

Evaluationsbericht des Präventionsprogramms #lassbewusstmachen der IKK classic

06.03.2024

Herausgegeben von:

Valesca Modery
DSPN GmbH & Co. KG
Projektleitung
B.A. Erziehungswissenschaften, M.A. Bildungswissenschaften

Luis Heuel
DSPN GmbH & Co. KG
Projektmanager
B.Sc. Psychology, M.Sc Health Psychology, M.Sc. Human Decision Science

Rica Ebbing
DSPN GmbH & Co. KG
Projektmanagerin
B.A. Gesundheitsmanagement, M.Sc. Public Health

Wissenschaftliche Begleitforschung durch:

Prof. (FH) Dr. Mathias Bellinghausen
Prodekan der Sportmanagement-Fakultät, Professur für Prävention und Gesundheitskompetenz an der
HAM – Hochschule für angewandtes Management
Vorstandsvorsitzender der Gesellschaft für Prävention e. V.
mathias.bellinghausen@t-online.de

Kontakt:

Bei Fragen zur Evaluation von #lassbewusstmachen

Valesca Modery
valesca.modery@dspnetz.de
Mobil: 0157-58556191

Bei Fragen zum Programm #lassbewusstmachen oder Interesse an einer Programmteilnahme

Monika Steinkogler
IKK classic
monika.steinkogler@ikk-classic.de
Telefon: 07151 1700-55319

Inhalt

Zusammenfassung/Abstract	1
Einführung	3
Theoretischer Hintergrund	3
Soziale Netzwerke: Definition, Nutzungsdaten/Prävalenz, Nutzen und Gefahren.....	3
Adoleszenz & Identitätsbildung.....	4
Präventionsinterventionen in Schulen	5
Körperbild.....	6
Selbstwertgefühl.....	7
Hinleitung zu den Evaluationsfragen	8
Methodik	9
Präventionsprogramm #lassbewusstmachen.....	9
Evaluationsdesign	12
Stichprobenbeschreibung.....	13
Untersuchungsmethoden (Fragebögen, Interviews).....	14
Analysemethoden (quantitativ, qualitativ).....	15
Ergebnisse.....	16
Schülerinnen und Schüler.....	16
Basisdaten	16
Erwartungen & Interesse.....	17
Mediennutzung	18
Wirksamkeit.....	20
Zufriedenheit.....	25
Lehrkräfte	27
Basisdaten	27
Programm Vorbereitung	28
Programmumsetzung	29
Ergänzende Module.....	30
Verstetigung und offenes Feedback	31
Qualitative Befragung.....	32
Diskussion/Handlungsempfehlungen.....	33
Limitationen.....	37
Literaturverzeichnis	39
Anhang	

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Programmübersicht.....	10
Abbildung 2. Übersicht der Messzeitpunkte der Programmevaluation	12
Abbildung 3. Erwartungen der Schülerinnen und Schüler an die Projekttage.....	17
Abbildung 4. Interessensbekundung der Schülerinnen und Schüler für relevante Themen.....	18
Abbildung 5. Mediennutzung der Schülerinnen und Schüler zu t0.....	19
Abbildung 6. Nutzung sozialer Netzwerke der Schülerinnen und Schüler zu t0	19
Abbildung 7. Prozentuale Veränderung der Kenntnis über die Funktion Bildschirmzeit-Tracking	20
Abbildung 8. Prozentuale Veränderung der Nutzung der Funktion Bildschirm-Tracking.....	21
Abbildung 9. Mittelwertveränderungen inszenierungsbezogener Parameter	21
Abbildung 10. Prozentuale Veränderung der positiven Antworten bzgl. Schönheitsidealen	22
Abbildung 11. Prozentuale Veränderung der Auseinandersetzung mit Influencerin/Influencer.....	23
Abbildung 12. Mittelwertveränderungen Beeinflussung des Körperbilds	24
Abbildung 13. Mittelwertveränderungen Selbstwertgefühl sowie persönliche Werte.....	24
Abbildung 14. Zufriedenheit mit dem Programm zu Messzeitpunkt t1	25
Abbildung 15. Zufriedenheit mit dem Programm zu Messzeitpunkt t1	26
Abbildung 16. Zufriedenheit mit dem Programm zu Messzeitpunkt t2	27
Abbildung 17. Antworten der Lehrkräfte auf Fragen hinsichtlich der Programmvorbereitung	28
Abbildung 18. Antworten der Lehrkräfte auf Fragen hinsichtlich der Programmumsetzung	29
Abbildung 19. Anzahl der umgesetzten ergänzenden Module	30
Abbildung 20. Umsetzbarkeit der ergänzenden Module	31
Abbildung 21. Aspekte der Verstetigung.....	31

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Überblick über inkludierte quantitative Parameter	14
Tabelle 2. Basisdaten der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler	16
Tabelle 3. Basisdaten aus der Online-Befragung der Lehrkräfte	28

Zusammenfassung/Abstract

Theoretischer Hintergrund Die hohe Bedeutung sozialer Netzwerke für Jugendliche ist heutzutage unumstritten. Sie sind elementarer Bestandteil in der Kommunikation, Vernetzung, Recherche von Informationen und täglichen Interaktion junger Menschen. Neben vielen positiven Aspekten kann die Nutzung sozialer Netzwerke jedoch auch mit gesundheitlichen Risiken für Jugendliche einhergehen. Cybermobbing, Realitätsverlust und Konsumsucht können zu realen Problemen werden, die bei Jugendlichen häufig zu gestörten Selbst- und Körperbildern führen und das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen können.

Vorhaben Zur Prävention dieser gesundheitlichen Risiken wurde das Präventionsprogramm #lassbewusstmachen der IKK classic in Kooperation mit der DSPN GmbH entwickelt. Das Ziel ist es, mit Jugendlichen zwischen 14-16 Jahren den Umgang mit und den Einfluss von sozialen Netzwerken zu reflektieren und sie in einer achtsamen Nutzung zu stärken. Auch die Auseinandersetzung mit eigenen Werten und Stärken ist Teil des Programms.

Methodik Das Programm wurde im Rahmen einer Pilotierung in drei Bundesländern (Hamburg, Niedersachsen & NRW) erprobt und von der DSPN GmbH sowie unter der Begleitung von Prof. (FH) Dr. Mathias Bellinghausen (HAM – Hochschule für angewandtes Management & Vorstandsvorsitzender der Gesellschaft für Prävention e. V.) evaluiert. Im Zentrum von #lassbewusstmachen stehen zwei Projektstage, die durch die Lehrkraft, eine IKK classic Fachkraft und DSPN-Mitarbeitenden durchgeführt wurden. Zu drei Messzeitpunkten (t0 = vor Projekttag 1, t1 = nach Abschluss von Projekttag 2, t2 = Nachhaltigkeitsmessung, drei Monate nach Abschluss des Programms) füllten die Schülerinnen und Schüler jeweils einen digitalen Evaluationsfragebogen hinsichtlich individueller Mediennutzung, der Beeinflussung des Körperbildes und des Selbstwertgefühls durch soziale Netzwerke, der vorherrschenden Schönheitsideale, des Berufs Influencerin/Influencer sowie der Zufriedenheit mit dem Programm aus. Zusätzlich wurden nach Abschluss des Programms die Lehrkräfte quantitativ sowie qualitativ zu der Programmumsetzung und Aspekten der Verstetigung befragt. Die Auswertung der Evaluation erfolgte deskriptiv.

Ergebnisse Der Rücklauf der t0-Befragung lag bei 174 Schülerinnen und Schüler, bei der t1-Befragung bei 162 der Teilnehmenden und bei der t2-Befragung bei 61 der Schülerinnen und Schüler. Die Erhebung zur Mediennutzung zeigte erwartungsgemäß, dass Jugendliche v. a. das Smartphone nutzen, während andere Medien weniger relevant sind. TikTok, YouTube und Instagram sind die beliebtesten sozialen Netzwerke. Der Großteil der Jugendlichen war zu t1 zufrieden mit dem Programm und hatte Lernerfahrungen. Hingegen berichteten mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler zu t2, dass sie sich nicht gerne an die Projektstage zurückerinnerten. Die Wirksamkeit war dahingehend gegeben, dass Schülerinnen und Schüler eine intensive Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/

Influencer und den in den sozialen Netzwerken vorherrschenden Schönheitsidealen wahrnahmen. Die Auseinandersetzung mit persönlichen Werten sowie dem Einfluss auf das Körperbild nahmen zu t1 leicht zu, glichen sich jedoch zu t2 wieder dem Ausgangswert an. Die Lehrkräfte-Evaluation zeigte, dass Aspekte der Programmumsetzung stark positiv beurteilt wurden und sieben von acht Lehrkräften #lassbewusstmachen gerne erneut durchführen würden.

Diskussion Das Programm #lassbewusstmachen begleitet Jugendliche erfolgreich im Sensibilisierungs- und Reflexionsprozess für die Risiken der Nutzung sozialer Netzwerke. Die hohe Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler mit dem Programm unterstreicht die Relevanz und Aktualität des Themas. Die Tatsache, dass mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler angaben, nicht gerne an die Projekt-tage zurückzudenken, unterstreicht die generelle Ablehnung schulischer Themen in diesem Alter und stärkt die Annahme ambivalenter Meinungen und Haltungen in der Phase der Pubertät (Identitätsdiffusion nach Erikson, 1959). Die geringfügigen Veränderungen in den evaluierten Wirksamkeits-Parametern sind dahingehend plausibel, dass es sich bei Selbstwertgefühl und Körperbild um stabile Konstrukte handelt, deren Veränderung ein zweitägiges Programm nur in geringem Maße bewirken kann. Der Fokus auf eine kontinuierliche Sensibilisierung der Zielgruppe ist daher entscheidend und kann beispielweise durch eine Umsetzung der ergänzenden Module des Programms gestärkt werden. Auch der aktive Einbezug der Lehrkräfte in die Programmumsetzung unterstützt die nachhaltige Verstetigung der Inhalte in den Schulen. Zukünftig könnte weiter überprüft werden, ob eine Verstetigung des Programms und Vertiefung der angestoßenen Reflexionsprozesse bei Schülerinnen und Schüler nachhaltige Effekte erzielen lassen. Entsprechend der Lehrkräfte-Evaluation ist das Programm von einer hohen Umsetzbarkeit geprägt, was eine Verstetigung begünstigt.

Einführung

Im Zeitalter der digitalen Revolution verändern soziale Netzwerke unser tägliches Leben tiefgreifend und sind zu einem integralen Bestandteil unserer Kommunikation und sozialen Interaktion geworden. Während Plattformen wie TikTok, YouTube, Instagram oder Facebook zweifellos viele Vorteile bieten, können sie insbesondere für junge Menschen auch Herausforderungen mit sich bringen. Die zunehmende Präsenz in sozialen Netzwerken birgt Risiken wie Cybermobbing, Datenschutzverletzungen und die ständige Versuchung, sich mit anderen zu vergleichen. Insbesondere in der Phase der Pubertät, in der die Identitätsbildung von Menschen eine wichtige Rolle spielt, können soziale Netzwerke die Meinungen, Denkweisen und das Handeln junger Menschen besonders beeinflussen.

Um diesen Herausforderungen entgegenzuwirken und ein Bewusstsein für einen gesunden und bewussten Umgang mit sozialen Netzwerken zu schaffen, wurde das Präventionsprogramm #lassbewusstmachen initiiert. Es zielt darauf ab, junge Menschen für die potenziellen Gefahren zu sensibilisieren und sie mit den notwendigen Fähigkeiten auszustatten, um sich reflektiert, sicher und verantwortungsbewusst in der digitalen Welt zu bewegen.

Der vorliegende Evaluationsbericht bietet eine detaillierte Analyse und Bewertung der Effektivität sowie Durchführbarkeit dieses Programms. Dieser geht von Synonymie zwischen den Begriffen „soziale Netzwerke“ und „soziale Medien“ aus. Aus Gründen der Konsistenz wird im vorliegenden Bericht der Begriff „soziale Netzwerke“ verwendet.

Theoretischer Hintergrund

Soziale Netzwerke: Definition, Nutzungsdaten/Prävalenz, Nutzen und Gefahren

Soziale Netzwerke sind digitale Medien, die verschiedene Formen der Kommunikation, soziale Interaktionen und soziales Handeln vereinen. Ihr gemeinsames Merkmal besteht darin, Menschen die Möglichkeit zu geben, Inhalte aller Art zu erstellen, zu teilen und zu interagieren (Taddicken & Schmidt, 2017). Im Optimalfall dienen soziale Netzwerke dazu, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, wodurch sie sowohl einen signifikanten Einfluss auf die Strukturen der gesellschaftlichen Öffentlichkeit als auch auf das Verständnis von Privatsphäre und Selbstbestimmung haben (Scheffler, 2014).

Aufgrund der positiven Aspekte erfreuen sich soziale Netzwerke v. a. bei Jugendlichen großer Beliebtheit. Dazu verfügen laut JIM-Studie (Feierabend et al., 2022) von 2023 96 % der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren über ein eigenes Smartphone und 93 % nutzen dieses täglich. Insgesamt kommen sie auf eine Onlinenutzung von 224 Minuten täglich, was im Vergleich zu 2022 ein Anstieg der Dauer um 20 Minuten bedeutet. Die Bildschirmzeit des Smartphones lag dabei bei 213 Minuten. Dabei stellen die

wichtigsten Apps WhatsApp, Instagram, TikTok und YouTube, welche insbesondere durch Jungen häufige Verwendung findet, dar. Unter den sozialen Netzwerken ist Instagram im Jahr 2023 in der Gesamtbevölkerung und auch bei jungen Menschen zwischen 14 und 29 Jahren laut ARD/ZDF-Onlinestudie die beliebteste Plattform (Koch, 2023).

Für junge Menschen bieten soziale Netzwerke eine Chance zur globalen Kommunikation und fördern soziale Verbindungen. Sie ermöglichen Bildung und Informationsaustausch und bieten Raum für kreative Entfaltung und Selbstausdruck.

Gleichzeitig ist die Nutzung sozialer Netzwerke auch mit einer Vielzahl von Gefahren verbunden (Abbas et al., 2019). Eine der gravierendsten Bedrohungen ist Cybermobbing, ein Phänomen, das die psychische Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen kann. Ein Mangel an Datenschutz und Privatsphäre sind weitere Herausforderungen, da persönliche Informationen oft leicht zugänglich sind. Das hohe Suchtpotenzial sozialer Netzwerke stellt ein weiteres Risiko dar. Durch den Aufbau der Plattformen müssen Nutzerinnen und Nutzer ihr Verhalten regelmäßig reflektieren und die Nutzung aktiv reglementieren, um die Nutzungsdauer sowie Intensität zu kontrollieren. Zudem kann die exzessive Nutzung und der damit einhergehende Druck zur Selbstdarstellung und Beliebtheit erheblichen Stress auslösen und das Selbstwertgefühl beeinflussen (Guinta & John, 2018).

Adoleszenz & Identitätsbildung

Das Jugendalter, auch als Adoleszenz bekannt, ist eine Zeit des Übergangs vom Kindsein zum Erwachsensein. Der Beginn der Pubertät, gekennzeichnet durch körperliche Geschlechtsreife, markiert in der Regel die Entwicklung von der Kindheit zur Adoleszenz. Während dieser Phase durchlaufen junge Menschen körperliche, emotionale, soziale und psychologische Veränderungen. Dieser Übergangszeitraum ist geprägt von steigender Suche nach eigener Identität, der Entwicklung von Unabhängigkeit von Eltern oder Erziehungsberechtigten und dem Erwerb von Fähigkeiten, die für das Erwachsensein (z. B. formale Bildung, Selbstständigkeit, Entscheidungskompetenz, Verantwortungsbewusstsein) wichtig sind (Lohaus, 2018).

In der Adoleszenz zeigt sich oft eine verstärkte Tendenz, enge Beziehungen zu Gleichaltrigen zu suchen. Dies kann zum einen als Ausdruck des wachsenden Wunsches nach Selbstständigkeit und der Ablösung von den Eltern verstanden werden, zum anderen betont es die Bedeutung der Identitätsbildung, in der Beziehungen zu Gleichaltrigen einen wichtigen Platz einnehmen (Kuhn & King, 2021).

Die Identitätsbildung spielt in der Adoleszenz eine entscheidende Rolle. Wenn junge Menschen sich von ihren engsten Bezugspersonen lösen und enge Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen, beginnen sie, die Grundlagen ihrer eigenen Identität zu erkunden. Dieser Prozess beinhaltet jedoch auch Herausforderungen und Unsicherheiten, die zu einem Zustand führen können, der als Identitätsdiffusion bezeichnet wird (Erikson, 1959). Im Gegenzug zur Identitätsbildung beschreibt die Identitätsdiffusion

einen Zustand, in dem eine Person Schwierigkeiten hat, eine klare und kohärente Identität zu entwickeln oder zu definieren. Die Identitätsdiffusion tritt oft in der Adoleszenz auf, wenn Jugendliche auf die Herausforderung stoßen, sich selbst zu verstehen und herauszufinden, wer sie sind. Jugendliche in der Phase der Identitätsdiffusion fühlen sich unsicher über ihre eigenen Werte, Ziele, Meinungen und Interessen. Auch die Entscheidungsfindung, das Eingehen und Aufrechterhalten von sozialen Beziehungen sowie das Einnehmen einer sozialen Rolle sind oft schwierig. Dies kann zu Verwirrung, Selbstzweifeln und einem Mangel an Selbstvertrauen führen. Erikson (1959) erachtet es als essenziell, die Identitätsdiffusion zu überwinden und eine positive Identitätsbildung zu erreichen, um ein gesundes Selbstkonzept und ein Gefühl der Eigenständigkeit zu entwickeln.

Aufgrund der mannigfaltigen Möglichkeiten sozialer Netzwerke, die Identitätsbildung zu beeinflussen, kann eine regelmäßige und intensive Nutzung sozialer Netzwerke für Jugendliche zu realen Gefahren führen. Verschiedene Faktoren erhöhen das Risiko für Jugendliche im Umgang mit sozialen Netzwerken. Ungeeignete Inhalte und Kontakte, mangelnde elterliche Kontrolle sowie der Mangel an Medienkompetenz und kritischem Denken sind bedeutende Einflussfaktoren. Der wachsende Druck durch soziale Netzwerke, sich selbst zu inszenieren, verstärkt diese Risiken weiter (Reid & Weigle, 2014). Im Bereich der psychischen Gesundheit können Angst und Depression, Suchtverhalten, ein verringertes Selbstwertgefühl sowie soziale Isolation auftreten (Kuss & Griffiths, 2017). Außerdem berichten Studien von gestörten Körperbildern bis hin zu körperdysmorphen Störungen und Schlafproblemen in Folge übermäßigen Konsums von sozialen Netzwerken (Saiphoo & Vahedi, 2019; Woods & Scott, 2016). In extremen Fällen kann die Nutzung auch zum Suizid führen (Reid & Weigle, 2014).

Auf Grund der potenziellen Gefahren und weiten Verbreitung der intensiven Nutzung, sind präventive Maßnahmen von hoher Bedeutung. Hierbei kann die Schule als zentrale Lebenswelt für Jugendliche effektiv genutzt werden.

Präventionsinterventionen in Schulen

Neben außerschulischen Kontakten und dem familiären Umfeld ist die Schule eine zentrale Lebenswelt Jugendlicher, die zur Entwicklung der Identität maßgeblich beiträgt. Aus einer sozial-interaktionistischen Perspektive nimmt die Schule eine zentrale Rolle in der Identitätsbildung ein. Die Schule wird hier nicht nur als ein Ort des Lernens betrachtet, sondern auch als ein interaktiver Sozialraum, der die Grundlage für die Entwicklung sozialer Bedeutungen und Sinnzuschreibungen bildet. Die Schule geht somit weit über die formale Bildung junger Menschen hinaus und beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung maßgeblich. Dadurch wird Schule zu einem Ort der Selbstinszenierung und kann im Individualisierungsprozess von Jugendlichen sowohl eine fördernde als auch eine hemmende Rolle spielen (Hagedorn, 2014).

Somit zeichnen sich Schulen als Lebenswelt aus, über welche Schülerinnen und Schüler effektiv erreicht und über Gefahrenpotenziale aufgeklärt werden können. So kann dort die Umsetzung gezielter Schutz- und Präventionsmaßnahmen erfolgen. Die Förderung von Medienkompetenz und digitaler Bildung sowie Sensibilisierungskampagnen sind im Kontext sozialer Netzwerke entscheidend. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Lehrbeauftragten, Eltern und Behörden ist notwendig, um einen sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken zu fördern.

Im Einklang hiermit untersuchte ein systematisches Review von Meherali et al. (2021), wie Interventionen zur Steigerung der digitalen Kompetenz in Entwicklungsländern dazu beitragen können, Mädchen in der Adoleszenz zu stärken. Die Ergebnisse zeigten, dass Mädchen durch eine Steigerung der digitalen Kompetenz die Nutzung digitaler Gesundheitsdienste und Bildungsressourcen erleichtert wird. Dies unterstreicht die Bedeutung digitaler Kompetenz für die Stärkung von Mädchen in Entwicklungsländern, insbesondere im Bereich der Gesundheit und Bildung.

Eine weitere Studie von Walther et al. (2014) untersuchte, wie sich ein vierwöchiges Medienkompetenz-Programm für Schülerinnen und Schüler auf das Computerspiel- und Internetverhalten auswirkt. Die Studie hatte ein randomisiert-kontrolliertes Studiendesign mit drei Messzeitpunkten. Insgesamt wurden 2.303 Schülerinnen und Schüler der sechsten und siebten Klasse von 27 Schulen eingeschlossen. Die Interventionsgruppe nahm am Präventionsprogramm teil, während die Kontrollgruppe nur den regulären Unterricht besuchte. Die Hauptergebnisse zeigten, dass die Intervention zu einer geringeren Zunahme der Spielfrequenz, der Spielzeit und des exzessiven Spielverhaltens bei den Schülerinnen und Schüler führte. Auch wurde eine Verringerung von Spiel-Sucht und der Internetabhängigkeit in der Interventionsgruppe festgestellt. Es wurden jedoch keine Auswirkungen auf die Anzahl der Internetnutzungstage oder -stunden festgestellt. Diese Studie hebt die Wirksamkeit von Medienkompetenz-Programmen hervor. Jedoch konnte die Studie keine Wirkmechanismen für die Effekte identifizieren.

Die Notwendigkeit der Verbesserung von digitalen Kompetenzen, insbesondere im Hinblick auf Mediensucht und suchtvähnlichem Verhalten in sozialen Netzwerken, ist also bereits umfangreich erforscht. Jedoch werden Einflussfaktoren auf Mechanismen wie das Körperbild und das Selbstwertgefühl, die auf die mentale Gesundheit von Jugendlichen einwirken, bislang in der Betrachtung weitestgehend außen vor gelassen. Allerdings spielen genau diese Aspekte eine zentrale Rolle bei der Nutzung sozialer Netzwerke. Im Folgenden wird somit wegen der hohen Relevanz für das vorliegende Programm auf die Aspekte Körperbild und Selbstwertgefühl genauer eingegangen.

Körperbild

Körperbilder bei Jugendlichen beziehen sich auf die individuelle und subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Es geht über das rein äußerliche Erscheinungsbild hinaus und bezieht auch die Fähigkeiten, Fertigkeiten und Besonderheiten des eigenen Körpers mit ein. Das Körperbild bildet in diesem

Kontext kein starres Konzept, sondern verändert sich im Laufe eines Lebens mehrfach. Dabei ist es nicht unüblich, dass sich positive und negative Bewertungen des eigenen Körpers häufig abwechseln (Amstad et al., 2022). Ein positives Körperbild bedeutet, dass Jugendliche ihren Körper akzeptieren und sich wohl in ihm fühlen. Sie haben eine realistische Einschätzung ihrer körperlichen Merkmale und empfinden eine allgemeine Zufriedenheit mit ihrem Aussehen. Die Entstehung eines negativen Körperbildes bei Jugendlichen kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Dazu gehören gesellschaftliche Schönheitsideale, der Einfluss von Medien und sozialen Netzwerken, Mobbing oder negative Kommentare bezüglich des Aussehens sowie persönliche Erfahrungen oder traumatische Ereignisse (Bindel & Theis, 2020).

Auf Plattformen wie Instagram oder TikTok werden idealisierte Schönheitsstandards präsentiert, die oft unrealistisch und stark bearbeitet sind. Dadurch entsteht für Jugendliche ein externer Druck, eine hohe Deckungsgleichheit zwischen dem Selbst und den präsentierten Idealen zu erreichen (Henriques & Patnaik, 2020). Im Einklang damit konnten Wilksch et al. (2020) zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und dem Essverhalten besteht. Grundsätzlich war in der Studie die Nutzung von sozialen Netzwerken bei Mädchen und Jungen mit erhöhtem Risiko für eine Essstörung assoziiert. Jedoch wiesen auf sozialen Netzwerken aktive Mädchen ein höheres Risiko für ein gestörtes Essverhalten auf als Jungen. Dass Mädchen eine höhere Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper in Folge der Nutzung sozialer Netzwerke aufweisen als Jungen konnte in anderen Studien repliziert werden (Mahon & Hevey, 2021).

Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl bezieht sich auf den Glauben und das Vertrauen in den eigenen Wert. Es ist die subjektive Bewertung und Wahrnehmung der eigenen Person, einschließlich der Selbstakzeptanz. Das Selbstwertgefühl spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen einer Person sowie ihres allgemeinen Wohlbefindens. Es beeinflusst, wie Menschen sich selbst wahrnehmen, mit anderen interagieren und verschiedene Lebenssituationen meistern (Jünnemann, 2015).

Die Literatur unterscheidet zwischen einem stabilen und instabilen Selbstwertgefühl. Nach Kernis et al. (2008) zeigen Menschen mit einem instabilen Selbstwert eine erhöhte Sensitivität gegenüber Ereignissen, die ihr Selbstwertgefühl betreffen. Ein gesundes und stabiles Selbstwertgefühl entwickelt sich auf natürliche Weise, wenn Menschen erfolgreich mit den Herausforderungen des Lebens umgehen und authentisch ihr wahres Selbst ausdrücken. Es wird auch durch Beziehungen gestärkt, in denen sie für ihre Persönlichkeit geschätzt werden, nicht nur für ihre Leistungen. Personen mit einem stabilen Selbstwert sind zufrieden mit sich selbst. Zudem werden auch die eigenen Schwächen gesehen und

akzeptiert. Sie verspüren nur selten das Bedürfnis, sich anderen überlegen zu fühlen, da ein starkes Selbstwertgefühl für sie eine Selbstverständlichkeit ist und nicht wiederholt bestätigt werden muss. Empirische Belege für die Folgen der Nutzung sozialer Netzwerke auf das Selbstwertgefühl liefern Vogel et al. (2014). In zwei Studien wurden die Beziehung zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und dem Selbstwertgefühl der Teilnehmenden untersucht. In der ersten Studie zeigte die Forschungsgruppe mittels eines korrelativen Ansatzes, dass Jugendliche mit einem niedrigen Selbstwertgefühl häufiger soziale Netzwerke aufsuchen und eher zu sozialen Vergleichen neigen. Hierbei wird unterschieden zwischen Aufwärts- und Abwärtsvergleichen. Bei Aufwärtsvergleichen messen sich Personen mit anderen, die in bestimmten Aspekten als überlegen oder besser angesehen werden. Dies kann zu Gefühlen der Unzufriedenheit, des Neids oder der Minderwertigkeit führen, da die verglichenen Personen als Vorbilder oder Maßstäbe dienen und die Person selbst sich möglicherweise schlechter oder weniger erfolgreich fühlt. Im Gegensatz dazu beziehen sich Abwärtsvergleiche darauf, sich mit anderen zu vergleichen, die als weniger erfolgreich oder weniger glücklich angesehen werden. Dies kann dazu führen, dass sich die Person besser oder zufriedener fühlt, da sie sich in einem vermeintlich besseren Zustand befindet als diejenigen, mit denen sie sich vergleicht. Abwärtsvergleiche können dazu dienen, das Selbstwertgefühl zu steigern und Selbstsicherheit zu fördern. In sozialen Netzwerken können Aufwärts- und Abwärtsvergleiche aufgrund der vielfältigen Informationen über das Leben und die Erfolge anderer Nutzerinnen und Nutzer häufig auftreten.

Die zweite Studie zeigte mittels eines experimentellen Ansatzes, wie soziale Netzwerke das Selbstwertgefühl beeinflussen, wenn es um Gesundheit und Fitness geht. Die Teilnehmenden betrachteten Fake-Profile mit Inhalten die entweder starke Aufwärtsvergleiche (viel Sport, gesunde Gewohnheiten) oder starke Abwärtsvergleiche (wenig Sport, ungesunde Gewohnheiten) hervorbrachten. Die Ergebnisse zeigten, dass das gegenwärtige Selbstwertgefühl bei Abwärtsvergleichen eher erhöht und bei Aufwärtsvergleichen eher verringert wurde.

Die Studienlage bestätigt somit, dass soziale Netzwerke die Wahrnehmung des eigenen Körperbilds sowie das Selbstwertgefühl beeinflussen können.

Hinleitung zu den Evaluationsfragen

Hier setzt das Präventionsprogramm #lassbewusstmachen der IKK classic an, indem es Schülerinnen und Schüler auf die komplexen Herausforderungen der digitalen Welt vorbereitet und ihnen gezielt Kompetenzen für einen verantwortungsbewussten, achtsamen und gesunden Umgang mit sozialen Netzwerken vermittelt.

Das Programm hat das Ziel, Schülerinnen und Schüler in der Sekundarstufe I im reflektierten und achtsamen Umgang mit sozialen Netzwerken zu unterstützen und somit die digitale Gesundheitskompetenz zu stärken.

Der vorliegende Bericht dient zur Überprüfung der Wirksamkeit und Umsetzbarkeit von #lassbewusstmachen. Im Rahmen der Befragung wurden die durchführenden Lehrkräfte sowohl im Gespräch als auch mittels Fragebogen zur Umsetzbarkeit befragt, um festzustellen, ob die zur Verfügung gestellten Materialien für das Programm vollständig und adäquat waren. Dies dient dazu, das Programm sowie Inhalte bedarfsgerecht anzupassen oder zu erweitern. Zudem ist diese Analyse von großer Relevanz für die Ergänzung des theoretischen Wissens hinsichtlich wirksamer Maßnahmen zum gesundheitsverträglichen Umgang mit sozialen Netzwerken in der Adoleszenz. Außerdem ermittelt die Arbeit Good-Practice Methoden für die praktische Umsetzung entsprechender Präventionsprogramme in Schulen.

Folgende Fragen leiteten hierbei das Vorhaben:

1. Analyse der Ausgangslage:
 - a. Welche Erwartungen die Schülerinnen und Schüler an #lassbewusstmachen?
 - b. Welche Medien nutzen Schülerinnen und Schüler?
 - c. Welche sozialen Netzwerke werden von Schülerinnen und Schülern bevorzugt genutzt?
2. Wirksamkeit:
 - a. Welche Effekte hinsichtlich des Einflusses auf das Körperbild, das Selbstwertgefühl, lassen sich durch die Teilnahme an #lassbewusstmachen bei Jugendlichen verzeichnen?
 - b. Welche weiteren Effekte (Einfluss von Schönheitsidealen, Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer, persönliche Werte) lassen sich feststellen?
3. Zufriedenheit:

Inwiefern waren Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte zufrieden mit dem Programm?
4. Prozessanalyse:
 - a. Standen für durchführende Lehrkräfte alle relevanten Informationen und Materialien zur Verfügung?
 - b. Gibt es Optimierungsbedarf in der Programmumsetzung?

Methodik

Präventionsprogramm #lassbewusstmachen

#lassbewusstmachen ist ein Präventionsprogramm für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8 bis 10, welches die aktive Auseinandersetzung des Einflusses sozialer Netzwerke sowie individuellen Wünschen und Vorstellungen anstrebt. Durch das Programm lernen die Schülerinnen und Schüler, die Darstellung von Personen und Inhalten im Internet kritisch zu hinterfragen und einen bewussten sowie achtsamen Umgang mit sozialen Medien (Schulung der Medienkompetenz). Sie setzen sich im Rahmen

des Programms aktiv mit sich selbst auseinander, stärken ihr Selbstverständnis und überlegen, wie sie von anderen Personen wahrgenommen werden möchten. Das Programm fördert somit die Lebenskompetenzen wie Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein bei Schülerinnen und Schülern. Zusätzlich werden Inhalte zu Themen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stress vermittelt sowie gemeinsam erarbeitet und somit ein fundiertes Wissen über einen gesunden Lebensstil erlernt.

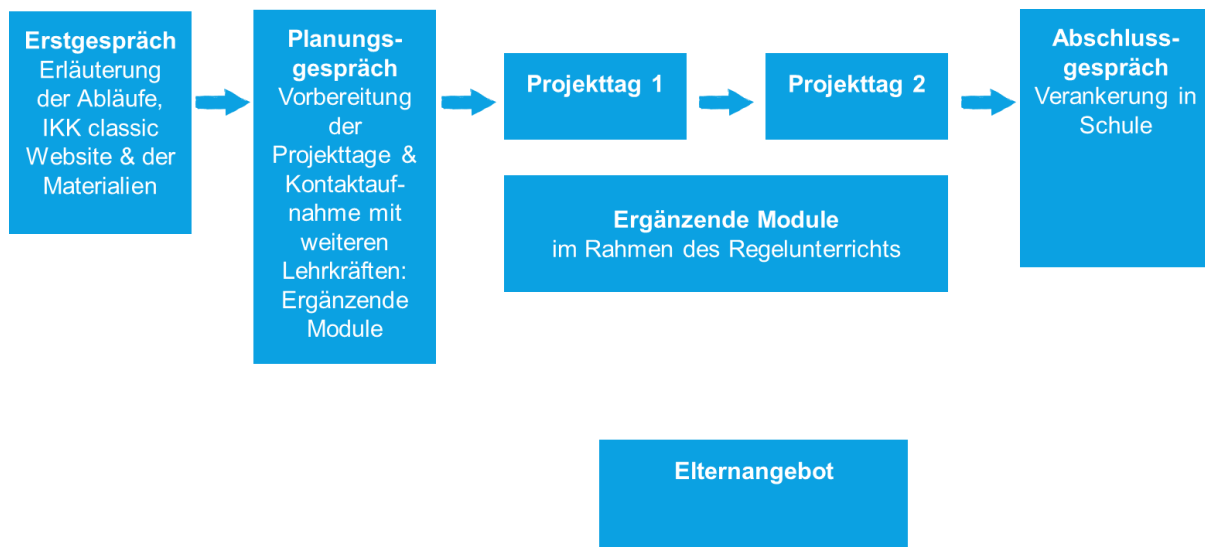


Abbildung 1. Programmübersicht

Abbildung 1 zeigt den Programmablauf und alle Bestandteile von #lassbewusstmachen. Wenn Schulen an dem Programm teilnehmen, werden im Erstgespräch alle relevanten Informationen und Zuständigkeiten besprochen. Zur aktiven Einbindung der Lehrkräfte und somit der Verstetigung des Programms in den Schulen sind die Lehrkräfte federführend für die Durchführung der Projektstage verantwortlich. Die IKK classic Fachkräfte und in der Pilotierung Mitarbeitenden der DSPN GmbH begleiten die Projektstage organisatorisch und unterstützen die reibungslose Nutzung der IKK classic Website. Über diese werden alle für die Durchführung des Programms relevanten Materialien zur Verfügung gestellt. Detaillierte Ablaufpläne, welche ausgewählte Methoden, Inhalte, konkrete Fragestellungen und die Dauer der einzelnen Übungen umfassend erläuterten, sowie sämtliche Materialien können über einen speziellen Lehrkräftebereich der Website abgerufen werden.

Zur Vorbereitung und Einarbeitung in das Programm dient ein umfangreiches Lehrkräfte-Manual sowie ein Planungsgespräch mit der IKK classic Fachkraft (in Pilotierung DSPN-Mitarbeitenden) und der durchführenden Lehrkraft.

Im Zentrum des Programms stehen zwei Projektstage. Am ersten Projekttag wird mit den Schülerinnen und Schülern thematisiert, welches Nutzungsverhalten sie in den sozialen Netzwerken aufweisen, welche Schönheitsideale durch Accounts von Influencerinnen und Influencern verbreitet werden und wie

eine gezielte Inszenierung durch Bildbearbeitung stattfindet. Das Ziel war, einen kritischen Umgang mit sozialen Netzwerken unter Berücksichtigung von Chancen und Risiken zu erlernen.

In einem weiteren Schritt (Projekttag 2) identifizieren die Schülerinnen und Schüler eigene Werte und hinterfragen ihre eigene Wahrnehmung und Darstellung in den sozialen Netzwerken. Ziel aller Übungen ist immer der Reflexionsanstoß und Erkenntnisgewinn. Wichtig ist zu betonen, dass im gesamten Programm, die Schülerinnen und Schüler den Grad der Informationen, die sie teilen möchte, eigenständig entscheiden können. Die Selbstreflexion ohne das Teilen konkreter Inhalte bildet eine Alternative zum Austausch im Klassenkontext.

Wie bereits erwähnt, können optional 90-minütige, ergänzende Module im Rahmen des Regelunterrichts durchgeführt werden, um gesundheitsrelevante Inhalte und Kompetenzen im Kontext zu sozialen Netzwerken zu vermitteln. Die Materialien der ergänzenden Module schließen an die Projektstage an und spiegeln inhaltlich die Anforderungen aus den Rahmenlehrplänen der entsprechenden Jahrgangsstufen wider. Folgende ergänzenden Module stehen zur Auswahl:

Achtsamkeit,

Bewegung,

Ernährungsverhalten,

Fitness,

gesunde Ernährung,

Körperwahrnehmung,

Schlaf,

Selbstoptimierung,

Stress.

Sechs Videos für Eltern ergänzen das Programm und bieten wertvolle Tipps und Informationen für Eltern im Umgang mit Jugendlichen.

Das Programm soll im Rahmen eines Schulhalbjahres umgesetzt werden, um die Kontinuität der Klassenkonstellation zu gewährleisten. Nach Programmabschluss können Inhalte (z. B. der ergänzenden Module) eigenständig von der Schule angeboten oder auch wiederholt werden.

In einem Abschlussgespräch wird auf die Möglichkeiten der Verstetigung des Programms eingegangen und Feedback zur Programmumsetzung eingeholt.

Die Teilnahme ist für Schulen kostenfrei. #lassbewusstmachen ist ein Präventionsprogramm der gesetzlichen Krankenkasse IKK classic und wurde in Kooperation mit der DSPN GmbH entwickelt und erprobt. Nach Abschluss der Pilotierung wird es eigenständig von der IKK classic umgesetzt (ab 01.01.2024).

Evaluationsdesign

Die Pilotphase von #lassbewusstmachen wurde durch die DSPN GmbH und mit Begleitung von Prof. (FH) Dr. Mathias Bellinghausen (HAM – Hochschule für angewandtes Management & Vorstandsvorsitzender der Gesellschaft für Prävention e. V.) evaluiert.

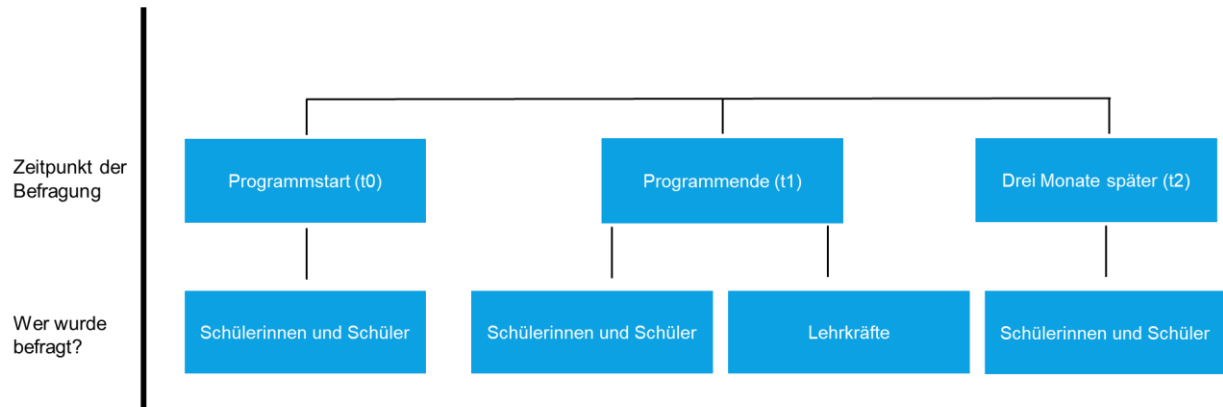


Abbildung 2. Übersicht der Messzeitpunkte der Programmevaluation

Wie in Abbildung 2 ersichtlich, wurden zur Wirksamkeitsmessung sowie Abfrage der Zufriedenheit die Schülerinnen und Schüler mittels Onlinefragebögen zu drei Zeitpunkten befragt: Zu Programmbeginn (t0), Programmende (t1) und 3 Monate nach Programmende (t2). Die Befragungen t0 und t1 fanden im Rahmen der Projekttag (t0 = Beginn Projekttag 1; t1 = Ende Projekttag 2) statt und wurde durch die DSPN-Mitarbeitenden sowie der durchführenden Lehrkraft initiiert. Die Nacherhebung t2 wurde durch die durchführende Lehrkraft angestoßen. Hierbei ist es nicht möglich zu rekapitulieren, ob die Lehrkraft dazu entsprechende Zeit im Regelunterricht freigestellt hat oder die Schülerinnen und Schüler im Rahmen ihrer Pause an der Befragung teilnahmen. Zudem wurde die Nacherhebung wie beschrieben bereits nach drei Monaten durchgeführt, statt wie im Anwenderhandbuch Evaluation Teil 3 durch die Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen empfohlen bis zu 12 Monate später (Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, 2008). Wie im Anwenderhandbuch beschrieben, sind die genauen Zeitpunkte so zu wählen, dass sie in schulische Abläufe integrierbar sind. Um mögliche Lehrkräftewechsel zwischen den Schulhalbjahren zu vermeiden und somit den Zugang zu den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern nicht zu beeinträchtigen, ist es ratsam, die Nacherhebung bereits nach drei Monaten durchzuführen. Die Teilnahme an den Befragungen t0 und t1 dauert jeweils etwa 10 Minuten, während t2 etwas kürzer dauert (ca. 8 Minuten). Eine Prozessevaluation zur Erkenntnisgewinnung hinsichtlich der Umsetzbarkeit des Programms erfolgte zum Programmende durch Abschlussgespräche (qualitativ) sowie einer Onlinebefragung (quantitativ) mit den durchführenden Lehrkräften. Die Abschlussgespräche fanden im Rahmen der Arbeitszeit der Lehrkräfte statt und dauerten insgesamt maximal 1 Stunde. In diesem Rahmen wurde der Lehrkraft auch ca. 10 Minuten

zur Verfügung gestellt, um direkt an der Onlinebefragung teilzunehmen, was einzelne Lehrkräfte auch direkt in Anspruch nahmen.

Stichprobenbeschreibung

Die Auswahl der teilnehmenden Schulen erfolgte durch eine Convenience-Sampling-Methode. Dazu wurde eine Übersicht vorhandener Haupt-, Real- und Gesamtschulen in den Städten Hamburg, Hannover, Essen und Iserlohn gelistet und dann systematisch kontaktiert. Gymnasien wurden bei der aktiven Ansprache außenvor gelassen. Ziel war, insbesondere Abschlussklassen zu erreichen, da in diesen die Auseinandersetzung mit eigenen Stärken, Werten und Meinungen sowie die Art der Selbstdarstellung bereits eine wichtige Rolle spielt. Bei der Ansprache wurde den Schulen im ersten Schritt in einer Mail das Programm kurz vorgestellt. Zuerst wurden die Schulen angeschrieben, die sich in sogenannten Brennpunktviertel befanden, um den Anforderungen des Leitfadens Prävention hinsichtlich der besonderen Ansprache vulnerabler Gruppen Rechnung zu tragen. Ungefähr eine Woche nach der ersten Kontaktaufnahme wurden die Schulen im zweiten Schritt telefonisch angesprochen und sofern erreichbar der Schulleitung, didaktischen Leitungen oder ähnlichen pädagogischen Fachkräften die Vorteile sowie Vorgehensweise von #lassbewusstmachen vorgestellt.

Die Fokussierung auf die Städte Hamburg, Hannover, Essen und Iserlohn erfolgte, um einen Vergleich zwischen Großstädten und kleinen Städten im ländlichen Raum ziehen zu können. Die Auswahl der Regionen wurde von der IKK classic festgelegt, für die Rekrutierung der Schulen war die DSPN GmbH verantwortlich.

Für das Programm galten bestimmte Ein- und Ausschlusskriterien auf Schulebene. So war eine Teilnahme ausgeschlossen bei offensichtlicher Nichtbereitschaft der Lehrkräfte die Umsetzung des Programms federführend zu übernehmen sowie bei einem generellen Handyverbot an Schulen. Außerdem war das Vorhandensein einer Internetverbindung für die Lehrkraft im Klassenraum zwingend notwendig. Für die Schülerinnen und Schüler war eine Internetverbindung von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig, da der Großteil der Schülerinnen und Schüler über ausreichend Datenvolumen zur Umsetzung des Programms verfügte. In einem Fall war dies nicht gegeben, sodass über die Lehrkraft ein Hotspot zur Internetnutzung zur Verfügung gestellt wurde. Darüber hinaus ist es erforderlich, dass die interessierten Klassen den Jahrgängen 8, 9 oder 10 angehören. Für die Schülerinnen und Schüler der teilnehmenden Klassen gab es abgesehen von der Klassenzugehörigkeit keine Ausschlusskriterien für die Teilnahme am Programm. Die Teilnahme an der Evaluation war freiwillig und ab 14 Jahren zulässig. Bei Nicht-Teilnahme entstanden keine Nachteile.

Untersuchungsmethoden (Fragebögen, Interviews)

Quantitative Daten wurden mittels Fragebögen (s. Anhang 1, 2 & 3) über die Online-Plattform SoSci Survey (SoSci Survey GmbH, Marianne-Brandt-Str. 29, 80807 München) eingesetzt. Die Datenerhebung erfolgte durch ein geschlossenes Fragesystem.

Der Fragebogen beinhaltet drei personenbezogene Fragen (Geschlecht, sowie jeweils eine wohn- und sprachbezogene Frage). Aufgrund dessen wurden die erhobenen Datensätze anonymisiert. Eine Rückverfolgbarkeit der Daten auf eine einzelne Person war zu keinem Zeitpunkt möglich.

Der Fragebogen wurde mittels unterschiedlicher Rubriken strukturiert, welche auf Basis der Ziele und damit verbunden des Ablaufs der beiden Projektstage definiert wurden. Die Fragen der einzelnen Rubriken bieten Aufschluss über Wirksamkeit und Zufriedenheit mit dem Programm. Tabelle 1 gibt einen Überblick über erhobene Parameter.

Tabelle 1. Überblick über inkludierte quantitative Parameter für Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte

Rubrik	Anzahl Fragenblöcke	Skala	Messzeitpunkt	Auswertung
Schülerinnen und Schüler				
Erwartungen/Interesse	1/1	4-Punkte Likert Skala (voll und ganz – gar nicht) plus „keine Gedanken“	t0	Deskriptiv – Anzahl Nennungen, zusammengefasst als T2B & B2B
Mediennutzung/Nutzung soz. Netzwerke	1/1	4-Punkte Likert Skala (täglich/ mehrmals täglich - nie)	t0	Deskriptiv – Anzahl Nennungen, zusammengefasst als T2B & B2B
Kenntnis/Nutzen Bildschirmzeit-Tracking	1/1	Binäre Auswahl (ja/nein)	t0-t1/t0-t2	Deskriptiv – Anzahl Nennungen in % über die Messzeitpunkte hinweg
Inszenierung in den sozialen Netzwerken	1	4-Punkte Likert Skala (voll und ganz – gar nicht) plus „keine Gedanken“	t0-t1	Deskriptiv – Mittelwertvergleiche über die Messzeitpunkte hinweg
Schönheitsideale	1	Binäre Auswahl (ja/nein)	t0-t2	Deskriptiv – Anzahl Nennungen in % über die Messzeitpunkte hinweg
Beruf Influencerin/Influencer	2	4-Punkte Likert Skala (ja - nein) plus „keine“	t0-t2	Deskriptiv – Anzahl Nennungen in %, zusammengefasst als T2B &

Rubrik	Anzahl Fragenblöcke	Skala	Messzeitpunkt	Auswertung
		Gedanken“ / Binäre Auswahl (ja/nein)		B2B über die Messzeitpunkte hinweg
Beeinflussung des Körperbilds durch Influencer	1	4-Punkte Likert Skala (voll und ganz – gar nicht) plus „keine Gedanken“	t0-t2	Deskriptiv – Mittelwertvergleiche über die Messzeitpunkte hinweg
Selbstwertgefühl/persönliche Werte	1/1	4-Punkte Likert Skala (voll und ganz – gar nicht) plus „keine Gedanken“	t0-t2	Deskriptiv – Mittelwertvergleiche über die Messzeitpunkte hinweg
Zufriedenheit	3	4-Punkte Likert Skala (stimme zu – stimme nicht zu) / binäre Auswahl (ja/nein) bzw. trichotome Auswahl (zu kurz/zulang/genau richtig)	t1, t2	Deskriptiv – Anzahl Nennungen, zusammengefasst als T2B & B2B / binäre bzw. trichotome Darstellung
Lehrkräfte				
Programmvorbereitung/Programmumsetzung/ergänzende Module/künftige Programmumsetzung	1/1/2/1	4-Punkte Likert Skala (voll und ganz – gar nicht) plus „kann ich nicht beurteilen“	Nach Programmabschluss	Deskriptiv – Anzahl Nennungen, zusammengefasst als T2B & B2B / binäre bzw. trichotome Darstellung

Die durchführenden Lehrkräfte wurden nach Abschluss des Programms im Rahmen eines strukturierten Abschlussgesprächs hinsichtlich Herausforderungen und Hürden des Programms befragt. Zudem hatten sie im Rahmen eines digitalen Fragebogens (s. Anhang 4) die Möglichkeit, anonymes Feedback zur Umsetzbarkeit des Programms und Zufriedenheit mit den vorhandenen Materialien zu geben.

Die erhobenen Daten werden nach der Beendigung des bestehenden Vertragsverhältnisses zwischen IKK classic und DSPN GmbH (31.03.2024) vernichtet. Die Speicherung der Daten erfolgte durch DSPN GmbH und werden nicht direkt an die IKK classic weitergegeben. Die Evaluationsergebnisse werden ausschließlich in Form des vorliegenden Berichts an die IKK classic übermittelt.

Analysemethoden (quantitativ, qualitativ)

Für die Schülerinnen und Schüler wurden die inkludierten Parameter deskriptiv analysiert. Für die Parameter Schönheitsideale (SI), Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer (BI),

Selbstwertgefühl (SW), Einfluss auf das Körperbild (KB) sowie persönliche Werte (W) erfolgte eine Analyse über die Messzeitpunkte hinweg. Weitere Parameter wurden jeweils zu einem Zeitpunkt erhoben (siehe Tabelle 1).

Für die Analysen wurden die Daten nach Messzeitpunkten gruppiert, um die Anonymität der einzelnen Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten. Die Daten werden nicht in wissenschaftlichen Kontexten publiziert, sondern dienen ausschließlich zur Verbesserung des Programms und Rückmeldung an die IKK classic.

Die Auswertung der Lehrkräftebefragung erfolgte ebenfalls deskriptiv, sowohl für quantitative Daten (digitaler Fragebogen) als auch qualitative Aussagen (Abschlussgespräch).

Ergebnisse

Schülerinnen und Schüler

Basisdaten

Zu t0 der Evaluation nahmen insgesamt n = 174 Schülerinnen und Schüler teil, zu t1 waren es n = 162 und zu t2 waren es n = 61 Schülerinnen und Schüler. In Tabelle 2 sind alle Basisdaten der Schülerinnen und Schüler zu den drei Messzeitpunkten zu finden.

Tabelle 1. Basisdaten der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler

		t0	t1	t2
Geschlecht	weiblich	80	66	32
	männlich	87	87	25
	divers	4	3	0
	keins	1	2	0
	keine Angabe	2	4	4
	<i>Gesamt</i>	174	162	61
Wohnverhältnisse	eigenes Zimmer	108	104	42
	geteiltes Zimmer	65	58	19
	<i>Gesamt</i>	173	162	61
Sprachegebrauch	nur deutsch	49	46	20
	deutsch und mehr	104	94	33
	kein deutsch	20	22	8
	<i>Gesamt</i>	173	162	61

Die Teilnahmequote verringerte sich leicht zwischen t0 und t1 und stark von t1 zu t2. Zu t0 und t1 nahmen mehr Jungen an den Befragungen teil, während mehr Mädchen die t2-Befragung durchführten. Der Großteil der Schülerinnen und Schüler (mehr als 60 % zu allen Messzeitpunkten) gaben an, über ein eigenes Zimmer zu verfügen. Hinsichtlich der gesprochenen Hauptsprache zuhause gaben zu

allen drei Zeitpunkten circa 30 % der Schülerinnen und Schüler an ausschließlich deutsch zuhause zu sprechen, der Rest gab an deutsch und weitere Sprachen oder kein Deutsch (11-13 %) zu sprechen. Der Anteil derer, die ohne Deutsch oder mehrsprachig aufwachsen, war somit in Relation zu den rein deutsch aufwachsenden Schülerinnen und Schüler relativ hoch.

Erwartungen & Interesse

Zum Messzeitpunkt t0 wurden die Erwartungen der Schülerinnen und Schüler an #lassbewusstmachen abgefragt. Abbildung 3 zeigt, was sich die Jugendlichen von den Projekttagen erhoffen und darunter vorstellen. Abbildung 4 ergänzt dann, welche Themen sie am meisten interessieren.

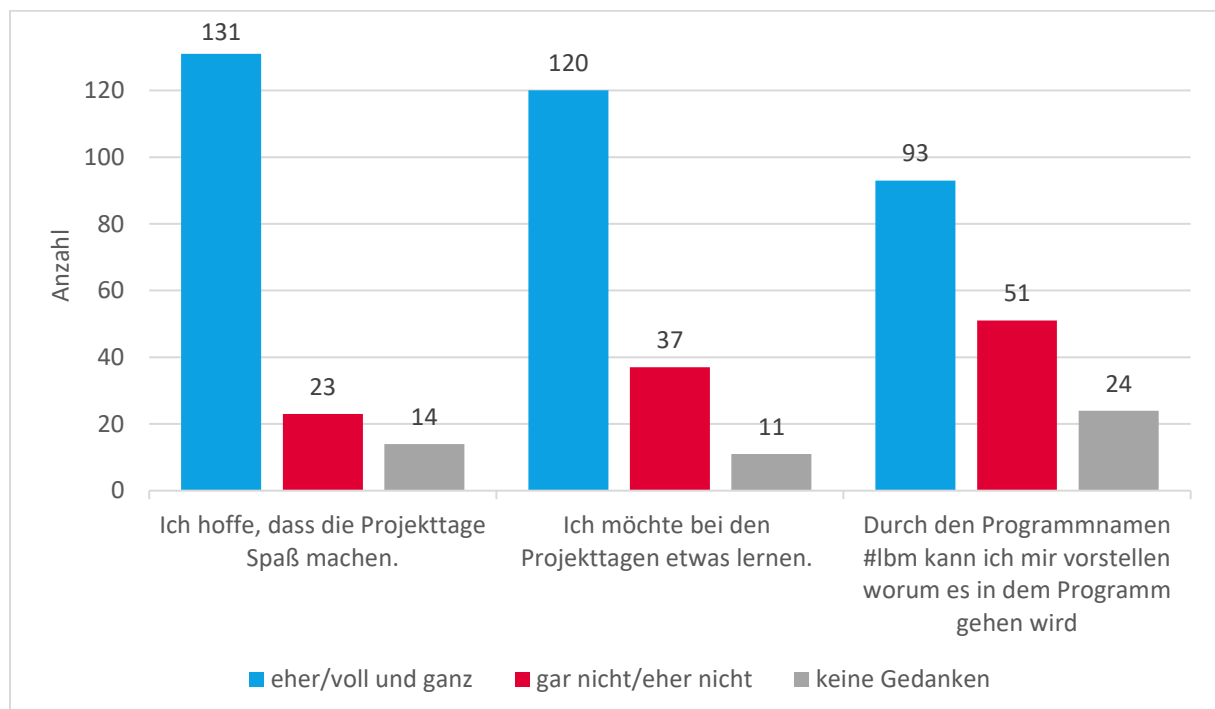


Abbildung 3. Erwartungen der Schülerinnen und Schüler an die Projekttage

Die Schülerinnen und Schüler gingen motiviert und mit Vorfreude in die Projekttage und waren bereit, etwas Neues zu lernen. Etwas mehr als die Hälfte der Befragten konnte sich unter dem Namen #lassbewusstmachen entsprechende Programminhalte vorstellen. Die restlichen Schülerinnen und Schüler gaben an, keine Vorstellung unter dem Namen zu haben oder sich dazu noch keine Gedanken gemacht zu haben.

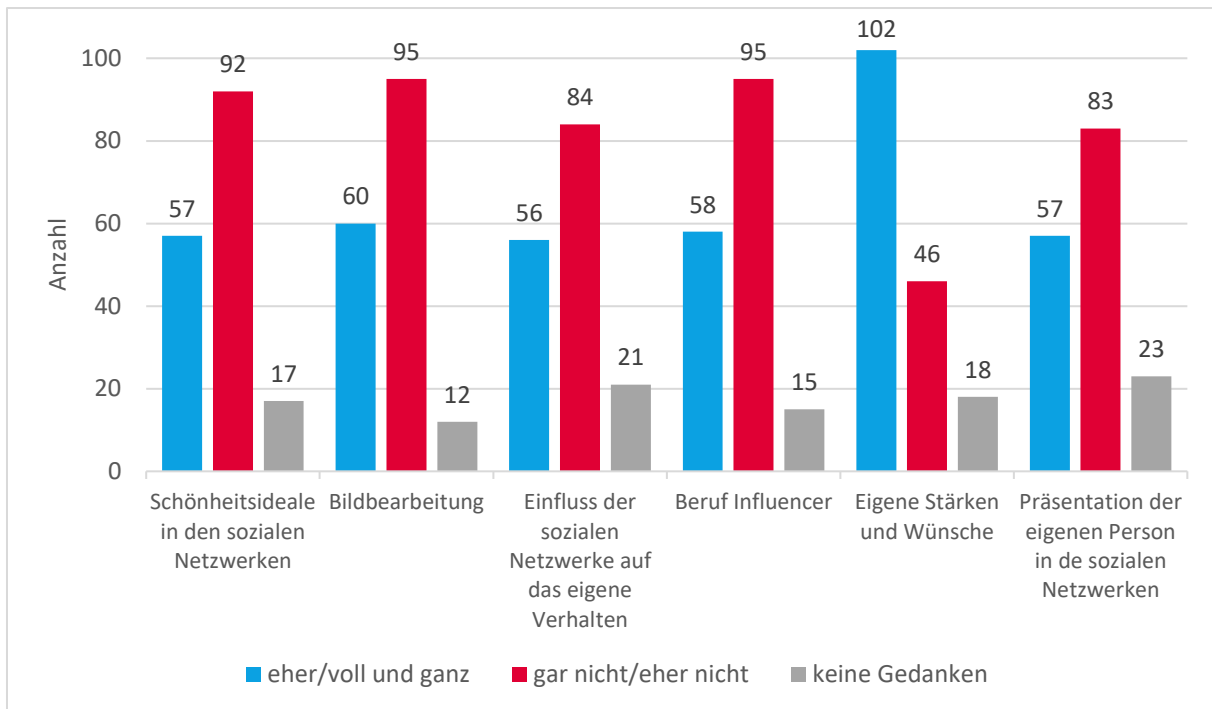


Abbildung 4. Interessensbekundung der Schülerinnen und Schüler für relevante Themen zu sozialen Netzwerken

Aus Abbildung 4 geht hervor, dass insbesondere die eigenen Stärken und Wünsche für die Schülerinnen und Schüler ein relevantes Thema darstellt. Weitere Themenfelder (Schönheitsideale, Bildbearbeitung, Einfluss sozialer Netzwerke auf das eigene Verhalten, der Beruf Influencer sowie Selbstpräsentation in sozialen Netzwerken) wurden gleichermaßen als interessant bzw. weniger interessant eingestuft.

Mediennutzung

Zum Messzeitpunkt t0 wurde die Mediennutzung der Schülerinnen und Schüler evaluiert. Es sollte überprüft werden, ob die Ausrichtung des Programms an Plattformen wie TikTok und Instagram spezifischen Interessen der Zielgruppe widerspiegelte. In Abbildungen 5 und 6 sind die verschiedenen Medien bzw. die verschiedenen sozialen Netzwerke zu sehen, die die Schülerinnen und Schüler nutzen.

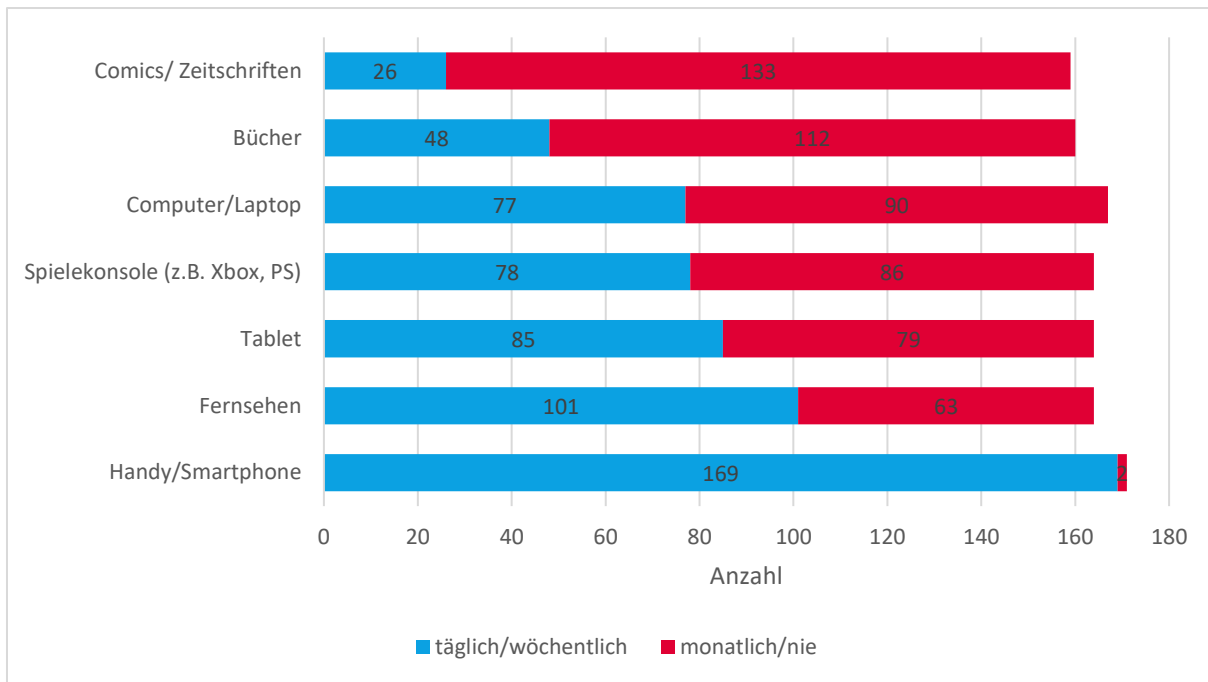


Abbildung 5. Mediennutzung der Schülerinnen und Schüler zu t0

Abbildung 5 zeigt deutlich, dass Jugendliche unterschiedliche Medien nutzen. An erster Stelle steht das Smartphone gefolgt vom Fernseher und Tablet. Zeitschriften und Bücher werden laut Befragung nur wenig konsumiert werden.

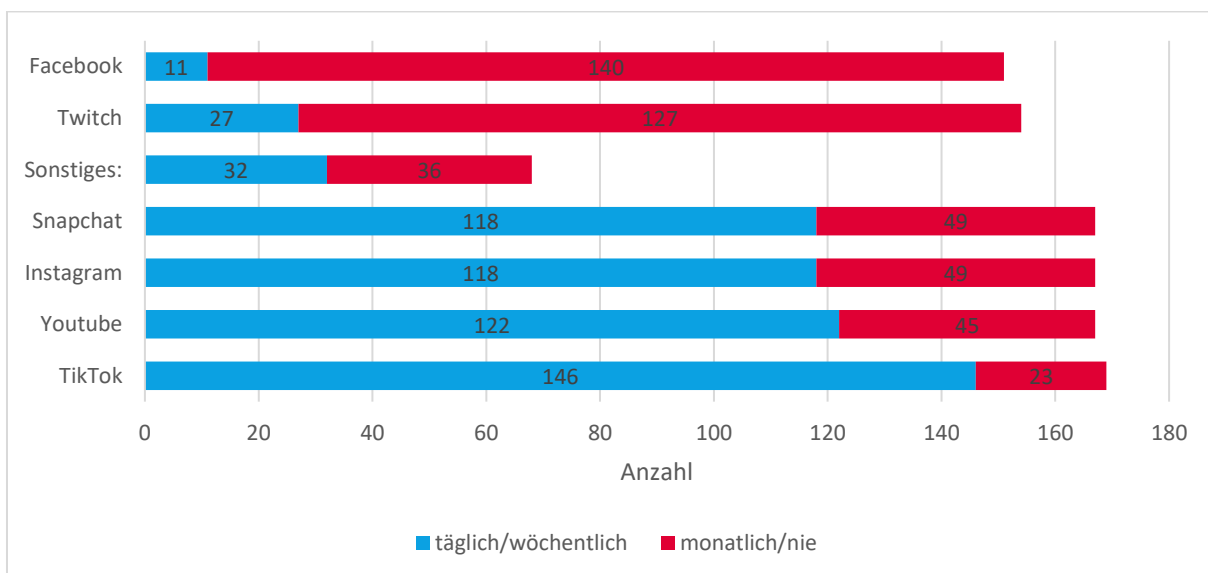


Abbildung 6. Nutzung sozialer Netzwerke der Schülerinnen und Schüler zu t0

Entsprechend der Abbildung 6 sind die häufig genutzten sozialen Netzwerke TikTok, Instagram sowie YouTube. Selten werden Facebook und Twitch verwendet. Des Weiteren gaben n = 32 Schülerinnen und Schüler „Sonstige“ Netzwerke an. Hierzu zählten insbesondere WhatsApp und Twitter.

Wirksamkeit

Zur Analyse der Wirksamkeit wurden die Antworten der Schülerinnen und Schüler über die Messzeitpunkte hinweg betrachtet und Veränderungen von einem Zeitpunkt zum nächsten und in der Gesamtheit ausgewertet. Hierfür wurden entsprechend der Ziele des Programms die Variablen *Bildschirmzeit-Tracking*, *Inszenierung in den sozialen Netzwerken*, *Einfluss von Schönheitsidealen in den sozialen Netzwerken*, *Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer* und deren *Einfluss auf das Körperbild* sowie *persönliche Werte* und das *Selbstwertgefühl* analysiert.

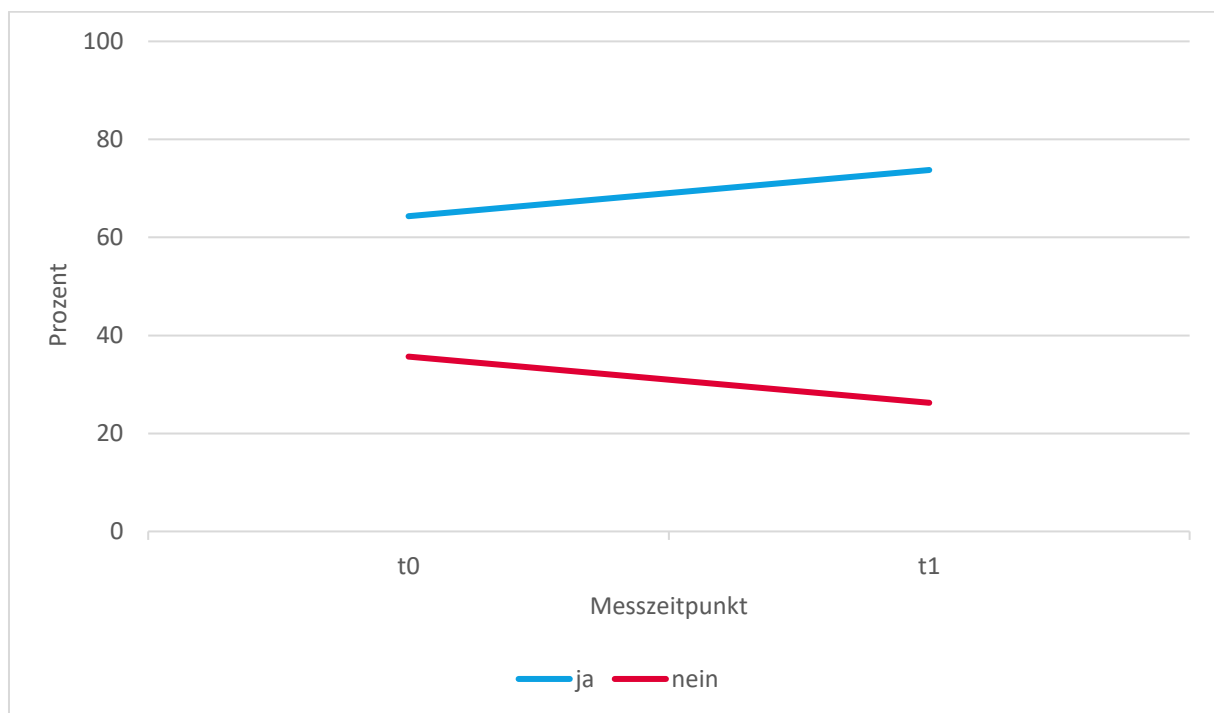


Abbildung 7. Prozentuale Veränderung der Kenntnis über die Funktion Bildschirmzeit-Tracking zwischen t0 und t1

Ziel des Programms war es, den Schülerinnen und Schülern Methoden zur achtsamen Nutzung sozialer Netzwerke zu vermitteln. Die Funktion des Bildschirmzeit-Trackings kann maßgeblich unterstützen, die eigene Bildschirmzeit wahrzunehmen, zu reflektieren für welche Anwendungen wie viel Zeit beansprucht wird und letztendlich die eigene Bildschirmzeit zu reduzieren. In Abbildung 7 ist zu erkennen, dass vor dem Zeitpunkt t0 der prozentuale Anteil der Schülerinnen und Schüler, die mit der Funktion des Bildschirmzeit-Trackings vertraut sind, mit der Teilnahme am Programm (von t0 zu t1) von etwas mehr als 60 % auf fast 80 % der Jugendlichen ansteigt. Entsprechend sinkt der prozentuale Anteil derjenigen, die diese Funktion nicht kennen durch die Programmteilnahme von circa 40 % auf etwas mehr als 20 % der Befragten.

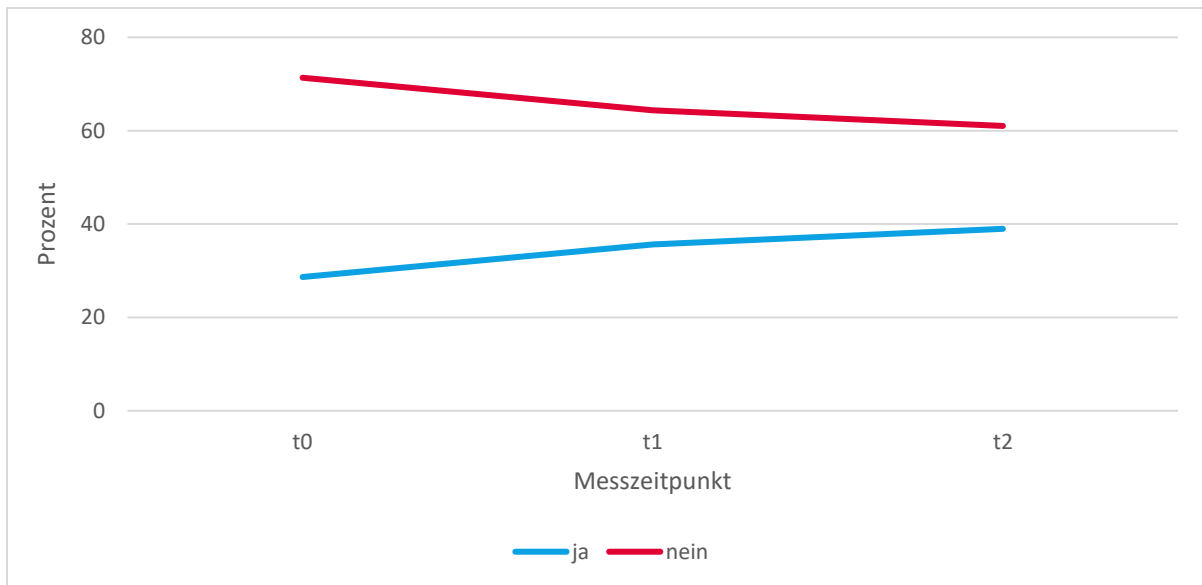


Abbildung 8. Prozentuale Veränderung der Nutzung der Funktion Bildschirm-Tracking über die Messzeitpunkte hinweg

Auch die Nutzung der Funktion „Bildschirm-Tracking“ veränderte sich im Laufe der Intervention. Während zu t0 noch knapp 29% von der Nutzung berichteten, waren es zu t2 knapp 39%. Somit war die Teilnahme an #lbn mit einer Zunahme des Bildschirm-Trackings von 10% assoziiert.

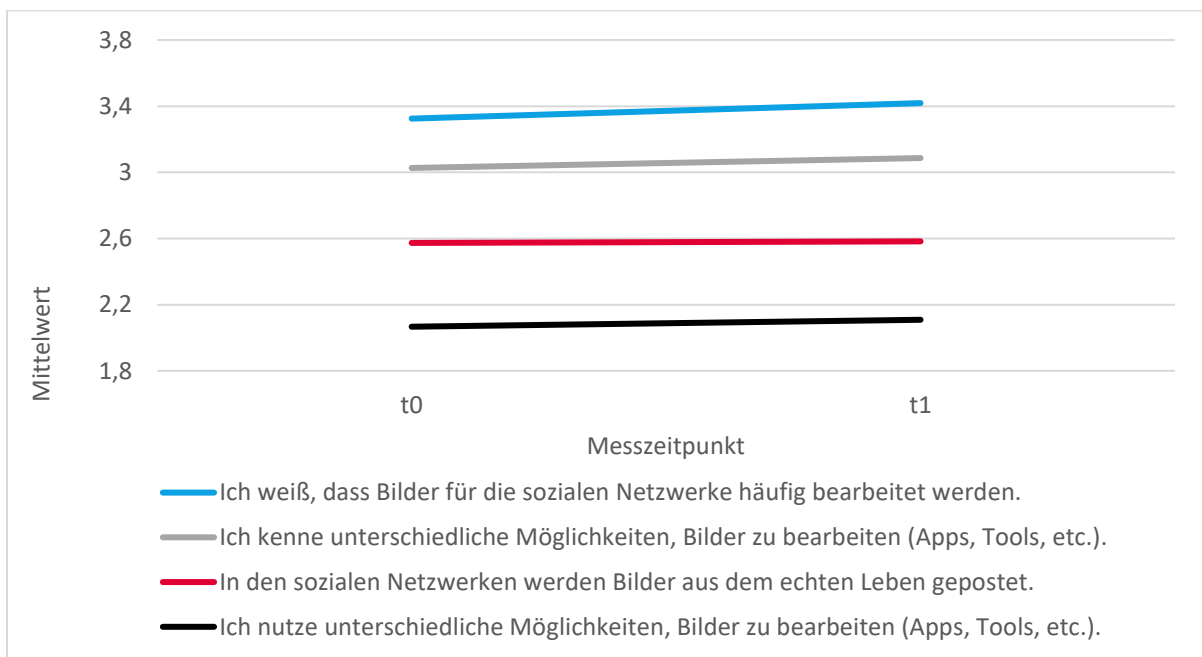


Abbildung 9. Mittelwertveränderungen inszenierungsbezogener Parameter über die Messzeitpunkte t0 - t1 hinweg

Nicht nur das Bewusstsein über die Dauer der Nutzung der sozialen Netzwerke, sondern auch die Reflexion der dargebotenen Inhalte stellt einen elementaren Bestandteil von #lassbewusstmachen dar. Aus Abbildung 9 geht hervor, wie die Schülerinnen und Schüler im Mittel Aussagen zum Thema Inszenierung in den sozialen Netzwerken anhand einer 4-Punkte-Likert-Skala bewerten. Dabei weisen geringe Werte auf eine geringere Zustimmung und höhere Werte auf eine stärkere Zustimmung hin. So

zeigt sich, dass das Bewusstsein über Bildbearbeitung in den sozialen Netzwerken im Mittel schon bereits vor der Programmteilnahme recht stark ausgeprägt war und durch die Programmteilnahme bestätigt wurde. Die Jugendlichen gaben an, dass sie bereits einige Möglichkeiten der Bildbearbeitung kennen, diese jedoch recht selten nutzen. Beide Aussagen veränderten sich über die Programmteilnahme gering steigend. Hinsichtlich der Wahrnehmung, ob in den sozialen Netzwerken Bilder aus dem echten Leben gepostet werden, kam es im Mittel fast zu keiner Veränderung über die beiden Messzeitpunkte t0 und t1.

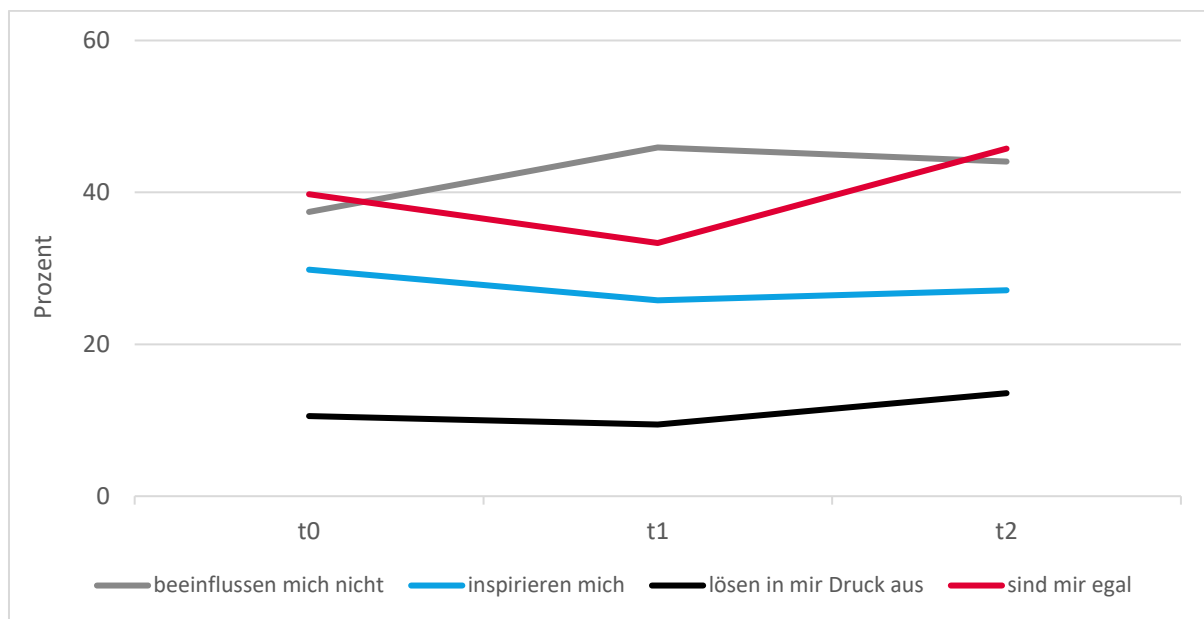


Abbildung 10. Prozentuale Veränderung der positiven Antworten auf vier Fragen bzgl. Schönheitsidealen in sozialen Netzwerken (ja) über die Messzeitpunkte hinweg

Abbildung 10 ist zu entnehmen, dass Schülerinnen und Schüler vorherrschenden Schönheitsidealen in den sozialen Netzwerken zu t1 weniger indifferent gegenüberstanden als zu t0. Jedoch kam es über die Zeitspanne hinweg dann zu einem prozentualen Anstieg hinsichtlich der Gleichgültigkeit vorherrschender Schönheitsideale zu t2. Auch bezüglich der wahrgenommenen Beeinflussung ließ sich insgesamt ein positiver Trend verzeichnen. So stieg der prozentuale Anteil derjenigen, die angaben, vorherrschende Schönheitsideale würden sie nicht beeinflussen, von t0 zu t1 von unter 40 % auf circa 46 %. Auch wenn sich der Wert zu t2 wieder dem Ausgangswert annähert, kann eine Positiventwicklung entnommen werden. Hinsichtlich der Aussage, dass vorherrschende Schönheitsideale eine Inspirationsquelle darstellen, kam es über die Messzeitpunkte hinweg kaum zu Veränderungen. Nur wenige Schülerinnen und Schüler (ca. 15 %) gaben zu t0 an, dass vorherrschenden Schönheitsideale bei ihnen Druck auslösen würden. Dieser Wert sank zu t1 minimal und stieg dann zu t2 nochmals etwas an, überstieg die 20 % allerdings weiterhin nicht.

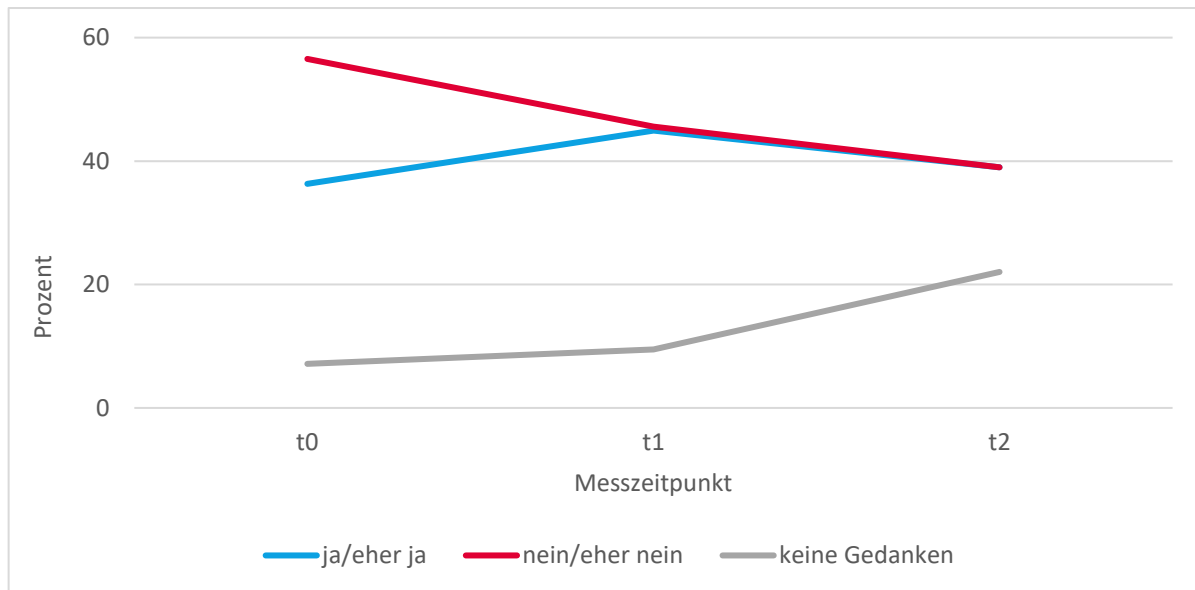


Abbildung 11. Prozentuale Veränderung der Antworten bzgl. der Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer über die Messzeitpunkte hinweg

Eine Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer ist eines der zentralen Themen innerhalb des Programms. Inwieweit die Schülerinnen und Schüler die Auseinandersetzung mit dem Einfluss durch Influencerinnen und Influencer und dem Beruf allgemein wahrnahmen, wurde im Rahmen der Evaluation erfasst. Der Abbildung 11 ist zu entnehmen ist, dass zum Zeitpunkt des Programmstarts (t0) fast 60 % der Befragten angaben, sich nicht oder eher nicht mit dem Beruf als Influencer/in auseinandergesetzt zu haben. Weniger als 40 % stimmten einer bereits stattgefundenen Auseinandersetzung zu. Durch die Programmteilnahmen näherten sich diese Werte an, sodass zu t1 jeweils ca. 45 % der Befragten zustimmten bzw. ablehnten, sich mit dem Beruf auseinandergesetzt zu haben. Die restlichen 10 % gaben zu t1 an, sich dazu keine Gedanken gemacht zu haben oder nicht zu wissen, was Influencerinnen und Influencer seien. Diese Ausweichoption wurde zu t2 von mehr als 20 % der Befragten gewählt.

Hinsichtlich der Frage, ob die Schülerinnen und Schüler den Beruf als Influencerin/Influencer anstreben, kam es insgesamt mit knapp 20 % zu einer geringen Zustimmung, welche sich auch über die Programmteilnahme hinweg nicht veränderte.

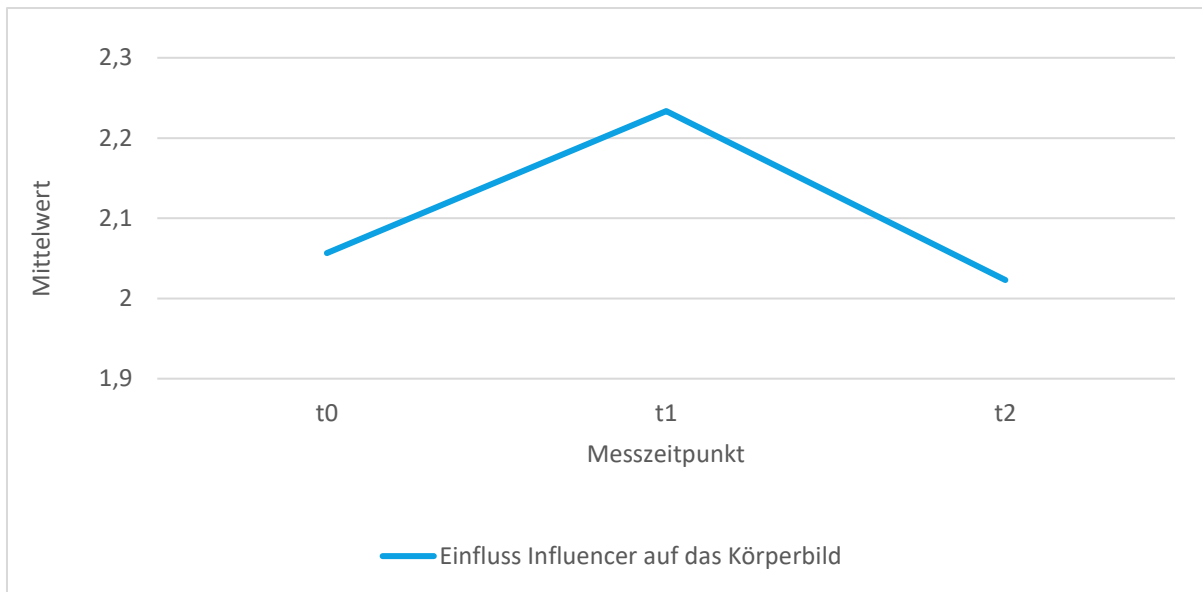


Abbildung 12. Mittelwertveränderungen des Parameters Beeinflussung des eigenen Körperbilds durch Influencerinnen und Influencer über die Messzeitpunkte hinweg. Höhere Werte weisen auf eine höhere Beeinflussung des Körperbilds hin.

Die Abbildung 12 zeigt, dass die Schülerinnen und Schüler zu t0 im Mittel eher nicht zustimmen, durch Influencerinnen und Influencer der sozialen Netzwerke beeinflusst zu werden. Zu t1 hingegen stieg dieser Wert im Mittel, wobei weiterhin die Antwortoption „stimme eher nicht zu“ den Mittelwert abbilden würde. Zu t2 sinkt dieser Wert dann wieder bis kurz unter den Ausgangswert.

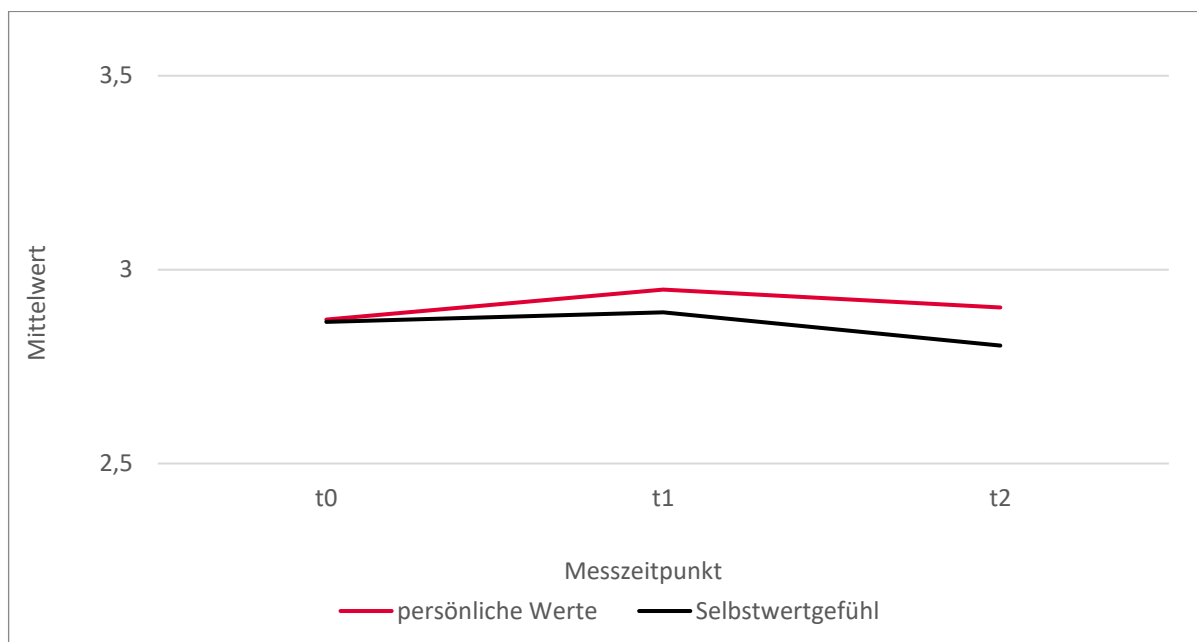


Abbildung 13. Mittelwertveränderungen der Parameter Selbstwertgefühl sowie persönliche Werte über die Messzeitpunkte hinweg. Höhere Werte weisen auf ein höheres Selbstwertgefühl sowie eine stärkere Auseinandersetzung mit persönlichen Werten hin.

Aussagen zu persönlichen Werten, Meinungen und Stärken (z. B. „Ich weiß, was ich gut kann“) wurden über die drei Messzeitpunkte hinweg fast durchweg gleichermaßen beantwortet. So kam es nur zu minimalen Mittelwertschwankungen, indem ein leichter Anstieg im Mittel von t0 zu t1 zu verzeichnen

ist, welcher zu t2 wieder fast auf den Ausgangswert sinkt. Auch die Mittelwerte zu Aussagen zum Selbstwertgefühl stiegen zu t1 minimal an und sanken dann zu t2, in diesem Fall leicht unter das Ausgangsniveau.

Zufriedenheit

Für die Evaluation der Zufriedenheit mit dem Programm wurden sieben Fragen ausgewertet. Die Zufriedenheit wird mittels Abbildungen 14-16 visualisiert.

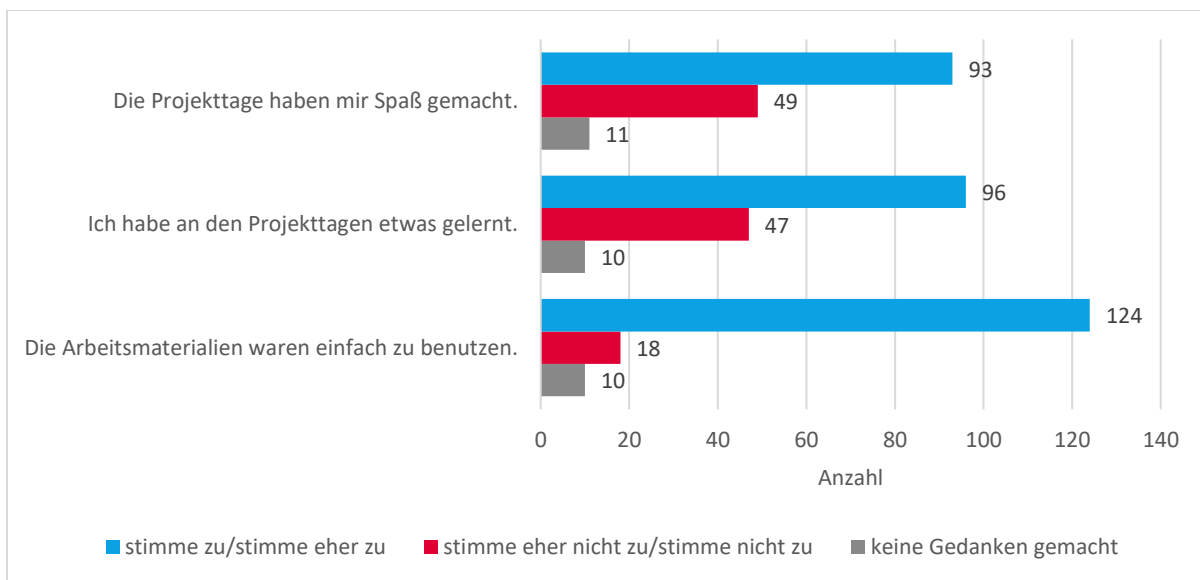


Abbildung 14. Zufriedenheit mit dem Programm zu Messzeitpunkt t1. Darstellung der 4-Punkte Likert Skala Frage-Items.

Aus Abbildung 14 wird ersichtlich, dass die Erwartungen der Schülerinnen und Schüler insgesamt erfüllt wurden. Vor Allem die Handhabbarkeit der Arbeitsmaterialien war für die Schülerinnen und Schüler zufriedenstellend.

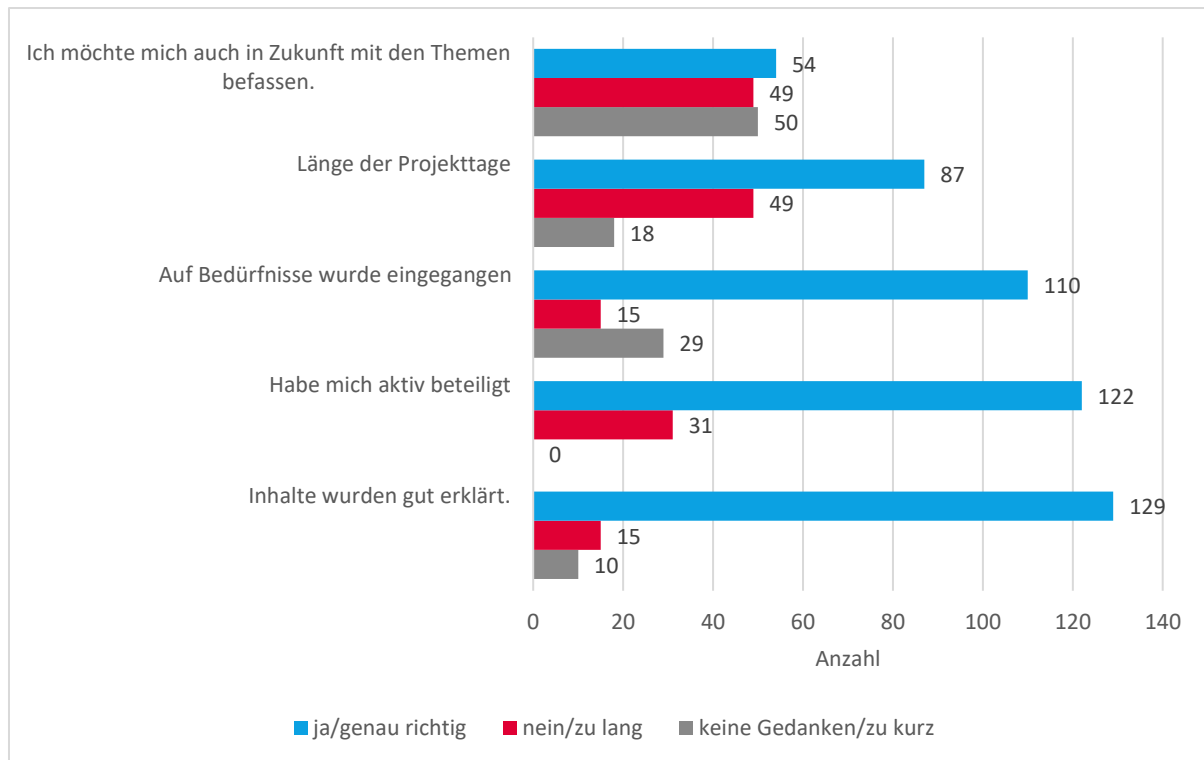


Abbildung 15. Zufriedenheit mit dem Programm zu Messzeitpunkt t1. Darstellung der Fragen mit binären bzw. trichotomen Skalen

Abbildung 15 zeigt die Fragen die mit ja/nein beantwortbar waren bzw. mit genau richtig/zu lang/zu kurz. Es wird deutlich, dass die Schülerinnen und Schüler mit den meisten Aspekten des Programms zufrieden waren. Lediglich die Frage, ob sich die Schülerinnen und Schüler auch zukünftig mit den Programmenthemen auseinandersetzen möchten, würde nicht mit einer klaren Mehrheit beantwortet. Dabei gaben 35 % an, sich auch zukünftig mit den Themen beschäftigen zu wollen, 32 % verneinten die Frage und 33 % haben sich zu der Frage bislang keine Gedanken gemacht.

Die hohe aktive Beteiligung sowie die Wahrnehmung der Orientierung an den individuellen Bedürfnissen sind hervorzuheben.

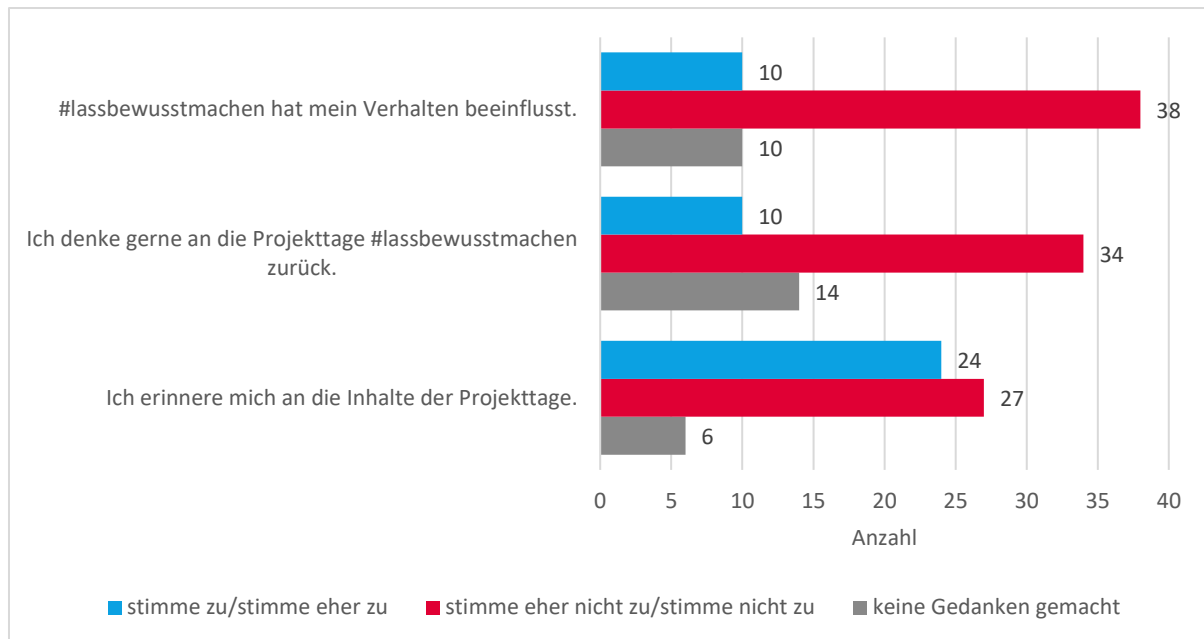


Abbildung 16. Zufriedenheit mit dem Programm zu Messzeitpunkt t2.

Die Nachbefragung zur Zufriedenheit mit dem Programm (Abbildung 16) zeigt, dass 17 % der Schülerinnen und Schüler mit positiven Gefühlen an die Projektstage zurückdenken bzw. eine Verhaltensänderung bei sich wahrgenommen haben. Außerdem berichten 42 % von positiven Erinnerungen an die Projektstage. Hingegen gaben circa 60 % an, dass #lassbewusstmachen ihr Verhalten nicht beeinflusst habe und sie sich auch nicht gerne an die Projektstage zurück erinnern würden. Zudem geben fast 50 % an, sich drei Monate nach Programmumsetzung nicht mehr an die Projektstage zurückzuerinnern.

Lehrkräfte

Basisdaten

Insgesamt nahmen neun Lehrkräfte der 10 durchführenden Lehrkräfte (eine Lehrkraft führte zwei Durchläufe durch) an der digitalen Befragung nach Programmabschluss teil. Aus Tabelle 3 werden die Basisdaten der Umfrage ersichtlich. Erkennbar sind die gleichmäßige Altersverteilung der Lehrkräfte sowie die Teilnahme der Klassenstufen 8 und 9. Die Raumausstattung war bei den meisten Schulen adäquat. Lediglich eine Schule führte das Programm nicht innerhalb einer Woche durch, sondern verteilte die Projektstage innerhalb eines Halbjahres.

Tabelle 2. Basisdaten aus der Online-Befragung der Lehrkräfte

Parameter		Anzahl
Alter	25-35 Jahre	3
	45-55 Jahre	2
	> 55 Jahre	4
Klassenstufe	8. Klasse	3
	9. Klasse	6
Raumausstattung	ausreichend	7
	nicht ausreichend	1
	Keine Nennung	1
Umsetzungsformat	Projektstage/-woche	8
	im Halbjahr verteilt	1
Gesamt		9

Programm Vorbereitung

Für die Evaluation des Programms wurden die Lehrkräfte gefragt, inwiefern die zur Verfügung gestellten Materialien eine gute Vorbereitung auf das Programm gewährleisteten. In Abbildung 17 sind die Antworten der Lehrkräfte abgebildet.

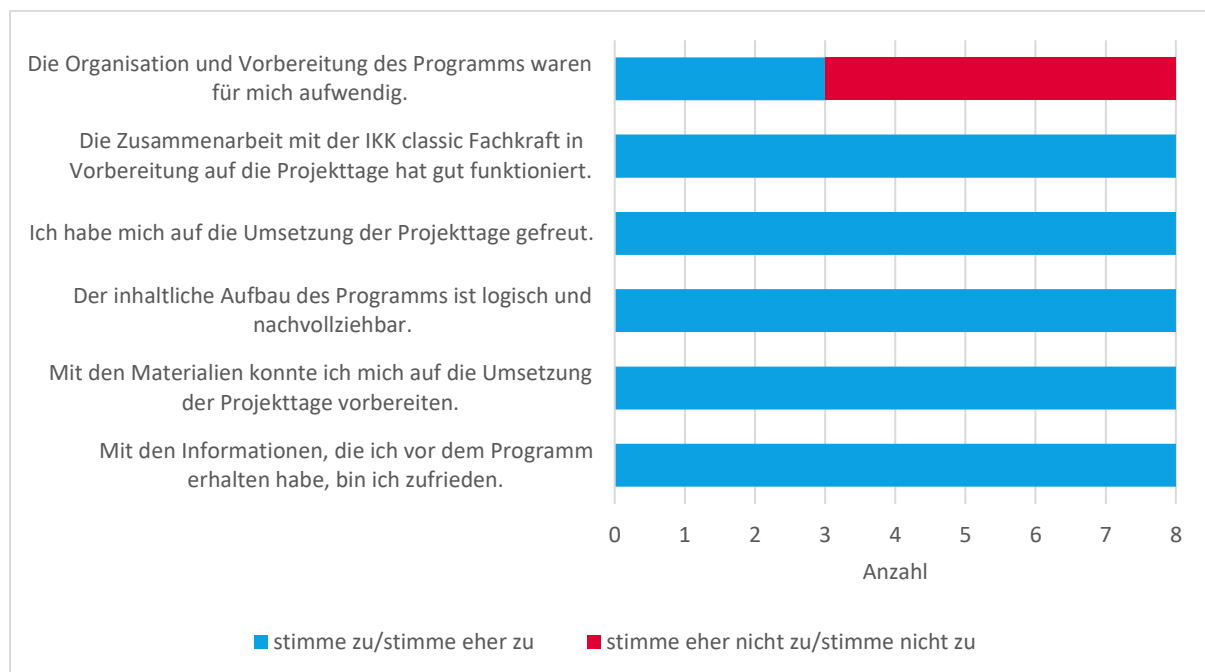


Abbildung 17. Antworten der Lehrkräfte auf Fragen hinsichtlich der Programmvorbereitung

Die Lehrkräfte waren mit der Programmvorbereitung insgesamt sehr zufrieden. Drei Lehrkräfte bewerteten die Organisation und Vorbereitung für das Programm als aufwendig, für den Rest (5) war die Organisation und Vorbereitung entsprechen nicht aufwendig.

Auf die offene Frage, was für eine erfolgreiche Umsetzung aus Sicht der Lehrkräfte noch fehlte, kamen drei Antworten: „das persönliche Gespräch“, „mehr Bewegungseinheiten“ sowie „Erfahrung“.

Programmumsetzung

In einem weiteren Fragenblock wurden Themen hinsichtlich der Umsetzbarkeit des Programms evaluiert (Abbildung 18).

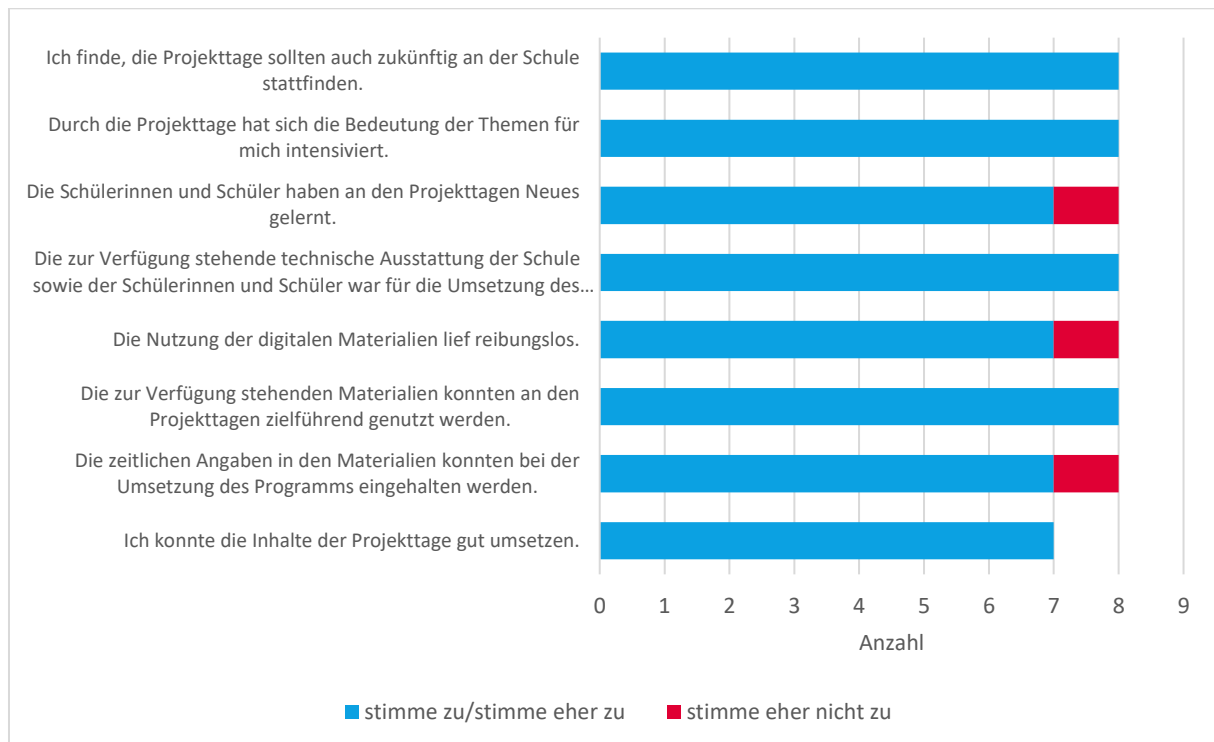


Abbildung 18. Antworten der Lehrkräfte auf Fragen hinsichtlich der Programmumsetzung

Aus Abbildung 18 wird eine hohe Zufriedenheit mit der Umsetzbarkeit des Programms ersichtlich. Lediglich jeweils eine Lehrkraft berichtete, dass Schülerinnen und Schüler wenig Neues lernten, der Materialeinsatz nicht gut funktionierte und das Zeitmanagement nicht eingehalten wurde. Ansonsten wurden alle umsetzungsrelevanten Aspekte, wie Bedeutsamkeit des Themas, inhaltliche Ausgestaltung sowie Zugriff und Qualität der zur Verfügung gestellten Materialien, von den acht Lehrkräften positiv bewertet.

Ergänzende Module

Zum Themenbereich der ergänzenden Module wurden Lehrkräfte befragt, ob die Module im Rahmen der Programmumsetzung (Abb. 19) durchgeführt wurden und wie die Umsetzung der Module funktionierte (Abb. 20).

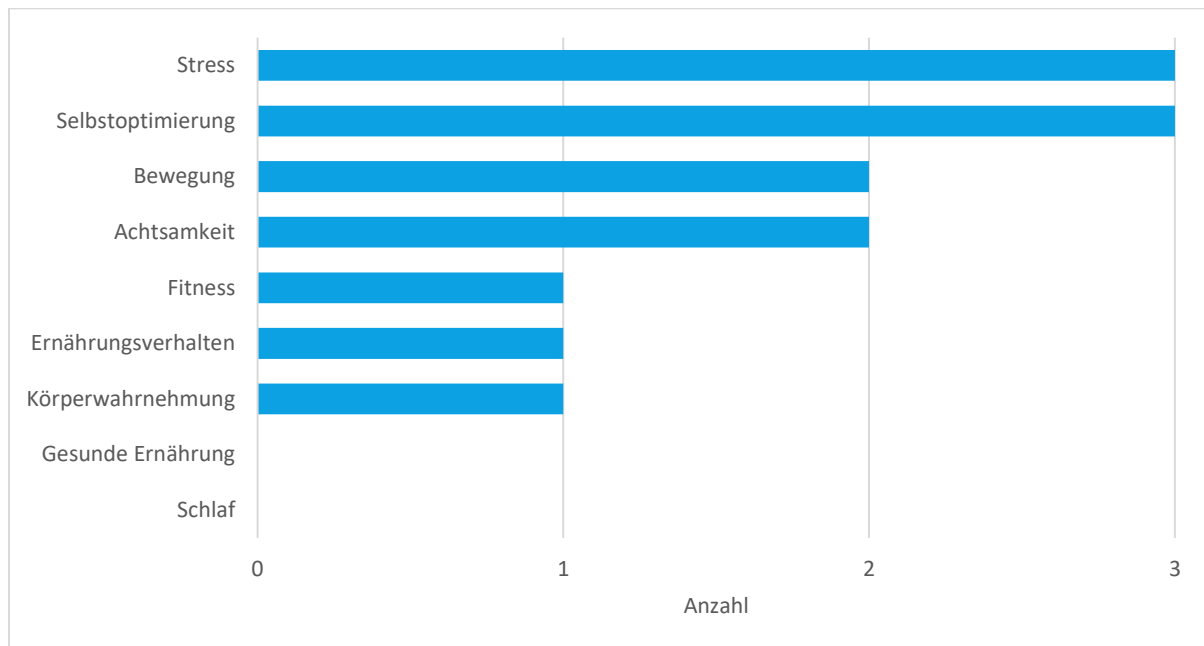


Abbildung 19. Anzahl der umgesetzten ergänzenden Module. Eine Nennung bedeutet die Umsetzung in einer Schule

Die Lehrkräfte setzten die ergänzenden Module teilweise um. Dreimal wurde das Modul „Stress“ bzw. das Modul „Selbstoptimierung“ durchgeführt. Zwei weitere Module („Bewegung“ & „Achtsamkeit“) wurden zweimal umgesetzt. Zudem wurde jeweils ein Modul („Fitness“, „Ernährungsverhalten“ oder „Körperwahrnehmung“) umgesetzt. Laut Evaluation wurden die Module „Gesunde Ernährung“ und „Schlaf“ bislang nicht umgesetzt (Abbildung 19).

Die Lehrkräfte unterschieden sich stark hinsichtlich der quantitativen Umsetzung der ergänzenden Module. So führten $n = 4$ Lehrkräfte keine der Module durch. Die anderen vier Lehrkräfte gaben an, 1 bis 5 ergänzenden Module umgesetzt zu haben.

Jedoch ist anzumerken, dass die Befragung der Lehrkräfte mittels digitalen Fragebogens zeitnah am Abschlussgespräch, welche direkt nach Projekttag 2 stattfand, durchgeführt wurde. Es bestand daher noch weitaus länger die Möglichkeit, die ergänzenden Module umzusetzen, was dann wiederum nicht in der Evaluation erfasst wurde.

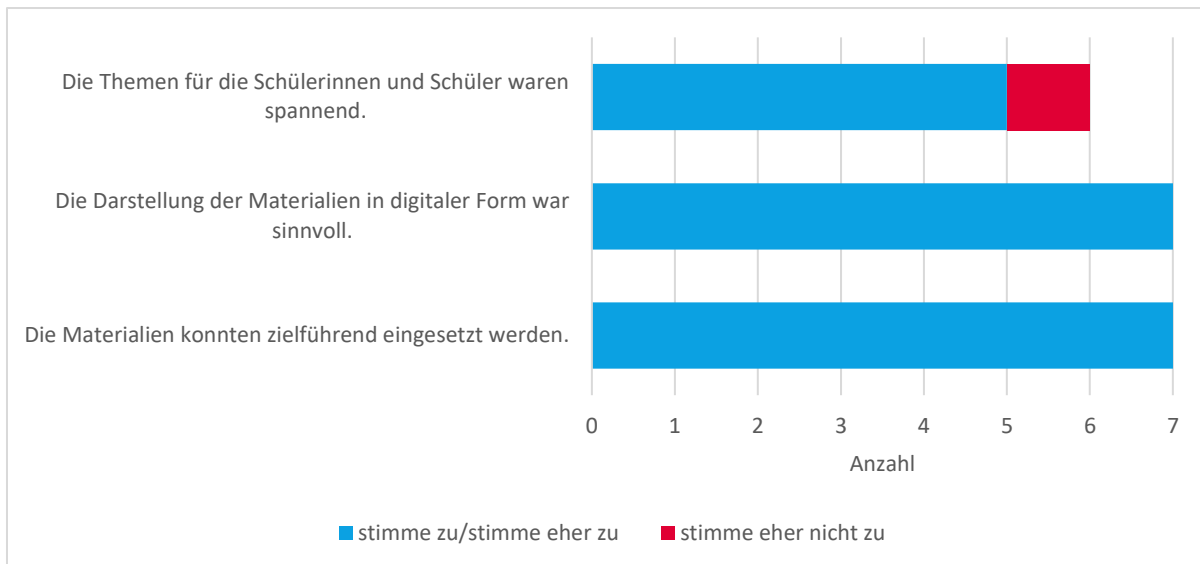


Abbildung 20. Umsetzbarkeit der ergänzenden Module

Die Lehrkräfte evaluierten die ergänzenden Module nahezu optimal. Eine Lehrkraft erachtete die Themenauswahl als nicht ausreichend stimulierend für die Schülerinnen und Schüler. Die erhobenen Daten sind jedoch unplausibel, da $n = 4$ Lehrkräfte keines der Module durchführten. Dies weist auf eine Unaufmerksamkeit beim Ausfüllen des Fragebogens hin.

Verstetigung und offenes Feedback

Der abschließende Fragenblock drehte sich um das Thema der zukünftigen Programmumsetzung und somit der Verstetigung des Programms. In Abbildung 21 sind die Antworten der Lehrkräfte dargestellt.

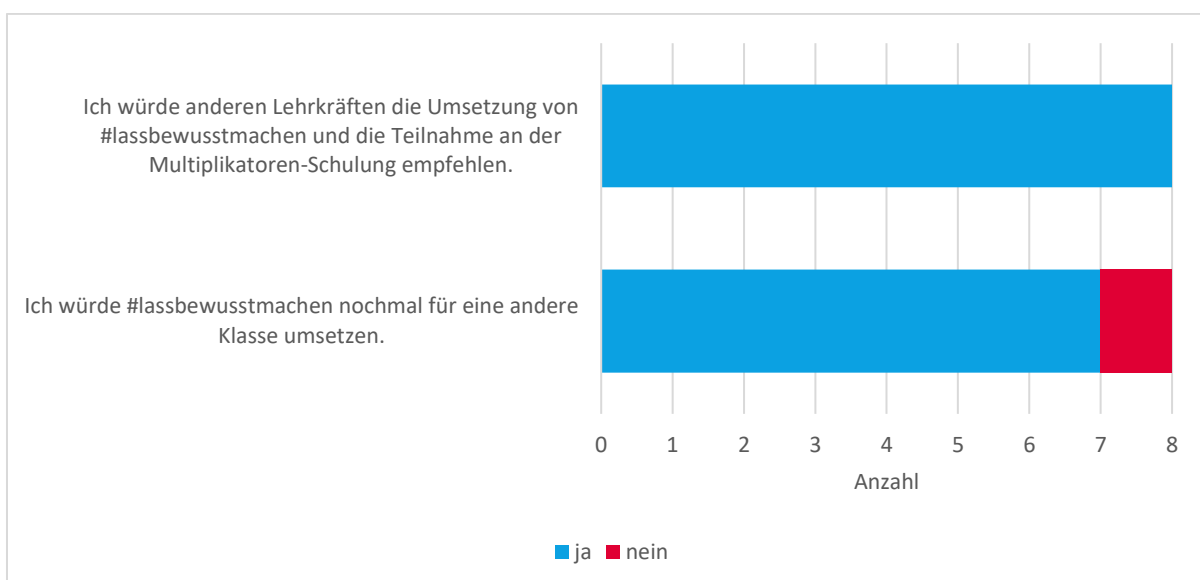


Abbildung 21. Aspekte der Verstetigung

Wie in Abbildung 21 zu sehen, sind die Lehrkräfte durchweg davon überzeugt, dass das Programm von weiteren Lehrkräften eingesetzt werden sollte. Eine Lehrkraft gab an, nicht für weitere Klassen das Programm umsetzen zu wollen.

Als weiterer Evaluationspunkt wurde im Fragebogen um Rückmeldungen/Wünsche für künftige Programmumsetzung gebeten. Einzelne Lehrkräfte gaben an, dass eine Anpassung an die Schulform Hauptschule (Barrierefreiheit, Sprachanpassung) sinnvoll wäre und Reduktionsmöglichkeiten für die Umsetzung an einem Projekttag wünschenswert sind. Außerdem gaben die Befragten noch positives Feedback für das Gesamtprojekt und für die Unterstützung des Projektteams.

Qualitative Befragung

In einem strukturierten Gespräch mit Lehrkräften nach der Umsetzung der beiden Projektstage wurden qualitativ offene Punkte, Anregungen und Feedback aus Sicht der Lehrkräfte erfasst. Zudem wurde in dem Gespräch zur Teilnahme an der quantitativen, digitalen Befragung motiviert. In den Gesprächen ergaben sich Antworten zu den Kategorien *Methodik/Material*, *Inhalte*, *Umsetzbarkeit* sowie *Multiplikation*.

Methodik/Material. Die diversen Materialien sowie eingesetzten Methoden (Bildbearbeitung, Quiz, Videos und Website) kamen aus Sicht der Lehrkräfte gut bei den Schülerinnen und Schülern an. Für den zweiten Projekttag wurde angemerkt, dass der Einsatz weiterer Videos die Inhalte untermauern könnte. Allerdings wurde ein Film zum Thema Influencerinnen und Influencer in Deutschland als zu lang und auch teilweise veraltet beschrieben. Für die Übung Nutzertypen wäre die Ergänzung um weitere Typen wünschenswert. Der Website-Zugang wurde aufgrund des komplizierten Login-Codes als erschwert beschrieben. Außerdem wäre eine Agenda, auf welche man regelmäßig verweisen könnte, für die Schülerinnen und Schüler sinnvoll.

Inhalte. Die Inhalte wurden als angemessen und leicht verständlich für die Altersgruppe beschrieben. Für Schülerinnen und Schüler mit großen Lernschwierigkeiten wäre eine Version des Programms in einfacher Sprache unterstützend.

Umsetzbarkeit. Die Umsetzbarkeit wurde von nahezu allen Befragten als hoch eingestuft. Die ergänzenden Module könnten in den Fachunterricht integriert werden. Kritikpunkte waren das fehlende Hintergrundwissen der Lehrkräfte zum Thema Social Media, generell schwer motivierbare Schülerinnen und Schüler sowie eine starke Ballung der Themen bei einer Umsetzung, bei der beide Projektstage direkt aufeinander folgend stattfinden (diese sollte man eher über einen größeren Zeitraum verteilen). Außerdem wurde bestätigt, dass es sinnvoll ist, die teilnehmenden Lehrkräfte frühzeitig (bestenfalls von Beginn an) in Planung und Vorbereitung des Programms einzubeziehen.

Multiplikation. Einige Befragte berichteten von Interessenbekundung anderer, v. a. jüngerer Kolleginnen und Kollegen, ebenfalls das Programm durchführen zu wollen mit weiteren Klassen. Andere

Lehrkräfte gaben jedoch zu bedenken, dass die digitale Arbeit für viele Lehrkräfte einen Stressor darstellt und daher eher auf die externe Programmumsetzung zu setzen sei.

Diskussion/Handlungsempfehlungen

Der vorliegende Evaluationsbericht evaluiert das Präventionsprogramm #lassbewusstmachen. Dieses Programm zielt darauf ab, Jugendliche während der Pubertät für potenzielle gesundheitliche Risiken, die mit der Nutzung sozialer Netzwerke einhergehen, zu sensibilisieren. Es begleitet einen Selbstreflexionsprozess, indem die Jugendlichen sich bewusst mit der Selbst- und Fremddarstellung in sozialen Netzwerken beschäftigen.

Zunächst wurden Erwartungen, Bedürfnisse und die Mediennutzung teilnehmender Schülerinnen und Schüler evaluiert. Interessanterweise zeigte die Befragung, dass die Jugendlichen hauptsächlich an Themen rund um ihre eigenen Stärken und Wünsche interessiert waren. Dies spiegelt möglicherweise eine gewisse Selbstzentriertheit wider, die in diesem Alter typisch ist (Arnett, 2011). Eine alternative Erklärung bietet das Konzept der Identitätsdiffusion (Erikson, 1959). In der Phase der Adoleszenz, sind Jugendliche oft mit der Herausforderung der Identitätsfindung konfrontiert. Sie stehen vor dem Druck, ihre persönlichen Stärken zu identifizieren und zu entwickeln, während gleichzeitig externe Erwartungen und Normen auf sie einwirken. Dieser innere Konflikt zwischen dem Wunsch, sich selbst zu erkennen, und den äußeren Anforderungen kann zu einer Identitätsdiffusion führen, bei der Jugendliche Schwierigkeiten haben, eine kohärente und authentische Identität zu entwickeln. Diese Diskrepanz zwischen den internalisierten Normen und den tatsächlichen Fähigkeiten kann zu einem Gefühl der Unzufriedenheit oder Unsicherheit führen, das sich in einem verstärkten Interesse an Inhalten zu eigenen Stärken äußern könnte.

Bereits in den 80er Jahren wurde durch Ulrich Beck mit dem Begriff der Individualisierung die Ablösung traditioneller Werte sowie familiär geprägter Biografien beschrieben (Beck, 2016). Auch wenn sich diese Theorie über die Jahre weiterentwickelte und auch nicht ausschließlich die Jugendphase, sondern gesamtgesellschaftliche Entwicklungen allgemein meint, so lassen sich diese Individualisierungstendenzen bei Jugendlichen weiterhin beobachten und als Erklärung für das Bedürfnis der Auseinandersetzung mit eigenen Werten, Normen, Stärke und Wünschen sehen.

Die Auseinandersetzung mit eigenen Stärken, Wünschen und Meinungen wird im Rahmen von #lassbewusstmachen aufgegriffen. Zudem setzen sich Schülerinnen und Schüler aktiv mit der Beeinflussung der eigenen Meinungen durch die Nutzung sozialer Netzwerke auseinander. Es ist wichtig zu betonen, dass die Sensibilisierung für die Risiken in sozialen Netzwerken nicht nur persönliche Vorteile bringt, sondern auch einen Beitrag zur allgemeinen Sicherheit und zum verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien leistet. Da viele Jugendliche mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben,

die direkt auf die Nutzung sozialer Netzwerke zurückzuführen sind (Riehm et al., 2019), sind die weiteren aufgegriffenen Themen, wie Chancen und Gefahren der Selbstpräsentation, realistischer Umgang mit Schönheitsidealen sowie die Effekte auf das eigene Selbstwertgefühl, von großer Bedeutung.

Die Erkenntnisse zur Medien- und Netzwerknutzung bestätigte die Ausrichtung des Programms insbesondere auf die sozialen Netzwerke TikTok und Instagram. Die hohe Nutzung von TikTok im Vergleich zu anderen sozialen Netzwerken durch Jugendliche könnte verschiedene Auswirkungen auf ihre mentale Gesundheit haben. TikTok ist eine Plattform, die oft für kurze, unterhaltsame Videos genutzt wird. Während dies eine Möglichkeit bietet, Stress abzubauen und positive Emotionen zu fördern, können übermäßige Nutzung und das Streben nach Likes und Followerinnen/Followern auch zu einem verstärkten Druck führen, perfekte oder trendige Inhalte zu produzieren und sich zu vergleichen. Dies kann auch zu einer Belastung des Selbstwertgefühls führen (Pop et al., 2022). Außerdem bietet TikTok eine große Bandbreite von Inhalten. Hierbei besteht das Risiko, dass Schülerinnen und Schüler auf problematische oder unangemessene Inhalte stoßen, die ihre Werte oder Einstellungen beeinflussen können (Zeng & Kaye, 2022). Zusätzlich kann die exzessive Nutzung sozialer Netzwerke zur digitalen Sucht/Mediensucht führen. So führt in manchen Fällen eine übermäßige Nutzung bei jungen Menschen zu eingeschränktem Sozialverhalten, der Unfähigkeit, das Handy wegzulegen, und einer Verschlechterung der schulischen Leistungen (Kuss & Griffiths, 2011). Faktoren wie individualisierte Algorithmen und endlose „Feeds“ erhöhen das Nutzungsverhalten und können Suchttendenzen fördern (Binns, 2014). Es ist wichtig, dass Jugendliche die Fähigkeit entwickeln, kritisch über den Konsum von Inhalten sowie die Nutzungsdauer nachzudenken und potenziell schädliche oder ungesunde Inhalte zu erkennen und zu vermeiden (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Hier setzt das Programm #lassbewusstmachen an und unterstützt Lehrkräfte bei der Präventionsarbeit zum gesundheitsverträglichen Umgang mit und in sozialen Netzwerken.

Darüber hinaus gaben die Teilnehmenden der Befragung mit großer Mehrheit an, hauptsächlich das Smartphone als Medium zu nutzen. Dies weist darauf hin, dass das Leben der Schülerinnen und Schüler stark von digitalen Geräten geprägt ist. Übermäßige Bildschirmzeit kann negative Auswirkungen auf die Schlafqualität, die sozialen Interaktionen im realen Leben und die Produktivität haben (Alonzo et al., 2021). Insbesondere die ständige Verfügbarkeit von Smartphones und die Versuchung, regelmäßig auf Apps wie TikTok zuzugreifen, können zu einer Abhängigkeit führen und die Fähigkeit zur Konzentration beeinträchtigen (Siebers et al., 2022).

Das Programm setzt in erster Linie auf das Anstoßen von Reflexionsprozessen sowie die Vermittlung von Methoden und Entwicklung von Maßnahmen zum Entgegenwirken möglicher Risiken an. Die Tatsache beispielweise, dass nach der Programmteilnahme mehr Jugendliche angaben, die Funktion Bildschirmzeit-Tracking zu kennen und weniger angaben, die Funktion nicht zu kennen, kann daher als wichtiger Schritt hin zu einer Stärkung einer achtsamen Mediennutzung gewertet werden. Laut

Feierabend et al. (2022) ist die Nutzung der Funktion Bildschirmzeit-Tracking bei Schülerinnen und Schüler von Gymnasien mit 48 % weitaus höher als bei Jugendlichen von Real- & Hauptschulen mit 35 %. Daher ist die Auseinandersetzung mit der Funktion im Rahmen von #lassbewusstmachen, was sich insbesondere an andere Schulformen als Gymnasien richtet, von besonderem Wert.

Hinsichtlich der evaluierten Wirksamkeits-Parameter (Selbstwertgefühl, Einfluss auf das Körperbild sowie Auseinandersetzung mit persönlichen Werten) sind die geringfügigen Veränderungen nicht überraschend, wenn man bedenkt, dass es sich um eher stabile Konstrukte handelt. Eine zweitägige Intervention kann dabei lediglich Anstöße liefern und Methoden zur Umsetzung langfristiger Reflexionen und einer achtsamen Nutzung sozialer Netzwerke liefern. (Los Reyes & Kazdin, 2006). Dennoch ist die Beobachtung von Trends hinsichtlich einer positiven Veränderung des Selbstwertgefühls sowie einer Stärkung persönlicher Werte hervorzuheben und bildet die Grundlage für eine Fokussierung einer langfristigen Etablierung und kontinuierlichen Sensibilisierung des Themas. Es wäre interessant, in zukünftigen Untersuchungen zu prüfen, ob sich nachhaltige Veränderungen der Parameter im Laufe der Zeit einstellen.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass das Programm einen positiven Einfluss auf das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich vorherrschender Schönheitsideale und dem Beruf Influencerin/Influencer hatte. Zu Beginn des Programms waren die Jugendlichen weniger indifferent gegenüber Schönheitsidealen und fühlten sich stärker von ihnen beeinflusst. Dies deutet darauf hin, dass sie vor dem Programm möglicherweise einem größeren sozialen Druck ausgesetzt waren, den idealisierten Schönheitsstandards gerecht zu werden (Aparicio-Martinez et al., 2019). Die Intervention sensibilisierte die Jugendlichen jedoch und förderte die Reflektion der eigenen Einstellung gegenüber dargebotenen Idealen. Darüber hinaus ermöglicht dies Schülerinnen und Schülern, kritisch über gesellschaftliche Normen und Medieneinflüsse nachzudenken und eigene (Schönheits-)Ideale und Überzeugungen zu entwickeln. Insbesondere die Tatsache, dass die Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer von t0 zu t1 zunahm, zeigt, dass die Jugendlichen begannen, kritischer über die Rolle von Influencerinnen und Influencer in der Gesellschaft nachzudenken und möglicherweise ihre eigenen Karrierevorstellungen zu hinterfragen. Die erneute Annäherung an die Ausgangswerte für den Parameter Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer zeigt, dass die Sensibilisierung der Jugendlichen für diese Themen ein schrittweiser Prozess ist und dass eine nachhaltige Veränderung Zeit und kontinuierliche Unterstützung erfordert. Die Tatsache, dass die Auseinandersetzung mit dem Beruf Influencerin/Influencer nach der Programmteilnahme häufiger zugestimmt wurde, kann als Erfolg des Programms gewertet werden. Eine Befragung von 640 Abiturientinnen und Abiturienten im Jahr 2023 durch die Private Hochschule Göttingen ergab, dass ungefähr 40 % der Befragten sich vorstellen könne, als Influencerin oder Influencer zu arbeiten (Boll, 2023). Da in den sozialen Netzwerken nur selten Berufsrealitäten von Influencerinnen und Influencern abgebildet werden, ist es daher umso wichtiger,

solche Berufe kritisch zu hinterfragen. #lassbewusstmachen unterstützt diesen Prozess mit gezielten Übungen zum reflektierten Konsum der Inhalte von Influencerinnen und Influencern und zum Beruf selbst. Auch wenn unter diesen Befragten im Vergleich zu anderen Studien mit 20 % wenige Befragten den Wunsch haben, als Influencerin oder Influencer zu arbeiten, so ist eine Auseinandersetzung mit Bestand-, Vor- und Nachteilen des Berufs besonders wichtig. Nur dann sind bewusste Entscheidungen möglich.

Die hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden mit den Inhalten und der Spaß, den sie an den Projekttagen hatten, sind positive Indikatoren für die Effektivität des Programms. Die Tatsache, dass die Beteiligung hoch war und auf die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen eingegangen wurde, unterstreicht die Relevanz und den Erfolg des Programms bei der Ansprache der Zielgruppe. Dem entgegengesetzt gaben nur rund ein Drittel der Teilnehmenden an, sich auch in Zukunft mit dem Thema befassen zu wollen und nur knapp die Hälfte der Teilnehmenden erinnerte sich gerne an die Projekttag zurück. Dies unterstreicht die generelle Ablehnung schulischer Themen im Jugendalter und stärkt die Annahme ambivalenter Meinungen und Haltungen in der Phase der Pubertät (Identitätsdiffusion; Erikson, 1959).

Die Einschätzung der Lehrkräfte, dass das Programm von hoher Umsetzbarkeit geprägt ist, ist ein ermutigendes Zeichen für eine mögliche Verstetigung des Programms. Die Lehrkräfte nahmen das Programm als praktikabel und effektiv wahr und konnten sich mehrheitlich eine weitere Umsetzung mit anderen Klassen vorstellen, was essenziell für eine langfristige Fortführung ist.

Die hohe Umsetzbarkeit des Programms ist auf verschiedene Faktoren zurückzuführen. Nicht zuletzt haben die Bereitstellung von Ressourcen und die Unterstützung seitens IKK classic Fachkraft und DSPN-Mitarbeitenden dazu beigetragen, dass das Programm reibungslos umgesetzt werden konnte.

Angesichts der positiven Rückmeldungen seitens der Lehrkräfte erscheint eine Verstetigung des Programms als eine vielversprechende Möglichkeit. Dies würde nicht nur die Kontinuität in der Sensibilisierungsarbeit für die Schülerinnen und Schüler gewährleisten, sondern auch das Engagement der Lehrkräfte für das Thema stärken.

Es ist jedoch wichtig, auch weiterhin die Rückmeldungen und Bedürfnisse der Lehrkräfte zu berücksichtigen, um sicherzustellen, dass das Programm kontinuierlich verbessert und angepasst werden kann. Durch eine enge Zusammenarbeit zwischen den Lehrkräften und der IKK classic kann eine nachhaltige Implementierung des Programms gewährleistet werden, die langfristig positive Auswirkungen auf die Schülerinnen und Schüler hat.

Limitationen

Die vorliegende Studie weist einige Limitationen auf, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. So waren die verwendeten Fragebögen aus Gründen der Passung und Praktikabilität nicht validiert, sondern von der Projektgruppe selbst entwickelt. Dies kann die Zuverlässigkeit der erhobenen Daten beeinträchtigen, da die Fragen möglicherweise nicht alle relevanten Aspekte der untersuchten Phänomene erfassen oder die gemessenen Konstrukte nicht adäquat abbilden.

Des Weiteren erlaubten Datenschutzbestimmungen keine individuelle Zuordnung der Fragebögen zu den einzelnen Schülerinnen und Schülern. Somit bestand keine Möglichkeit, die Antworten im Laufe der Zeit zu verfolgen oder individuelle Veränderungen im Verhalten oder den Einstellungen zu analysieren. Das kann die Aussagekraft der Ergebnisse beeinträchtigen und es erschweren, spezifische Zusammenhänge oder Muster zu identifizieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Form der Evaluation. Der Aufbau von #lassbewusstmachen ließ lediglich eine Evaluation des Hauptteils des Programms zu (die zwei Projektstage), während die ergänzenden Module nicht, bzw. nur teilweise evaluiert wurden. Für eine umfassende Betrachtung der Wirksamkeit wäre eine Analyse aller Programminhalte wichtig, auch vor dem Hintergrund, dass eine intensivere Bewusstseinserschaffung durch das Absolvieren der ergänzenden Module stattfindet. Die kurze Zeitspanne der zwei Projektstage reicht möglicherweise nicht aus, um nachhaltige Veränderungen im Verhalten oder den Einstellungen der Teilnehmenden hervorzurufen, was sich in der Wirksamkeitsanalyse widerspiegelt haben könnten.

Zusätzlich variierten die Durchführungsmodalitäten der Projektstage in den verschiedenen Schulen, um den Anforderungen und Gegebenheiten der einzelnen Schulen gerecht zu werden. So wurden in einem Teil der Schulen die Projektstage an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt, während in anderen Schulen mehrere Tage bis Wochen zwischen Projekttag 1 und Projekttag 2 lagen. Diese Heterogenität in der Umsetzung könnte zu Unterschieden in der Wirksamkeit der Intervention führen und es erschweren, die Ergebnisse zwischen den Schulen zu vergleichen oder generalisierbare Schlussfolgerungen zu ziehen. Auch hier müssen aus Gründen der Machbarkeit jedoch die Gegebenheiten der Schulen bei Programmen wie #lassbewusstmachen gegenüber der Methodik Vorrang haben.

Auf Kosten methodischer Sauberkeit wurde der Fragebogen zu t2 gekürzt. Die Motivation hierbei war eine Erhöhung der Teilnahmequote. Da die Teilnahme an Evaluationen über mehrere Zeitpunkte erfahrungsgemäß sinkt, wurde versucht mit einer verkürzten Version entgegenzuwirken. Hier wurden einzelne Items exkludiert, die aus Sicht des Evaluationsteams wenig zusätzliche Erkenntnis generieren würden.

Letztlich wurde in #lassbewusstmachen keine Kontrollgruppe inkludiert, was für eine adäquate Evaluation des Programms wichtig wäre. Die Inkludierung einer Kontrollgruppe würde Aufschluss darüber geben, ob beobachtete Veränderungen tatsächlich auf die Intervention zurückzuführen sind oder in

der evaluierten Altersgruppe über die Zeitspanne hinweg als allgemein geltend eingestuft werden. Dies stand jedoch für das vorliegende Evaluationsvorhaben nicht im Verhältnis zu einer potenziellen Abschreckung der Schulen und Lehrkräften durch zu hohen Unterstützungsaufwand bei der Rekrutierung weiterer Schülerinnen und Schüler.

Literaturverzeichnis

- Abbas, J., Aman, J., Nurunnabi, M. & Bano, S. (2019). The impact of social media on learning behavior for sustainable education: Evidence of students from selected universities in Pakistan. *Sustainability*, 11(6), 1683.
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 56, 101414.
- Amstad, F., Surís, J.-C., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D. & Suggs, S. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen: wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. *Gesundheitsförderung Schweiz Bericht*, 9.
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A.-J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C. & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.
- Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen. (2008). *Gemeinsame und einheitliche Evaluationsverfahren zu § 20 SGB V der Spitzenverbände der Krankenkassen Anwenderhandbuch Evaluation Teil 3: Evaluation von Gesundheitsförderung im Setting Schule*. https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_evaluation/setting_schule/Praev_Eva_Handbuch_3_Setting_Schule_2008-06.pdf
- Arnett, J. J. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?* Oxford University Press.
- Beck, U. (2016). *Risikogesellschaft: Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Suhrkamp Verlag.
- Bindel, T. & Theis, C. (2020). Fitness als Trend des Jugendsports – eine Wissenskultur. *Forum Kinder- und Jugendsport*, 1(1), 6–14. <https://doi.org/10.1007/s43594-020-00001-w>
- Binns, A. (2014). Twitter city and Facebook village: teenage girls' personas and experiences influenced by choice architecture in social networking sites. *Journal of Media Practice*, 15(2), 71–91.
- Boll, S. (2023, 16. August). *Berufswahl im Wandel: fast die Hälfte aller Abiturienten will Influencer oder Creator werden* [Pressemitteilung]. <https://idw-online.de/de/news819214>
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle [Monograph]. *Psychological issues*, 1(1), 1–171.
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Kheredmand, H. & Glöckler, S. (2022). *JIM-Studie*. Medienpädagogisches Forschungsverbund Südwest. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2022_Web_final.pdf
- Guinta, M. R. & John, R. M. (2018). Social media and adolescent health. *Pediatric Nursing*, 44(4).

- Hagedorn, J. (2014). *Jugend, Schule und Identität*. Springer Fachmedien Wiesbaden.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-03670-6>
- Henriques, M. & Patnaik, D. (2020). Social media and its effects on beauty. In *Beauty-Cosmetic Science, Cultural Issues and Creative Developments*. IntechOpen.
- Jünemann, A.-K. (2015). Selbstwert und Selbstvertrauen. In *Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage—Basiswissen aus Psychologie und Philosophie* (S. 187–199). Springer.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E. & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of personality, 76*(3), 477–512.
- Koch, W. (2023). Soziale Medien werden 30 Minuten am Tag genutzt-Instagram ist die Plattform Nummer eins. *Media Perspektiven, 26*, 1–8.
- Kuhn, M. & King, V. (2021). Adoleszenz. In U. Deinet, B. Sturzenhecker, L. von Schwanenflügel & M. Schwerthelm (Hrsg.), *Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit* (S. 1303–1313). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-22563-6_99
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health, 8*(9), 3528–3552.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International journal of environmental research and public health, 14*(3).
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lohaus, A. (2018). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Springer Berlin Heidelberg.
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1>
- Los Reyes, A. de & Kazdin, A. E. (2006). Conceptualizing changes in behavior in intervention research: the range of possible changes model. *Psychological Review, 113*(3), 554.
- Mahon, C. & Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in psychology, 12*, 626763.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Meherali, S., Rahim, K. A., Campbell, S. & Lassi, Z. S. (2021). Does Digital Literacy Empower Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Frontiers in public health, 9*, 761394. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.761394>
- O'Keeffe, G. S. & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics, 127*(4), 800–804.
- Pop, L. M., Iorga, M. & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health, 19*(9), 5064.

- Reid, D. & Weigle, P. (2014). Social Media Use among Adolescents: Benefits and Risks. *Adolescent Psychiatry*, 4(2), 73–80. <https://doi.org/10.2174/221067660402140709115810>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N. & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273.
- Saiphoo, A. N. & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Scheffler, H. (2014). Soziale Medien: Einführung in das Thema aus Sicht der Marktforschung. *Soziale Medien: Gegenstand und Instrument der Forschung*, 13–27.
- Siebers, T., Beyens, I., Pouwels, J. L. & Valkenburg, P. M. (2022). Social media and distraction: An experience sampling study among adolescents. *Media Psychology*, 25(3), 343–366.
- Taddicken, M. & Schmidt, J.-H. (2017). *Entwicklung und Verbreitung sozialer Medien*. Springer.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Walther, B., Hanewinkel, R. & Morgenstern, M. (2014). Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: cluster randomized controlled trial. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(9), 616–623. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0173>
- Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S. & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96–106.
- Woods, H. C. & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Zeng, J. & Kaye, D. B. V. (2022). From content moderation to visibility moderation: A case study of platform governance on TikTok. *Policy & Internet*, 14(1), 79–95.

Liebe Schülerin und lieber Schüler,

vielen Dank, dass du an unserer Befragung von #lassbewusstmachen teilnimmst. Dadurch hilfst du uns, dass das Schulprogramm besser und interessanter wird. Die Beantwortung der Fragen dauert etwa 15 Minuten und wird durch unseren Kooperationspartner DSPN GmbH & Co KG durchgeführt. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig und ab 13 Jahren zulässig.

Worum geht es in der Befragung?

Wir möchten gerne wissen, welche Erwartungen und Vorerfahrungen du zu den sozialen Netzwerken mitbringst. Übrigens: Bei den Antworten gibt es kein richtig oder falsch.

Datenschutz

Selbstverständlich erfolgt die Befragung anonym. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur für die Auswertung verwendet. Auch deine Lehrkraft kann deine Antworten nicht sehen. Dabei werden die Vorgaben der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) eingehalten.

Wie geht es weiter?

Uns interessiert auch, wie sich #lassbewusstmachen auf dich und deine Nutzung der sozialen Netzwerke ausgewirkt. Daher freuen wir uns, wenn du auch am Programmende (nach dem Projekttag 2) und ca. 3 Monate nach dem Programm an unseren Befragungen teilnimmst.

Bei Fragen melde dich gerne bei unserem Kooperationspartner DSPN: [E-Mail](#).

Herzlichen Dank für deine Mitarbeit.

IKK classic

Ich bin an der anonymen Auswertung meiner Angaben einverstanden und nehme an der Umfrage teil.

Ja

Nein

1. Welchem Geschlecht ordnest du dich zu?

weiblich

männlich

divers

keinem Geschlecht

keine Angabe

2. Wohnst du in einem eigenen Zimmer oder teilst du dir ein Zimmer mit weiteren Personen?

Ich habe ein eigenes Zimmer.

Ich teile mir mein Zimmer mit weiteren Personen.

3. In meiner Familie wird...

... nur deutsch gesprochen.

... deutsch und weitere Sprachen gesprochen.

... kein deutsch gesprochen.

4. In meiner Freizeit nutze ich folgende Medien:

täglich wöchentlich monatlich nie

Fernsehen

Handy /Smartphone

Tablet

Computer/ Laptop

Bücher

Comics/Zeitschriften

Spielkonsole (z. B. Xbox, PS)

5. Ich nutze folgende soziale Netzwerke:mehrmals
täglich 1x täglich wöchentlich nie

Instagram

Tiktok

Facebook

Snapchat

Twitch

YouTube

Sonstige:

6. Ich weiß genau, wie viel Zeit ich täglich in den sozialen Netzwerken (z. B. TikTok, Instagram, YouTube, Facebook etc.) verbringe.

Ja

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

7. Ich kenne die Handy-Funktion „Bildschirm-Tracking“.

Ja

Nein

8. Ich nutze die Handy-Funktion „Bildschirm-Tracking“ mindestens 1-mal wöchentlich.

Ja

Nein

9. Ich weiß, wie ich mich in den sozialen Netzwerken verhalte (z. B. aktiv Inhalte posten; andere Inhalte kommentieren und bewerten; passiv Inhalte konsumieren etc.).

Ja

Eher ja

Eher nein

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

10. Mir ist bewusst, dass die sozialen Netzwerke bestimmte Schönheitsideale zeigen.

Ja

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

11. Bestimmte Schönheitsideale in den sozialen Netzwerken...

[Mehrfach Auswahl möglich]

...beeinflussen mich nicht.

...inspirieren mich.

...lösen in mir Druck aus.

...sind mir egal.

12. Folgst du Influencern in den sozialen Netzwerken?

Ja

Nein

13. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Influencer in den sozialen Netzwerken zeigen mir, was gut aussieht und attraktiv ist.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

b) Ich vergleiche meinen Körper mit Influencern in den sozialen Netzwerken.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

c) Wenn ich mir die Accounts von Influencern anschau, möchte ich mein Aussehen verändern.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

d) Ich glaube, dass Influencer einen Einfluss auf mein Verhalten haben.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

14. Ich habe mich bereits mit dem Beruf als Influencer auseinandergesetzt.

- Ja
Eher ja
Eher nein
Nein

Ich weiß nicht, was Influencer sind./Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

15. Ich würde gerne Influencer werden.

- Ja
Nein

Ich weiß nicht, was Influencer sind./Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

16. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) In den sozialen Netzwerken werden Bilder aus dem echten Leben gepostet.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

b) Ich weiß, dass Bilder für die sozialen Netzwerke häufig bearbeitet werden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

c) Ich kenne unterschiedliche Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten (Apps, Tools, etc.).

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

d) Ich **nutze** unterschiedliche Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten (Apps, Tools, etc.).

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

17. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich weiß, was mir in der Freizeit Spaß macht.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

b) Ich weiß, was ich gut kann.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

c) Ich weiß, wie mich andere Personen, z. B. aus einer anderen Klasse, beschreiben würden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

d) Ich glaube, dass meine Posts in den sozialen Netzwerken eine Wirkung auf andere haben.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

18. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich bin mit mir selbst zufrieden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

b) Ich fühle mich wohl in meiner Kleidung.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

c) Ich möchte gerne etwas an meinem Aussehen verändern.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

d) In fremden Gruppen kann ich selbstsicher auftreten.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

19. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich hoffe, dass die Projektstage Spaß machen.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	--

b) Ich möchte bei den Projekttagen etwas lernen.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	--

c) Durch den Programmnamen #lassbewusstmachen kann ich mir vorstellen, worum es in dem Programm gehen wird.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	--

20. Welche Themen interessieren dich besonders?

a) Schönheitsideale in den sozialen Netzwerken

Interessiert mich gar nicht	Interessiert mich eher nicht	Interessiert mich eher	Interessiert mich voll und ganz	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
-----------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	--

b) Bildbearbeitung

Interessiert mich gar nicht	Interessiert mich eher nicht	Interessiert mich eher	Interessiert mich voll und ganz	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
-----------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	--

c) Einfluss der sozialen Netzwerke auf das eigene Verhalten

Interessiert mich gar nicht	Interessiert mich eher nicht	Interessiert mich eher	Interessiert mich voll und ganz	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
-----------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	--

d) Beruf Influencer

Interessiert mich gar nicht	Interessiert mich eher nicht	Interessiert mich eher	Interessiert mich voll und ganz	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
-----------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	--

e) Eigene Stärken und Wünsche

Interessiert mich gar nicht	Interessiert mich eher nicht	Interessiert mich eher	Interessiert mich voll und ganz	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
-----------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	--

f) Präsentation der eigenen Person in sozialen Netzwerken

Interessiert mich gar nicht	Interessiert mich eher nicht	Interessiert mich eher	Interessiert mich voll und ganz	Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht
-----------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	--

Sonstige Themen:

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Deine Antworten wurden gespeichert, du kannst das Browser-Fenster nun schließen.

[E-Mail](#), DSPN GmbH & Co. KG

Liebe Schülerin und lieber Schüler,

vielen Dank, dass du an unserer Befragung von #lassbewusstmachen teilnimmst. Dadurch hilfst du uns, dass das Schulprogramm besser und interessanter wird. Die Beantwortung der Fragen dauert etwa 15 Minuten und wird durch unseren Kooperationspartner DSPN GmbH & Co KG durchgeführt. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig und ab 13 Jahren zulässig.

Worum geht es in der Befragung?

Wir möchten gerne wissen, wie dir die Projektstage #lassbewusstmachen gefallen haben und was du dadurch gelernt hast. Übrigens: Bei den Antworten gibt es kein richtig oder falsch.

Datenschutz

Selbstverständlich erfolgt die Befragung anonym. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur für die Auswertung verwendet. Auch deine Lehrkraft kann deine Antworten nicht sehen. Dabei werden die Vorgaben der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) eingehalten.

Wie geht es weiter?

Uns interessiert auch, ob #lassbewusstmachen dein Verhalten in den sozialen Netzwerken auch langfristig beeinflusst hat. Daher freuen wir uns, wenn du auch in ca. 3 Monate an einer letzten Befragung teilnimmst.

Bei Fragen melde dich gerne bei unserem Kooperationspartner DSPN: [E-Mail](#).

Herzlichen Dank für deine Mitarbeit.

IKK classic

Ich bin an der anonymen Auswertung meiner Angaben einverstanden und nehme an der Umfrage teil.

Ja

Nein

1. Welchem Geschlecht ordnest du dich zu?

weiblich

männlich

divers

keinem Geschlecht

keine Angabe

2. Wohnst du in einem eigenen Zimmer oder teilst du dir ein Zimmer mit weiteren Personen?

Ich habe ein eigenes Zimmer.

Ich teile mir mein Zimmer mit weiteren Personen.

3. In meiner Familie wird...

... nur deutsch gesprochen.

... deutsch und weitere Sprachen gesprochen.

... kein deutsch gesprochen.

4. Ich habe...

.. nur am Projekttag 2 (heute) teilgenommen.

...an beiden Projekttagen von #lassbewusstmachen teilgenommen.

5. In meiner Freizeit nutze ich folgende Medien:

täglich wöchentlich monatlich nie

Fernsehen

Handy /Smartphone

Tablet

Computer/ Laptop

Bücher

Comics/Zeitschriften

Spielkonsole (z. B. Xbox, PS)

6. Ich nutze folgende soziale Netzwerke:

mehrmals
täglich 1x täglich wöchentlich nie

Instagram

Tiktok

Facebook

Snapchat

Twitch

YouTube

Sonstige:

7. Ich weiß genau, wie viel Zeit ich täglich in den sozialen Netzwerken (z. B. TikTok, Instagram, YouTube, Facebook etc.) verbringe.

Ja

Nein

8. Ich kenne die Handy-Funktion „Bildschirm-Tracking“.

Ja

Nein

9. Ich nutze die Handy-Funktion „Bildschirm-Tracking“ mindestens 1-mal wöchentlich.

Ja

Nein

10. Ich weiß, wie ich mich in den sozialen Netzwerken verhalte (z. B. aktiv Inhalte posten; andere Inhalte kommentieren und bewerten; passiv Inhalte konsumieren etc.).

Ja

Eher ja

Eher nein

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

11. Mir ist bewusst, dass die sozialen Netzwerke bestimmte Schönheitsideale zeigen.

Ja

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

12. Bestimmte Schönheitsideale in den sozialen Netzwerken...

[Mehrere Antworten möglich]

...beeinflussen mich nicht.

...inspirieren mich.

...lösen in mir Druck aus.

...sind mir egal.

13. Folgst du Influencern in den sozialen Netzwerken?

Ja

Nein

14. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Influencer in den sozialen Netzwerken zeigen mir, was gut aussieht und attraktiv ist.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

b) Ich vergleiche meinen Körper mit Influencern in den sozialen Netzwerken.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

c) Wenn ich mir die Accounts von Influencern anschau, möchte ich mein Aussehen verändern.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

d) Ich glaube, dass Influencer einen Einfluss auf mein Verhalten haben.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

15. Ich habe mich bereits mit dem Beruf als Influencer auseinandergesetzt.

- Ja
Eher ja
Eher nein
Nein

Ich weiß nicht, was Influencer sind./Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

16. Ich würde gerne Influencer werden.

- Ja
Nein

Ich weiß nicht, was Influencer sind./Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

17. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) In den sozialen Netzwerken werden Bilder aus dem echten Leben gepostet.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

b) Ich weiß, dass Bilder für die sozialen Netzwerke häufig bearbeitet werden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

c) Ich kenne unterschiedliche Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten (Apps, Tools, etc.).

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

d) Ich **nutze** unterschiedliche Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten (Apps, Tools, etc.).

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

18. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich weiß, was mir in der Freizeit Spaß macht.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

b) Ich weiß, was ich gut kann.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

c) Ich weiß, wie mich andere Personen, z. B. aus einer anderen Klasse, beschreiben würden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

d) Ich glaube, dass meine Posts in den sozialen Netzwerken eine Wirkung auf andere haben.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

19. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich bin mit mir selbst zufrieden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

b) Ich fühle mich wohl in meiner Kleidung.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

c) Ich möchte gerne etwas an meinem Aussehen verändern.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

d) In fremden Gruppen kann ich selbstsicher auftreten.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

20. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Die Projektstage haben mir Spaß gemacht.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

b) Ich habe an den Projekttagen etwas gelernt.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

c) Die Arbeitsmaterialien waren einfach zu benutzen.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht***21. Ich habe mich aktiv an den Projekttagen beteiligt.**

Ja

Nein

22. Ich möchte mich auch zukünftig mit den Themen der Projektstage auseinandersetzen.

Ja

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

23. Die Projektstage fand ich...

...zu lang.

...zu kurz.

...genau richtig.

24. Die Inhalte der Projektstage wurden gut erklärt.

Ja

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

25. Auf die Bedürfnisse und Fragen der Klasse wurde gut eingegangen.

Ja

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

26. Das war mein Highlight:

[z. B. eine besondere Übung oder ein Thema]

27. Welches Thema hättest du dir noch gewünscht?

Letzte Seite

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Deine Antworten wurden gespeichert, du kannst das Browser-Fenster nun schließen.

Liebe Schülerin und lieber Schüler,

vielen Dank, dass du an unserer Befragung von #lassbewusstmachen teilnimmst. Dadurch hilfst du uns, dass das Schulprogramm besser und interessanter wird. Die Beantwortung der Fragen dauert etwa 10 Minuten und wird durch unseren Kooperationspartner DSPN GmbH & Co KG durchgeführt. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig und ab 13 Jahren zulässig.

Worum geht es in der Befragung?

Wir möchten gerne wissen, wie #lassbewusstmachen dein Verhalten in den sozialen Netzwerken auch drei Monate nach Programmteilnahme beeinflusst hat. Wundere dich daher nicht, es werden nicht alle Fragen aus den ersten beiden Befragungen erneut auftauchen. Es gibt auch hierbei kein richtig oder falsch.

Datenschutz

Selbstverständlich erfolgt die Befragung anonym. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur für die Auswertung verwendet. Auch deine Lehrkraft kann deine Antworten nicht sehen. Dabei werden die Vorgaben der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) eingehalten.

Bei Fragen melde dich gerne bei unserem Kooperationspartner DSPN: [E-Mail](#).

Herzlichen Dank für deine Mitarbeit.

IKK classic

Ich bin an der anonymen Auswertung meiner Angaben einverstanden und nehme an der Umfrage teil.

Ja

Nein

1. Welchem Geschlecht ordnest du dich zu?

weiblich

männlich

divers

keinem Geschlecht

keine Angabe

2. Wohnst du in einem eigenen Zimmer oder teilst du dir ein Zimmer mit weiteren Personen?

Ich habe ein eigenes Zimmer.

Ich teile mir mein Zimmer mit weiteren Personen.

3. In meiner Familie wird...

... nur deutsch gesprochen.

... deutsch und weitere Sprachen gesprochen.

... kein deutsch gesprochen.

4. Ich habe...

...nur am Projekttag 1 teilgenommen.

...nur am Projekttag 2 teilgenommen.

...an beiden Projekttagen teilgenommen.

...an keinem Projekttag teilgenommen.

5. In meiner Freizeit nutze ich folgende Medien:

täglich wöchentlich monatlich nie

Fernsehen

Handy /Smartphone

Tablet

Computer/ Laptop

Bücher

Comics/Zeitschriften

Spielkonsole (z. B. Xbox, PS)

6. Ich nutze folgende soziale Netzwerke:

mehrmals
täglich 1x täglich wöchentlich nie

Instagram

Tiktok

Facebook

Snapchat

Twitch

YouTube

Sonstige:

7. Ich weiß genau, wie viel Zeit ich täglich in den sozialen Netzwerken (z. B. TikTok, Instagram, YouTube, Facebook etc.) verbringe.

Ja

Nein

8. Ich nutze die Handy-Funktion „Bildschirm-Tracking“ mindestens 1-mal wöchentlich.

Ja

Nein

9. Ich weiß, wie ich mich in den sozialen Netzwerken verhalte (z. B. aktiv Inhalte posten; andere Inhalte kommentieren und bewerten; passiv Inhalte konsumieren etc.).

Ja

Eher ja

Eher nein

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

10. Bestimmte Schönheitsideale in den sozialen Netzwerken...

[Mehrfach Auswahl möglich]

...beeinflussen mich nicht.

...inspirieren mich.

...lösen in mir Druck aus.

...sind mir egal.

11. Folgst du in den sozialen Netzwerken Influencern?

Ja

Nein

12. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Influencer in den sozialen Netzwerken zeigen mir, was gut aussieht und attraktiv ist.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

b) Ich vergleiche meinen Körper mit Influencern in den sozialen Netzwerken.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

c) Wenn ich mir die Accounts von Influencern anschau, möchte ich mein Aussehen verändern.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht*

d) Ich glaube, dass Influencer einen Einfluss auf mein Verhalten haben.

Stimme
gar nicht
zuStimme
eher
nicht zuStimme
eher zuStimme
voll und
ganz zu*Dazu
habe ich
mir keine
Gedanken
gemacht***13. Ich habe mich bereits mit dem Beruf als Influencer auseinandergesetzt.**

Ja

Eher ja

Eher nein

Nein

Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

14. Ich würde gerne Influencer werden.

Ja

Nein

Ich weiß nicht, was Influencer sind./Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht.

15. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich weiß, was mir in der Freizeit Spaß macht.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

b) Ich weiß, was ich gut kann.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

c) Ich weiß, wie mich andere Personen, z. B. aus einer anderen Klasse, beschreiben würden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

d) Ich glaube, dass meine Posts in den sozialen Netzwerken eine Wirkung auf andere haben.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

16. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich bin mit mir selbst zufrieden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

b) Ich fühle mich wohl in meiner Kleidung.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

c) Ich möchte gerne etwas an meinem Aussehen verändern.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

d) In fremden Gruppen kann ich selbstsicher auftreten.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---

17. Bitte bewerte folgende Aussagen:

a) Ich denke gerne an die Projektstage #lassbewusstmachen zurück.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

b) Ich erinnere mich an die Inhalte der Projektstage.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

c) #lassbewusstmachen hat mein Verhalten beeinflusst.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	<i>Dazu habe ich mir keine Gedanken gemacht</i>
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---

Letzte Seite**Vielen Dank für deine Teilnahme!**

Deine Antworten wurden gespeichert, du kannst das Browser-Fenster nun schließen.

[E-Mail](#), DSPN GmbH & Co. KG

Lehrkräfte

Liebe Lehrkraft,

vielen Dank, für die Teilnahme an der Evaluation von #lassbewusstmachen. Dadurch helfen Sie uns, #lassbewusstmachen kontinuierlich zu verbessern. Die Befragung dauert circa 10 Minuten und wird durch unseren Kooperationspartner DSPN GmbH durchgeführt.

Worum geht es in der Befragung?

Unser Ziel ist es zu erfahren, wie die Umsetzung von #lassbewusstmachen funktioniert hat und was zur besseren Vorbereitung ggf. noch gefehlt hat.

Datenschutz

Selbstverständlich erfolgt die Befragung anonym. Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur für den oben genannten Zweck verwendet.

Bei Fragen oder Anmerkungen wenden Sie sich bitte an unseren Kooperationspartner DSPN unter valesca.modery@dspnetz.de.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

IKK

Ich bin an der anonymen Auswertung meiner Angaben einverstanden und nehme an der Umfrage teil.

Ja

Nein

1. Ich bin...

- ... Klassenlehrerin/Klassenlehrer
- ... Lehrkraft für einzelne Fächer
- ... Pädagogische/Psychologische Fachkraft

2. Wie alt sind Sie?

- < 25 Jahre,
- 25-35 Jahre,
- 35-45 Jahre,
- 45-55 Jahre,
- > 55 Jahre

3. Wie fanden die Projektstage und die ergänzenden Module statt?

- Projektwoche
- im Halbjahr verteilt

Anders:

4. In welcher Jahrgangsstufe wurde das Programm durchgeführt?

- 8. Klasse
- 9. Klasse

5. Welche Personen waren beteiligt?

- Schülerinnen und Schüler
- Lehrerinnen und Lehrer
- Schulleitung

Sonstige:

6. War der Raum für die Projektumsetzung (auch technisch) angemessen?

Ja

Nein, weil...

7. Wie viele Schülerinnen und Schüler waren beteiligt?

< 25 Schülerinnen und Schüler

25-30 Schülerinnen und Schüler

> 30 Schülerinnen und Schüler

8. War die Anzahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schülern angemessen?

Ja

Nein, weil...

9. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen:

Mit den Informationen, die ich vor dem Programm erhalten habe, bin ich zufrieden.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---------------------------

Mit den Materialien konnte ich mich auf die Umsetzung der Projektstage vorbereiten.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---------------------------

Der inhaltliche Aufbau des Programms ist logisch und nachvollziehbar.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---------------------------

Ich habe mich auf die Umsetzung der Projektstage gefreut.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---------------------------

Die Zusammenarbeit mit der IKK classic Fachkraft in Vorbereitung auf die Projektstage hat gut funktioniert.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---------------------------

Die Organisation und Vorbereitung des Programms waren für mich aufwendig.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------	----------------------	----------------	-------------------------	---------------------------

10. Im Rahmen der Vorbereitung auf die Projektstage hat mir Folgendes gefehlt:

Es hat nichts gefehlt.

11. Ich wurde von meinem Kollegium zielführend bei der Vorbereitung auf die Programm-Umsetzung unterstützt.

Ja

Nein, ich habe keine weitere Unterstützung gebraucht.

Nein, mir hat folgende Unterstützung gefehlt:

12. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen:

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---------------------------------

Ich konnte die Inhalte der Projektstage gut umsetzen.

Die zeitlichen Angaben in den Materialien konnten bei der Umsetzung des Programms eingehalten werden.

Die zur Verfügung stehenden Materialien konnten an den Projekttagen zielführend genutzt werden.

Die Nutzung der digitalen Materialien lief reibungslos.

Die zur Verfügung stehende technische Ausstattung der Schule sowie der Schülerinnen und Schüler war für die Umsetzung des Programms ausreichend.

Die Schülerinnen und Schüler haben an den Projekttagen Neues gelernt.

Durch die Projektstage hat sich die Bedeutung der Themen für mich intensiviert.

Ich finde, die Projektstage sollten auch zukünftig an der Schule stattfinden.

13. Die Schülerinnen und Schüler haben sich größtenteils aktiv an den Projekttagen beteiligt.

Ja

Nein, mögliche Gründe:

14. Ich empfinde die Materialien in digitaler Form für dieses Thema als sinnvoll.

Ja

Nein, weil...

15. Es wurden folgende ergänzende Module umgesetzt (ggf. durch Kollegium berichtet):

[Mehrfachnennung möglich]

Achtsamkeit
 Bewegung
 Ernährungsverhalten
 Fitness
 Gesunde Ernährung
 Körperwahrnehmung
 Schlaf
 Selbstoptimierung
 Stress

16. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen.

Stimme gar nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu	Kann ich nicht beurteilen
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---------------------------------

Die Materialien konnten zielführend eingesetzt werden.

Die Darstellung der Materialien in digitaler Form war sinnvoll.

Die Themen für die Schülerinnen und Schüler waren spannend.

Folgende Themen haben für die Schülerinnen und Schüler gefehlt:

17. Folgendes sollte an den ergänzenden Modulen geändert/angepasst werden (ggf. von anderen Lehrkräften berichtet):

Es muss nichts angepasst/geändert werden.

18. Ich würde #lassbewusstmachen nochmal für eine andere Klasse umsetzen.

Ja

Nein, weil...

19. Hat sich nach der Teilnahme an #lassbewusstmachen das Verhalten der Schülerinnen und Schüler positiv verändert?

Ja, insofern dass...

Nein

Kann ich nicht beurteilen

20. Ich würde anderen Lehrkräften die Umsetzung von #lassbewusstmachen und die Teilnahme an der Multiplikatoren-Schulung empfehlen.

Ja

Nein, weil...

21. Welche Fragen, Wünsche oder Rückmeldungen haben Sie noch?

Letzte Seite

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

DSPN GmbH & Co. KG