

Cyberfairness

Ein Leitfaden für den bewussten
Umgang mit digitalen Medien

Schutz, Bildung und Teilhabe im digitalen Raum



Schutz, Bildung und Teilhabe im digitalen Raum



| | |
|--|-----------|
| EINLEITUNG | 4 |
| TEIL 1 CYBERMOBBING / CYBERBULLING | 5 |
| Einleitung | 5 |
| Kapitel 1: Glossar und Definition der Medienbildung für Jugendliche | 7 |
| Media Literacy..... | 9 |
| Kapitel 2: Erfahrungen in der Medienbildung mit Jugendlichen und Erwartungen der Jugendlichen an partizipative Formate..... | 10 |
| Kapitel 3: Methodologische Empfehlungen und Lernziele bei der Planung von Aktivitäten zu den Themen Cybermobbing, Online-Anwerbung und Fake News | 12 |
| Kapitel 4: Methoden zur Nutzung partizipativer Formate, beispielsweise durch den Einsatz digitaler Lernwerkzeuge..... | 14 |
| Quellen | 16 |
| TEIL 2: DIGITAL COMPETENCE – SELBSTLERNEINHEITEN | 17 |
| 1. Fake News..... | 17 |
| Einführung | 17 |
| Definitionen | 18 |
| Ursprünge von Fake News | 19 |
| Fake News Erkennen | 21 |
| Kritisches Denken mit CRAAP..... | 22 |
| Deepfakes | 23 |
| Fazit | 25 |
| Quellen..... | 25 |
| Wiederholungsfragen zum Thema: | 26 |
| 2. Digitale Identität und Auftreten | 28 |
| Einführung | 28 |
| Identität | 28 |
| Meine eigene digitale Darstellung..... | 30 |
| Wie uns unsere digitale Identität beeinflusst..... | 32 |
| Fazit | 35 |
| Quellen..... | 36 |
| Wiederholungsfragen | 37 |
| 3. Digitale Gesellschaft und ihre Auswirkungen auf die (psychische) Gesundheit..... | 40 |
| Einführung | 40 |
| Technostress: Moderne Erkrankung?! | 41 |
| Überlastung durch Technik | 42 |
| Im Bann des Digitalen? Dark Pattern, Doom Scrolling & FOMO..... | 44 |
| Doom Scrolling..... | 45 |



| | |
|--|-----------|
| FOMO | 46 |
| Wie kann ich mit Dark Pattern, Doom Scrolling und FOMO umgehen?..... | 48 |
| Beispiel: Instagram | 48 |
| Der Umgang mit Ambivalenzen..... | 49 |
| VUKA: Volatilität - Unsicherheit - Komplexität - Ambivalenz | 51 |
| Fazit | 52 |
| Quellen..... | 54 |
| Wiederholungsfragen..... | 54 |
| AUSBLICK..... | 57 |



Einleitung

Digitale Medien prägen zunehmend das Aufwachsen und den Alltag junger Menschen. Sie kommunizieren, lernen, gestalten und erleben online – und stoßen dabei auch auf Risiken wie Cybermobbing, Fehlinformationen, Identitätskonflikte und digitale Überforderung. Diese Herausforderungen sind nicht nur individuell belastend, sondern auch gesellschaftlich relevant. Denn sie werfen zentrale Fragen auf: Wie können wir jungen Menschen helfen, sich souverän, gesund und fair in digitalen Räumen zu bewegen?

Das Förderprojekt **Cyberfairness** setzt genau hier an: Es will einen Beitrag leisten zu mehr Gerechtigkeit, Teilhabe und Resilienz im digitalen Raum. Im Mittelpunkt steht dabei die Unterstützung pädagogischer Fachkräfte der Jugendarbeit. Ihnen bietet dieser Leitfaden konkrete Werkzeuge, Wissen und Methoden, um mit Jugendlichen zu folgenden Themen zu arbeiten: **Cybermobbing** (auch Cyberbullying genannt), **Fake News**, **digitale Identität** und **digitale Gesundheit**.

Der erste Teil dieses Leitfadens bildet den kontextuellen Hintergrund, in dem die gesellschaftliche Bedeutung und die aktuellen Entwicklungen rund um Cybermobbing, Medienbildung und Prävention umfassend dargestellt werden. Es hilft, Cybermobbing als Phänomen zu verstehen, den aktuellen Stand der Wissenschaft zu kennen und Jugendliche in schwierigen Lagen kompetent zu unterstützen und vorbeugend zu sensibilisieren. Dazu gehören rechtliche Aspekte, emotionale Auswirkungen und gute Strategien sowie die Zusammenarbeit mit den richtigen Partnern und Institutionen.

Im zweiten Teil wurden drei Lernfelder aus dem europäischen Kompetenzrahmen **DigComp 2.2** ausgewählt. Sie unterstützen die Entwicklung einer **digitalen Resilienz**, die es jungen Menschen ermöglicht, Medien kritisch zu hinterfragen, sich selbstbewusst zu positionieren und destruktiven Dynamiken im Netz – wie Manipulation, Mobbing oder Überforderung – aktiv entgegenzuwirken.

Der Leitfaden entstand im Rahmen einer deutsch-italienischen Partnerschaft zwischen der **WeTeK Berlin gGmbH** und der **Associazione Formazione 80**, gefördert durch das Erasmus+ Programm. Die Projektlaufzeit war von April 2024 bis Mai 2025. Ausgangspunkt der Lernmaterialien war das **ComDigi S*LXP**-Modell, das im Rahmen des Projekts DigiTaKS entwickelt und angepasst wurde. Der Leitfaden steht als **OER (Open Educational Resources)** unter der Lizenz **cc by 4.0** zur freien Verfügung – für Selbststudium, Teamfortbildung oder die direkte Arbeit mit Jugendlichen.

Dieser Leitfaden wurde mit KI (ChatGPT 4o) übersetzt. Falls Sie beim Lesen Fehler entdecken, lassen Sie es uns bitte wissen. Den Kontakt finden Sie am Ende des Leitfadens.



Teil 1 Cybermobbing / Cyberbullying

Einleitung

Bullying kann als wiederholte Exposition gegenüber feindseligen Handlungen durch einen oder mehrere Mitschüler definiert werden (Olweus, 1986) und zeichnet sich durch einige besondere Aspekte aus: Absichtlichkeit, Mangel an Empathie, Beharrlichkeit und Asymmetrie zwischen dem Täter und seinem Opfer. Diese Merkmale unterscheiden es von anderen Formen der Konflikthaftigkeit zwischen Gleichaltrigen.

Heute, mit der Dominanz der Nutzung sozialer Netzwerke in den sozialen Beziehungen, insbesondere unter den jüngeren Generationen, findet mehr als ein Drittel des Bullying online statt. Die digitale Welt, ein Raum der Verbindung und der Möglichkeiten, ist somit zu einem fruchtbaren Boden für Risiken wie Cybermobbing, Cybergrooming und andere Cyberkriminalität geworden, die Minderjährige und junge Erwachsene als Opfer haben, sowie für die Verbreitung von Desinformation (Fake News).

Laut einem Bericht der Europäischen Union aus dem Jahr 2022 haben etwa 18 % der jungen Europäer angegeben, Opfer von Cybermobbing gewesen zu sein. Die Statistiken variieren erheblich von Land zu Land: In Italien haben 20 % der Jugendlichen Episoden von Cybermobbing erlebt; in Spanien haben etwa 15 % der Schüler Erfahrungen mit Cybermobbing gemeldet, und in Deutschland stellt sich die Situation ähnlich wie in Spanien dar, mit einem Prozentsatz von 14 %.

In Bezug auf das Geschlecht neigen Mädchen eher dazu, stärker betroffen zu sein als Jungen; beispielsweise haben 22 % der italienischen Mädchen Erfahrungen mit Cybermobbing berichtet, gegenüber 17 % der Jungen. Darüber hinaus wurden Jugendliche aus niedrigeren sozialen Schichten als besonders anfällig für diese Formen der Online-Gewalt identifiziert.

Dieses Phänomen präsentiert sich daher als psychologische Gewalt, die online fortgesetzt wird, mit verheerenden Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die psychische Gesundheit. Im Gegensatz zum traditionellen Bullying macht die digitale Welt die Aggression persistenter (die Inhalte bleiben online) und verstärkt die Isolation des Opfers.

In den letzten Jahrzehnten ist dieses Problem in ganz Europa, insbesondere unter jungen Menschen im Alter von 15 bis 25 Jahren, immer relevanter geworden. Diese Phänomene beeinflussen nicht nur das psychologische Wohlbefinden der Jugendlichen, sondern haben auch bedeutende soziale und kulturelle Auswirkungen, die wichtige Herausforderungen für politische Entscheidungsträger sowohl im Bildungsbereich als auch im Bereich der öffentlichen Gesundheit darstellen.

Zum Thema Cybermobbing haben kürzlich durchgeführte Studien, unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation im Rahmen des Projekts Health Behavior in School-aged Children (HBSC), die Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren aus verschiedenen europäischen



Ländern einbezogen, alarmierende Ergebnisse gezeigt: 12 % der europäischen Jugendlichen haben zugegeben, an Akten von Cybermobbing teilgenommen zu haben, und dies stellt ein Phänomen dar, das im Vergleich zum traditionellen Bullying zunimmt.

Ähnlich haben verschiedene Statistiken gezeigt, dass sich auch die Art der Opfer verändert. Während früher hauptsächlich Mädchen Episoden von Cybermobbing meldeten, nimmt auch die Zahl der Jungen zu, die dies melden. Aus verschiedenen Studien geht hervor, dass viele Jugendliche angegeben haben, sowohl Opfer als auch Täter von Verfolgungsakten gewesen zu sein, mit einem Trend, der ständig wächst und große Besorgnis hervorruft.

Neben dem Cybermobbing berichten die jüngeren Generationen auch von Erfahrungen mit Gewalt, insbesondere verbaler und psychologischer Gewalt, Catcalling, Bullying und sexuellen Belästigungen. Jungen und Mädchen sind sich dessen bewusst, was im Internet passiert und der Risiken, die sie eingehen, aber das reicht nicht aus, um eine Beteiligung zu vermeiden.

Diese Phänomene beunruhigen die Behörden sehr wegen der schwerwiegenden Auswirkungen auf das Verhalten und die Beziehungen, die sie bei jungen Menschen haben können, darunter: Verlust des Selbstwertgefühls, Verlust des Vertrauens in andere, soziale Angst und Panikattacken, Isolation, Depressionen, Essstörungen, Konzentrationsprobleme und schlechte schulische Leistungen, Selbstverletzungen und Fernbleiben von der Schule.

Aus allen Studien geht die Notwendigkeit von Maßnahmen hervor, die sowohl von Familien als auch von öffentlichen und privaten Organisationen ergriffen werden sollten, insbesondere von solchen, die sich mit Bildung, Kultur und Sozialem befassen. Diese Maßnahmen sollten darauf abzielen, sicherere Online-Umgebungen zu fördern und digitale sowie mediale Alphabetisierung zu fördern, die nicht nur lokal oder national, sondern auch europäisch sein sollte.

In Italien hat sich angesichts der steigenden Zahlen des Phänomens ein Eingreifen des Gesetzgebers als notwendig erwiesen, mit dem Gesetz 71 von 2017, das Cybermobbing als „jede Form von Druck, Angriff, Belästigung, Erpressung, Beleidigung, Verunglimpfung, Verleumdung, Identitätsdiebstahl, unrechtmäßige Änderung, unrechtmäßige Erlangung, Manipulation oder unrechtmäßige Behandlung personenbezogener Daten zu Lasten Minderjähriger definiert, die durch elektronische Mittel erfolgt, sowie die Verbreitung von Online-Inhalten, die sich auf einen oder mehrere Familienmitglieder des Minderjährigen beziehen, deren beabsichtigtes und vorrangiges Ziel darin besteht, einen Minderjährigen oder eine Gruppe von Minderjährigen zu isolieren, indem ein schwerer Missbrauch, ein schädlicher Angriff oder ihre Bloßstellung erfolgt“. Dieses Gesetz bietet einen umfassenden Ansatz, der verschiedene beteiligte Parteien einbezieht und nicht nur punitiv ist, sondern auch informative und erzieherische Maßnahmen neben strafrechtlichen Instrumenten vorsieht, einschließlich der Einführung neuer Straftaten.

Was Deutschland betrifft, so zeigt eine Studie der Bündnis Gegen Cybermobbing, einer Vereinigung, die sich zum Ziel gesetzt hat, auf dieses besondere Missbrauchsphänomen aufmerksam zu machen und dagegen vorzugehen, dass über zwei Millionen Schüler in Deutschland Opfer von Cybermobbing sind. Die meisten Fälle treten in Schulen auf, und wie die Studie „Cyberlife V“ berichtet, haben 70 % der Lehrer im Jahr 2023 angegeben, das Phänomen nicht mehr bewältigen zu können, im Vergleich zu 42 % im Jahr 2022. Zudem hat



12 % der befragten Kinder zugegeben, mindestens einmal Opfer von Online-Bullying gewesen zu sein.

Aus rechtlicher Sicht wird Cybermobbing in Deutschland durch eine Kombination von nationalen und regionalen Gesetzen angegangen, und es ist wichtig zu beachten, dass es zwar kein spezielles Gesetz gegen dieses Phänomen gibt, jedoch können verschiedene rechtliche Bestimmungen in solchen Fällen angewendet werden, wie z. B. einige Artikel des deutschen Strafgesetzbuches (StGB), insbesondere § 185 – Beleidigung, § 186 – Verleumdung, § 187 – üble Nachrede und § 201 – Verletzung der Privatsphäre.

Es gibt dann eine Regelung für die Telekommunikationsdienste (Telekommunikationsgesetz – TKG), die Verpflichtungen für die Anbieter von Telekommunikations- und Internetdiensten bei der Verwaltung schädlicher Inhalte und beim Schutz der Nutzer festlegt, sowie die Datenschutzgesetze, die beide in Fällen von Cybermobbing relevant sein können.

Einige Bundesländer haben darüber hinaus spezifische Gesetze eingeführt, die das Problem des Mobbing, einschließlich des Cybermobbings, mit präventiven Maßnahmen und Sanktionen angehen. Von verschiedenen Seiten wird jedoch die Schaffung eines separaten Straftatbestands für Cybermobbing gefordert.

Kapitel 1: Glossar und Definition der Medienbildung für Jugendliche

Cybermobbing stellt sich somit als eine Form der Cybergewalt dar, die verschiedene Formen annimmt und sich mit anderen Typologien überschneidet, von denen es nützlich ist, eine Definition zu haben. Nachfolgend wird ein Glossar bereitgestellt, um die vielfältigen Nuancen des Phänomens und seine verschiedenen Ausprägungen zu verstehen.

Cybergrooming:

Es handelt sich um eine Praxis, bei der Erwachsene versuchen, Minderjährige oder junge Erwachsene über das Internet für sexuelle oder ausbeuterische Zwecke anzusprechen. Häufig beginnt dies mit scheinbar harmlosen Ansätzen (Komplimente, Freundschaftsanfragen), um Vertrauen aufzubauen. Eine im Jahr 2023 durchgeführte Untersuchung hat ergeben, dass 10 % der jungen Europäer zwischen 15 und 25 Jahren unerwünschte Kontakte mit Erwachsenen im Internet hatten. Die Statistiken zeigen erhebliche Unterschiede zwischen den Ländern: In Frankreich liegt der Anteil unerwünschter Kontakte bei 12 %, im Vereinigten Königreich bei 8 % und in den Niederlanden bei nur 5 %. Mädchen sind erneut anfälliger; im Vereinigten Königreich haben beispielsweise 10 % der Mädchen Versuche der Anbahnung erlebt, im Vergleich zu 6 % der Jungen. Auch hier spielt die soziale Klasse eine wichtige Rolle; Jugendliche aus Familien mit weniger finanziellen Ressourcen neigen dazu, stärker den Online-Risiken ausgesetzt zu sein.

Flaming:

Bedeutet wörtlich "in Flammen" und bezieht sich auf das Posten und Senden von



beleidigenden, gewalttätigen und vulgären Nachrichten, insbesondere auf Plattformen, die einen direkten Austausch zwischen Cybernauten ermöglichen.

Harassment:

Sind Belästigungen, die durch das wiederholte Senden von Nachrichten mit beleidigendem und verletzendem Sprachgebrauch erfolgen. Diese unterscheiden sich vom Flaming durch ihren anhaltenden und asymmetrischen Charakter (der Cyberbulle ist stärker als das Opfer).

Denigration:

Sich online über jemanden lustig machen, auch durch das Versenden von kompromittierenden Fotos, um den Ruf des Opfers zu schädigen.

Impersonation:

Identitätsdiebstahl: das Eindringen in das Konto einer Person und das Vorgeben, diese Person zu sein.

Outing und Täuschung:

Das Teilen von persönlichen Informationen und Geheimnissen, die in einem privaten und vertraulichen Umfeld gesammelt wurden und peinlich sein können.

Exclusion:

Jemanden absichtlich von einer Online-Gruppe ausschließen (bannen), sei es in einer Chat- oder einem interaktiven Spiel. Dies hat schwerwiegende Auswirkungen auf das soziale und zwischenmenschliche Leben des Opfers, auch im Offline-Leben.

Cyberbashing oder Happy Slapping:

Angriffe, die im realen Leben beginnen und dann mit Fotos oder Videos im Internet fortgesetzt werden; zum Beispiel das Filmen einer Prügelei eines Altersgenossen mit dem Handy und das anschließende Teilen auf sozialen Netzwerken und Weiterverbreiten durch andere Nutzer.

Sexting:

Versenden von Nachrichten über Smartphone und Internet, begleitet von Bildern mit sexuellem Hintergrund oder in sexuell expliziten Posen.

Revenge Porn:

Verbreitung von pornografischem Material, einschließlich Bilder und Videos, im Internet und in sozialen Netzwerken ohne Zustimmung der abgebildeten Person und mit dem Ziel, ihr zu schaden, sie zu demütigen oder zu erpressen.

Trolling:

Praxis, bei der online provokative, beleidigende oder themenfremde Nachrichten veröffentlicht werden, um Verwirrung zu stiften und Streit zu entfachen.

Falschmeldungen (Fake News):

sind Nachrichten, die teilweise oder vollständig falsch sind und dazu dienen, Meinungen zu manipulieren, Hass und Vorurteile zu schüren. Sie können auch für andere spezifische Zwecke genutzt werden (z.B. wirtschaftliche, politische oder medizinisch-wissenschaftliche), sowie zur Diskreditierung, Verleumdung und Schädigung des Rufes von Einzelpersonen, sozialen Gruppen oder Institutionen und Organisationen.



Falschmeldungen werden hauptsächlich über das Internet und soziale Medien verbreitet und sind leicht zugänglich durch digitale Geräte. Sie eignen sich daher dazu, absichtlich oder unabsichtlich verbreitet zu werden.

Laut einer Studie des Digital News Report des Reuters Institute aus dem Jahr 2023 behaupten etwa 40 % der jungen Europäer im Alter von 15 bis 25 Jahren, auf sozialen Medien falsche Nachrichten getroffen zu haben. Die Prozentsätze variieren erheblich:

- **Schweden:** Der Anteil liegt bei 35 %.
- **Polen:** Erreicht einen Höchststand von 50 %.
- **Griechenland:** Liegt bei etwa 45 %.

Die Verbreitung von Falschmeldungen scheint sowohl Jungen als auch Mädchen gleichermaßen zu betreffen; jedoch gibt es eine höhere Inzidenz in städtischen Gebieten im Vergleich zu ländlichen Regionen. Personen aus höheren sozialen Schichten neigen dazu, kritischer gegenüber den online empfangenen Informationen zu sein.

Eine der wichtigsten und effektivsten Strategien im Kampf gegen Online-Gewalt und Fake News ist die **Medien- und digitale Alphabetisierung**. Diese umfasst einerseits die Fähigkeit, digitale Werkzeuge bewusst zu nutzen, und andererseits die Fähigkeit, Medieninhalte zu zugreifen, zu analysieren, zu bewerten und zu erstellen.

Media Literacy

Die Medienbildung, auch bekannt als **Media Literacy**, ist ein grundlegender Bildungsprozess, der darauf abzielt, bei jungen Menschen kritische Fähigkeiten im Umgang mit Massenmedien zu entwickeln und geht damit weit über die einfache Alphabetisierung hinaus. Pädagogen, Lehrer und Familien sind entscheidende Akteure in diesem Prozess.

Die Hauptziele der Media Literacy sind:

- **Entwicklung kritischer Fähigkeiten:** Schaffen einer kritischen Fähigkeit hinsichtlich der Inhalte der Massenmedien und der Gefahren, die mit neuen Technologien verbunden sind.
- **Vermittlung mediologischer Konzepte:** Verständnis der verschiedenen Massenkommunikationssysteme und ihrer Auswirkungen auf die soziale Organisation, Kultur und Verhaltensweisen sowie der verwendeten Technologien.
- **Verbesserung der Fähigkeiten zur Nutzung digitaler Produkte:** Nutzen der Inhalte, die von den Massenmedien angeboten werden.
- **Förderung der medienkreativen Fähigkeiten:** Anregen der Kreativität und Produktion von Originalinhalten.



- **Förderung einer informierten Bürgerschaft:** Vorbereitung der Schüler auf aktive Teilnahme in der Gesellschaft durch Verständnis der Medienmechanismen und ihres Einflusses auf Kultur und öffentliche Meinung. Helfen den jungen Menschen, zwischen vertrauenswürdigen Informationen und irreführenden Inhalten wie Fake News und Propaganda zu unterscheiden.
- **Förderung der digitalen Verantwortung:** Aufklärung über die Risiken von Cybermobbing und die Bedeutung sicherer und respektvoller Online-Interaktionen.

Kapitel 2: Erfahrungen in der Medienbildung mit Jugendlichen und Erwartungen der Jugendlichen an partizipative Formate

Für Pädagogen und Lehrer erfordert die Orientierung der Jugendlichen durch die Gefahren und Möglichkeiten des Digitalen einen ganzheitlichen Ansatz: nicht nur Regeln, sondern auch kritisches Bewusstsein, Empathie und kollektive Verantwortung.

Junge Erwachsene (15-25 Jahre) durchlaufen eine Phase der Identitätsbildung, in der das Digitale ein integraler Bestandteil ihrer Sozialität ist. Eingreifen bedeutet daher nicht, die Technologie zu verteufeln, sondern sie in ein Werkzeug des Wachstums zu verwandeln durch eine Bildung, die technische Fähigkeiten, digitale Ethik und emotionale Unterstützung verbindet.

Die Schule spielt natürlich eine zentrale Rolle in der Medienkompetenz von Mädchen und Jungen, beginnend bereits in der Grundschule, aber man darf die Bedeutung der familiären und außerschulischen Kontexte sowie die Notwendigkeit eines integrierten Ansatzes zwischen diesen nicht unterschätzen.

In der Schule ist es notwendig, spezifische Module zur Medienbildung in den Schulcurriculum zu integrieren, um den Schülern beizubringen, wie sie mediale Inhalte kritisch analysieren und Medien verantwortungsvoll erstellen können. Zudem sollte die kontinuierliche Weiterbildung der Lehrer in diesen Themen gefördert werden.

Lehrer können Ressourcen wie Videos, Artikel und praktische Aktivitäten nutzen, um Schüler zu involvieren und ihre Fähigkeiten zu entwickeln.

Aus praktischer Sicht zeigen Erfahrungen in der Medienbildung mit Jugendlichen, dass außerschulische Aktivitäten eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung der Persönlichkeit, der Selbstbestimmung und der sozialen Teilhabe spielen. Die digitale soziokulturelle Animation kann sowohl persönlich als auch online stattfinden und bietet Jugendlichen die Möglichkeit, Medien kreativ zu nutzen und ihren Gebrauch kritisch zu reflektieren.



Inklusion und Erfahrung sind Schlüsselkonzepte in der Medienbildung für Jugendliche. Der Einsatz partizipativer Methoden wie Workshops und langfristige Programme kann dazu beitragen, eine inklusivere Gesellschaft zu schaffen, die Vielfalt respektiert. Die Einbindung von Jugendlichen in praktische Aktivitäten wie die Produktion von Videos und die Diskussion relevanter Themen kann ihr Interesse und ihre Teilnahme erhöhen.

In den letzten Jahren wurden zahlreiche Projekte in diesem Bereich umgesetzt, von denen ein großer Teil von europäischen Fonds finanziert wurde und an denen Akteure aus verschiedenen EU-Ländern teilnahmen. Ein Beispiel für solche Projekte in Schulen ist die Erstellung eines E-Books durch Schüler des klassischen und sprachlichen Gymnasiums Mazzini in Genua. Die Schüler führten Interviews mit 150 Mitschülern zu Themen wie Fake News, Cybermobbing, Sexting, Datenschutz und Urheberrecht durch.

Das E-Book heißt "Das Web – Eine Welt, die mit Bewusstsein und Verantwortung erkundet werden muss" und ist ein Bericht von etwa 50 Seiten, der Tabellen und Grafiken enthält. Er fasst die Antworten der 150 befragten Jugendlichen zusammen und hebt zwei Aspekte hervor: Einerseits die noch offenen Risiken (wie die Bereitschaft, Passwörter an Dritte weiterzugeben), andererseits den Umstand, dass die Sensibilisierungsmaßnahmen in den Schulen Früchte tragen. Die Lehrer arbeiteten mit den Schülern an fünf Themen: Fake News, Cybermobbing, Sexting, Datenschutz und Urheberrecht. Bezüglich der Fake News sind die Schüler sich bewusst, dass soziale Medien ein fruchtbares Feld für Desinformation sind und dass das Ziel der meisten Ersteller dieser Inhalte darin besteht, Geld zu verdienen, Personen zu diskreditieren, Situationen und Ereignisse in Frage zu stellen oder Propaganda zu betreiben. Die meisten Schüler konsultieren mehrere Quellen und führen Kreuzvergleiche durch, um sicherzustellen, dass sie nicht vor Falschinformationen stehen.

Der Bericht betont auch die Wichtigkeit, die Zustimmung von Personen zu sichern, die auf Fotos erscheinen, die in sozialen Medien veröffentlicht werden (die meisten Schüler sind unsicher, ob sie nie die Privatsphäre einer Person verletzt haben), und warnt davor, beim Austausch von Inhalten während des Sextings vorsichtig zu sein – insbesondere im Hinblick auf Rache-Pornografie – und Cybermobbing zu bekämpfen. Bezüglich Letzterem gaben 25 % der Schüler an, unangenehme Erfahrungen im Internet gemacht zu haben: "Das bedeutet – so der Bericht –, dass die Schulgemeinschaft sich stärker engagieren muss, um dieses Unbehagen zu erkennen und denjenigen zu helfen, die Opfer aggressiven Verhaltens sind, indem sie mit jemandem sprechen, zum Beispiel einem Elternteil oder Lehrer." Insbesondere soziale Medien wie Facebook und Instagram sollten strengere Kontrollen durchführen, um die Erfahrung der Nutzer nicht zu gefährden, da soziale Medien auch sehr herzlos sein können.

Ein weiteres interessantes Experiment ist das europäische Projekt Escape Fake, das darauf abzielt, die Verbreitung von Fehlinformationen zu bekämpfen, insbesondere unter jungen Generationen. Es wird durch die Europäische Union im Rahmen des Programms Creative Europe kofinanziert und wurde von einem internationalen Team umgesetzt, das von Polycular (Rumänien) geleitet wird und Partner wie Expert Forum (Rumänien), LaFabbrica (Italien) und ProProgressione (Ungarn) umfasst. Das Projekt umfasst ein kostenloses AR-Videospiel für mobile Geräte zur Nutzung in Schulen, ein didaktisches Toolkit und einen kostenlosen 30-stündigen Kurs für europäische Lehrer.



Bei der Planung und Umsetzung von Projekten zur Medienkompetenz ist es wichtig, die Erwartungen der beteiligten Jugendlichen zu berücksichtigen. Mädchen und Jungen bevorzugen reale Inhalte, die ihre Erfahrungen widerspiegeln, Formate, die aktive Teilnahme ermöglichen und alle Stimmen einbeziehen, sowie einen praktischen Ansatz anstelle eines theoretischen, um neue Fähigkeiten im digitalen Bereich zu erwerben.

Kapitel 3: Methodologische Empfehlungen und Lernziele bei der Planung von Aktivitäten zu den Themen Cybermobbing, Online-Anwerbung und Fake News

In Italien ist der Kampf gegen Mobbing und Cybermobbing durch das Gesetz 71/2017 vorgeschrieben, das für die Schulen eine zentrale Rolle festlegt. Das Ministerium für Bildung, Universitäten und Forschung (MIUR) hat zudem eine Arbeitsgruppe koordiniert, um einen integrierten Plan zu erstellen und Überwachungsmaßnahmen einzuleiten.

Im schulischen Umfeld wird der Kampf gegen Mobbing, sowohl online als auch offline, durch die Politik des sogenannten "Better Internet for Kids" umgesetzt. Dies geschieht im Rahmen des Nationalen Schuldigitalisierungsplans und der Richtlinien für Präventions- und Bekämpfungsmaßnahmen gegen Mobbing und Cybermobbing.

Das Ziel der Richtlinien besteht darin, Grundsätze bereitzustellen, die als Mindestqualitätsstandards für öffentliche und private Akteure gelten, um Initiativen in Schulen umzusetzen. Diese Grundsätze basieren auf der internationalen wissenschaftlichen Literatur und stammen aus einer Untersuchung zu präventiven Maßnahmen, die auf verschiedenen Erfahrungen in Italien beruhen.

Die Inhalte sind in sieben Bereiche unterteilt:

1. **Die Einführung einer integrierten und globalen Strategie;**
2. **Die Einführung einer Präventionspolitik;**
3. **Die Meldung und Bearbeitung potenziell gefährlicher Situationen;**
4. **Die Bewertung der Bedürfnisse und die Festlegung der Ziele;**
5. **Der methodologische Ansatz;**
6. **Die Bewertung der Maßnahmen zur Förderung bewährter Praktiken;**
7. **Der Schutz personenbezogener Daten.**

Die Einführung einer integrierten und globalen Strategie beinhaltet die Einbindung aller schulischen Akteure (Lehrer, Schüler, Eltern, Verwaltungspersonal), wobei besonderes Augenmerk auf die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Schule und Familie gelegt wird. Darüber hinaus werden Maßnahmen wie die Einführung von E-Policies, die Entwicklung



eines digitalen, querschnittlichen und vielfältigen Curriculums (das aus Vorschlägen der Lehrer besteht) und ein Informations- und Ausbildungsplan zu Online-Themen empfohlen.

Was den methodologischen Aspekt betrifft, wird die Förderung spezifischer Kenntnisse für alle schulischen Akteure (Lehrer, Schüler und Eltern) in Bezug auf den Einsatz digitaler Technologien durch aktive und partizipative Bildungsmethoden angestrebt. Diese ermöglichen auch horizontale Lernprozesse zwischen Gleichaltrigen (Peer-to-Peer-Unterstützung) und Selbst- und Peer-Empowerment.

Für die Schüler ist es von entscheidender Bedeutung, die digitale Staatsbürgerschaftsbildung (ECD) zu erlernen, auch durch ein besseres Verständnis der Risiken und Potenziale digitaler Umgebungen. Dies geschieht in einer Perspektive der Förderung der Bildung zum Respekt und zum Schutz der Menschenwürde, um Hassbotschaften, Gewalt und Diskriminierung sowohl online als auch in der realen Welt entgegenzuwirken.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung der kritischen Denkfähigkeit bei Jugendlichen für einen bewussten Umgang mit digitalen Technologien und die Fähigkeit, Verantwortung für die eigenen Handlungen und Entscheidungen bei der Nutzung dieser Technologien zu übernehmen.

Um Strategien zu fördern, die das Internet zu einem sichereren Ort für junge Nutzer machen, hat das MIUR die Initiative "Generazioni Connesse" gestartet, die von der Europäischen Kommission unterstützt wird. Ziel ist es, den Schulen eine Reihe von didaktischen Werkzeugen zur Verfügung zu stellen, darunter:

- **Bildungsaktivitäten** (online und präsent), die speziell für schulische Gemeinschaften (Lehrer, Kinder, Jugendliche, Eltern, Erzieher) konzipiert sind und einen dedizierten Bildungsweg bieten;
- **Informations- und Sensibilisierungsaktivitäten**, die in Zusammenarbeit mit der Staatspolizei durchgeführt werden, um Themen wie sicheres Surfen im Internet zu vertiefen.

Alle Mitglieder der Schulgemeinschaft sollten in die Verbreitung bewusster Verhaltensweisen im Umgang mit dem Internet an Schule und zu Hause einbezogen werden. Es sollten Diskussionsrunden innerhalb der Schule organisiert werden, um gemeinsame Verhaltensregeln zu schaffen, die Mobbing und Cybermobbing bekämpfen und verhindern können. Zudem sollten Sensibilisierungsmaßnahmen durchgeführt werden, indem man mit den Institutionen im Gebiet vernetzt.

Gleichzeitig wird jede Schule einen Referenten unter den Lehrern auswählen, der durch einen Ausbildungsprozess die Aufgabe übernimmt, die Präventions- und Bekämpfungsmaßnahmen gegen Mobbing und Cybermobbing zu koordinieren. Dies geschieht in ständiger Zusammenarbeit mit allen Ordnungskräften, Vereinen und Jugendzentren im Gebiet.

Zusätzlich wird eine aktive Rolle der Schüler und ihrer Familien sowie ehemaliger Schüler in Peer-Education-Aktivitäten gefördert.

Ein weiteres Instrument zur Bekämpfung schädlicher Online-Verhaltensweisen und zur Erhöhung des Bewusstseins für das Phänomen ist "iGloss@ 1.110, das ABC der abweichenden



Online-Verhaltensweisen", ein Glossar, das vom Ministerium für Justiz für Minderjährige und Gemeinschaften entwickelt wurde. Es enthält Definitionen abweichender Verhaltensweisen und deren soziale und rechtliche Auswirkungen.

Kapitel 4: Methoden zur Nutzung partizipativer Formate, beispielsweise durch den Einsatz digitaler Lernwerkzeuge

„Wenn du sagst, vergesse ich, wenn ich sehe, erinnere ich mich, wenn ich tue, lerne ich“

Aus verschiedenen empirischen Erfahrungen geht hervor, dass aus methodologischer Sicht bei Maßnahmen zur Bekämpfung von Cybermobbing im Bildungsbereich folgende Aspekte entscheidend sind:

- **Ein partizipativer und animierender Ansatz**, der durch einen informellen Kontext gefördert wird – ein Gespräch, bei dem die Konzepte vermittelt werden, weil man kein Erwachsener ist, der es einem erklärt. Nein zur Frontalunterricht mit einem Experten auf dem Katheder.
- **Der Einsatz spielerischer Werkzeuge** – Spiele, die auf die Erfahrungen von Jungen und Mädchen zurückführen.
- **Die Schaffung erfahrungsbasierter und emotionaler Dynamiken** – etwas interessiert, wenn es von theoretisch zu persönlich wird und die emotionale Sphäre berührt.
- **Die Kürze der Wege** – Treffen, die nie länger als zwei Stunden dauern.
- **Der Einsatz einer erkennbaren Sprache** – zeigen, dass man ihre Welt kennt, Verwendung jugendlichen Slangs.
- **Die Beachtung der Gruppendynamik der Klasse** – bewerten, wie man interagiert und wie man Ironie nutzt.
- **Die Flexibilität der Maßnahmen** – jede Gruppe ist anders und kann nicht auf dieselbe Weise kommunizieren oder dieselben Ziele erreichen.
- **Der Fokus auf Verantwortung** – was man im Internet teilt, wird zum Teil des Internets mit Konsequenzen auch in der Zukunft. Technologien betreffen alle Aspekte des Lebens von Erwachsenen und Jugendlichen. Man muss ein Vorbild für die Jüngeren sein.
- **Der Hinweis auf den rechtlichen Aspekt des Online-Verhaltens** – dies kann als Verbrechen angesehen werden!
- **Die Einbeziehung von Eltern und Lehrern** – das Vorbild ist entscheidend, die Regeln müssen geteilt werden.



- **Die Anregung zur Reflexion und zur Diskussion von Themen, die die Jugendlichen für beherrschbar halten** – die Entscheidungen, die man trifft, definieren, wer man ist. Man muss an die Zukunft denken, weil jetzt alles öffentlich ist.

Der partizipative Ansatz ist das Hauptelement, um die Aufmerksamkeit der Jugendlichen zu gewinnen: ein ständiges und aufmerksames Gespräch, das die Diskussion mit Hilfe von Spielen und praktischen Beispielen aus dem Alltag belebt und hilft, das Thema greifbar und damit interessant zu machen. Die erfahrungsbasierte Dynamik kann die emotionale Sphäre berühren und auf diese Weise, durch den emotionalen Aspekt, das Thema von theoretisch zu persönlich machen (z. B. wenn man die Verfolgung von Bewegungen auf Google Maps zeigt).

Technologie ist in allen Aspekten des Lebens involviert, und es zu nutzen ist eine Frage, die alle betrifft: Erwachsene, Jugendliche und Kinder. „Wir alle erleben Situationen, in denen digitale Umgebungen und physische Kontexte miteinander verbunden sind, wir leben in ständiger Interaktion zwischen materieller und analoger Realität und virtueller und interaktiver Realität. Diese neue Dimension wurde als „onlife“ (L. Floridi) definiert.“

Das Bewusstsein für diese Überlappung von realer und virtueller Welt ist für die Jugendlichen sehr wichtig und bildet den ersten Schritt zu ihrer Verantwortung. Alles, was online veröffentlicht wird, wird in einem riesigen telematischen Kreislauf verbreitet und bleibt potenziell für immer. Die Dimension der Zeit hat sich geändert: die Zeit, die wir mit Menschen verbringen, ist alles schnell, jede Frage scheint sofortige Antworten im Internet zu finden. Man muss an die Zukunft denken, weil jetzt alles öffentlich ist und dies Konsequenzen hat. Jede Entscheidung, vom Online-Kauf bis zur Veröffentlichung von Bildern oder Reels in sozialen Medien, beeinflusst das Leben eines jeden und definiert sein persönliches Profil von heute und morgen.

Die Herausforderung der „onlife“-Dimension betrifft natürlich auch Erwachsene und stellt eine erhebliche Herausforderung für die Elternschaft dar. Das Vorbild der Eltern ist entscheidend, und die Regeln für den Einsatz der verschiedenen Geräte (PC, Tablet, Smartphone) müssen erklärt und geteilt werden, um eine Umgebung des Zuhörens für die eigenen Kinder zu schaffen. Mehr als in der Vergangenheit ist es heute mit den neuen Technologien nicht möglich, Jugendliche zu kontrollieren und zu schützen, wenn nicht durch ein ständiges und aufmerksames Gespräch. Die Eltern müssen die digitalen Werkzeuge gut kennen, Schritt halten mit den ständigen Neuerungen und die damit verbundenen Risiken kennen, um Allianzen mit anderen Bezugspersonen (Verwandten, Freunden, Lehrern, Erziehern usw.) zu bilden. Eine gute Medienbildung kann nur durch ein Netzwerk von Schule, Familie und den verschiedenen Akteuren im Gebiet erfolgen, die in den verschiedenen Phasen eingreifen können: Experten wie die lokale Polizei und Erzieher bei Präventionsmaßnahmen, psychologische und rechtliche Unterstützungsdienste im Falle von Missbrauch.

Zuletzt kann das Wissen über die rechtlichen Normen helfen, ein umfassendes Bild der möglichen Verbrechen und der möglichen Meldewege und Entschädigungen zu haben.



Quellen

- Report “Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada” , OMS/Europe, second volume, 2022 disponibile sul sito <https://iris.who.int/handle/10665/376323>
- Studio ESPAD@Italia 2024 del Consiglio Nazionale delle Ricerche CNR-IcC: <https://www.ifc.cnr.it/index.php/it/news/998-i-dati-espada-italia-sul-cyberbullismo-tra-i-giovani>
- “iGloss@ 1.110, l'Abc dei comportamenti devianti online”, Ministero della Giustizia disponibili sul sito: https://www.giustizia.it/giustizia/it/mg_2_5_12.page
- [Legge 29 maggio 2017 n.71 disponibile sul sito:](https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2017/06/3/17G00085/sg)
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2017/06/3/17G00085/sg>
- [Consultata anche tratime il sito:](https://www.savethechildren.it/blog-notizie/la-legge-contro-il-fenomeno-del-cyberbullismo-5-punti) <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/la-legge-contro-il-fenomeno-del-cyberbullismo-5-punti>
- Digital News Report -Reuters Institute 2023 - Ergebnisse für Deutschland, <https://leibniz-hbi.de/hbi-publications/reuters-institute-digital-news-report-2023/>
- Linee guida “Bullismo e cyberbullismo - l'azione delle polizie locali per la prevenzione nelle scuole”, Polizia di Stato disponibili per il download sul sito <https://bur.regione.emilia-romagna.it/area-bollettini/n-175-del-11-06-2024-parte-seconda/direttiva-per-lattuazione-del-modello-di-polizia-di-comunita-ex-art-11-bis-lr-24-2003-ss-mm-ii/anteprima> ed anche sul sito: <https://www.mim.gov.it/linee-guida-prevenzione-e-contrasto>
- Decreto Ministeriale n. 18 del 13 gennaio 2021, Linee di orientamento per la prevenzione e il contrasto dei fenomeni di Bullismo e Cyberbullismo,MIUR disponibile sul sito: <https://www.mim.gov.it/-/decreto-ministeriale-n-18-del-13-gennaio-2021>
- e-book “Il web - Un mondo da esplorare con consapevolezza e responsabilità” a cura del Liceo classico e linguistico “ G. Mazzini” di Genova disponibili per la consultazione al sito: <https://www.calameo.com/read/00372680376105c0e5525>
- Accademia Civica Digitale: www.accademiaticivica digitale.org/
<https://contentmakers.it/progetti/escape-fake/>
- European Union: “Better Internet for Kids” - <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en>
- Cyberlife – Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr Lehrkräfte-Studie ,2024, <https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/aktivitaeten/studien.html>



Teil 2: Digital Competence – Selbstlerneinheiten

1. Fake News

- Beweggründe für die Erstellung und Verbreitung von Fake News ermitteln.
- Techniken und Strategien anwenden, um Fakten zu überprüfen.

Einführung

Sie scrollen durch Ihren Social Media Feed und stoßen auf eine Schlagzeile, die sofort neugierig macht. Es handelt sich um eine unglaubliche Nachricht. Sie können nicht widerstehen, darauf zu klicken, um mehr zu lesen. Doch je mehr Sie lesen, desto mehr zweifeln Sie an der Richtigkeit der Informationen. Sie möchten der Schlagzeile glauben, aber irgendetwas scheint nicht zu stimmen.

Jetzt wäre ein guter Moment, sich mit “Fake News” zu beschäftigen. Unter Fake News versteht man Falschmeldungen, die vor allem im digitalen Raum verbreitet werden.

Eine [Studie des MIT](#) hat die Verbreitung von Tweets zwischen 2006 und 2017 untersucht und festgestellt, dass Fake News sich schneller und weiter verbreitet haben als echte Nachrichten. Die Autor:innen kamen außerdem zu dem Schluss, dass Menschen und nicht Maschinen diejenigen sind, die Falschnachrichten am meisten verbreiten.

Tatsächlich gibt es Fake News um einiges länger, als es das Internet gibt. Die älteste heute bekannte Fake-News wurde von Pharao Ramses II. in die Welt gesetzt, [der seine schmachliche Niederlage im Krieg gegen die Hethiter vertuschen wollte](#). Obwohl der Pharao selbst nur knapp mit dem Leben davonkam, beauftragte er Steinmetz:innen im ganzen Land damit, den großen Sieg der Ägypter:innen auf Säulen und Torbögen einzumeißeln. Wer hätte dies überprüfen können?

Fake News verbreiten sich im digitalen Zeitalter rasend schnell über sämtliche Kanäle und sorgen für Verwirrung und Misstrauen unter den Menschen. Und weil unsere Technologien immer besser werden, wird es auch immer schwieriger zwischen echten und gefälschten Informationen zu unterscheiden.



[Kurzes Video zu 4 historischen Falschnachrichten mit großen Auswirkungen.](#)



Gedankenstoß

Wie hat sich Ihrer Meinung nach die Art und Weise, wie Fake News erstellt und verbreitet werden, durch die weite Verbreitung im Internet und den sozialen Medien im Vergleich zu früher verändert? Reflektieren Sie Ihre Gedanken und diskutieren Sie sie mit anderen, um verschiedene Perspektiven zu hören und Ihre eigenen Vorstellungen zu erweitern.

Definitionen

Fake News, Falschinformationen, Desinformationen, Fehlinformationen: All diese Begriffe beziehen sich auf ähnliche Phänomene. Informationen werden in irgendeiner Weise verkürzt, verzerrt und falsch dargestellt. Tatsächlich werden die Begriffe oft synonym verwendet, aber sie haben unterschiedliche Bedeutungen.

Fehlinformationen: Falsche oder unvollständige Informationen, die unbeabsichtigt verbreitet werden. Fehlinformationen können aus menschlichem Fehler, technischem Versagen oder mangelndem Wissen resultieren. Urheber:innen einer Fehlinformation haben in der Regel keine Täuschungsabsicht.

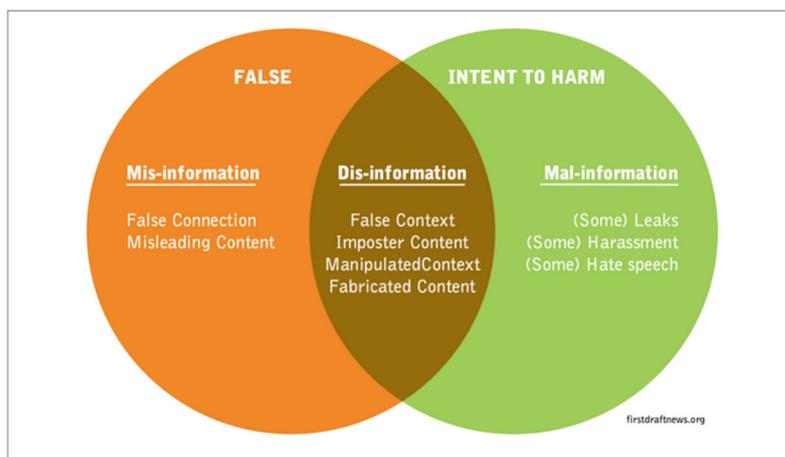
Desinformation: Eine spezifische Art von Falschinformation, bei der absichtlich falsche Informationen verbreitet werden, um bestimmte Ziele zu erreichen. Desinformationen werden oft von Regierungen, politischen Parteien oder anderen Organisationen genutzt, um ihre Agenda zu fördern oder ihre Kritiker:innen zu diskreditieren.

Fake News: Gefälschte Nachrichten, die erfunden oder verfälscht wurden, um eine bestimmte Geschichte zu erzählen oder eine bestimmte Meinung zu verbreiten. Fake



News werden oft absichtlich verbreitet, um den Ruf von Personen oder Organisationen zu beschädigen oder um politische oder ideologische Ziele zu erreichen.

Die Unterschiede zwischen diesen Begriffen liegen in der **Absicht**, die hinter der Verbreitung von Informationen steht, sowie in der Genauigkeit und Vollständigkeit der Informationen selbst. Während Fehlinformationen oft unabsichtlich verbreitet werden, haben Falschinformationen, Desinformationen und Fake News eine bewusste Agenda, die hinter ihnen steht.



Quelle Heinrich Böll Stiftung 2020

URL: https://www.boell.de/sites/default/files/2020-08/200825_E-Paper3_DE.pdf

Ursprünge von Fake News

Der bewusste Umgang mit Falschinformationen wird immer relevanter, weil die Auswirkungen weitreichend und schädlich sein können. Von böswilligen Akteur:innen, die falsche Nachrichten verbreiten, bis hin zu Social- Media- Nutzer:innen, die ungeprüft Behauptungen aufstellen. Aber wie kann es zur Verbreitung von Fake News kommen? Dazu schauen wir auf die Ursprünge von Fake News.

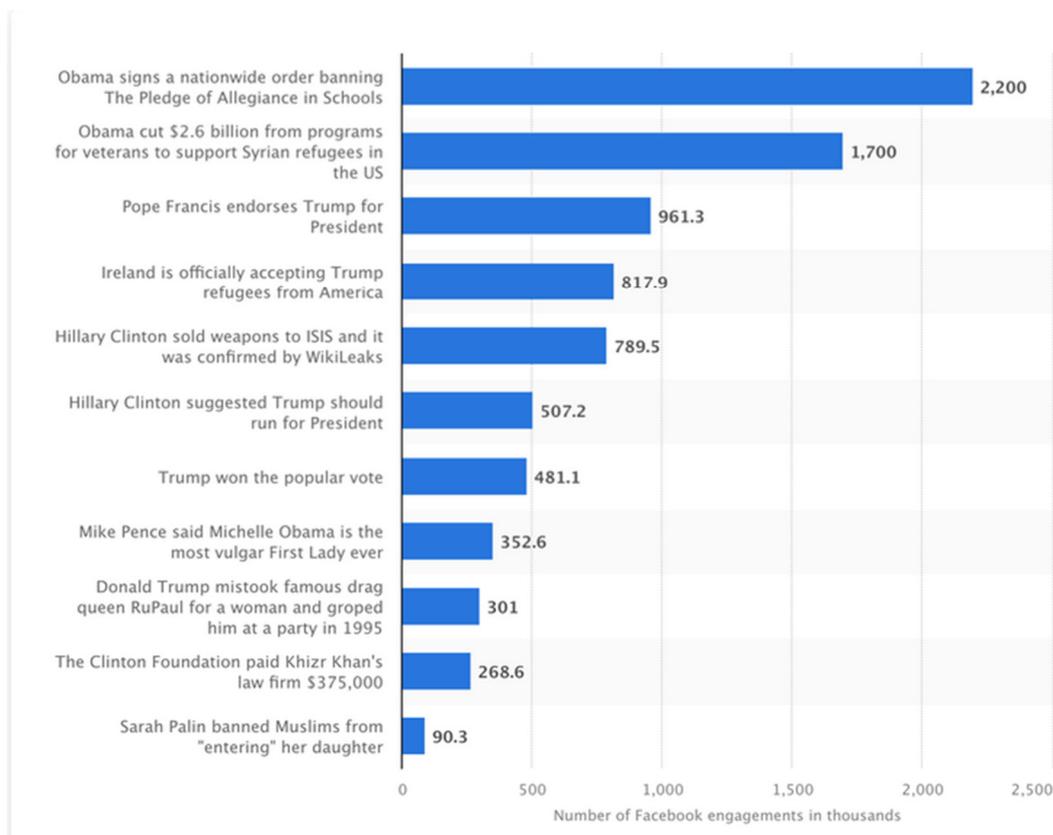
Politische Propaganda und Desinformationskampagnen

Manchmal erscheinen Fake News und Schmierkampagnen in politischen Kampagnen an der Tagesordnung. Wer Fake News in die Welt setzt, ist schwer zu ermitteln, da sich hinter den Informationen eine Vielzahl an Interessensgruppen, Organisationen oder sogar Einzelpersonen verbergen können.



Politische Instanzen, Regierungen und Interessengruppen erstellen falsche Informationen, um die öffentliche Meinung zu manipulieren und ihre eigene Agenda voranzutreiben, um sich einen Vorteil gegenüber ihren Gegner:innen zu verschaffen und den Anschein zu erwecken, dass sie mehr Unterstützung haben, als dies tatsächlich der Fall ist. Mehr zu [Meinungsmache gegen Geld](#).

[Diese Statistik](#) zeigt die beliebtesten gefälschten Wahlgeschichten in den USA. im Jahr 2016, nach Facebook-Engagement.



Quelle: Most popular fake election stories in the United States in 2016, by Facebook engagement

Finanzielle Motivationen

Einige Personen und Organisationen erstellen gefälschte Nachrichten, um durch Werbeeinnahmen Geld zu verdienen oder Menschen dazu zu bringen, auf Links zu ihren Websites zu klicken.

Zum Beispiel [die Verbreitung falscher Gesundheits- und Verschwörungstheorien](#) im Zusammenhang mit COVID-19, die dazu benutzt wurden, unbewiesene und potenziell schädliche Produkte an Verbraucher:innen zu verkaufen.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Unwissentliche Verbreitung von Falschinformationen aufgrund mangelnder Medienkompetenz

Vielen Menschen fehlt nach wie vor das Wissen, die Bildung oder die Fähigkeit, Inhalte kritisch zu bewerten. Sie "likern", posten und teilen Fake News, ohne die potenzielle Gefahren zu verstehen.

Wie gut sind Sie im Fake News verbreiten? Probieren Sie es im [Bad News](#) Spiel aus.



Traditionelle Medienkanäle

Trotz ihres Rufs, verlässliche Informationen zu liefern, fallen traditionelle Medien wie Zeitungen, Fernseh- und Radiosender manchmal auf Fake News herein und verbreiten sie an ihr Publikum. Der Druck, als Erster eine Story zu bringen, der Wunsch, die Einschaltquoten zu steigern oder der Mangel an Ressourcen zur Überprüfung der Fakten können dazu führen. Zum Beispiel im Fall von Spiegel Reporter [Claas Relotius](#).

Fake News Erkennen

Der CRAAP-Test ist eine praktische Checkliste, die von Bibliothekar:innen der California State University-Chico entwickelt wurde, um die Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit von Informationen zu bewerten. Die Abkürzung CRAAP steht für die folgenden Kriterien:

Aktualität (Currency)

Die Aktualität der Informationen, wann sie veröffentlicht oder aktualisiert wurden. Ist die Information zum Beispiel noch aktuell oder sind seitdem neue Informationen verfügbar geworden?

Relevanz (Relevance)

Die Bedeutung der Information in Bezug auf das Thema und den Zweck, für den die Information benötigt wird. Beantwortet die Informationen Ihre Frage?



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Expertise (Authority)

Die Quelle der Informationen und die Qualifikation der verfassenden Person. Ist diese beispielsweise ein:e Expert:in auf dem Gebiet oder stammt die Information aus einer nicht vertrauenswürdigen Quelle? Gibt es ein Impressum oder Kontaktinformationen?

Genauigkeit (Accuracy)

Die Zuverlässigkeit und der Wahrheitsgehalt der Informationen. Wurden die Informationen auf Fakten geprüft oder basieren sie auf Meinungen oder persönlichen Überzeugungen?

Zweck (Purpose)

Der Grund, aus dem die Informationen erstellt wurden, einschließlich der Frage, ob die Informationen informieren, aufklären, verkaufen oder überzeugen sollen. Sind die Informationen objektiv oder beeinflusst von einer bestimmten Meinung?

Kritisches Denken mit CRAAP

Max stolpert auf Twitter über einen Beitrag, der besagt, dass ein bestimmter COVID-19-Impfstoff schwerwiegende Nebenwirkungen hat. Als jemand, der bereits geimpft wurde, ist Max besorgt und fragt sich, ob die Nachricht wahr ist.

1. Max überprüft die Aktualität (Currency) und überprüft das Datum, an dem der Tweet gepostet wurde. Der Tweet ist von letzter Woche. Als nächstes schaut er, ob der Beitrag aktuell ist. Der Beitrag ist vom Februar 2021.
2. Er überprüft schnell die Relevanz (Relevance), indem er seine eigenen Interessen und Bedürfnisse in Bezug auf COVID-19 infrage stellt.
3. Max überprüft die Autorität (Authority) und untersucht die Quelle des Beitrags und ob die Person Referenzen über COVID-19 Impfstoffe hat. Es stellt sich heraus, dass die Person Blogger ist und über diverse Themen schreibt.
4. Nun überprüft er die Genauigkeit (Accuracy) und sucht nach anderen vertrauenswürdigen Quellen, um zu bestätigen, ob die Nachricht wahr oder falsch ist. Max findet keine reputable Quelle, die den Aussagen zustimmt.
5. Max überprüft den Zweck (Purpose) und überlegt, was die Intention hinter diesem Beitrag sein kann.

Max entschließt sich, dass die Nachricht nicht aktuell ist, von einer unzuverlässigen Quelle stammt und widersprüchliche Informationen im Vergleich zu anderen vertrauenswürdigeren Quellen hat. Er teilt seine Entdeckungen und Entscheidungen mit Freund:innen und Familie, um sicherzustellen, dass sie gut informiert sind.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Nutzung von Fact-Checking-Websites und -Tools

Mit diesen Tools können Sie Fakten und Zahlen überprüfen und mögliche Verzerrungen oder falsche Informationen aufspüren.

[Correctiv.org](https://www.correctiv.org/) – Deutsche Non-Profit-Organisation, die unabhängigen Journalismus und Fakt-Trecking-Dienste anbietet.

[Mimikama](https://www.mimikama.org/) - Non-Profit-Organisation mit Sitz in Österreich, die sich auf die Entlarvung von Fake News, Hoaxes und Scams konzentriert. Die Website informiert täglich über aktuelle Fake News und gibt Tipps, wie man sie erkennt und vermeidet. Mimikama hat auch eine Facebook-Seite, auf der sie regelmäßig Updates posten und sich mit ihrem Publikum austauschen.

[Fact Check Tools](https://factchecktools.com/) - der Fact Check Explorer und das Fact Check Markup Tool von Google, die Journalist:innen und Forscher:innen bei der Faktenprüfung helfen soll.

[Jigsaw](https://www.jigsaw.google.com/) - Bildungs- und Informationskampagnen von Google, um die Öffentlichkeit über Fake News und ihre Auswirkungen aufzuklären und ihnen beizubringen, wie man sie erkennt.

[Bellingcat](https://www.bellingcat.com/) - investigative Journalismus-Website, die digitale Technologien nutzt, um komplexe Themen wie Kriegsverbrechen und politische Ereignisse zu untersuchen. Sie sammelt Fakten und Informationen aus öffentlichen Quellen wie Social-Media-Inhalten und analysiert diese, um wichtige Geschichten aufzudecken. Die Website ist bekannt für ihre Untersuchungen im Zusammenhang mit dem Abschuss von Malaysia Airlines Flug 17 und dem Giftgasangriff in Syrien.

Deepfakes

Deepfake Technologie nutzt künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, um realistisch aussehende Fälschungen von Videos, Bildern und Audioaufnahmen zu erstellen. Die technologische Basis für die Erstellung von Deepfakes nennt sich Deep Learning und ist ein spannendes Feld, das vielfältige Disziplinen und Industrien zusammenbringt. Für Deep Learning werden künstliche neuronale Netze eingesetzt, um von vorhandenem Material (zum Beispiel Videomaterial) ein sogenanntes Modell zu kreieren, welches dann neues Material erzeugen kann. Da das Modell ein abstraktes Konzept darstellt, bedeutet dies auch, dass dadurch komplett neues Material erstellt werden kann.

Die Risiken und ethischen Herausforderungen von Deepfakes sind dabei nicht gering. Ein häufiges Beispiel für den Missbrauch von Deep-Fakes ist ein Video von U.S. Präsident



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Barack Obama, in dem er über Donald Trump herzieht. Ein kurzer Gedankensprung und man kann sich sehr gut vorstellen, wie ein solches Video verheerende, politische Konsequenzen haben kann.

Deepfakes können relativ einfach erstellt werden, sodass auch jemand ohne jegliches technisches Know-how gefälschte Videos veröffentlichen kann. In der Unterhaltungs- und Pornografie Branche nimmt der Einsatz dieser Technologie immer weiter zu.

Potenzielle Vorteile der Deepfake-Technologie

Es gibt durchaus auch positive Anwendungen und Möglichkeiten für die Technologien hinter Deepfakes, die einen erheblichen Nutzen für die Bildung, die Kunst und die Wissenschaft haben können.

Das JFK Unsilenced Projekt hat die Rede von John F. Kennedy, die er kurz vor seiner Ermordung im Jahr 1963 halten sollte, wiederhergestellt. Dabei wurden vorhandene Audioaufnahmen von Kennedys Rede durch Technologien analysiert und verbessert. Das Ergebnis ist eine neue Version der Rede, in der Kennedys Worte in höherer Qualität und Klarheit zu hören sind. [Klicken Sie hier für mehr Details.](#)



Interactive Holograms: Survivor Stories Experience ist ein innovatives Bildungsprojekt des Illinois Holocaust Museum and Education Center, das holografische Darstellungen von Holocaust-Überlebenden erstellt hat. Das Projekt nutzt modernste Technologien, um die Geschichten der Überlebend:innen zu bewahren und den Besuchern eine immersive Erfahrung zu bieten. [Klicken Sie hier, um Interviews über das Projekt zu lesen.](#)



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Fazit

Um uns vor falschen Informationen und Fake News zu schützen, müssen wir proaktiv vorgehen, uns und andere darüber aufklären, wie wichtig es ist, Quellen zu überprüfen und Informationen kritisch zu analysieren, bevor wir sie weitergeben. Außerdem müssen wir sicherstellen, dass unsere Nachrichtenquellen zuverlässig und vertrauenswürdig sind.

Wenn Sie also das nächste Mal auf eine Nachricht stoßen, die zu gut (oder schlecht) zu sein scheint, um wahr zu sein, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die Information zu hinterfragen und sie auf Fakten zu überprüfen. Auf diese Weise können Sie nicht nur sicherstellen, dass Sie keinen Fake News aufsitzen, sondern können auch fundierte Entscheidungen auf Basis korrekter Informationen treffen.

Diese Lerneinheit ist auf Basis von "ComDigi S*" entstanden und angepasst sowie übersetzt worden zur Verwendung als OER.

ComDigi S* ist im Rahmen des Projekt DigiTaKS entstanden. Digitaks wurde durch das dtec.bw – Zentrum für Digitalisierung und Technologie der Bundeswehr und aus Mitteln der EU Next Generation

Quellen

Bilder und Übersetzung mit Hilfe von KI / ChatGPT 4



- [Bellingcat Homepage](#)
- [Bröker, A., Kampf, L. Meinungsmache gegen Geld. WDR 2017](#)
- [Cambridge Social Decision-Making Lab. Bad News Game](#)
- [Cereproc. JFK Unsilenced](#)
- [Dizikes, P. Study: On Twitter, false news travels faster than true stories. MIT News 2018](#)
- [dpa-Faktencheck. Kuchen-Zitat wird Marie Antoinette in den Mund gelegt. dpa 2022](#)
- [Fichtner, U. SPIEGEL legt Betrugsfall im eigenen Haus offen. Spiegel 2018](#)
- [Kobold.Ai Was sind Deep Fakes und wie funktionieren sie?](#)
- [Konpka, N., Laube, K., Schneider, J. Schokoroboter und Deepfakes. Tübingen AI Center 2022](#)
- [Mimikama Homepage](#)
- [Pawlik. Meistgenutzte Informationsquellen der Bevölkerung in Deutschland im Jahr 2022. Statista GmbH 2020](#)
- [Spiegel Wissenschaft. Zehn Heilmittel gegen das Coronavirus, die garantiert nicht helfen. Spiegel 2020.](#)
- [Stahl, L. Artificial intelligence is preserving our ability to converse with Holocaust survivors even after they die. CBSNews 2020](#)
- [Statista Research Department. Meistgenutzte Informationsquellen der Bevölkerung in Deutschland im Jahr 2023. Statista 2024](#)
- [Terra X History. 3 erfolgreiche Fake-News der Geschichte. Youtube 2020](#)
- [Turcilo, L., Obrenovic, M., Fehlinformationen, Desinformationen, Malinformationen: Ursachen, Entwicklungen und ihr Einfluss auf die Demokratie. Heinrich Böll Stiftung 2020](#)
- [University of California \(UC\) Berkeley Library. Evaluating Resources. The Regents of the University of California 2022](#)

Wiederholungsfragen zum Thema:

Eine Nachrichten-Website berichtet, dass ein bekannter Internationaler Fußballer wegen Dopings suspendiert wurde. Später stellt sich jedoch heraus, dass die Website eine Übersetzung des Teams falsch interpretiert hat und der Sportler tatsächlich nicht in einen Dopingskandal verwickelt war.

- ~~Fake News~~
- **Desinformation**
- ~~Fehlinformation~~



Eine politische Partei bringt ein Video in Umlauf, in dem ein Oppositionsführer scheinbar kontroverse Äußerungen macht, aber das Video wurde eindeutig geschnitten und bearbeitet.

- ~~Fake News~~
- **Desinformation**
- ~~Fehlinformation~~

Auf Facebook postet ein:e Nutzer:in, dass eine bestimmte Zahnpasta schädliche Chemikalien enthält, aber der Post basiert auf Gerüchten und hat keine wissenschaftlichen Beweise zur Untermauerung.

- **Fake News**
- ~~Desinformation~~
- ~~Fehlinformation~~



2. Digitale Identität und Auftreten

- Digitale Identität – was ist das?
- Phänomene der digitalen Identität
- Folgen der digitalen Identität für das nicht virtuelle Leben

Einführung

Haben Sie schon einmal Ihren eigenen Namen im Internet gesucht, zum Beispiel bei Google? Haben Sie dabei vielleicht etwas entdeckt, das Sie gar nicht selbst ins Internet gestellt haben? Haben Sie schon einmal etwas gepostet und es anschließend erneut betrachtet? Haben Sie darauf gewartet, dass es jemand "liked"?

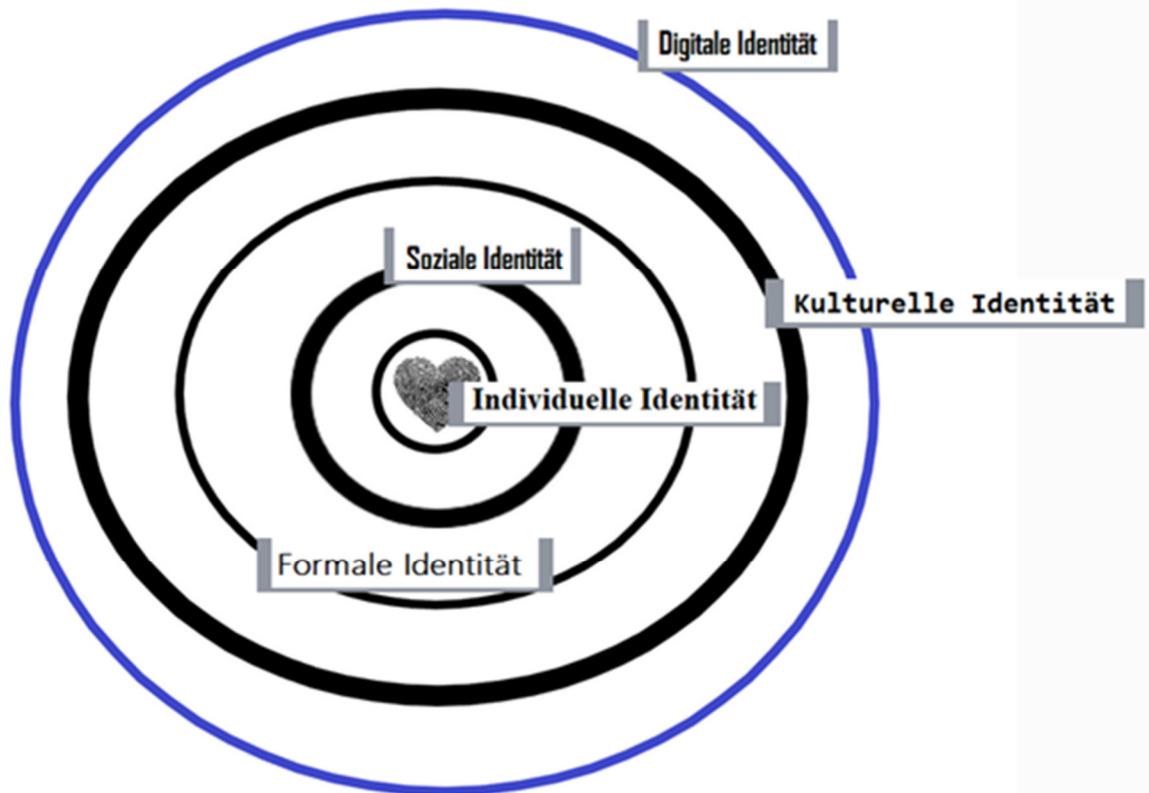
Viele von uns können diese Fragen bejahen. Selbst wenn wir es nicht wollen, kommen wir nicht umhin, dass Informationen über uns im Internet auftauchen. Gleichzeitig haben wir die Möglichkeit, unser Image im Internet selbst zu gestalten, die Profile in sozialen Medien zu pflegen oder durch Datenschutzeinstellungen zu verbergen. Diese Aspekte beschränken sich jedoch nicht nur auf das Internet; sie beeinflussen auch unser reales Leben. Informationen, die im Internet über uns verfügbar sind, wirken sich auf unser Leben außerhalb des Internets aus – und umgekehrt. Dabei ist der Begriff "Identität" an sich bereits ein sehr komplexes Thema. In den nächsten Seiten werden wir die Begriffe "Identität" und "Digitalität" miteinander in Verbindung setzen.

Identität

Identität ist allgemein ein sehr komplexes Thema, welches in verschiedenen Disziplinen unterschiedlich besprochen wird. Häufig beziehen wir uns bei diesem Thema auf die persönliche Identität, wie sie in der Psychologie besprochen wird. Hierfür ist insbesondere die Entwicklungspsychologie mit der Theorie der kognitiven Entwicklung von Piaget und der Theorie der psychosozialen Entwicklung von Erikson erkenntnisreich. Beide sehen die Entwicklung eines Menschen in Schritten, die bereits in der sehr frühen Kindheit beginnen und immer ein Ergebnis aus der Wechselbeziehung zwischen Individuum (Vererbung) und Umgebung/Umwelt ist. Die Bildungswissenschaften beschäftigen sich deshalb mit dem Erwerb und der Veränderung von Identität durch Lernen in den verschiedenen Phasen des Lebens (und bis ins hohe Alter). Ein Mensch braucht dabei immer auch eine Referenz/ ein Bezugssystem, in der eine Identität entsteht, zum Beispiel eine Familie, eine Gesellschaft, eine Religion oder ein Land können sehr identitätsstiftend sein. Gerade wenn man ein Land verlässt oder verlassen muss, wird einem bewusst, wie entscheidend eine "Identität" für unser Leben ist. Allein im bürokratischen Sinne ist es maßgebend für mein Leben: meine Staatsangehörigkeit, mein Personalausweis, meine Sozialversicherungsnummer. Ohne diese identitätsstiftenden Dokumente, wäre unser Leben in der Gesellschaft und dem System gar nicht möglich oder auf jeden Fall sehr viel schwieriger. Wir können Identität als



sehr komplexes Konstrukt aus verschiedenen Lagen verstehen, die miteinander agieren. Unten sehen sie eine Übersicht über eine mögliche Einteilung über Identitäten, die uns als Menschen beeinflussen.



Quelle: Eigene Darstellung

Individuelle Identität

Auf der persönlichen Ebene bezieht sich Identität darauf, wer eine Person als einzigartiges Individuum ist. Das umfasst Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften, Überzeugungen, Interessen und Erfahrungen, die eine Person definieren.

Soziale Identität

Soziale Identität bezieht sich auf die Gruppenzugehörigkeiten einer Person und wie diese die Wahrnehmung von sich selbst und anderen beeinflussen. Dies können Aspekte wie Geschlecht, Ethnizität, Religion, Nationalität, Beruf und andere soziale Kategorien sein.

Bürokratische oder formale Identität

Diese Form der Identität bezieht sich auf die offiziellen und dokumentierten Merkmale einer Person, die von Institutionen und Behörden anerkannt werden. Dazu gehören Faktoren wie Staatsangehörigkeit, Geburtsurkunden, Ausweis- und Passdaten, Konfession, Schufa-Einträge sowie schulische und berufliche Zeugnisse. Bürokratische Identitätsmerkmale sind oft notwendig für rechtliche Anerkennung und gesellschaftliche Teilhabe.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Kulturelle Identität

Kulturelle Identität bezieht sich auf die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur oder Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Werten, Traditionen, Sprache und Verhaltensweisen. Kulturelle Identität prägt oft das Denken, Verhalten und die Lebensweise einer Person.

Digitale Identität

In der heutigen digitalen Welt hat der Begriff Identität auch eine Online-Komponente. Die digitale Identität bezieht sich auf die Informationen, die über eine Person online verfügbar sind, einschließlich Benutzernamen, Profile, Aktivitäten in sozialen Medien und anderen digitalen Spuren. Beziehungsweise, wie ich mich selbst digital darstelle(n möchte).

Wie wir gesehen haben, kann die "digitale Identität" als eine einzelne Form der Identität betrachtet werden, die jedoch entscheidend durch unsere andere/n Identität/en geprägt wird. Denn ohne letztere würde es auch keine virtuelle Persönlichkeit geben. Diese ist trotzdem ein komplexes Konzept, welches viele Aspekte des Online-Verhaltens und der Präsenz einer Person umfasst. Es ist wichtig, bewusst mit diesen Aspekten umzugehen, um die eigene Internetpräsenz zu schützen und zu gestalten. Die folgenden drei Facetten versuchen, den Umfang unserer digitalen Darstellung zu beschreiben:

Meine eigene digitale Darstellung

Die Art und Weise, wie ich mich online präsentiere, beeinflusst maßgeblich meine digitale Identität. Soziale Medien wie Facebook, Instagram und LinkedIn ermöglichen es mir, meine Persönlichkeit, berufliche Qualifikationen und Interessen zu teilen. Durch Blogs und Beiträge gestalte ich aktiv meine digitale Präsenz und beeinflusse, wie andere mich online wahrnehmen.



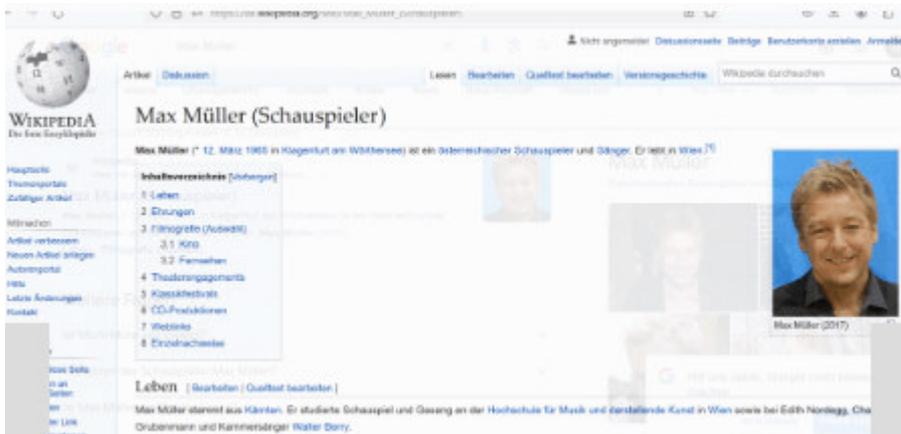
Kofinanziert von der Europäischen Union



Quelle: Pixabay

Internet und öffentliche Darstellungen

Das Internet spiegelt nicht nur meine selbst erstellten Inhalte wider, sondern auch Informationen, die von anderen über mich geteilt wurden. Zum Beispiel können Bilder oder Erwähnungen auf der Website meiner alten Schule oder in öffentlichen Foren Teil meiner digitalen Identität sein. Obwohl ich diese Informationen nicht unbedingt kontrollieren kann, prägen sie dennoch, wie ich von der Online-Gemeinschaft wahrgenommen werde.



Quelle: google.com / br24.de / wikipedia.org

Unsichtbare digitale Identität



Hinter den Kulissen sammeln verschiedene Plattformen und Technologien unauffällig Daten über mich. Diese unsichtbare digitale Identität umfasst Informationen wie Suchanfragen, Online-Kaufverhalten und Nutzungsmuster. Algorithmen und künstliche Intelligenz analysieren diese Daten, um Vorhersagen zu treffen und personalisierte Inhalte anzubieten. Diese Aspekte meiner digitalen Identität sind oft weniger offensichtlich und können Datenschutz- und Sicherheitsfragen aufwerfen.



Quelle: Pixabay

Wie uns unsere digitale Identität beeinflusst

Da alle Dimensionen unserer Identitäten miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen, müssen wir uns klar machen, wie uns unsere digitale Identität beeinflussen kann. Die Digitalität prägt maßgeblich unsere reale Existenz. Online gestalten Menschen gezielt ihr Bild, beeinflussen soziale Interaktionen und formen ihre berufliche Identität. Die virtuelle Präsenz beeinflusst nicht nur die Selbstwahrnehmung, sondern kann auch zu neuen Interessen und Aktivitäten im realen Leben führen. Diese komplexe Wechselwirkung zwischen virtueller Identität und der Welt außerhalb des Bildschirms verdeutlicht die tiefgreifenden Auswirkungen der digitalen Sphäre auf unseren Alltag. Hier sind drei Beispiele wie sehr uns die einzelnen Ebenen der digitalen Identität beeinflussen (können).

Selbstdarstellung = mehr Unzufriedenheit

Mit vermehrten Online-Videokonferenzen hat sich eine neue Entwicklung abgezeichnet: ein Anstieg von Schönheitsoperationen, ausgelöst durch den "Zoom-Effekt". Die permanente Präsenz vor Webcams führt zu verstärkter Selbstreflexion und einem gesteigerten Bewusstsein für vermeintliche Makel. Infolgedessen suchen Menschen vermehrt nach ästhetischen Lösungen wie Botox-Injektionen und Facelifts, um in virtuellen Meetings besser auszusehen. Diese digitale Jagd nach dem perfekten Erscheinungsbild beeinflusst nun auch Entscheidungen im realen Leben.



Diese Entwicklung wirft Fragen über die Auswirkungen der digitalen Technologie auf das Schönheitsideal und die psychologischen Aspekte der Selbstwahrnehmung auf. Zusätzlich verstärkt das Phänomen der "Beautyfilter" in virtuellen Räumen den Druck, unrealistischen Schönheitsstandards zu entsprechen. Während einige dies als Ausdruck persönlicher Freiheit sehen, gibt es auch zunehmende Bedenken hinsichtlich des wachsenden gesellschaftlichen Drucks.



Quelle: TikTok: Mitch Apfelmus

Validation und Abwertung

In der digitalen Ära beeinflussen Phänomene wie "Shitstorms", "Canceln" und der "digitale Pranger" unsere Identität auf signifikante Weise.

Ein Shitstorm entfaltet sich durch eine Lawine negativer Online-Kommentare und Kritik, die die Grenzen zwischen Online- und Offline-Identität verwischt. Das "Canceln" führt dazu, dass Menschen aufgrund kontroverser Äußerungen oder Verhaltensweisen von der digitalen Gemeinschaft geächtet werden, was erhebliche Auswirkungen auf die persönliche und berufliche Identität hat. Der "digitale Pranger" beinhaltet die öffentliche Bloßstellung von Personen im Internet, was das Leben der Betroffenen stark beeinflusst und ihre Identität in den Augen der Öffentlichkeit formt.

Diese Phänomene verdeutlichen, wie die digitale Welt einen starken Einfluss auf die individuelle Identität nimmt. Negative Ereignisse oder Aktionen können schnell zu öffentlicher Verurteilung führen, was langfristige Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die soziale Integration hat. Ein verantwortungsbewusstes Online-Verhalten und eine reflektierte digitale Kultur sind daher entscheidend, um persönliche Identitäten zu schützen und ein gesundes digitales Umfeld zu fördern.



Quelle: Pixabay

Filterblasen und Echokammern

Filterblasen und Echokammern, entstanden durch die personalisierte Präsentation von Inhalten in der digitalen Welt, beeinflussen maßgeblich, wie wir Informationen wahrnehmen. Ein Beispiel hierfür sind personalisierte Online-Shopping-Empfehlungen, die durch die Analyse unserer bisherigen Einkäufe und Suchanfragen eine Filterblase schaffen. Wir erhalten vorwiegend Empfehlungen für Produkte, die unseren bisherigen Vorlieben entsprechen, was unsere Perspektive auf neue Produkte einschränken kann. In sozialen Medien könnten wir mit Gleichgesinnten über unsere Einkäufe diskutieren und ähnliche Produkte empfehlen, was eine Echokammer im Bereich Online-Shopping schafft und den Zugang zu vielfältigen Produkterfahrungen begrenzen könnte.

Ein weiteres Beispiel betrifft den Nachrichtenkonsum in sozialen Medien. Plattformen, die Nachrichten personalisiert präsentieren, könnten aufgrund unserer bisherigen Interaktionen und Klicks dazu neigen, uns hauptsächlich Nachrichtenquellen zu zeigen, die unseren politischen Ansichten entsprechen, was zu einer eingeschränkten Perspektive auf aktuelle Ereignisse führen kann. In Diskussionen über aktuelle Ereignisse in sozialen Medien könnten wir tendenziell mit Menschen interagieren, die ähnliche Ansichten teilen, was eine Echokammer im Bereich Nachrichtenbildung schafft und den Austausch mit vielfältigen Perspektiven begrenzt.

Diese Beispiele verdeutlichen, wie Filterblasen und Echokammern den Zugang zu unterschiedlichen Informationen einschränken können, indem sie personalisierte Präsentationen fördern und den Austausch mit vielfältigen Perspektiven begrenzen. Es ist entscheidend, sich dieser Dynamiken bewusst zu sein und bewusst diverse



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Informationsquellen zu konsultieren, um eine ausgewogene Perspektive zu wahren und die Identität zu fördern.



Quelle: Pixabay

Fazit

Digitale Identität ist nur eine Dimension unserer Identität als Mensch, aber sie ist zu einer äußerst bedeutsamen geworden und wird für die zukünftigen Generationen vermutlich sogar noch wichtiger. Natürlich ist unsere Identität außerhalb der Digitalität und des Internets ebenfalls entscheidend für die digitale Identität. Gleichzeitig kann die digitale Identität aber auch einen erheblichen Einfluss auf unser Leben haben, sowohl beruflich als auch privat. Sie kann uns unterstützen oder unseren Ruf stark schädigen. Die Internetpräsenz einer Person ist zu einer Art Visitenkarte geworden und spielt eine entscheidende Rolle für unseren Status, wobei sie auch unser Inneres beeinflusst (zum Beispiel durch den Wunsch nach Anerkennung in den sozialen Medien). Nun, da wir die Grundzüge der digitalen Identität verstanden haben, gilt es, einen verantwortungsbewussten Umgang damit zu entwickeln. Nur Mut!



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Diese Lerneinheit ist auf Basis von "ComDigi S*" entstanden und angepasst sowie übersetzt worden zur Verwendung als OER. ComDigi S* ist im Rahmen des Projekt DigiTaKS entstanden. Digitaks wurde durch das dtec.bw – Zentrum für Digitalisierung und Technologie der Bundeswehr und aus Mittel der EU Next Generation.

Quellen

Bilder und Übersetzung mit Hilfe von KI / ChatGPT 4

- [Abramson, A. From a pandemic to plastic surgery: how Covid changed the way we see our faces. The Guardian 2021](#)
- [Deutscher Bundestag. Ausarbeitung. "Echokammern" und „Filterblasen“ in digitalen Medien. Deutscher Bundestag 2022](#)
- Dripke, A.. Digitale Identität: Unser Zwilling im Datennetz. Diplomatic Council e.V. 2021
- [Murphy Kelly, S. Plastic surgery inspired by filters and photo editing apps isn't going away. CNN Business 2020](#)
- [Tappe, I. \(Zwischen „Hate Speech“ und „Cancel Culture“\): eine medienethische Betrachtung aktueller Debatten um Meinungs- und Redefreiheit im Internetzeitalter. In: Medien – Demokratie – Bildung. Ethik in mediatisierten Welten, S. 273–293. Springer VS 2022](#)
- Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J., Saffran, J., Pauen, S. Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter Springer Verlag 2016



Wiederholungsfragen

Inwiefern beeinflussen Filterblasen und Echokammern unsere Identität außerhalb des Internets?

- Indem sie unsere realen sozialen Interaktionen stärken und erweitern
- Sie haben keinen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir uns außerhalb des Internets ausdrücken oder präsentieren
- Filterblasen und Echokammern wirken sich nur auf die digitale Kommunikation aus und haben keine Auswirkungen auf unser Verhalten im realen Leben
- **Filterblasen und Echokammern können dazu führen, dass wir nur mit Meinungen konfrontiert werden, die unsere eigenen Ansichten bestätigen. Das verengt unsere Identität.**

Übung: Verschiedene Identitäten?

Meine _____ Identität ist durch die Präsenz und Interaktionen in sozialen Netzwerken geprägt.

- **digitale**
- formale
- individuelle
- kulturelle
- soziale
- digitale
- formale

Meine _____ Identität unterscheidet mich von anderen Personen.

- **individuelle**
- kulturelle
- soziale
- digitale
- formale

Meine _____ Identität entsteht durch die Zugehörigkeit zu bestimmten Gemeinschaften oder Organisationen.

- individuelle
- kulturelle
- **soziale**
- digitale
- formale



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Meine _____ Identität wird durch offizielle Dokumente und Ausweise ausgedrückt.

- digitale
- **formale**
- individuelle
- kulturelle
- soziale

Meine _____ Identität spiegelt sich in den Traditionen, Vorlieben und Werten wider, die wir aus unserer Herkunft übernehmen.

- digitale
- formale
- individuelle
- **kulturelle**
- soziale

Wie kann ich verhindern, dass Informationen von mir "heimlich" im Internet gesammelt werden?

- ~~Durch die Verwendung von öffentlichen WLAN-Hotspots ohne VPN~~
- ~~Durch das Teilen von persönlichen Informationen in sozialen Medien~~
- ~~Durch das Öffnen von verdächtigen E-Mail-Anhängen oder Links~~
- **Durch die regelmäßige Überprüfung der Datenschutzeinstellungen auf Websites und das Ablehnen von Cookies von Drittanbietern**

Wie finde ich heraus, was über meine Person (frei zugänglich) im Internet steht?

- ~~Durch das Löschen von Cookies auf meinem Computer, um meine Online-Spuren zu beseitigen~~
- ~~Indem ich meinen Wohnort häufig wechsle, um meine digitale Identität zu verschleiern~~
- ~~Durch das Verschlüsseln meiner Social-Media-Posts, um meine Informationen zu schützen~~
- **Durch die Nutzung von spezialisierten Online-Tools, die meine persönlichen Daten und digitale Präsenz im Internet analysieren**

Welche Aussagen über das Thema "Identität" sind aufgrund der Aussagen der Lerneinheit richtig?

- ~~Identität ist angeboren und unveränderlich~~



Kofinanziert von der
Europäischen Union



- Piaget und Erikson sind wichtige Persönlichkeiten in der digitalen Identitätsforschung
- **Digitale Identität ist heutzutage ein wichtiger Bestandteil unserer Identitäten**
- ~~Wir haben keinen Einfluss auf unsere Identität, schon gar nicht auf unsere digitale Identität~~

Welche Facette beeinflusst durch die aktive Gestaltung der eigenen Online-Präsenz maßgeblich die digitale Identität?

- ~~Internet und öffentliche Darstellungen~~
- ~~Unsichtbare digitale Identität~~
- ~~Meine eigene digitale Darstellung~~
- **Alle genannten Facetten**

Welche Informationen sind Teil der unsichtbaren digitalen Identität, die sich hinter den Kulissen ansammeln und von Algorithmen analysiert werden?

- ~~Persönliche Interessen und Hobbys~~
- ~~Geburtsdatum und Adresse~~
- ~~Suchanfragen, Online-Kaufverhalten und Nutzungsmuster~~
- ~~Beruflicher Werdegang und Qualifikationen~~
- **Alle genannten Informationen können Teil der unsichtbaren digitalen Identität sein**



3. Digitale Gesellschaft und ihre Auswirkungen auf die (psychische) Gesundheit

- Digitale Gesellschaft und ihre Auswirkungen auf Gesellschaft und Mensch
- Zeit als Mangelware
- Entwicklung agiler Methoden, FOMO, Mechanismen um Menschen an Anwendungen zu binden (Doom Scrolling....)

Einführung

Das Phantomvibrationssyndrom: Klingelt das Handy wirklich?

Sie sitzen in der U-Bahn, ihr Handy vibriert und als Sie draufschauen, wird keine Benachrichtigung angezeigt? Oder Sie gehen spazieren und merken, dass Sie angerufen werden, aber als Sie Ihr Handy aus der Hosentasche nehmen, wird dort kein Anruf angezeigt?

Finden Sie sich in diesen Situationsbeschreibungen wieder? Dann geht es Ihnen wahrscheinlich wie vielen anderen auch!

Das Phantomvibrationssyndrom

In einer Studie mit Studierenden hat eine Forschergruppe bereits 2015 feststellen können, dass 90 % der Befragten unter dem sogenannten „Phantom Vibration Syndrome“, dem Phantomvibrationssyndrom, leiden. Die befragten Studierenden haben das Gefühl, dass ihr Handy klingelt oder vibriert, obwohl es dies in Wirklichkeit nicht tut. Das Klingeln und Vibrieren stellt folglich eine Halluzination dar, bei dem der Nutzende des inaktiven Handys meint, er würde eine Benachrichtigung auf dem Handy erhalten, obwohl es dies gar nicht tut. Diese Halluzination empfinden die befragten Studierenden als „sehr störend“. Das Phantomvibrationssyndrom kann zu einem erhöhten Stressniveau führen und eine Erwartungshaltung der ständigen Erreichbarkeit implizieren. Dadurch kann sich die Mediennutzung und die Interaktion mithilfe digitaler Medien auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken.

Hier finden Sie einen spannenden Artikel der BBC zum Phantomvibrationssyndrom.

Reflexionsfrage

Was für eine Beziehung haben wir gegenüber digitalen Medien, wie beispielsweise dem Handy, wenn wir ab und zu denken, dass es aufgrund einer Mitteilung vibriert, obwohl es dies nicht tut?



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien



Quelle: Pixabay/LoboStudioHamburg

Technostress: Moderne Erkrankung?!

Handys mit blickenden **Push-Benachrichtigungen** aus den sozialen Medien, mit Aufforderung einen Beitrag zu liken oder Nachrichten von Freunden, die beantwortet werden sollen. Der hochgefahrte Laptop mit den aufploppenden rein gekommenen E-Mail an der Seite des Kollegen, mit der Bitte, doch bitte zeitnah die Informationen für die geplante Dienstreise zu schicken. Riesige digitale Werbeanzeigen, die dazu verleiten angepriesene Wundermittel zu kaufen, etc. All dies sind **selbstverständliche Teile unseres Alltages** geworden, sie begegnen uns an den verschiedensten Stellen mit unterschiedlichster Intensität. Mal laut, mal leise oder mal bunt und schrill, mal eher dezenter oder einmalig oder in einem wiederkehrenden Rhythmus.

Die Umgebung mit digitalen Medien und Technik sowie die stetige implizite Aufforderung, auf die angezeigten Benachrichtigungen **reagieren zu müssen**, kann einen ganz schön unter Druck setzen. Unter dem Begriff Technostress wird dies wissenschaftlich diskutiert.

Tarafdar et al. (2019) definieren Technostress als "einen Prozess, der (1) das Vorhandensein von **technologischen Umgebungsbedingungen** umfasst; die als (2) Anforderung oder Technostressoren bewertet werden, die für das Individuum **belastend** sind und eine **Veränderung erfordern**; die (3) **Bewältigungsreaktionen** in Gang setzen; die zu (4) **psychologischen, psychischen und verhaltensbezogenen** Ergebnissen für das Individuum führen." Als "moderne Erkrankung" oder "moderne Krankheit" wird folglich unter dem Begriff Technostress die **Auswirkungen des digitalisierten und technologischen Alltages** beschrieben.



Positiv wird dabei insbesondere diskutiert, dass Technostress insofern positiv wahrgenommen werden kann, in dem Zeitdruck und Stressgefühle **Auslöser für innovative Umgangsweisen** mit Technologien hervorrufen können. Negativ werden vor allem der Druck und der negativ empfundene **Stress für die Psyche** diskutiert.

Umso wichtiger ist es demnach, den digitalisierten und technisch geprägten Alltag mit all seinen Auswirkungen und Facetten differenziert zu betrachten und zu reflektieren, um schließlich solche **Umgangsweisen und Nutzungsformen zu entwickeln**, welche einem guttun.

Überlastung durch Technik

Arbeit mithilfe digitaler Technologien können zu einem hohen Tempo, Multitasking, häufigeren Unterbrechungen, höhere Erwartungen an die schnelle Reaktion in der digitalen Kommunikation sowie ausgedehnten Arbeitszeiten zu einer Überlastung führen.

Technische Komplexität

Aufgrund der Komplexität von digitalen Technologien können diese ein hohes Maß an Konzentration, an (technischen) Umgangswissen und zu einem Kontrollgefühl führen; zugleich braucht es mehr Zeit im Alltag, um kompetent auf diese Komplexität reagieren und mit dieser umgehen zu können.

Verunsicherung durch Technik

Sorge davor, dass an kompetenten Umgang mit digitalen Technologien die eigene (Status-)Position gegenwärtig oder zukünftig, bspw. in Bezug auf den Arbeitsplatz, abnehmen kann, da notwendige Qualifikationen nicht vorhanden sind; Sorge davor, dass eigener Job durch digitale Technologien ersetzt werden könnte; Gefühl des permanenten Bedarfs, sich weiterzubilden bzw. lernen zu müssen, um mithalten zu können.

Unsicherheit durch Technik

Digitale Technologien können sich stetig in ihren Funktionsweisen und Inhalten wandeln, sodass es zu einem ständigen Gefühl der Unsicherheit kommen kann; stetige Updates; Unsicherheit, ob man sich der digitalen Transformation stellen kann.

Technische Invasion

Entgrenzungen von Arbeit und Freizeit einerseits sowie Verschwimmen von einzelnen Lebensbereichen andererseits, die zu einer Beeinträchtigung von Erholungszeit führen, im Zuge der Flexibilität, die mit digitalen Technologien einhergeht; Orts- und Zeitunabhängigkeit.

Unzuverlässigkeit durch Technik

Wahrgenommener Stress aufgrund von technischen Ausfällen und Fehlern oder geringer Nutzbarkeit von digitalen Technologien; Black-Box der (tiefergehenden) Funktionsweisen.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Stress durch Mensch-Maschine-Interaktion

Irritationen und Angst aufgrund der Unvorhersehbarkeit von Roboter- oder Maschinenverhaltens sowie vor Robotern im Allgemeinen und deren Einsatz in Zukunft in der Arbeit, Gesellschaft und Private.

Technische Arbeitsplatzüberwachung

Digitale Technologien können genau die Arbeitsleistung, -ort und -zeit kontrollieren und überwachen, was zum Gefühl des Kontrollverlustes und Misstrauen führen kann.



Im Bann des Digitalen? Dark Pattern, Doom Scrolling & FOMO

Dark Patterns

Dark Patterns sind Designs, die **Informationen verzerrt oder schwer auffindbar** darstellen. Sie nutzen Erkenntnisse aus der **Verhaltenspsychologie**, um unsere instinktiven Reaktionen auszulösen. Zum Beispiel erkennen wir farbig hinterlegten Text als Button für eine Aktion. Dark Patterns nutzen diese erlernten Verhaltensmuster aus, um **ungewollte Handlungen** zu provozieren. Besonders bei **Cookie-Bannern** fällt dies auf, wenn versucht wird, uns zur Zustimmung aller Cookies zu bewegen.

Dark Patterns meint auch, gewünschte **Informationen** geschickt zu verstecken, um sie **schwer auffindbar** zu machen. Dies tritt oft bei Kündigungsoptionen auf, die absichtlich undeutlich benannt oder gar nicht angeboten werden, um die Kündigung zu erschweren. Darüber hinaus nutzen Dark Patterns gezielte Techniken, um unsere **Wahrnehmung und Reaktionen zu beeinflussen**. Wenn wir mit einer Informationsüberflutung konfrontiert werden, neigen wir dazu, keine Entscheidung zu treffen. Daher ist es vorhersehbar, dass wir bei umfangreichen Cookie-Einstellungen oft bei den voreingestellten Optionen bleiben und keine **individuelle Entscheidung** treffen.



Quelle: unsplash.com/Dan Asaki

Testen Sie Ihr Wissen im Spiel: "Dark Patterns-Spiel: Wer zustimmt, verliert!" von der Verbraucherzentrale [hier](#).



Doom Scrolling

Doomscrolling bezeichnet das **übermäßige Lesen von negativen Nachrichten** über Kriege, Umweltkatastrophen, Unfälle und Infektionswellen etc., insbesondere über **digitale Medien und soziale Netzwerke**. Der Begriff kombiniert "Doom" (Unheil, Verhängnis, Untergang) mit "Scrolling" (Blättern, Wischen nach unten). Während der Corona-Pandemie haben viele Menschen vermehrt dem Doomscrolling verfallen, indem sie täglich mehrfach nach aktuellen Infektionszahlen, Symptomen, Verbreitungswegen und Schutzmaßnahmen gesucht haben. Dieses Verhalten ist ein Beispiel für den **negativen Einfluss der ständigen Beschäftigung** mit schlechten Nachrichten am Smartphone oder Computer. Menschen versuchen, **unkontrollierbare Situationen**, wie eine Pandemie, zu verstehen und negative Gefühle zu überwinden. Dabei scrollen und surfen sie häufig durch Nachrichtenfeeds, um Informationslücken zu schließen. Dies kann jedoch zu einem **Teufelskreis** führen, da sie auf pessimistische und negative Schlagzeilen stoßen, was ihre **negativen Gefühle** verstärkt.

Menschen sind anfällig für Doomscrolling, da sie **ungenauen oder unvollständigen Informationen** Glauben schenken, in der Hoffnung auf **Sicherheit und Kontrolle**. Faktoren, wie kognitive Verzerrungen und die Suche nach Bestätigung, können dazu beitragen. Personen mit negativen Gefühlen oder psychischen Erkrankungen sind besonders anfällig für dieses Verhalten.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Quelle: unsplash.com/Callum Skelton

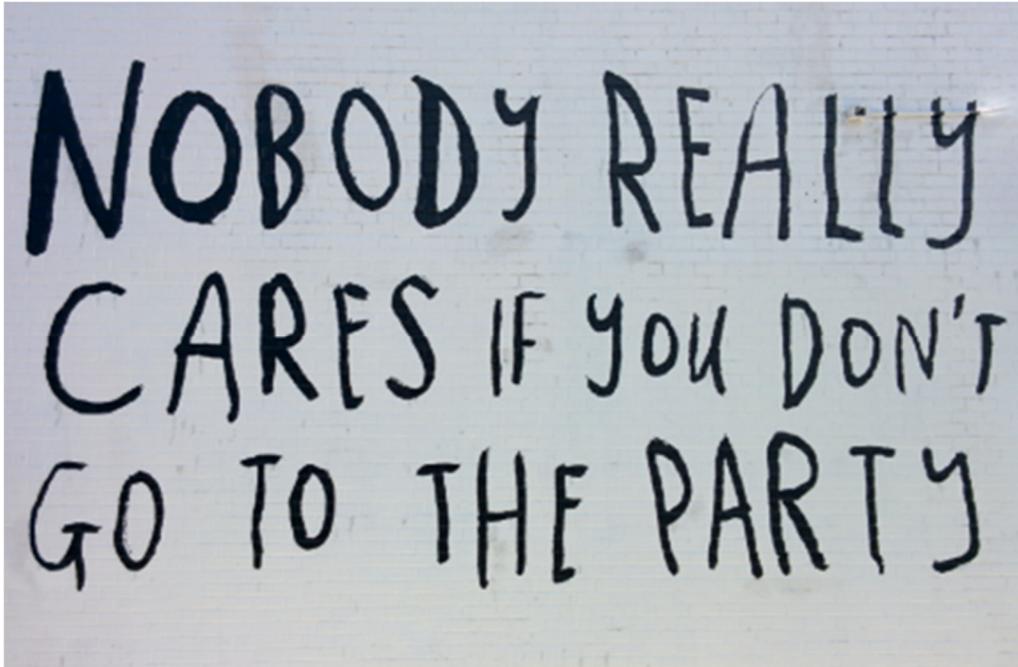
FOMO

Die Fear Of Missing Out (FOMO) bezeichnet die Angst, wichtige **Informationen, Ereignisse oder Erfahrungen zu verpassen**, die das Leben verbessern könnten. Damit einher geht die Furcht, Entscheidungen bezüglich möglicher Teilnahmen **später zu bereuen**. Durch technologische Fortschritte hat FOMO an Bedeutung gewonnen, da soziale Netzwerke zwar die **soziale Beteiligung** erweitern, aber auch Einblicke in Aktivitäten bieten, an denen der Nutzer **nicht teilnimmt**. Dies kann zu einer **krankhaften Abhängigkeit** von sozialen Medien führen.

Die Nebenwirkungen umfassen **Konzentrations- und Produktivitätsprobleme** aufgrund von ständigen Unterbrechungen durch aufpoppende Nachrichten und die Schwierigkeit, in die vorherige Tätigkeit zurückzukehren. Zudem können Schlafstörungen und Müdigkeit auftreten, ebenso wie Selbstzweifel, Angst, Stress und depressive Verstimmungen. Dies resultiert aus der Schwierigkeit, die **vermeintlich beste soziale Aktivität auszuwählen** und mit der Angst zu leben, möglicherweise die **falsche Entscheidung** getroffen zu haben.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Quelle: unsplash/Simund



Wie kann ich mit Dark Pattern, Doom Scrolling und FOMO umgehen?

- 1. Achten Sie auf die Momente, wenn Sie ein ungutes Gefühl haben, wenn Sie in sozialen Medien aktiv sind:** Reflektieren Sie ihre eigenen digitalen Aktivitäten und wie sie sich dabei fühlen.
- 2. Minimierung des Nachrichtenkonsums:** Beispielsweise Pushnachrichten auf dem Handy deaktivieren oder eigene Zeitlimits für den Konsum von Nachrichten festlegen.
- 3. Bewusster Nachrichtenkonsum:** Nehmen Sie Ihre Gefühle während des Lesens von Nachrichten wahr oder lesen Sie langsam die Nachrichten statt schnell über die Nachrichten durchzuscrollen, um weniger von Information zu Information zu springen.
- 4. Wiedergewinnung der Kontrolle:** Es obliegt Ihnen zwar nicht, die Zukunft zu kontrollieren, aber dafür die Gegenwart. Machen Sie sich dessen bewusst und schauen, was Sie brauchen, damit es Ihnen gegenwärtig gut geht.
- 5. Öfter die Zeit offline genießen:** Machen Sie häufiger Aktivitäten, für die Sie nicht online sein müssen, wie beispielsweise ins Café gehen, spazieren gehen oder neue Hobbys ausprobieren.

Wie gehen Sie mit Dark Pattern, Doom Scrolling und FOMO im Alltag um?

Beispiel: Instagram

Digital Detox meint den **zeitlich begrenzten Verzicht auf die Nutzung digitaler Medien**, wie das Handy oder den Fernseher und dazugehörige Anwendungen, etwa Instagram, Discord oder Netflix. Der Begriff wurde erstmals 2012 eingeführt und beschreibt den **bewussten Versuch, mittels des Verzichts**, das eigene Wohlbefinden zu verbessern und das Bewusstsein über den eigenen Medienkonsum zu schärfen.

Ein Studierender berichtet in einem Interview von seiner Wahrnehmung in Bezug auf Instagram:

*"Also vor allem Instagram. Seitdem bin ich so ein bisschen, so **Instagram-Detox-mäßig** unterwegs. Also ich nutze das halt immer noch, aber nicht mehr so, nicht mehr so wie früher. Ich folge jetzt nicht irgendwelchen megaschönen Reiseseiten oder irgendwelchen, also viele Freunde folgen irgendwelchen Supermodels, wo man so, Sie wissen, was ich meine? Weils, also, (...) bestimmt ist es bewiesen, ich weiß es nicht, aber ich denke es mir zumindest, dass es einfach, ehm, schlecht ist. Ich nehme Australien, also ich hab gelebt in Australien, fast ein Jahr. Und, war da an wunderschönen Stränden. Man fährt dahin und ist da am Strand und denkt sich so: „**Eigentlich müsste es jetzt mega Wow-Moment sein, weil es voll schön ist, aber ich habe den Strand schon 1000 Mal gesehen auf***



Instagram.“ Und, ehm, da gab es auch andere Strände, die waren noch schöner als der. Und man verliert so ein bisschen das Besondere, irgendwie, finde ich. Und auch wenn man jetzt zum Beispiel einen Partner hat, dann vergleicht man den auch unterbewusst, auch, wenn man es vielleicht gar nicht will, mit den Leuten, die man auf Instagram sind oder man vergleicht die Beziehung oder das eigene Leben. Das hab ich so ein bisschen, quasi gelernt. Dass das eigentlich, dass Social Media gar nicht in die richtige Richtung geht. **Man muss da auf jeden Fall aufpassen.** Und, ehm, (...) auch, dass ich mal meinen Kindern irgendwann mal, wenn es dann mal so weit ist, auf jeden Fall auch diesen Umgang versuche gut mitzugeben, mit Social Media oder auch mit Smartphones allgemein. Also auf die Gefahren hinweisen, was ja unsere Eltern jetzt nicht konnten oder meine Eltern. Weil ich finde, es ist wichtig zu wissen, wie es funktioniert. Und ich sag, keine Ahnung hatten. Aber einfach so zu zeigen, jetzt hier, „mach das jetzt nicht“. **So ein bisschen regulieren einfach.** Einfach so ein bisschen aufpassen, was macht mein Kind da im Internet? Das, was man selbst sammelt, denen mitzugeben. Dass sie eben nicht die, ich sage mal, die gleichen Fehler machen und den ganzen Tag auf YouTube hängen und, wissen Sie, wie ich meine? So in die Richtung. Das vielleicht. Das war jetzt sehr ausschweifend.”

In einer von digitalen Medien und Technologie geprägten Welt, können verschiedene (psychische) Phänomene herausfordernd auf die eigene Gesundheit wirken. Zu solchen Phänomenen gehören beispielsweise die Informationsüberlastung, Vergleiche in den sozialen Medien, Angst vor dem Verpassen von Neuigkeiten und das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit. Infolgedessen ist es umso wichtiger, sich ebendieser Phänomene bewusst zu werden und diese in Relation zu der eigenen Person zu reflektieren.

Der Umgang mit Ambivalenzen



Quelle: unsplash/DJ Johnson

Technologie und Privatsphäre

Die Sammlung von Daten durch soziale Medien birgt das Risiko des Missbrauchs durch



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Drittanbieter oder Cyberkriminelle, was zu Sicherheitsrisiken wie Identitätsdiebstahl und Betrug führen kann. Nutzer müssen daher sorgfältig abwägen, wie viel persönliche Information sie teilen und welchen Plattformen sie vertrauen.

Wirtschaftliches Wachstum und Umweltschutz

Das Streben nach wirtschaftlichem Wachstum kann im Konflikt mit dem Schutz der Umwelt, Klimaschutz und der Nachhaltigkeit stehen, weil beispielsweise ein erhöhter Verbrauch von natürlichen Ressourcen erfolgt oder natürlicher Lebensraum zum Bau von Infrastruktur kaputt gemacht wird.

Technologischer Fortschritt und Arbeitsplatzsicherheit

Die Automatisierung und Digitalisierung von Arbeitsplätzen können einerseits die Effizienz steigern, weil Robotik, Künstliche Intelligenz und Automatisierung die Prozesse optimal versorgen können. Andererseits aber auch Arbeitsplatzverluste und Unsicherheit für Arbeitnehmer bedeuten, wenn die Arbeitnehmer:innen durch automatisierte Systeme

Soziale Medien und psychische Gesundheit

Die Nutzung sozialer Medien ermöglicht eine bessere Vernetzung, aber sie kann auch zu Problemen wie Online-Mobbing, Angstzuständen und Depressionen führen.

Siehe: Dark Pattern, Doom Scrolling und FOMO in dieser Lerneinheit.

Soziale Medien und Datenschutz

Soziale Medien bieten bequeme Möglichkeiten zur Kommunikation, Inhaltsaustausch und Vernetzung, doch diese Vorteile stehen in Ambivalenz zur Sorge vieler Nutzer bezüglich des Datenschutzes und der Sammlung persönlicher Informationen durch Plattformen und Drittanbieter.

Bildung und soziale Ungleichheit

Der Zugang zu qualitativ hochwertiger Bildung kann eine entscheidende Rolle bei der Verringerung sozialer Ungleichheit spielen, aber Bildungsunterschiede können auch bestehende soziale Unterschiede verstärken, wenn beispielsweise die digitale Infrastruktur nicht leicht zugänglich gemacht wird oder digitale Geräte zu teuer sind.

Fortschritt in der Medizin und ethische Fragen

Medizinische Fortschritte eröffnen neue Möglichkeiten der Behandlung und Heilung, bringen aber auch komplexe ethische Fragen mit sich, zum Beispiel im Bereich der Gentechnik, KI-Einsatz für Diagnosen oder Organe aus dem 3D-Druck. Auch Gesundheits-Apps ermöglichen eine Selbstbestimmung und Überwachung der eigenen Gesundheitsdaten, können aber auch in Bezug auf die Datensicherheit, Datengenauigkeit und Kommerzialisierung von Gesundheitsdaten missbraucht werden.

Technologie und Privatsphäre

Die fortschreitende Technologie bringt einerseits viele Vorteile und Möglichkeiten, andererseits wirft sie Bedenken hinsichtlich des Schutzes der Privatsphäre und des Missbrauchs persönlicher Daten auf.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



FORMAZIONE 80

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

Technologie und Privatsphäre

Die fortschreitende Technologie bringt einerseits viele Vorteile und Möglichkeiten, andererseits wirft sie Bedenken hinsichtlich des Schutzes der Privatsphäre und des Missbrauchs persönlicher Daten auf. Beispielsweise durch das Internet der Dinge (IoT), welches ein Smart Home ermöglicht. Die Vernetzung von Haushaltsgeräten und Sensoren kann zu einem erhöhten Wohnkomfort führen, zugleich werden jedoch jede Menge persönliche Daten zum Lebensstil gesammelt, welche die Privatsphäre beeinträchtigen können.

Wirtschaftliches Wachstum und Umweltschutz

Das Streben nach wirtschaftlichem Wachstum kann im Konflikt mit dem Schutz der Umwelt, Klimaschutz und der Nachhaltigkeit stehen.

Soziale Medien und psychische Gesundheit

Die Nutzung sozialer Medien ermöglicht eine bessere Vernetzung, aber sie kann auch zu Problemen wie Online-Mobbing, Angstzuständen und Depressionen führen.

VUKA: Volatilität - Unsicherheit - Komplexität - Ambivalenz

Vielfach wird die **Resilienz**, aufgrund von Unsicherheit, Komplexität und Digitalität der Lebens- und Arbeitswelt, als eine **Zukunftskompetenz** deklariert. So bedarf es Kompetenzen, um mit **ungewissen Situationen flexibel** umgehen zu können, **Herausforderungen oder gar Scheitern als eine Chance** für Um- und Neudenken zu begreifen oder in ambivalenten Kontexten **Entscheidungen** zu treffen.

Diese Aussagen basieren auf der **VUKA-Welt als Gegenwarts- und Zukunftsdiagnose**.

V - Volatilität

Flüchtigkeit und Schwankungen, die zu Erwartungsunsicherheit führen können.

U - Unsicherheit

Einhergehend mit der Volatilität kann eine Unsicherheit einhergehen. Ungewissheit und Risiken sind kennzeichnend für die Gegenwart.

K - Komplexität

Globalisierung und Digitalisierung führen zu einer zunehmenden Vernetzung der Gesellschaft und Wirtschaft. Dabei sind oft die dahinterliegenden Prozesse nicht transparent.

A - Ambivalenz



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Entscheidungen sind durch die Mehrdeutigkeit von Informationen und die Häufigkeit von Widersprüchen und Paradoxien erschwert, wodurch klare Lösungen kaum möglich sind.

Ursprung VUKA

"Military is never reactive. It's always responsive!" (Mike Schindler, US Navy Veteran)

In den **1990er** Jahren wurde VUKA von dem **US-amerikanischen Militär** entwickelt, um jene **Herausforderungen** zu beschreiben, mit denen sich **Militärstrategen** in einer sich schnell verändernden und unvorhersehbaren **Umgebung konfrontiert** sahen. Später wurde das Konzept VUKA ausgeweitet und sowohl in den **gesamtgemeinschaftlich als auch wirtschaftlichen Bereich** transferiert.

Fazit

In einer digitalisierten Welt und einer digitalen Gesellschaft bergen zahlreiche Herausforderungen für unsere (psychische) Gesundheit. Das Phantomvibrationssyndrom etwa, bei dem wir glauben, dass unser Handy vibriert oder klingelt, obwohl es das nicht tut, ist oft verbreitet und kann zu erhöhtem Stresslevel einer Person führen. Technostress, ausgelöst durch die ständige Präsenz digitaler Medien und die Erwartung ständiger Erreichbarkeit, kann ebenfalls unsere Psyche belasten. Dark Patterns, Doom Scrolling und FOMO verstärken diesen Effekt häufig.

Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, bewusst und reflektiert digitale Inhalte zu konsumieren und digitale Medien in unserem Alltag einzubinden. Eine solche Selbstregulation im Umgang damit kann beispielsweise durch das Deaktivieren von Push-Benachrichtigungen auf dem Handy und das Setzen von Zeitlimits erfolgen. Digital Detox, der zeitweise Verzicht auf digitale Medien, kann ebenfalls förderlich sein.

In einer zunehmend unsicheren und komplexen (Um-)Welt werden der reflektierte und bewusste Umgang mit digitalen Medien bzw. Inhalten damit als wichtige Kompetenzen betrachtet, um flexibel mit Herausforderungen umzugehen und in ungewissen Situationen weiterhin handlungsfähig zu bleiben.

Diese Lerneinheit ist auf Basis von "ComDigi S*" entstanden und angepasst sowie übersetzt worden zur Verwendung als OER. ComDigi S* ist im Rahmen des Projekt



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



DigiTaKS entstanden. DigiTaks wurde durch das dtec.bw – Zentrum für Digitalisierung und Technologie der Bundeswehr und aus Mittel der EU Next Generation



Quellen

Bilder und Übersetzung mit Hilfe von KI / ChatGPT 4

- Dollinger, Bernd (2006): Salutogenese. In: Dollinger, Bernd und Raithel, Jürgen (Hrsg.): Aktivierende Sozialpädagogik. Ein kritischer Glossar. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 173 – 190.
- Dragano, N., Riedel-Heller, S. G. und Lunau, T. (2021): Haben digitale Technologien bei der Arbeit Einfluss auf die psychische Gesundheit? In: Der Nervenarzt 92: 1111–1120.
- Fröhlich, Gildhoff, K. und Rönna-Böse, M. (2022): Resilienz. 6. Auflage. Paderborn: UTB.
- Heller, J. (2019): Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Kaiser, S. Kozica, A., Böhringer, F. und Wissinger, J. (2021): Digitale Arbeitswelt. Wie Unternehmen erfolgreich die digitale Transformation gestalten können. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Komorowski, T. und Vieten, D. (2022): Technostress, Persönlichkeit und die Folgen von Technostress. Ein systematisches Literaturreview zur empirischen Forschungslage. Bonn: Bundesinstitut für Berufsbildung.
- Mangot, A. G., Murthy, S. M., Kshirsagar, S. V., Deshmukh, A. H. und Tembe, D. V. (2018): Prevalence and Pattern of Phantom Ringing and Phantom Vibration among Medical Interns and their Relationship with Smartphone Use and Perceived Stress. In: Indian Journal of Psychological Medicine: 440–445. DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_141_18
- [Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. und von Lindern, E. \(2022\): Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. In: Mobil Media & Communication 10\(2\): 190-215.](#)
- [Rosenberger, R. \(2015\): An experiential account of phantom vibration syndrome. In: Computers in Human Behavior 52: 124–131.](#)
- Tarafdar M, Cooper CL, Stich J-F (2019) The technostress trifecta—techno eustress, techno distress and design: theoretical directions and an agenda for research. InfoSystems J29(1): 6–42.

Wiederholungsfragen

Wofür steht FOMO?

- **Fear of Missing Out**
- ~~Focus On Meaningful Objectives~~
- ~~Fulfilling Opportunities, Maximizing Outcomes~~
- ~~Flexibility Overcomes Moments of Uncertainty~~



Welche der folgenden Aussagen entspricht der Definition von Technostress nach Tarafdar et al. (2019)?

- Technostress beschreibt die allgemeine Nutzung von digitalen Medien und Technologien im Alltag.
- Technostress bezieht sich auf die positiven Auswirkungen von Zeitdruck und Stress auf innovative Technologien.
- **Technostress umfasst die Belastungen, die durch technologische Umgebungsbedingungen entstehen und zu psychologischen, psychischen und verhaltensbezogenen Ergebnissen führen können.**
- Technostress ist ausschließlich negativ und führt zu keinerlei positiven Anpassungsreaktionen.

Was ist ein Erzeuger von Technostress im Alltag?

- Navigation einer Verkehrsrouten mit dem Smartphone
- Mangelnde Schulung oder Unterstützung bei der Nutzung neuer Technologien
- Effizientere Kommunikation dank Technologien
- **Komplexität von Technologien und einhergehendes Gefühl des Kontrollverlustes**

Welche Aussage beschreibt Doomscrolling am besten?

- Doomscrolling bezieht sich auf das Überfliegen von positiven Nachrichten, um die Stimmung zu heben.
- Doomscrolling bezeichnet das gezielte Lesen von neutralen Nachrichten, um über aktuelle Ereignisse informiert zu bleiben.
- **Doomscrolling beschreibt das übermäßige Lesen von negativen Nachrichten über Kriege, Umweltkatastrophen und Infektionswellen auf digitalen Medienplattformen.**
- Doomscrolling beinhaltet das bewusste Ignorieren von Nachrichten, um Stress und Ängste zu reduzieren.

Volatilität im Akronym VUKA meint...

- ... ein Maß für die Stabilität und Vorhersagbarkeit.
- **... unvorhersehbare Veränderungen, die dazu führen können, sich als Individuum schnell anpassen zu müssen.**
- ... ausschließlich den technischen Fortschritt in der Wirtschaft, hat aber keinen Einfluss auf die Gesellschaft.
- ... ein Zeichen dafür, dass alle zukünftigen Entwicklungen und Trends leicht vorhersehbar sind.



Unsicherheit im Akronym VUKA meint...

- ...kurzfristige Entwicklungen, die keinen langfristigen Einfluss auf politische Entscheidungen haben.
- **... ein gegenwärtiges Phänomen, welches Flexibilität bedarf.**

Komplexität im Akronym VUKA meint...

- **... dass Entscheidungen aufgrund der Vielzahl von miteinander verknüpften Faktoren und Informationen komplizierter sind.**
- ...dass soziale Strukturen und kulturelle Vielfalt leicht verständlich und vorhersehbar sind.
- ...die Beschränkung, die sich ausschließlich auf wirtschaftliche Herausforderungen bezieht und hat keinen Einfluss auf die soziale Interaktion oder persönliche Entscheidungsfindung.

Ambiguität im Akronym VUKA meint...

- ...dass Informationen in einer digitalen und globalen Welt immer klar und eindeutig sind.
- ...dass Individuen in der Lage sind, in einer Welt mit Ambiguität immer eine eindeutige und unzweifelhafte Sichtweise auf komplexe Probleme zu entwickeln.
- **... dass auf individueller Ebene Ambiguität zu unterschiedlichen Interpretationen von Informationen führen und die Entscheidungsfindung erschweren kann.**



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Ausblick

Cyberfairness ist mehr als digitale Kompetenz – sie ist eine Haltung. Sie steht für den bewussten, reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien – im Sinne von Respekt, Gerechtigkeit und Schutz aller Beteiligten. Jugendliche stark zu machen im Umgang mit Medien bedeutet, sie zu ermutigen, sich selbst zu vertrauen, andere zu achten und die digitalen Räume aktiv und fair mitzugestalten.

Daher verstehen wir diesen Leitfaden als Beitrag zu einer Bildungspraxis, die digitale Räume nicht nur sicherer, sondern auch sozial gerechter macht. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und danken allen Förderinstitutionen und Projektpartner:innen herzlich für die Unterstützung!

Kontakt:

WeTeK Berlin gGmbH

Sandra Lehnik / Bettina Schasse de Araujo
Christinenstr. 18/19
10119 Berlin
Tel: +49 159 04398780
erasmus@wetek.de
<https://wetek.de> / <https://wetek.de/digitaks/>

Associazione Formazione 80

Giovanni Ginobili / Mattia Montani / Barbara Micheloni
Via Santa Giulia 14/C
10124 TORINO
Tel. +39 011 5069370
e-mail: segreteria@formazione80.it
www.formazione80.it