülerinnen
- Praxis & Forschung

Juni‘24
1. Workshop im
Jugendzentrum

ZEITPLAN II

Feb‘25
Start
Schulungen für
Multiplikator:innen

2. Jahreshälfte
Abschließende
Fachtagung

Dez‘25
Projektende

Beginn
Erstellung
Methodenreader

Evaluationsbericht &
Fertigstellung
Methodenreader

Eigenständige
Umsetzung von
NETPOWER

Arbeit mit Eltern & Bezugspersonen, weitere Workshops

EXPERT:INNENHEARINGS

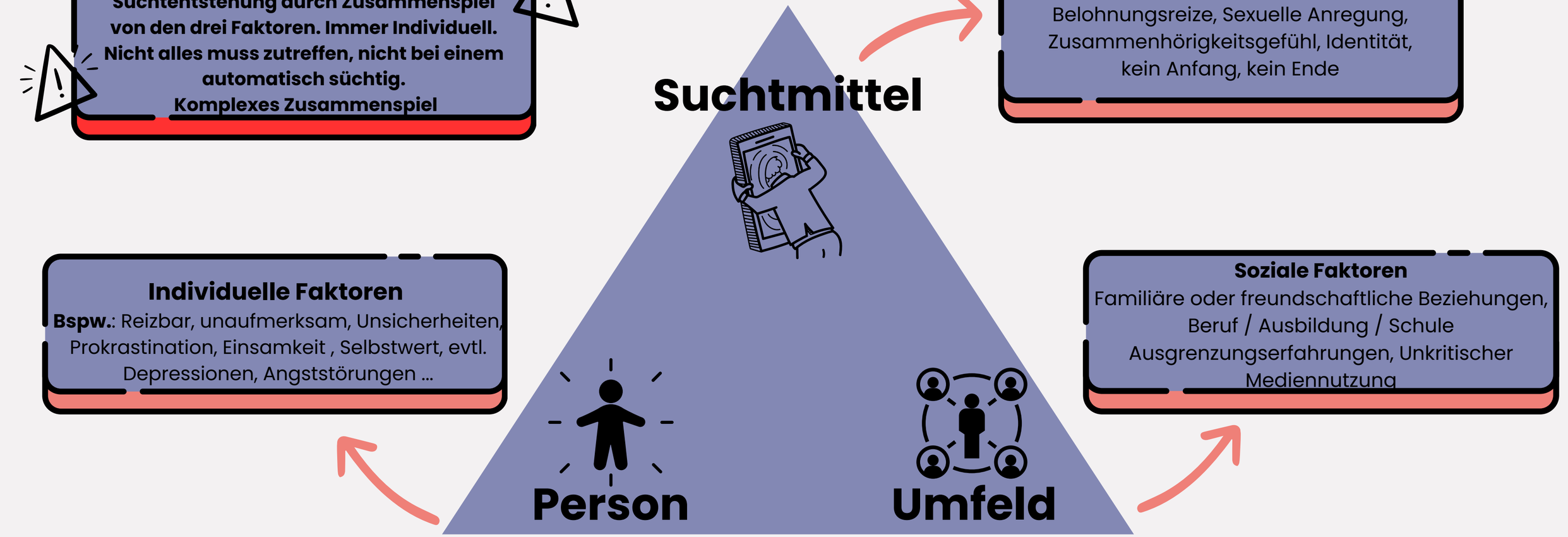
- **TECHNIKBASIERT**: PODCASTER:INNEN, INFLUENCER:INNEN, WERBEARGENTUR
- **SCHÜLERINNEN**: DIREKTE ZIELGRUPPE
- **ELTERN**: DIREKTE ZIELGRUPPE
- **MULTIPLIKATOR:INNEN** AUS SCHULE, JUGENDHILFE, SUCHTHILFE, WISSENSCHAFT & FORSCHUNG

GETRENNTE EXPERT:INNENTREFFEN IM **APRIL'24**
GEMISCHTES EXPERT:INNENTREFFEN **29.OKT.24**

Medial, sozial, Individuell: Das Suchtdreieck

Suchtentstehung durch Zusammenspiel von den drei Faktoren. Immer Individuell. Nicht alles muss zutreffen, nicht bei einem automatisch süchtig. Komplexes Zusammenspiel

Mediale / Suchtimmanente Faktoren
Belohnungsreize, Sexuelle Anregung, Zusammenhörigkeitsgefühl, Identität, kein Anfang, kein Ende



Individuelle Faktoren
Bspw.: Reizbar, unaufmerksam, Unsicherheiten, Prokrastination, Einsamkeit , Selbstwert, evtl. Depressionen, Angststörungen ...

Soziale Faktoren
Familiäre oder freundschaftliche Beziehungen, Beruf / Ausbildung / Schule
Ausgrenzungserfahrungen, Unkritischer Mediennutzung

Quellen: Dr. Bert te Wildt Ambulanz der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität zu Bochum.
WEBCARE+: BLOG, vgl. https://webcare.plus/mediensucht-suchtdreieck/, 29.08.24
MEDIENKOMPASS: Mediensucht - erklären, erkennen, behandeln, vgl. https://www.medienkompass.de/was-ist-mediensucht/, 29.08.24
Darstellung: Lea Dietrich

WORKSHOPS

- BIS **15** TEILNEHMER:INNEN / WORKSHOP
- **12 – 18 JAHRE**
- **8H** / DURCHLAUF
- **SOCIAL MEDIA & ICH** – EIGENE ERFAHRUNGEN & NEUES WISSEN
- WAS IST **MEDIENSUCHT**?
- MEINE **SCHUTZFAKTOREN**
- **HILFSANGEBOTE** & VERMITTLUNG
- **REFLEKTION**
- **CONTENTERSTELLUNG**

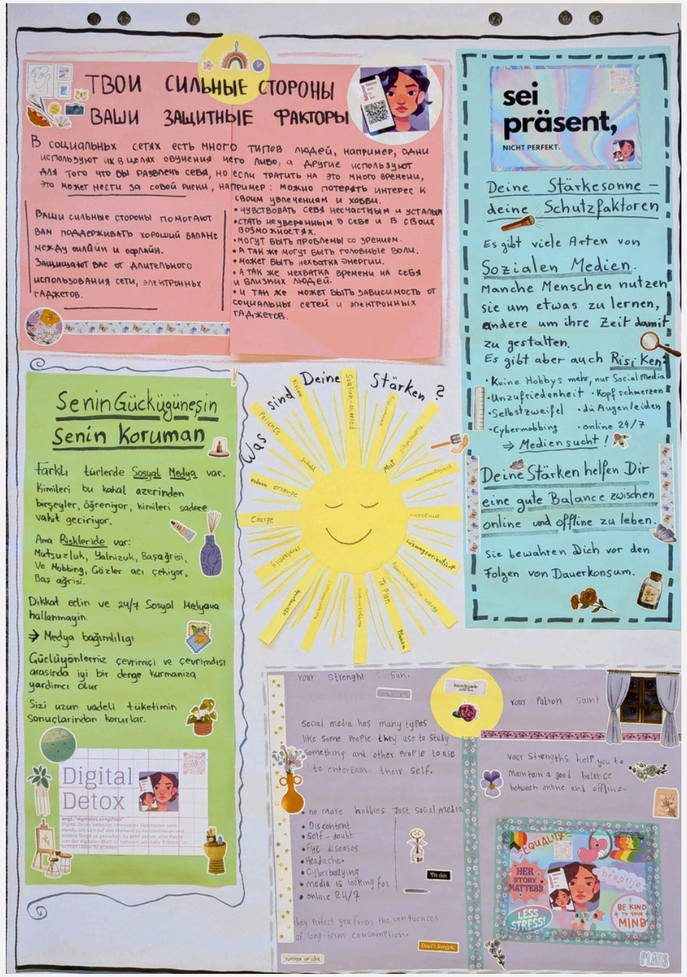
WORKSHOPS

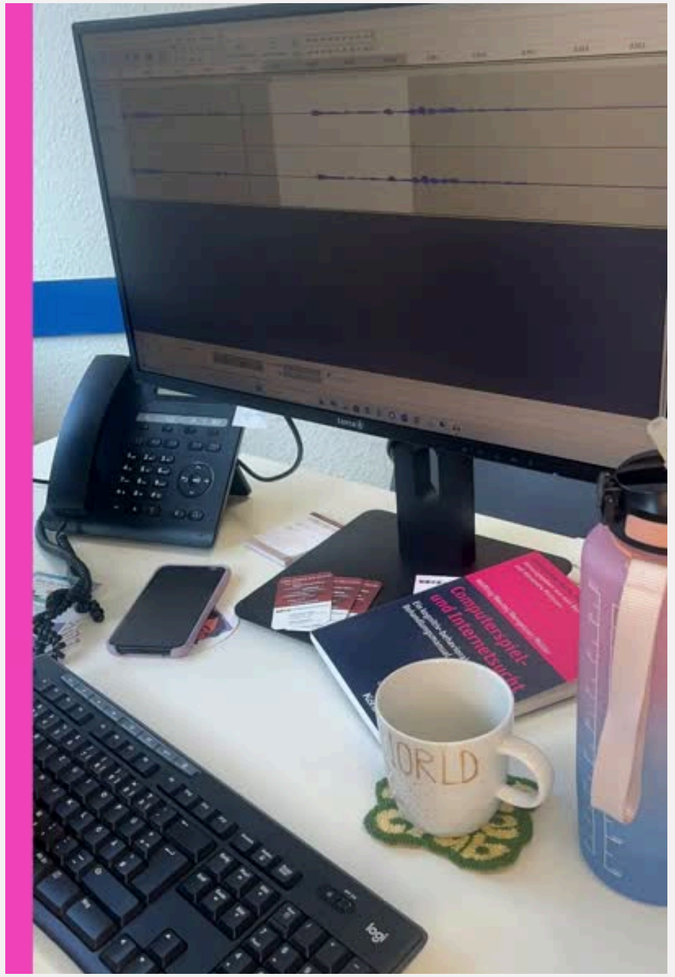
Suchtverlauf
FALLBEISPIEL
Netpower
Mädchen stark im Netz

Suchtfaktoren
Welche Faktoren können exzessiven Medienkonsum begünstigen?
Welche Begriffe kannst Du erklären?
Netpower
Mädchen stark im Netz
Abofalle
For you page
Challenges
Dark Patterns
Kein Anfang,
Kein Ende
Schneller
Erfolg
Autoplay
Glücksrad
Likes
Push Nachrichten
Das alles macht FOMO

CONTENT

- CONTENT = **INHALT**
- **ONLINE & OFFLINE**: WEBSITES, SOZIALE MEDIEN, BÜCHER, ZEITUNGEN
- VERSCHIEDENE **FORMEN** VON CONTENT Z.B.: ARTIKEL, FOTOS, VIDEOS, BLOGS, PODCASTS USW.
- **INFORMIEREN, UNTERHALTEN, INSPIRIEREN, MOTIVIEREN**


ТВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ
ВАШИ ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ
В социальных сетях есть много типов людей, например, одни используют их в целях обучения чего либо, а другие используют для того что бы развлечь себя, но если тратить на это много времени, это может нести за собой риски, например: можно потерять интерес к своим увлечениям и хобби.
Ваши сильные стороны помогают вам поддерживать хороший баланс между онлайн и оффлайн.
Защищают вас от длительного использования сети, электронных гаджетов.
• чувствовать себя несчастным и усталым
• стать неуверенным в себе и в своих возможностях.
• могут быть проблемы со зрением.
• А так же могут быть головные боли.
• Может быть нехватка энергии.
• А так же нехватка времени на себя и близких людей.
• И так же может быть зависимость от социальных сетей и электронных гаджетов.
sei präsent,
NICHT PERFEKT.
Deine Stärkesonne – deine Schutzfaktoren
Es gibt viele Arten von Sozialen Medien. Manche Menschen nutzen sie um etwas zu lernen, andere um ihre Zeit damit zu gestalten.
Es gibt aber auch Risiken?
• Keine Hobbys mehr, nur Social Media
• Unzufriedenheit • Kopfschmerzen
• Selbstzweifel • zu Augenleiden
• Cybermobbing • online 24/7
⇒ Medien sucht!
Deine Stärken helfen Dir eine gute Balance zwischen online und offline zu leben.
Sie bewahren Dich vor den Folgen von Dauerkonsum.
Senin Güçlüyünesin
Senin Koruman
Farklı türlerde Sosyal Medya var. Kimileri bu kanal üzerinden birşeyler öğreniyor, kimileri sadece vakit geciriyor.
Ama Riskleride var:
Mutsuzluk, Yalnızlık, Başağrısı, Ve Mobbing, Gözler acı çekiyor, Baş ağrısı.
Dikkat edin ve 24/7 Sosyal Medyaya kalmamayın.
→ Medya bağımlılığı
Güçlüyönleriniz çevrimiçi ve çevrimdışı arasında iyi bir denge kurmanıza yardımcı olur
Sizi uzun vadeli tüketimin Sonuçlarından korurlar.
Was sind Deine Stärken?
Digital Detox
Your Strength! Sun.
Your Patron Saint
Social media has many types like some people they use to study something and other people to use to entertain. their self.
Your strengths help you to maintain a good balance between online and offline.
• no more hobbies just social media
• Discontent
• Self - doubt
• Eye diseases
• Headaches
• Cyberbullying
• media is looking for
• online 24/7
They protect you from the consequences of long-term consumption.
EQUALITY
HER STORY MATTERS
LESS STRESS!
BE KIND TO YOUR MIND


Computerspiel- und Internetsucht

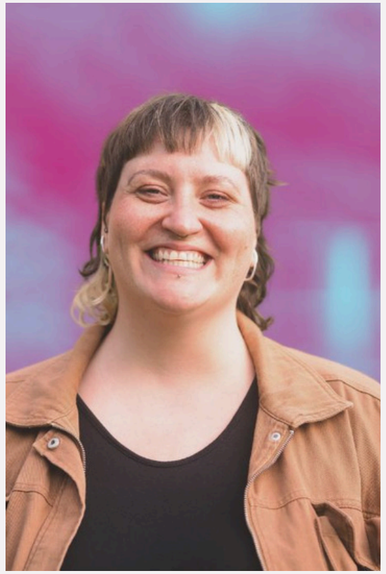
Netpower
Mädchen
stark
im
Netz

INSTAGRAM

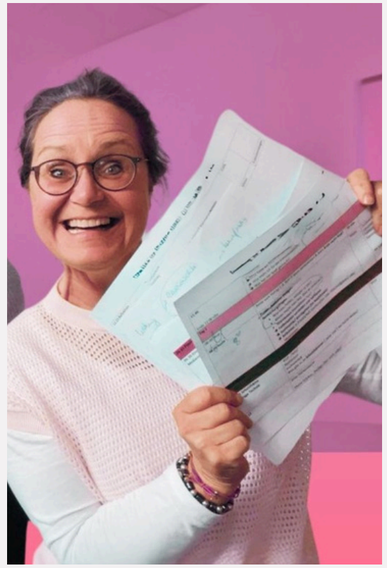
- ERSTELLTER **CONTENT**
- **REICHWEITE**
- **AUFKLÄRUNG** ÜBER MEDIEN & SUCHT
- EINBLICK IN **NETPOWERALLTAG**
- **EXPERT:INNENHEARINGS**
- **VERNETZUNG**
- **ANSPRECHPARTNERIN** FÜR TEILNEHMER:INNEN & PEERS
- SCHNITTSTELLE PRÄVENTION & **BERATUNGSVERMITTLUNG**

KONTAKTDATEN

NETPOWER.MSIN



LEA DIETRICH
SOZIALE ARBEIT B.A.
PRÄVENTIVE SOZIALE ARBEIT IM SCHWERPUNKT
KRIMINOLOGIE UND KRIMINALPRÄVENTION M.A.
TEL.: 0203 728 126 67
MOBIL: 0162 107 849 0
MAIL: L.DIETRICH@SUCHTHILFEVERBUND-DUISBURG.DE



TANJA SCHMITZ-REMBERG
DIPLOM SOZIALPÄDAGOGIN
ERWACHSENENPÄDAGOGIN M.A.
MAIL: SCHMITZ-REMBERG@MSP-NRW.DE

ANDREAS PAULY
DIPLOM SOZIALPÄDAGOGE
REFERENT FÜR MEDIENSUCHTPRÄVENTION
MOBIL: 0157 50379097
MAIL: ANDREASPAULY.MEDIENSUCHT@WEB.DE