

BEITRÄGE AUS DER FORSCHUNG

Band 225

Bastian Pelka | Projektgruppe der Get Online Week 2025

Eine Kampagnen-Woche mit pädagogischen Kursangeboten zur Stärkung digitaler Teilhabe



sfs

Impressum

Beiträge aus der Forschung, Band 225

ISSN: 0937-7379

Dortmund 2025

Sozialforschungsstelle Dortmund (sfs)

Fakultät Sozialwissenschaften | Technische Universität Dortmund

Evinger Platz 17

D-44339 Dortmund

Tel.: +49 (0)2 31 – 755-1

Fax: +49 (0)2 31 – 755-90205

Email: information.sfs@tu-dortmund.de

www.sfs.sowi.tu-dortmund.de

Die Get Online Week Dortmund 2025

Eine Kampagnen-Woche mit pädagogischen Kursangeboten zur Stärkung digitaler Teilhabe

Projektbegleitung: Vertr.-Prof.- PD Dr. Bastian Pelka

Projektgruppe: Jenny Bugajow, Linda Dörenkamp, Evelyn Gress, Tabea Halle,
Ikbal Özer, Elisa Hayrapetyan, Janina Immig, Lena Knäpper

Abgabedatum: 04.07.2025

Inhaltsverzeichnis

<u>ABKÜRZUNGS-/FREMDWORTVERZEICHNIS</u>	<u>3</u>
<u>1 EINLEITUNG.....</u>	<u>4</u>
<u>2 PROBLEMAUFRISS/HANDLUNGSRELEVANZ</u>	<u>6</u>
<u>3 ZIELGRUPPEN</u>	<u>12</u>
3.1 KINDER UND JUGENDLICHE UND DER BERUFSBILDUNGSBEREICH IN WERKSTÄTten	12
3.2 ELTERN, ERZIEHUNGSBERECHTIGTE UND PÄDAGOGISCHES FACHPERSONAL.....	14
<u>4 PROJEKTABLAUF UND PLANUNG.....</u>	<u>17</u>
4.1 PROJEKTVERANSTALTUNGEN	17
4.2 PROJEKTPHASEN UND ZIELE	17
4.2.1 INITIIERUNGSPHASE	18
4.2.2 PLANUNGSPHASE	18
4.2.3 DURCHFÜHRUNGSPHASE.....	19
4.2.4 ABSCHLUSSPHASE.....	19
4.3 KONTAKTTAG.....	19
4.3.1 PLANUNG KONTAKTTAG	19
4.3.2 DURCHFÜHRUNG KONTAKTTAG.....	20
4.3.3 POSTER UND VISitenKARTE ZUM KONTAKTTAG.....	21
<u>5 GET ONLINE WEEK</u>	<u>26</u>
5.1 VORSTELLUNG GOW	26
5.2 KURS: UMGANG MIT SENSIBLEN INHALTEN AUF SOCIAL MEDIA	27
5.2.1 EINSTIEG UND RELEVANZ DES THEMAS	28
5.2.2 FUNKTIONSWEISE VON SOCIAL MEDIA UND ALGORITHMEN.....	29
5.2.3 PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN SENSIBLER INHALTE.....	30
5.2.4 PRÄVENTION UND SCHUTZMAßNAHMEN	31
5.2.5 HILFSANGEBOTE IM ERNSTFALL	33
5.2.6 VERLAUFSPLAN	33
5.3 KURS: SEXUELLE GEWALT AN KINDERN UND JUGENDLICHEN IM INTERNET.....	37
5.3.1 EINSTIEG	38
5.3.2 FORMEN SEXUELLER GEWALT.....	39
5.3.3 DIGITALE RÄUME	42
5.3.4 PRÄVENTION	43
5.3.5 VERLAUFSPLAN	45
5.4 KURS: UMGANG MIT SCHÖNHEITSIDEALEN AUF SOCIAL MEDIA.....	49
5.4.1 EINSTIEG: DEFINITION VON SCHÖNHEIT	50

5.4.2 RELEVANZ DES THEMAS/EINBETTUNG DER STUDIE.....	50
5.4.3 MÖGLICHE FOLGEN VON DEM KONSUM VON SCHÖNHEITSIDEALEN AUF SOCIAL MEDIA.....	52
5.4.4 PRÄVENTION UND SCHUTZMAßNAHMEN	52
5.4.5 VERLAUFSPLAN	53
5.5 KURS: CYBERMOBBING? NICHT MIT UNS!	58
5.5.1 DEFINITION VON CYBERMOBBING.....	59
5.5.2 RELEVANZ DER PRÄVENTIONSKURSE:	59
5.5.3 FOLGEN VON CYBERMOBBING.....	61
5.5.4 EINSTIEG	61
5.5.5 EINFÜHRUNG INS THEMA CYBERMOBBING	62
5.5.6 AUSWIRKUNGEN VON CYBERMOBBING.....	62
5.5.7 ERKENNEN VON CYBERMOBBING	63
5.5.8 STRATEGIEN ZUR PRÄVENTION	63
5.5.9 ABSCHLUSS	63
5.5.10 VERLAUFSPLAN	64
6 WISSENSCHAFTLICHE BEWERTUNG	68
6.1 FORSCHUNGSBAUM	68
6.2 FORSCHUNGSFRAGE	69
6.3 FORSCHUNGSMETHODE.....	72
6.4 FORSCHUNGSMETHODEN	73
7 AUSWERTUNG	75
7.1 KURS: UMGANG MIT SENSIBLEN INHALTEN	75
7.2 KURS: SEXUELLE GEWALT AN KINDERN UND JUGENDLICHE IM INTERNET	83
7.3 KURS: UMGANG MIT SCHÖNHEITSIDEALEN AUF SOCIAL MEDIA.....	88
7.4 KURS: CYBERMOBBING? NICHT MIT UNS!.....	92
7.5 SELBSTKOMPETENZ KURSÜBERGREIFEND	101
8 RÜCKBLICK GOW	104
8.1 THEORIE-PRAXIS-VERKNÜPFUNG.....	104
8.2 ZEITMANAGEMENT.....	105
8.2.1 GANTT-DIAGRAMM	105
8.3 STRUKTURIERUNG UND GRUPPENORGANISATION.....	106
8.4 GRUPPENKOMMUNIKATION	107
8.5 ABSCHLIEßENDE REFLEXION.....	108
LITERATURVERZEICHNIS	109
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	116
TABELLENVERZEICHNIS	117

Abkürzungs-/Fremdwortverzeichnis

GOW	Get Online Week
GOW 2025	Get Online Week im Jahr 2025
KI	Künstliche Intelligenz
KL	Kursleitende
PPT	Power-Point-Präsentation
WfbM	Werkstätten für behinderte Menschen

Accessibility	Zugänglichkeit
Digital Divide	Digitale Spaltung
Empowerment	Ermächtigung
Posting	Beitrag (z. B. in den Sozialen Medien)
Tool/Tools	Digitales Werkzeug/digitale Werkzeuge
Usability	Benutzbarkeit
Social Media	Soziale Medien

1 Einleitung

Im Bachelorstudiengang Rehabilitationspädagogik der Technischen Universität Dortmund ist regulär im dritten Studienjahr das Projektstudium angesiedelt. Dieses baut auf den vorherigen 4 Semestern auf, in denen die Grundlagen sowie vertiefende Inhalte verschiedenster rehabilitationspädagogisch relevanter Themen vermittelt werden.

Das Ziel des Projektstudiums ist es, praktische Aspekte mit dem vorherigen theoretisch angeeigneten Wissen zu verknüpfen. Dabei beziehen sich die praktischen Aspekte auf die quantitative und/oder qualitative Forschung sowie die selbstgesteuerte Organisation innerhalb einer Forschungsgruppe und den Erwerb von akademischen Handlungskompetenzen. Dabei wird die Forschungsgruppe von Lehrenden und Tutor*innen begleitet und durch Kooperationspartner*innen unterstützt.

Die Get Online Week ist dem Projektdach drei: Technologie, Inklusion, Partizipation - Empowerment in der digitalen Gesellschaft zugeordnet. Unter diesem Projektdach analysiert die Projektgruppe die Herausforderungen der digitalen Teilhabe mit Fokus auf Gruppierungen, die von digitaler Exklusion betroffen sind. Des Weiteren entwickelt die Projektgruppe Möglichkeiten zur Verringerung der digitalen Spaltung und erforscht deren Auswirkung auf die jeweiligen Zielgruppen (TU Dortmund, o. D.).

Im Folgenden ist der Bericht in mehrere Kapitel gegliedert. Anfangs wird die zentrale Problemstellung im Hinblick auf die gesellschaftliche Bedeutung von digitaler Teilhabe sowie die daraus resultierende Handlungsrelevanz erläutert.

Anschließend werden die ausgewählten Zielgruppen vorgestellt, für die Maßnahmen zur Verringerung von digitaler Spaltung erarbeitet werden.

Außerdem wird das Projektmanagement genauer beleuchtet, welches sowohl die Planung und Durchführung eines Kontakttages als auch die Öffentlichkeitsarbeit, z. B. in den sozialen Medien, beinhaltet.

Danach wird die Get Online Week (GOW) als bedeutendes Format zur Überwindung von Hürden der digitalen Spaltung präsentiert.

Dabei wird nicht nur die Kampagne generell, sondern auch ganz gezielt die Kurse der diesjährigen GOW unter dem Oberthema „Prävention in der digitalen Welt“ vorgestellt. Die Schwerpunkte der Kurse beziehen sich dabei auf den Umgang mit Cybermobbing und Schönheitsidealen auf Social Media, welche für Kinder und Jugendliche angeboten werden. Die Kurse zum Umgang mit sensiblen Inhalten im Internet und sexualisierter Gewalt im Netz richten sich an Eltern, Bezugspersonen und Fachpersonal.

Abschließend wird die forschende Komponente des Projekts genauer erläutert. Dabei wird die Forschungsfrage formuliert und das Forschungsdesign beschrieben, mit welchem das Projekt evaluiert wird.

Es ist das Bestreben der Projektgruppe, mittels des vorliegenden Berichts die gesellschaftliche Relevanz von digitaler Teilhabe zu ergründen, Maßnahmen zur Überwindung von digitaler Spaltung vorzustellen und sich damit auseinanderzusetzen, inwieweit Formate wie die GOW Einfluss auf die Selbstkompetenz und Handlungsfähigkeit der jeweiligen Teilnehmenden haben.

2 Problemaufriss/Handlungsrelevanz

Der Begriff Digitalisierung wird immer wieder diskutiert und wird häufig als unscharfer Sammelbegriff für unterschiedliche technische Entwicklungen verwendet (Ziegler, 2020, S. 15-16). Es kann festgehalten werden, dass die Digitalisierung ein umfassendes gesellschaftliches Phänomen ist (Ernst-Heidenreich et al., 2024, S. 10 ff.). Dieses beinhaltet die Veränderung von sozialen Praktiken, von Kommunikation und sozialen Beziehungen (Fischer, 2017, S. 25). Diese Veränderung kann auf der Mikro-Ebene (individuelle und persönliche Ebene), auf der Meso-Ebene (Ebene von unterschiedlichen Organisationen und Einrichtungen) oder auf der gesellschaftlichen Ebene, der sogenannten Makro-Ebene verlaufen (Fischer, 2017, S. 25). Vor allem auf der Mikro-Ebene wird digitale Ungleichheit oder der „Digital Divide“ deutlich. Bonfadelli et al. unterteilen den Digital Divide in drei unterschiedliche Level. First-level divide beschreibt den Zugang und Umgang mit dem Internet; second-level divide die Kompetenzen im Internet; third-level divide politisches Wissen, soziale Netzwerke oder online bzw. offline Partizipation (Bonfadelli et al., 2021). In Deutschland sind vor allem vier Personengruppen von der digitalen Spaltung betroffen:

- Menschen mit formal geringen Bildungsabschlüssen
- Senior*innen
- Arbeitslose Menschen
- Menschen mit geistiger Behinderung

(Kaletka et al., 2014; Bitkom e. V., 2025).

Daher sollten sich Rehapädagog*innen mit den Auswirkungen auf die Teilhabe unterschiedlicher Personengruppen befassen. Es gilt, unterschiedliche Anwendungsszenarien zu betrachten und Chancen und Risiken zu reflektieren. Unterschiedliche Barrieren der Digitalisierung sollten von Rehapädagog*innen erkannt und berücksichtigt werden. Im Umgang mit jeglichen digitalen Tools werden ethische Fragen auftreten, mit denen eine Auseinandersetzung folgen muss. Dazu gehört die Auseinandersetzung in Bezug auf sachgemäße Kommunikation, die richtige Deutung der durch Medien vermittelten Informationen, die Achtung der Menschenwürde sowie medienethische Herausforderungen wie zum Beispiel Cybermobbing oder Fake News (Fischer, 2017, S. 12). Außerdem sollten Rehapädagog*innen sich mit der Förderung von Kompetenz und Empowerment im Rahmen der Digitalisierung vertraut machen.

Mit dem Thema der Digitalisierung geht auch die Informationsgesellschaft einher. Diesbezüglich existieren unterschiedliche Definitionen, die sich im Laufe der Zeit verändert haben (Sender, 2018).

Zusammenfassend gehören zur Informationsgesellschaft alle tiefgreifenden Veränderungen der Beschaffung, Verbreitung und Kommunikation von Informationen. Durch Technologien wie z. B. den Computer werden auch neue soziale Räume geschaffen, die auf der einen Seite die Möglichkeit der Isolation und des Rückzugs bieten und andererseits auch den Austausch fördern (Seabrook, 1995). Außerdem werden Netzwerke von Wissen und Ökonomie geschaffen, die zur Netzwerkgesellschaft führen, in der Informationen über räumliche Distanzen hinweg miteinander geteilt werden können (Castells, 2010, S. 162). Gleichzeitig werden aber auch soziale Ungleichheiten verstärkt, die sich z. B. in der digitalen Kluft äußern, welche besonders durch sozioökonomische Unterschiede in der Gesellschaft geprägt ist. Sozioökonomisch benachteiligte Gruppen haben weniger Zugang zu Technik und Wissen (van Dijk, 2005, S. 8). Durch diese neuen Räume gibt es neue Orte der Teilhabe. Es ist zu berücksichtigen, dass die Teilhabe sowohl mit als auch an Digitalisierung stattfinden kann. Das heißt, digitale Medien schaffen Möglichkeiten zur Teilhabe, z. B. durch Sprachcomputer („Talker“), die es Menschen ermöglichen, an Gesprächen teilzuhaben (Wagenknecht, 2024). Gleichzeitig muss auch die Teilhabe an digitalen Räumen möglich sein. Eine eingeschränkte digitale Teilhabemöglichkeit erleben Menschen mit Sinnesbeeinträchtigung z. B. durch Barrieren, die durch ein für sie fehlerhaftes Design entstehen. Laut WebAIM (2023) weisen noch 96 % der meistbesuchten Webseiten Designs auf, die nicht den Web Content Accessibility Guidelines entsprechen und somit mindestens eine Barriere beinhalten. Besonders oft sind fehlende Alternativtexte oder Kontrastprobleme festzustellen. Des Weiteren muss aus rehabilitationspädagogischer Perspektive eine ethische Reflexion der Digitalisierung erfolgen. Darunter fällt die Perspektive des Selbstverständnisses des Menschen. Gemeint ist das Abwegen zwischen Optimierung und Unterstützung. Die Perspektive des zwischenmenschlichen Verhaltens, also die Reflexion von Barrieren, Privatsphäre und Menschenwürde, muss berücksichtigt werden. Bei der letzten Perspektive handelt es sich um das Verhältnis von Mensch und Technik. Im Vordergrund stehen Autonomie, Selbstbestimmung und auch die Sicherheit (Henne, 2019).

Tatsächlich zeigt sich in verschiedenen Bereichen, dass Menschen mit Behinderung strukturelle Barrieren und digitale Exklusion erfahren. Eine sehr bedeutsame strukturelle

Barriere stellen nicht ausreichende finanzielle Ressourcen dar. Kalcher und Kreinbucher-Bekerle (2021) geben in den Ergebnissen ihres partizipativen Forschungsprojekts an, dass „über 10 % der befragten Personen [...] finanzielle Gründe“ (S. 11) als Grund für die Nichtnutzung digitaler Medien angeben. Normand et al. (2016) geben an, dass fehlende finanzielle Ressourcen eine der Hauptbarrieren für Menschen mit Behinderung sind (S. 24). Und auch in der Trendstudie der Aktion Mensch und SINUS (2023) wird festgehalten, dass Menschen, die beispielsweise in einer Wohneinrichtung leben, erhöhte Schwierigkeiten der digitalen Teilhabe schon im Bereich der Zugänglichkeit von Hardware wie z. B. einem WLAN-Router oder einem Smartphone haben (S. 32). Besonders hervorgehoben werden aber auch „die fehlenden Kompetenzen im Umgang mit digitalen Technologien“ (Aktion Mensch & SINUS, 2023, S. 35 f.). Die Studie hebt außerdem hervor, dass die sozialen Ungleichheiten zwischen Menschen mit Behinderung eher wachsen, da „der Zugang zu Bildung und dem Arbeitsmarkt“ (S. 38) eine essenzielle Voraussetzung zur digitalen Teilhabe darstellt. Zum einen, um die nötigen Kompetenzen zu erwerben, die für die Nutzung digitaler Medien benötigt werden, und zum anderen, um die Anschaffungskosten für digitale Medien, ggf. angepasste assistive Technologien oder Ähnliches tragen zu können (Aktion Mensch, 2023, S. 35f.). Laut der Studie von Bosse & Hasebrink (2016, S. 10) nutzen Menschen mit Behinderung das Internet seltener als die Gesamtbevölkerung, insbesondere Menschen mit Lernbehinderung sind hiervon betroffen. Die fehlenden digitalen Kompetenzen resultieren für sie häufig darin, dass sie sich mit großer Offenheit und Naivität in digitalen Räumen bewegen, was negative Konsequenzen nach sich ziehen kann (Aktion Mensch, 2023, S. 36). Diese digitale Spaltung hängt außerdem stark von den sozioökonomischen Faktoren ab. Ein geringes Einkommen, ein niedriger Bildungsstand oder auch der fehlende Zugang zu digitalen Endgeräten begünstigen das Risiko der digitalen Exklusion (D21-Digital-Index 2024/2025, S. 12 ff.).

Zur Erklärung sozialer Ungleichheiten liefert Pierre Bourdieu ein elementares Modell, welches soziale Gefüge durch die Konzepte des Habitus, des Kapitals und der sozialen Felder beschreibt (Wiedemann, 2014). Dabei ist der Habitus als ein System von beständigen Dispositionen, das Einfluss auf die Wahrnehmungen, Bewertungen und Handlungsweisen eines Individuums nimmt, zu verstehen. Der Habitus wird maßgeblich von den sozialen Erfahrungen des Individuums geprägt und wirkt sich wiederum erheblich auf die Art und Weise aus, mit der Menschen als Akteure in verschiedenen gesellschaftlichen Feldern agieren.

Darüber hinaus unterscheidet Bourdieu vier Formen von Kapital, die für die soziale Teilhabe eine wichtige Bedeutung haben. Finanzielle Ressourcen und damit verbunden den Zugang zu materiellen Gütern bezeichnet er als ökonomisches Kapital. Dazu zählen auch ein Internetanschluss sowie digitale Endgeräte. Insgesamt zeigt sich, dass Menschen mit Behinderung unter anderem häufig von Armut betroffen sind und so einen erschwertem oder keinem Zugang zu digitalen Endgeräten und Hilfsmitteln sowie zur digitalen Bildung haben (Aktion Mensch, 2023, S. 37). Wissen, Kompetenzen und Bildung, die den Zugang zu digitalen Technologien ermöglichen, werden als kulturelles Kapital zusammengefasst. Studien zeigen, dass kulturelles Kapital maßgeblich beeinflusst, wie Menschen digitale Medien nutzen und wie sicher sie sich in der digitalen Welt bewegen (Dudenhöffer & Meyen, 2012). Unterschiedliche Teilhabeprozesse finden verstärkt online statt. Im Jahr 2014 sind laut Kaletka et al. dennoch ca. 16 Millionen Menschen in Deutschland noch „offline“. Verantwortlich dafür sind weniger die fehlende Hardware oder die Infrastruktur. Es mangelt oft an entsprechenden Erfahrungen und Kompetenzen. Durch die steigenden Prozesse, die digital stattfinden, entsteht eine weitere Diskriminierungslinie. Besonders benachteiligt sind vor allem die Menschen, welche von der digitalen Spaltung betroffen sind. Menschen, die über ein hohes soziales Kapital verfügen, sind bevorteilt (Kaletka et al., 2014). Sofern bestimmte Bevölkerungsgruppen stärker von der Internetnutzung profitieren als andere, entsteht eine digitale Spaltung, wodurch die Gleichheit und Gerechtigkeit bedroht werden. Es zeigt sich, dass die Nutzung des Internets ein komplexes Thema ist, das durch soziale und kulturelle Faktoren geprägt wird (Dudenhöffer & Meyen, 2012).

Menschen mit Behinderung verfügen häufig nicht über ausreichende Kompetenzen, wofür ein Mangel an digitaler Bildung ursächlich ist. Dies führt ebenfalls zur Verstärkung der digitalen Spaltung und dazu, dass Menschen mit Behinderung seltener digitale Kommunikationsformen und Verwaltungsdienste nutzen können (Aktion Mensch, 2023, S. 36 ff.).

Nicht nur die Art der Behinderung prägt die Möglichkeiten der digitalen Teilhabe. Auch bei Menschen mit Behinderung hat der soziale Hintergrund einen Einfluss auf die Teilhabe. Diese kann in drei Dimensionen unterteilt werden. Teilhabe an digitalen Technologien: Zugang zu Hardware und Medienkompetenz. Teilhabe durch digitale Technologien: Nutzung assistiver Technologien zur Lebensqualität und Chancengleichheit (z. B. Prothesen, Spracherkennung). Teilhabe in digitalen Medien: Sichtbarkeit und Partizipation durch digitale Plattformen (z. B. Blogs, soziale Netzwerke) (Aktion Mensch, 2023, S. 18).

So können gemäß Dudenhöffer und Meyen (2012) unterschiedliche Nutzertypen der digitalen Medien identifiziert werden. Fans (11,8 %) zeigen die häufigste und längste Nutzung. Die Netzwerker (6,7 %) fokussieren sich vor allem auf soziale Interaktion. Die Arbeiter (20,2 %) zeigen Konzentration auf kulturelles Kapital. Die Surfer (14,3 %) weisen eine geringe Kapitalakkumulation auf. Die Pragmatiker (6,7 %) neigen zur gezielten Nutzung und verfügen über hohes Kapital. Die Gäste (22,3 %) sind vor allem gelegentliche Nutzer. Und die Außenseiter (18 %) sind nur sehr selten überhaupt online. Aus dieser Untersuchung wird deutlich, dass Schüler*innen und Studierende hauptsächlich das soziale Kapital akkumulieren, während kulturelles Kapital häufig bei Hauptverdienern zu finden ist (Dudenhöffer & Meyen, 2012).

Übergreifend fehlt es an verbindlichen politischen und institutionellen Maßnahmen zur Förderung digitaler Teilhabe, die Menschen mit Behinderung im rechtlichen Rahmen der UN-Behindertenrechtskonvention (2006) zustehen und so der digitalen Exklusion entgegenwirken würden (Aktion Mensch, 2023, S. 30). Melissa Henne (2023) macht deutlich, dass aus ethischer Perspektive eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung zur digitalen Teilhabe besteht. Dabei sollen sich digitale Technologien durch Beachtung des Capabilities-Approachs (Nussbaum & Sen, 2020) an den Bedürfnissen der Nutzer*innen orientieren (Henne, 2019, S. 164 ff.). Ein Lösungsweg ist das Universal Design (Henne, 2019). Gemeint ist, dass Technologien für alle Menschen leicht und intuitiv bedienbar sind. Davon profitieren nicht nur Menschen mit Behinderung und dennoch kann dieser Ansatz helfen, die digitale Ungleichberechtigung zu minimieren (Henne, 2019).

Bastian Pelka (2020, S. 74) betont, dass Verbände und Wohlfahrtseinrichtungen eine entscheidende Funktion bei der Förderung digitaler Kompetenzen erfüllen, indem sie Schulungsangebote anbieten und sich für barrierefreie digitale Infrastrukturen einsetzen. Besonders digitale Bildungsangebote können sich laut der Trendstudie von Aktion Mensch (2023, S. 30f.) positiv auf die digitale Inklusion auswirken und Menschen mit Behinderung eine selbstbestimmtere Nutzung digitaler Medien ermöglichen.

Zusammenfassend zeigt sich, dass digitale Teilhabe als gesellschaftliche Herausforderung nicht allein durch den Zugang zu digitalen Technologien beeinflusst wird, sondern vielmehr von sozialen Strukturen und Kapitalformen abhängig ist. Insbesondere die Theorie von Pierre Bourdieu macht deutlich, dass digitale Exklusion eng mit gesellschaftli-

chen Machtverhältnissen und der ungleichen Verteilung von Ressourcen und Kapital zusammenhängt (Bourdieu, 1986; Wiedemann, 2016). Die Trendstudie zur digitalen Teilhabe von Menschen mit Behinderung des SINUS-Instituts (2023) und die anderen genannten empirischen Studien legen dar, dass Menschen mit Behinderungen signifikant häufig Betroffene von digitaler Exklusion sind. Das Projekt der Get Online Week der TU Dortmund stellt eine relevante Initiative dar, um die Herausforderungen der digitalen Teilhabe zu überwinden. Sie stellt eine wertvolle Plattform bereit, um digitale Kompetenzen zu fördern und Barrieren abzubauen. Damit der digitalen Spaltung nachhaltig entgegengewirkt werden kann, bedarf es einer engen Zusammenarbeit zwischen Wohlfahrtsorganisationen, Hochschulen und politischen Entscheidungsträger*innen. Ein inklusiver digitaler Raum kann nur durch zielgerichtete Bildungsmaßnahmen, barrierefreie Angebote und eine intensivere Einbindung Betroffener geschaffen

3 Zielgruppen

Um so viele Menschen wie möglich zu erreichen, werden in diesem Jahr mit den GOW-Kursen nicht nur eine Zielgruppe angesprochen, sondern mehrere. Zwei der vier Kurse richten sich an Schüler*innen ab der 5. Klasse bis zum Erwachsenenalter. Eine Ausnahme stellt hier der Berufsbildungsbereich in Werkstätten für Menschen mit Behinderung (WfbM) dar, da die Menschen in diesem Bereich in manchen Fällen schon über 18 Jahre alt sind. Die anderen beiden Kurse richten sich an Erwachsene, in dem Fall an Eltern bzw. Erziehungsberechtigte und Fachpersonal aus den verschiedenen Einrichtungen, welche Kinder und Jugendliche betreuen. Im Folgenden wird darauf eingegangen, warum sich für diese Zielgruppen entschieden wurde, und es wird erläutert, warum die einzelnen Kurse wichtig für genau die Zielgruppen sind. Grundsätzlich ist jedoch zu sagen, dass jedes der Kursthemen und auch das Grundthema „Prävention in der digitalen Welt“, welches dieses Jahr in der Get Online Week behandelt wird, interessant für alle Menschen ist. Jedoch musste sich aufgrund der zeitlichen Kapazität von einer Woche, in der die Kurse stattfinden, auf einzelne Zielgruppen beschränkt werden und deshalb war es auch nicht möglich, jeden Kurs für beide der gewählten Zielgruppen anzubieten.

3.1 Kinder und Jugendliche und der Berufsbildungsbereich in Werkstätten

Die Kurse „Cybermobbing“ und „Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media“ richten sich an Kinder und Jugendliche und an den Berufsbildungsbereich in WfbM.

Die Nutzung sozialer Medien von Kindern und Jugendlichen ist in der heutigen Zeit ein großes Thema. In der JIM-Studie werden Daten in Bezug auf das Medienverhalten von Jugendlichen erhoben. Bei Jugendlichen ist das Smartphone das wichtigste Mediengerät, wobei es von 96 % der Personen verwendet wird, um das Internet zu nutzen. Neun von zehn Jugendlichen nutzen das Internet täglich. Dazu zählen auch soziale Medien wie WhatsApp, Instagram, TikTok und YouTube. Dabei kommt es unter anderem auch zu negativen Erfahrungen, z. B. verbringen zwei Drittel der Jugendlichen regelmäßig mehr Zeit am Handy als beabsichtigt. Die ständige Erreichbarkeit, die damit einhergeht, kann zu Überforderung und Stress führen. Auch die Angst, etwas zu verpassen, wenn man mal nicht erreichbar ist, ist unter einem Drittel der Jugendlichen verbreitet. Außerdem nimmt durch die vermehrte Nutzung von Social Media auch der Kontakt mit problematischen Inhalten zu. 57 % haben angegeben, bereits mit beleidigenden Kommentaren konfrontiert worden

zu sein. 40 % hatten in der Vergangenheit mit Hate-Speech zu tun. Auch persönliche Beleidigungen wurden von 14 % zuvor wahrgenommen (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2014).

Mit dem Kurs „Cybermobbing“ soll diesen Problemen entgegengewirkt werden. Es sollen möglichst viele Kinder und Jugendliche bzw. junge Erwachsene dahingehend geschult werden, dass diese mit Cybermobbing umgehen können, nicht in die Täterrolle verfallen und sich und ihr Umfeld davor schützen können. Nach Habermann (2021) tritt Cybermobbing und Mobbing generell häufig in Kontexten auf, die die Mitglieder nicht frei wählen können und in denen eine starre Gruppenstruktur vorhanden ist. Da Schulen und auch Berufsbildungsbereiche der WfbM zu solchen sozialen Kontexten gehören, richtet sich der Kurs „Cybermobbing“ an genau diese Zielgruppe. Außerdem sind soziale Medien bei den allermeisten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht mehr wegzudenken, da diese deutlich mehr über diese kommunizieren und sich informieren als Erwachsene. Somit sind sie auch von den Risiken, die mit den sozialen Medien einhergehen, stärker betroffen (Habermann, 2021).

Der Kurs „Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media“ soll ebenfalls die jüngere Zielgruppe schulen. Nach einer Umfrage der Royal Society for Public Health (RSPH) (2017) gehört zu den negativen Effekten und Risiken von Social Media „der ständige Vergleichsdruck und die Konfrontation mit [auf Social Media gezeigten] idealen Körperbildern [...]“ (Pirker, 2018, S. 471). Dieser Effekt führt dazu, dass neun von zehn weiblichen Jugendlichen unzufrieden mit ihrem Körper sind (Pirker, 2018). Da die Umfrage der RSPH von 2017 ist und sich die Gesellschaft in einer digitalen Transformation befindet (Kantar, 2025), lässt sich vermuten, dass die Anzahl der Jugendlichen, welche dem Vergleichsdruck und der Konfrontation von Schönheitsidealen auf Social Media ausgesetzt sind, gestiegen ist und es immer mehr werden.

Nach Hajok (2014) ist hinzuzufügen, dass von der jüngeren Generation heute mehr als von der älteren Generation früher erwartet wird, dass diese eine gewisse Medienkompetenz entwickeln und sich den Umgang mit Medien aneignen müssen. Damit einhergehend stehen die Risiken und Gefahren sozialer Medien. Es ist notwendig, sich mit diesen kritisch auseinanderzusetzen, um den kompetenten Umgang mit ihnen zu erlernen (Hajok, 2014).

Ein weiterer Grund, diese beiden Kurse für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene anzubieten, ist, dass „Kinder und Jugendliche [...] in ihrer [...] Entwicklung noch nicht abgeschlossen und daher noch beeinflussbarer als Erwachsene [sind] – durch reale wie mediale Erfahrungen.“ (Hajok, 2014, S. 10).

Damit man nicht nur Ergebnisse aus dem Kontext Schule erhält, wurde die Zielgruppe erweitert und es werden außerdem junge Erwachsene im Berufsbildungsbereich der WfbM geschult. Der Berufsbildungsbereich passt gut in die Zielgruppe dieser Kurse, da die Gruppendynamik ähnlich wie in einer Schulkasse ist und Cybermobbing genauso ein großes Thema sein kann. Außerdem sind die Personen in Berufsbildungsbereichen teilweise noch in der Altersspanne, in der auch die Konfrontation mit Schönheitsidealen eine große Rolle spielt. Zudem passt der Berufsbildungsbereich rein formal gesehen besser in die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen als in die der Eltern, Erziehungsberechtigten und des pädagogischen Fachpersonals, und da diese in der diesjährigen GOW nicht ausgeschlossen werden sollten, wurde die Zielgruppe der jüngeren Generation dahingehend erweitert.

3.2 Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogisches Fachpersonal

Die Kurse „Sexuelle Gewalt im Netz“ und „Umgang mit sensiblen Inhalten auf Social Media“ richten sich an Eltern bzw. Erziehungsberechtigte und pädagogisches Fachpersonal. Vor allem weil Kinder und Jugendliche geschützt werden sollen. Dazu gehört auch der im Jugendschutzgesetz festgelegte Schutz vor entwicklungsbeeinträchtigenden und jugendgefährdenden Medien (JuSchG, § 10a, b). So lange Kinder minderjährig sind, sind Eltern oder sonstige Erziehungsberechtigte, unter anderem auch pädagogisches Fachpersonal in beispielsweise Wohnheimen, dazu verpflichtet, für minderjährige Kinder zu sorgen (BGB, § 1626). Dazu gehört, dass man zum Wohl des Kindes handelt und es vor Gefahren schützt. Wie bereits erwähnt, gibt es auf Social Media und im Internet ebenfalls solche Gefahren, vor denen Kinder und Jugendliche das Recht haben, geschützt zu werden. Daher ist es wichtig, Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogisches Fachpersonal dahingehend zu schulen, sodass der Schutz durch diese gewährleistet ist (Naab, 2025).

Der Schutz beginnt schon dabei, Fotos und Videos von Kindern nicht im Netz zu teilen bzw. dafür zu sorgen, dass Kinder diese nicht einfach wahllos ins Internet stellen, denn Inhalte von Kindern und Jugendlichen werden oft missbraucht und dadurch werden diese Opfer von sexueller Gewalt im Internet. 29 % der in der JIM-Studie befragten Jugendlichen ge-

ben an, negative Erfahrungen mit sexueller Belästigung gemacht zu haben (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2014). Die UBSKM (2025) stellt zudem Folgendes fest: „Kinder und Jugendliche können sich im Internet nicht allein schützen. Die Verantwortung dafür, dass sie sich auch im Netz sicher bewegen können, liegt bei [...] Eltern und pädagogischen Fachkräften.“ Außerdem ist es für Kinder und Jugendliche schwieriger, „Gefährdungen angemessen einzuschätzen und beispielsweise die sexuellen Absichten und Erwartungen eines digitalen Gegenübers zu erkennen“ (USBKM, 2025).

Durch Medienbildung und eine moderne Sexualpädagogik kann aufgeklärt und geschützt werden. Daher ist es wichtig, nicht nur Eltern aufzuklären und zu schulen, sondern auch pädagogisches Fachpersonal mit dem Kurs „Sexuelle Gewalt im Netz“ zu schulen, da sie diesbezüglich einen gewissen Bildungsauftrag erfüllen sollen und auch müssen, damit der Schutz der Kinder gewährleistet ist.

Auch bei dem Kurs „Umgang mit sensiblen Inhalten auf Social Media“ geht es in erster Linie darum, Eltern bzw. Erziehungsberechtigte und pädagogisches Fachpersonal zu schulen, damit man Kindern und Jugendlichen einen sicheren Umgang in den sozialen Medien gewährleistet. Anders als bei dem Thema sexuelle Gewalt gilt es bei diesem Kurs, Kinder vor verstörenden und problematischen Inhalten, auf welche man im Internet stoßen kann, zu schützen. Hier spielt der bereits genannte Aspekt, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung noch nicht abgeschlossen sind und daher bestimmte Medieninhalte nicht verstehen bzw. verarbeiten können, eine große Rolle. Dies kann entwicklungsgefährdend sein (Hajok, 2014). Zudem beginnt es bereits dabei, dass viele Eltern und Erziehungsberechtigte nicht wissen, was sich ihre Kinder im Internet anschauen, und sich daher auch nicht der Gefahren bewusst sind (Hajok, 2014). Die Teilnehmenden des Kurses sollten Kindern und Jugendlichen eine angemessene Begleitung und Kontrolle bei der Mediennutzung sein, weswegen es wichtig ist, diese innerhalb des Kurses dahingehend zu schulen.

Hajok und Laubner (2013) stellen fest, dass sich die ältere Generation nicht über die Gefahren und Risiken von sozialen Medien und dem Internet bewusst ist. Das liegt daran, dass diese meist über weniger Medienkompetenz verfügen als die jüngere Generation. Denn von der jüngeren Generation wird mehr als von der älteren Generation erwartet, dass sie sich eine Medienkompetenz aneignen. Das passiert weniger durch Erziehung und das Lernen von Eltern, vielmehr durch das selbstständige Erkunden (Hajok & Laubner, 2013). Daher ist es wichtig, diese Zielgruppe bezüglich dieser Themen zu schulen, damit der

Schutz, für den Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogisches Fachpersonal verantwortlich sind, gegeben ist und Kinder ihre Medienkompetenz sicher ausleben können.

4 Projektablauf und Planung

Im Kapitel „Projektablauf“ wird der gesamte Verlauf des Projekts sowie die damit verbundenen Planungsprozesse detailliert beschrieben. Der Abschnitt gibt einen umfassenden Überblick über die einzelnen Phasen des Projekts und deren Durchführung.

4.1 Projektveranstaltungen

Die Get Online Week wurde in folgende Veranstaltungen und Phasen gegliedert:

- Fundamentum: Hierbei ging es um die inhaltliche Vorbereitung auf das Fachgebiet Technik und Medien, die durch Vorlesungen und die Erarbeitung wichtiger Grundlagen erfolgte. Die Auseinandersetzung mit Themen wie Digitalisierung und Informationsgesellschaft, die Wiederholung verschiedener Forschungsmethoden sowie die Gestaltung pädagogischer Interventionen trugen maßgeblich zum Erfolg der Get Online Week bei.
- Begleitveranstaltung: In dieser Veranstaltung und Phase des Projekts lag der Schwerpunkt auf Theoriewissen. Durch die Aufarbeitung verschiedener Theorien und die Untersuchung aktueller Forschung konnte die Gruppe gemeinsam mit den Dozierenden einen Fokus für die Get Online Week festlegen. Zudem wurden sogenannte Digitalitätsvorträge gehalten, um zu lernen, wie man Themen verständlich an ein Publikum vermittelt. Dabei erhielt die Gruppe auch erste Einblicke in verschiedene Apps sowie deren Möglichkeiten und Herausforderungen. Weitere wichtige Aspekte, wie das GANT-Diagramm und der Forschungsbaum, wurden ebenfalls während der Begleitveranstaltung entwickelt.
- Tutorium: Das Tutorium bot den Studierenden die Möglichkeit, ihren Arbeitsstand von einem Tutor überprüfen zu lassen. In einem zweiwöchigen Rhythmus konnten sie so sicherstellen, dass sie auf dem richtigen Weg sind. Außerdem bot das Tutorium die Gelegenheit, verschiedene Arbeitsmethoden näher kennenzulernen und zu vertiefen.

4.2 Projektphasen und Ziele

Das Hauptziel des Projekts war es, die digitale Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Fachkräften zu fördern. In einer zunehmend digitalisierten Welt ist der bewusste und sichere Umgang mit digitalen Technologien wichtiger denn je – sowohl für junge Menschen als auch für pädagogisch Tätige. Wir wollten durch unser Projekt praxisnahe Inhalte

vermitteln, die Wissen, Handlungskompetenz und kritisches Denken im digitalen Raum stärken. Das Projekt gliederte sich in vier zentrale Phasen: Initiierung, Planung, Durchführung und Abschluss. Jede Phase verfolgte konkrete Teilziele, die auf das Gesamtkonzept abgestimmt waren.

4.2.1 Initiierungsphase

In der Anfangsphase stand die konzeptionelle Grundlage des Projekts im Mittelpunkt. Es wurde mit der Erstellung eines Instagram-Accounts begonnen, der dazu diente, Informationen über das Projekt zu teilen, Aufmerksamkeit zu erzeugen und mit der Zielgruppe in Kontakt zu treten. Dabei wurde großer Wert auf eine jugendgerechte, kreative und informative Gestaltung gelegt.

Parallel dazu wurde die Zielgruppe festgelegt: Das Projekt richtete sich an Kinder, Jugendliche sowie Fachkräfte aus dem pädagogischen Bereich, die im Alltag regelmäßig mit digitalen Medien arbeiten oder in Berührung kommen. Darauf aufbauend wurde das zentrale Thema festgelegt – die Förderung digitaler Kompetenzen sowie ein verantwortungsbewusster und reflektierter Umgang mit Medien. Ein weiterer wichtiger Schritt war die Aufgabenteilung im Team. Um effizient zu arbeiten und eine gleichmäßige Verteilung der Arbeitslast zu gewährleisten, wurden Verantwortlichkeiten klar aufgeteilt. Zusätzlich wurde eine Forschungsfrage formuliert, die das Projekt begleitete: Inwiefern lassen sich durch gezielte Workshops und Schulungen Medienkompetenz und digitale Teilhabe bei verschiedenen Altersgruppen nachhaltig verbessern? Auch die Gestaltung von Werbematerialien spielte in dieser Phase eine bedeutende Rolle. Es wurden Flyer und Inhalte entwickelt, um das Projekt digital zu bewerben, auf das Angebot aufmerksam zu machen und Teilnehmer*innen zu gewinnen.

4.2.2 Planungsphase

In der Planungsphase wurde die konkrete Organisation des Projektverlaufs vorbereitet. Ein zentrales Ziel war die Vorbereitung und Durchführung eines Kontakttags, bei dem mit Interessierten in Austausch getreten, Fragen geklärt und erste Eindrücke gesammelt wurden. Dazu wurden Einladungen gestaltet und verschickt. Der Kontakttag stellte einen wichtigen Meilenstein dar, da er sowohl der Vernetzung als auch der Bedarfserhebung diente. Parallel dazu wurde die P1-Prüfung vorbereitet. Dabei wurde der bisherige Verlauf des Projekts zusammengefasst, Zwischenschritte wurden reflektiert und erste Ergebnisse in einer mündlichen Prüfung präsentiert.

4.2.3 Durchführungsphase

Im nächsten Schritt begann die praktische Umsetzung. Es wurden zielgruppenspezifische Kursinhalte erarbeitet, die an die Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und Fachkräften angepasst waren. Zu den Themen gehörten unter anderem Datenschutz, Cybermobbing, sinnvolle Nutzung sozialer Medien, Fake News und digitale Kommunikation. Begleitend dazu wurden Fragebögen entwickelt, um das Vorwissen und die Lernergebnisse der Teilnehmenden zu erfassen. Im Rahmen der Get Online Week wurden mehrere Workshops durchgeführt, die sowohl in Präsenz als auch digital stattfanden. Anschließend wurde der P1-Bericht verfasst, in dem alle bisher durchgeführten Schritte dokumentiert und die Reflexion festgehalten wurde.

4.2.4 Abschlussphase

In der letzten Projektphase lag der Fokus auf der Auswertung und Nachbereitung. Die aus gefüllten Fragebögen wurden systematisch ausgewertet, um Rückschlüsse auf den Lernerfolg und die Wirksamkeit der Maßnahmen zu ziehen. Aufbauend auf dem P1-Bericht wurden die Inhalte überarbeitet, um sie in den finalen P2-Bericht zu integrieren. Zudem wurde die Präsentation für die P2-Prüfung vorbereitet, bei der das Projekt umfassend vorgestellt und kritisch reflektiert wurde. Nach erfolgreicher Prüfung wurde der finale P2-Bericht eingereicht, womit das Projekt abgeschlossen wurde. Insgesamt konnte festgestellt werden, dass die gesetzten Ziele weitestgehend erreicht wurden und die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigten, dass das Projekt als hilfreich und sinnvoll wahrgenommen wurde.

4.3 Kontakttag

Um Einrichtungen für die GOW 2025 zu gewinnen und deren Interesse an den diesjährigen Themen zu wecken, fand am 15.01.2025 in der Sozialforschungsstelle Dortmund Eving der Kontakttag in Präsenz statt. Dieser Kontakttag hatte das Ziel, möglichen Kooperationspartnern einen ersten persönlichen Austausch mit den Studierenden zu ermöglichen und ein gegenseitiges Kennenlernen zu fördern.

4.3.1 Planung Kontakttag

Im Vorhinein wurde ein Verteiler mit ca. 40 verschiedenen Einrichtungen, darunter (Förder-)Schulen, Wohngruppen, Werkstätten, Beratungsstellen und Jugendzentren, erstellt.

Über diesen Verteiler, der mit der offiziellen E-Mail-Adresse der GOW 2025 (gow2025.ps.reha@tu-dortmund.de) verbunden war und von zwei Gruppenmitgliedern koordiniert wurde, liefen die Einladungen sowie alle Informationen um den Kontakttag. Die erste E-Mail mit der Einladung zum Kontakttag wurde Anfang Dezember herausgeschickt, diese verwies bereits auf die Informationen auf der Internetseite der Sozialforschungsstelle Dortmund, welche bei näherem Interesse genauer angesehen werden konnten. In der Einladung wurde um eine Zu- bzw. Absage gebeten, damit sich für die GOW 2025 auf eine ungefähre Personenanzahl eingestellt werden konnte und die Projektgruppe genügend Kaffee, Kekse und Mineralwasser organisieren konnte. Eine Woche vor dem Kontakttag wurde eine zweite E-Mail an alle Einrichtungen als Erinnerung herausgeschickt. Die erste Mail enthielt einen Flyer als PDF, in dem alle relevanten Informationen zum Kontakttag sowie zur diesjährigen GOW standen. Zudem wurden in einer Kurzvorstellung die Kurse mit den jeweiligen Zielgruppen und Zielsetzungen genannt.

Die Einrichtungen aus dem Verteiler setzen sich aus Einrichtungen, die bereits in den vorherigen Jahren an der GOW teilgenommen hatten, aus persönlich bekannten Einrichtungen und aus Kontakten und Interessenten von Herrn Dr. Pelka zusammen. Anfangs priorisierte die GOW 2025 Einrichtungen aus Dortmund, erweiterte später zusätzlich auf Dortmund und den näheren Umkreis sowie auf die Großstädte Bochum, Gelsenkirchen und Essen.

4.3.2 Durchführung Kontakttag

Am Kontakttag selbst haben sich die acht Studierenden in zwei Gruppen aufgeteilt, eine Vormittagsgruppe (10-12 Uhr) und eine Nachmittagsgruppe (15-17 Uhr). Die Aufteilung erfolgte unter der Bedingung, dass zu beiden Schichten von jedem Kurs mindestens ein Kursvertreter*innen für kursbezogene Rückfragen anwesend ist. Diese Aufteilung hatte den Zweck, möglichst vielen Einrichtungen die Gelegenheit zu geben, am Kontakttag teilnehmen zu können.

Zu Beginn gab es einen offiziellen Teil für alle. In diesem wurden die Anwesenden begrüßt und haben die GOW mit ihrem Grundgedanken und den Zielen vorgestellt bekommen. Im Anschluss wurden die jeweiligen Vertreter gebeten, sich und ihre Einrichtung vorzustellen. Dies hatte die Absicht, eine vertrautere Atmosphäre herzustellen. Die anwesenden Studierenden hatten im Vorfeld Namensschilder mit dem TU-Logo, der GOW-Biene (Mascottchen der GOW 2025) und dem jeweiligen Kurs angefertigt, um eine direkte Ansprache

zu ermöglichen. Anschließend wurden anhand einer Power-Point-Präsentation Informationen vorgestellt, die übergreifend für alle Kurse gelten.

Im zweiten Teil wurden die Vertreter*innen der Einrichtungen auf die jeweiligen Stände verwiesen, die sie frei aufsuchen konnten, um ins persönliche Gespräch zu gelangen und Fragen zu stellen. Insgesamt gab es vier Stände, für jeden Kurs einen, mit einem/einer der/die Studierenden, der für den Kurs, für Konzipierung und die Durchführung zuständig ist. Im Vorfeld wurde für jeden Kurs ein Poster angefertigt. Dieses enthielt den Kursnamen, die Zielgruppe, das Kursziel, die Relevanz des Kurses (mit entsprechender Literatur) und die Ansprechpersonen mit Kontaktdataen.

Außerdem lagen an jedem Stand genügend Visitenkarten, die die GOW 2025 selbst entworfen hatte, sowie Listen, auf denen sich die Interessenten für die GOW und/oder bestimmte Kurse anmelden konnten. Für alle, die sich noch unschlüssig waren oder noch Rücksprache mit ihrer Einrichtung halten mussten, gab es die Möglichkeit, sich bis Ende Februar per E-Mail für die GOW 2025 anzumelden. Den Leuten, die persönlich am Kontakttag teilgenommen haben, wurden ein oder mehrere Kurse (abhängig von Zeit und Kapazität) zugesichert.

4.3.3 Poster und Visitenkarte zum Kontakttag



Abbildung 1 Visitenkarte der GOW

Kurs: Umgang mit sensiblen Inhalten in Social Media

Dauer ca. 90 Minuten

Das wollen wir vermitteln:

- Verstehen von Algorithmen und ihren Gefahren
- Aufbau von Resilienz gegenüber sensiblen Inhalten
- Förderung offener Kommunikation zwischen Eltern und Kindern
- Vermittlung von Lösungsansätzen, falls Kinder sensible Inhalte gesehen haben
- Verdeutlichung, wie schnell man durch Algorithmen in ein „Rabbit Hole“ geraten kann

Zielgruppe:

- Eltern + Pädagogische Fachkräfte

Warum ist dieser Kurs wichtig?

- Kinder und Jugendliche sind besonders anfällig für verstörende Inhalte
- Social-Media-Nutzung stieg um 35,5% (von 121 auf 164 Minuten täglich)
- Offene Kommunikation und Prävention sind essenziell, um Kinder zu schützen
- Algorithmen können Inhalte verstärken und gefährliche Spiralen erzeugen

Größten Ängste der Jugendlichen:

- Mehr als die Hälfte der 12- bis 18-Jährige sind häufiger von Angstgefühlen betroffen
- 57% der 12- bis 13-Jährigen sorgen sich vor einem Übergreifen des Krieges auf Deutschland

Themenbereiche:

Algorithmen

Risiken und
Warnsignale

Präventive
Maßnahmen

Schutzmaßnahmen

Notfallplan

E-Mail Adressen der Referentinnen bei
Fragen, Anmerkungen und der Organisation:
evelyn.gress@tu-dortmund.de
elisa.hayrapetyan@tu-dortmund.de

Quellen: IPSOS & Liz-Mohn-Center der
Bertelsmann Stiftung. (2022). Was bewegt die
Jugend in Deutschland? In Studie.



Das benötigen wir von Ihnen:

- Beamer & HDMI-Kabel
- Räumlichkeiten

Abbildung 2 Poster: Umgang mit sensiblen Inhalten in Social Media

Kurs: Sexuelle Gewalt im Internet

An Kindern und Jugendlichen

Dauer ca 90 Minuten

Kursinhalte:

- Enttabuisierung des Themas
- Sensibilisierung für die Kommunikation
- Offener Austausch mit anderen Eltern
- Mögliche Maßnahmen zur Vorbeugung aufzeigen

Nach der Teilnahme wissen Sie:

- Was sexuelle Gewalt im digitalen Kontext bedeutet
- Welche Plattformen häufig von Tätern verwendet werden
- Wie Sie ihren Kindern helfen können, Risiken zu erkennen

Zielgruppe:

Eltern bzw. Erziehungsbeauftragte
(pädagogische Fachkräfte)

Themenbereiche

Stärkung im Umgang

Enttabuisierung

Aufklärung

Präventive Maßnahmen

Das benötigen wir von Ihnen:

- Beamer
- HDMI Kabel
- Räumlichkeiten

Warum ist dieser Kurs wichtig?

Häufigkeit von Betroffenheit:

- Studien zeigen, dass viele Kinder und Jugendliche online mit sexueller Gewalt konfrontiert werden, sei es durch unangemessene Nachrichten, Bilder oder Kontakte

Angst und Scham:

- Kinder und Jugendliche haben oft Angst, sich jemandem anzuvertrauen, oder schämen sich, über ihre Erlebnisse zu sprechen, wodurch Hilfe verzögert wird

Leichte Beeinflussbarkeit:

- Kinder und Jugendliche sind im Internet besonders gefährdet, Opfer zu werden, da sie leicht manipulierbar sind und oft nicht zwischen sicheren und gefährlichen Kontakten unterscheiden können

Sensibilisierung der Eltern:

- Der Kurs vermittelt Eltern, wie sie Anzeichen für problematische Online-Erfahrungen ihrer Kinder erkennen und angemessen darauf reagieren können

Prävention durch Medienkompetenz:

- Eltern lernen, wie sie ihre Kinder für einen sicheren und bewussten Umgang mit digitalen Medien stärken können, um Risiken zu minimieren

Verantwortungsbewusster Umgang:

- Eltern werden befähigt, die digitale Welt ihrer Kinder besser zu verstehen und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um deren Sicherheit zu gewährleisten

E-Mail-Adressen der Referentinnen für Fragen, Anmerkungen & Organisation

Tabea.Halle@tu-dortmund.de

Ikbal.Oezer@tu-dortmund.de



Abbildung 3 Poster: Sexuelle Gewalt im Internet

Kurs: Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media

Dauer ca. 90 Minuten

Das wollen wir vermitteln:

- Die Kinder können Realität und Wirklichkeit im Bezug auf Körperbilder unterscheiden
- Die Kinder lernen Strategien für den bewussteren Konsum von Schönheitsidealen auf Social Media kennen

Ablauf:

- Beispiele & Realitäts-Check
- Strategien für den bewussten Umgang mit Social Media im Alltag
- Fragen & offene Diskussionen

Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche

Themenbereiche:

Körperbilder

Filter

KI

Algorithmen

Das benötigen wir von Ihnen:

- Beamer & HDMI-Kabel
- Räumlichkeiten

Warum ist dieser Kurs wichtig?

Eine Jugendstudie aus dem Jahr 2024 hat ergeben, dass

- 50% der Befragten etwas an ihrem Aussehen ändern wollen
- 41% der Befragten ihre Bilder mit Filtern bearbeiten
- 71% der Befragten sich aufgrund Social Media vergleichen
- 53% der Befragten schon einmal etwas an ihrem Aussehen verändert haben
- 33% der Befragten sich mit Filter schöner finden
- 28% der Befragten über eine Schönheits-OP nachgedacht haben

Quelle:

Saferinternet.at. (2024). Neue Studie: Schönheitsideale im Internet. (18. Dezember 2024). Abgerufen von <https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>

Sonstiges:

- Es erfolgt eine anonyme Befragung der Teilnehmenden durch Fragebögen
- Die Erhebung findet vor bzw. nach den Kursen statt
- Datenschutzerklärung muss ausgefüllt werden

E-Mail-Adressen der Referentinnen bei Fragen, Anmerkungen und der Organisation

Linda.doerenkamp@tu-dortmund.de
jenny.bugajow@tu-dortmund.de



Abbildung 4 Poster: Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media

Kurs: Cybermobbing

Dauer ca 90 Minuten

Ablauf des Kurses:

- Warm-Up zum Thema Cybermobbing
- 4-6 kleine Themenblöcke
- Übungen zum Schutz vor Cybermobbing-Situationen
- Übungen zum Umgang mit Cybermobbing-Situationen
- Reflektion

Inhalte/Methoden des Kurses

Was ist Cybermobbing?

Wie kann ich mich schützen?

Was sind die Folgen für Cybermobbing Betroffene?

Kahoot! Quiz

Spiele zur Förderung des empathischen und respektvollen Miteinanders

Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- Schüler:innen ab der 5. Klasse

Die Kinder und Jugendlichen können:

- Cybermobbing erkennen
- Auswirkungen von Cybermobbing verstehen
- Strategien zum Setzen von Grenzen im Internet anwenden
- Strategien zum Umgang mit tatsächlichen Cybermobbing-Situationen anwenden
- Online empathisch und respektvoll miteinander umgehen

Über uns

- Studierende der TU Dortmund
- Ab dem 5. Semester
- Kurse erfolgen im Rahmen des Projektstudiums

Sonstiges

- Es erfolgt eine anonyme Befragung der Teilnehmenden durch Fragebögen
- Die Erhebung findet vor bzw. nach den Kursen statt
- Datenschutzerklärung muss ausgefüllt werden

E-Mail-Adressen der Referentinnen
für Fragen, Anmerkungen & Organisation:
lena.knaepper@tu-dortmund.de
Janina.Immig@tu-dortmund.de



Abbildung 5 Poster: Cybermobbing

5 Get Online Week

5.1 Vorstellung GOW

Die Get Online Week (GOW) findet jedes Jahr an der Technischen Universität Dortmund im Rahmen des Projektstudiums des Bachelorstudiengangs Rehabilitationspädagogik statt. Das Projektstudium erfolgt in der Regel im fünften und sechsten Semester bzw. nach Abschluss der Grundlagenmodule im Studium. Die Studierenden können dabei aus drei Projektdächern mit jeweils zwei Unterprojekten wählen und werden anschließend einer Gruppe zugeteilt, mit der sie über einen Zeitraum von etwa einem Jahr, von Oktober bis Juli, zusammenarbeiten.

Das Ziel des Projektstudiums ist es, die (rehabilitations-)pädagogischen und akademischen Handlungskompetenzen der Studierenden zu erweitern. Dabei sollen diese sowohl praktische als auch wissenschaftliche Fähigkeiten entwickeln, um optimal auf ihre spätere berufliche Tätigkeit, die Arbeit in Projekten und Forschungsfeldern oder ein weiterführendes Masterstudium vorbereitet zu werden (TU Dortmund, o. D.).

Die GOW gehört zum Projektdach drei „Technologie, Inklusion, Partizipation: Empowerment in der digitalen Gesellschaft“. 2025 geht die GOW mit acht Studierenden, unter Begleitung von Herrn Dr. Bastian Pelka und Tutorin Kimberly Hegemann, in die elfte Runde. Im Rahmen des Projektes führen die Studierenden in einer ausgewählten Woche kostenlose Workshops in verschiedenen Einrichtungen durch, mit dem Hintergrund, die digitale Spaltung zu reduzieren, digitale Barrieren abzubauen und die Teilhabe in Bezug auf die Digitalisierung zu stärken.

Die GOW orientiert sich an den Zielen der europäischen All-digital-Week und setzt den Grundgedanken der Kampagne auf lokaler Ebene um.

Die All Digital Week ist eine europaweite Bildungsinitiative, die sich darauf konzentriert, die digitale Kompetenz der Bevölkerung zu stärken und die digitale Kluft zu verringern. Seit ihrer Einführung im Jahr 2010 wird die Kampagne jedes Jahr von der Organisation ALL DIGITAL koordiniert, einem europäischen Netzwerk von Organisationen, die sich für digitale Inklusion und Bildung einsetzen. Die Kampagne verfolgt das Ziel, digitale Kompetenzen zu fördern, Menschen beim sicheren und souveränen Umgang mit digitalen Technologien zu unterstützen und das Bewusstsein für die Bedeutung digitaler Bildung zu schärfen.

fen. Dabei richtet sie sich an verschiedene Zielgruppen, darunter Schüler*innen, Studierende, Lehrkräfte, ältere Menschen, Berufstätige sowie sozial benachteiligte Gruppen (Stiftung Digitale Chancen, 2025).

Jedes Jahr werden im Rahmen der All Digital Week eine Vielzahl von Veranstaltungen in ganz Europa organisiert, darunter Workshops, Webinare, Schulungen, Vorträge und Kampagnenaktionen. Diese werden von Bildungseinrichtungen, Bibliotheken, NGOs, Technologiezentren und Unternehmen durchgeführt. Die Aktivitäten werden in mehr als 20 europäischen Ländern umgesetzt und erreichen jährlich Hunderttausende von Menschen.

Für das Jahr 2025 sind erneut zahlreiche Veranstaltungen, Trainingsprogramme und Informationskampagnen geplant. Themen wie Künstliche Intelligenz, digitale Ethik, Cybermobbing, digitale Demokratie und der Umgang mit Desinformation stehen dabei im Fokus. Die All Digital Week spielt eine entscheidende Rolle in der digitalen Bildung und fördert eine inklusivere und widerstandsfähigere Gesellschaft, indem sie digitale Fähigkeiten für alle zugänglich macht (ALL DIGITAL, 2025).

Die GOW Dortmund 2025 findet vom 24.03. bis 28.03.2025 unter dem Oberthema Prävention in der digitalen Welt statt.

Insgesamt werden in Dortmund vier Kurse angeboten, die sich an unterschiedliche Zielgruppen richten: Zwei Kurse für Kinder und Jugendliche ab der fünften Klasse behandeln die Themen Cybermobbing und Schönheitsideale auf Social Media, während zwei Erwachsenenkurse speziell für Eltern sowie pädagogisches Fachpersonal wie Lehrkräfte konzipiert sind und sich mit den Themen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Internet sowie dem Umgang mit sensiblen Inhalten befassen.

Um die Praxis mit der Forschung zu verbinden, stellt sich die Gruppe dieses Jahr die Frage: Inwieweit haben die Kurse Einfluss auf die Handlungsfähigkeit und die Selbstkompetenz der Teilnehmenden? Um dies zu überprüfen, werden den Kursteilnehmer*innen jeweils vor und nach dem Kurs ein Papierfragebogen ausgeteilt, um eine mögliche Veränderung des Wissensstands und die Selbsteinschätzung der Teilnehmer*innen in Bezug auf die behandelten Themengebiete zu überprüfen.

5.2 Kurs: Umgang mit sensiblen Inhalten auf Social Media

Der Kurs richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogische Fachkräfte, die im Alltag mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Ziel ist es, für den Umgang mit sensiblen Inhalten im digitalen Raum zu sensibilisieren und handlungsfähige Strategien zur Prävention und Unterstützung zu vermitteln. Dabei erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in

die Funktionsweise sozialer Medien sowie deren spezifische Wirkungen auf Kinder und Jugendliche.

Der Kurs gliedert sich in folgende thematische Abschnitte:

- Einstieg und Relevanz des Themas
- Funktionsweise von Social Media und Algorithmen
- Psychische Auswirkungen sensibler Inhalte
- Prävention und Schutzmaßnahmen
- Hilfsangebote im Ernstfall

5.2.1 Einstieg und Relevanz des Themas

Zu Beginn des Kurses werden die Teilnehmenden eingeladen, eigene Erfahrungen mit sozialen Medien zu schildern, z. B. welche Plattformen sie oder ihre Kinder nutzen und wie sicher sie sich im Umgang damit fühlen. Dies soll einen ersten Zugang zum Thema schaffen und die unterschiedlichen Perspektiven der Teilnehmenden sichtbar machen. Gleichzeitig werden zentrale Begriffe wie „sensible Inhalte“, „Rabbit-Hole“ und „Algorithmen“ erläutert, um eine gemeinsame Wissensgrundlage zu schaffen.

Gerade für Kinder und Jugendliche sind soziale Medien fester Bestandteil ihres Alltags: Vernetzung, Unterhaltung, Selbstbestätigung, Identitätsbildung, all das spielt sich zunehmend online ab (Habermann, 2021). Gleichzeitig besteht das Risiko, dort mit verstörenden oder belastenden Inhalten konfrontiert zu werden. Diese Inhalte können Ängste, Stress oder sogar Traumata auslösen (Mößle & Föcker, 2020). Daher ist es von entscheidender Bedeutung, Erwachsene zu sensibilisieren, damit sie als Bezugspersonen Sicherheit und Unterstützung bieten können (Schutz Im Digitalen Raum, o. D.).

Angefangen wird jedoch damit, den Teilnehmenden die Vor- und Nachteile sowie die Chancen und Risiken sozialer Medien aufzuzeigen. Es ist nämlich der falsche Ansatz, den Jugendlichen die sozialen Medien zu verbieten, nur weil man der Ansicht ist, dass damit nur Risiken, wie z. B. die Konfrontation mit sensiblen Inhalten, einhergehen. Denn die sozialen Medien haben für Kinder und Jugendliche weitaus mehr als nur negative Seiten und sogar sehr positive Funktionen (Helsper et al., 2024). Social-Media-Plattformen bieten Kindern

und Jugendlichen die Möglichkeit, sich untereinander zu vernetzen und Kontakte zu knüpfen (Best et al., 2014). Darüber hinaus fördern sie Kinder und Jugendliche darin, sich selbst und ihre Interessen zum Ausdruck zu bringen, was einen wichtigen Beitrag zur Identitätsentwicklung leisten kann. (Habermann, 2021). Trotzdem sollte man die Risiken nicht außer Acht lassen, weshalb sich in diesem Kurs mit dem Risiko der Konfrontation mit verstörenden oder sensiblen Inhalten besonders auseinandergesetzt wird. Mit sensiblen Inhalten werden innerhalb des Kurses Themen wie Krieg, Suizid, Gewalt und Tod gemeint, jedoch umschließen sensible Inhalte jegliche Inhalte, die verstörend wirken und im schlimmsten Fall sogar Traumata durch die Konfrontation damit auslösen können (Otto et al., 2007). Im weiteren Verlauf des Kurses wird die Relevanz des Themas für die Zielgruppe aufgezeigt, jedoch wird in diesem Bericht im Kapitel Zielgruppen näher darauf eingegangen.

5.2.2 Funktionsweise von Social Media und Algorithmen

In diesem Abschnitt lernen die Teilnehmenden, wie Algorithmen in sozialen Netzwerken funktionieren. Es wird erläutert, wie persönliche Vorlieben durch Algorithmen analysiert werden, um immer passendere Inhalte anzuzeigen. Dabei wird auch das Phänomen der sogenannten „Rabbit-Holes“ thematisiert, also das schrittweise Abrutschen von zunächst harmlosen Inhalten hin zu problematischen Themen. Ein grundlegender Bestandteil des Kurses ist dabei die Vermittlung technischer Strukturen, die solche personalisierten Inhalte bereitstellen und durch ständiges „Weiterleiten“ gezielt in „Rabbit-Holes“ führen können. Diese Dynamik birgt das Risiko, dass Nutzende unbewusst immer tiefer in verstörende Inhalte hineingezogen werden (Müller, 2021). Anschließend wird dieser theoretische Hintergrund durch praktische Beispiele ergänzt: Den Teilnehmenden wird gezeigt, wie soziale Medien konkret funktionieren und welche Mechanismen dahinterstehen. Besonders im Fokus stehen dabei die bereits erläuterten Algorithmen und „Rabbit-Holes“, verbunden mit der Frage, wie schnell man in sozialen Netzwerken von harmlosen Inhalten zu sensiblen oder problematischen Themen gelangen kann. Denn „neben vielen nützlichen Inhalten sind im Internet insbesondere für Kinder auch ungeeignete Inhalte nur einen Mausklick entfernt“ (BSI, 2025).

Zur Veranschaulichung werden selbst aufgenommene Beispielvideos gezeigt, die auf realistische Weise darstellen, wie alltägliche Inhalte, beispielsweise Tanz- oder Tiervideos, auf TikTok sehr schnell durch den Algorithmus zu verstörenden Videos führen können,

ohne dass die Nutzer*innen gezielt danach suchen. Die Videos basieren auf echten Erlebnissen und wurden bewusst so konzipiert, dass sie den Teilnehmenden nachvollziehbar und alltagsnah erscheinen.

Ein zentrales Element des Kurses bildet zudem das Fallbeispiel von Emma:

Die 13-jährige Emma verbringt immer mehr Zeit auf Social Media. Anfangs schaut sie harmlose Tanzvideos und teilt lustige Inhalte mit ihren Freundinnen. Doch eines Tages erhält sie ein Video von einem tödlichen Unfall, geschickt von einer Freundin. Emma klickt weitere Videos an und landet schließlich in einer Spirale aus immer schockierenden Inhalten. Sie wird von diesen Eindrücken so belastet, dass sie beginnt, sich zurückzuziehen: Sie isst nicht mehr, meidet soziale Kontakte, spricht nicht mehr mit ihren Eltern und zieht sich zunehmend von der Schule und sportlichen Aktivitäten zurück.

Dieses Fallbeispiel leitet zum nächsten Kursabschnitt über, denn im Anschluss wird die zentrale Frage gestellt:

Was hätte präventiv getan werden können, damit es gar nicht erst zu einer solchen Situation kommt?

Hier knüpft der nächste inhaltliche Schwerpunkt an. Dabei werden Ideen der Teilnehmenden gesammelt und ggf. darauf eingegangen.

5.2.3 Psychische Auswirkungen sensibler Inhalte

Der Kurs vermittelt wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie sensible Inhalte, insbesondere Gewaltbilder, auf Kinder und Jugendliche wirken. Dabei wird aufgezeigt, dass vor allem die Persönlichkeit der betroffenen Kinder (Alter, Vorerfahrungen, Familiensituation) eine Rolle spielt (Kunczik, 2017; Mößle & Föcker, 2020).

Diese Inhalte sensibilisieren Eltern und Fachkräfte für die psychischen Belastungen, denen Kinder durch soziale Medien ausgesetzt sein können, und schaffen ein tieferes Verständnis für deren Reaktionen.

5.2.4 Prävention und Schutzmaßnahmen

Im Kurs wird gemeinsam erarbeitet, welche präventiven Maßnahmen Eltern ergreifen können, um Situationen wie die im Fallbeispiel „Emma“ von vornherein zu verhindern. Besonders betont wird: Prävention beginnt nicht erst, wenn etwas passiert ist, sondern bereits vorher, durch klare Regeln, sensible Gesprächsführung und technisches Wissen (Schutz Im Digitalen Raum, o. D.).

Anschließend werden präventive Maßnahmen vorgestellt. Der zentrale Schwerpunkt dieses Kursabschnitts liegt auf der Frage: Was können Eltern und Betreuungspersonen konkret tun, um Kinder vor sensiblen Inhalten auf Social Media zu schützen?

Dabei geht es sowohl um präventive Kommunikation als auch um technische Schutzmaßnahmen. Prävention bedeutet nicht Kontrolle, sondern Begleitung, Aufklärung und aktive Unterstützung.

1. Offene und wertschätzende Kommunikation

Prävention beginnt mit der Beziehungsarbeit. Kinder und Jugendliche müssen wissen, dass sie mit belastenden Themen jederzeit zu ihren Bezugspersonen kommen können, ohne Angst vor Vorwürfen, Bestrafung oder Abwertung haben zu müssen.

Wichtige Grundsätze dabei sind:

- Verständnis zeigen, nicht verurteilen: Kinder sollen spüren, dass ihre Gefühle ernst genommen werden (Collier & Coyne, 2016).
- Thematisierung von Anfang an: Eltern sollten nicht erst warten, bis etwas passiert ist. Schon frühzeitig gehört das Thema Mediengefahren zur Erziehung dazu.
- Eigene Erfahrungen teilen: Erwachsene dürfen offen darüber sprechen, dass auch sie manchmal mit problematischen Inhalten konfrontiert werden. So werden Gesprächsbarrieren abgebaut (Bayar, Kulaksiz & Toran, 2025).
- Formulierungsbeispiel:
 - o „Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn du etwas Komisches oder Verstörendes gesehen hast. Ich möchte, dass du mit mir darüber sprichst. Zusammen können wir überlegen, was man tun kann.“

2. Förderung der Medienkompetenz

Neben der Gesprächsführung ist die Förderung der Medienkompetenz von Kindern ein zentraler Bestandteil der Prävention. Es reicht nicht aus, Kinder nur vor Gefahren zu warnen, sie müssen lernen, mit digitalen Medien kompetent und sicher umzugehen. Dazu gehört, gemeinsam altersgerechte Inhalte auszuwählen und den Kindern dabei zu helfen, kritisch mit den Informationen und Inhalten umzugehen, die ihnen online begegnen. Eltern und Betreuungspersonen sollten sich aktiv für die Medienaktivitäten ihrer Kinder interessieren, ohne dabei kontrollierend oder bevormundend zu wirken (Coyne et al., 2023).

3. Technische Schutzmaßnahmen

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Medienerziehung ist die Sensibilisierung für die Funktionsweise sozialer Medien. Kinder sollten frühzeitig verstehen, dass Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube so aufgebaut sind, dass sie immer weiter konsumieren möchten. Durch Algorithmen werden ihnen gezielt Inhalte angezeigt, die sie interessieren, und genau hier lauert die Gefahr sogenannter Rabbit-Holes. Wer versteht, dass soziale Medien so programmiert sind, dass sie immer neue, zum Teil auch verstörende Inhalte vorschlagen, kann bewusster damit umgehen (Papadamou et al., 2019). Technische Schutzmaßnahmen sind eine wichtige Ergänzung zur Aufklärungsarbeit. Auch wenn sie kein vollständiges Sicherheitsnetz bieten, können sie helfen, den Zugang zu verstörenden Inhalten zumindest zu erschweren. Für Suchmaschinen wie Google lässt sich beispielsweise die sogenannte SafeSearch-Funktion aktivieren, die explizite Inhalte aus den Suchergebnissen herausfiltert. Plattformen wie TikTok bieten spezielle Begleitfunktionen für Eltern an. Damit lassen sich beispielsweise Bildschirmzeiten begrenzen oder unangemessene Inhalte blockieren. Bei Instagram empfiehlt es sich, die Profile von Kindern auf privat zu stellen, bestimmte Begriffe zu blockieren und die Kommentarfunktion einzuschränken. Darüber hinaus sollten Eltern sichere und kindgerechte Startseiten auf den Geräten ihrer Kinder einrichten, etwa www.internet-abc.de, und beim Surfen Interesse zeigen und präsent bleiben. Auch der Einsatz sicherer Suchmaschinen wie www.fragfinn.de bietet sich an. Wenn Kinder dennoch mit problematischen Inhalten konfrontiert werden, ist es möglich, solche Inhalte bei Stellen wie www.jugendschutz.net zu melden.

5.2.5 Hilfsangebote im Ernstfall

Falls Kinder doch mit belastenden Inhalten konfrontiert wurden, ist es wichtig, als Erwachsener nicht allein handeln zu müssen. Der Kurs vermittelt deshalb auch konkrete Ansprechpartner (Nummer gegen Kummer, 2023):

- Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon): 116 111
- Elternteil: 0800 111 0550
- Online-Beratung: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung>
- Schulpsychologische Beratungsstellen vor Ort

Das zentrale Ziel dieses Kursabschnitts ist es, den Teilnehmenden Sicherheit im Umgang mit digitalen Gefahren zu vermitteln. Erwachsene sollen erkennen, dass sie keine Expert*innen für Technik sein müssen, um ihre Kinder gut zu begleiten. Entscheidend ist die Haltung: ein offenes Ohr, klare Regeln, Wissen um technische Möglichkeiten und die Bereitschaft, bei Bedarf Unterstützung einzuholen. Prävention und Schutzmaßnahmen bestehen immer aus einer Verbindung von Kommunikation, Kompetenz und Technik.

Zum Abschluss erfolgt eine kompakte Zusammenfassung aller wesentlichen Kursinhalte. Im Anschluss bleibt Raum für Fragen, Anregungen sowie den Austausch von Erfahrungen unter den Teilnehmenden.

5.2.6 Verlaufsplan

Zeit	Inhalt	Lernziele	Vorgehen	Material	Be-teil.
2 min	Begrüßung	Die Teilnehmenden (TN) kennen die Kursleitende (KL)	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, Power Point - Präsen- tation (PPT)	KL

5-7 min	Erklären, verteilen + ausfüllen der Fragebögen	Die TN wissen, wie der Fragebogen ausgefüllt wird	Frontalvortrag	Fragebogen, Stift	KL
2 min	Ziele der Schulung und erwartete Lernergebnisse am Ende verständlich darlegen	Die TN wissen, was sie erwartet	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
2 min	Relevanz des Themas	Die TN wissen, warum das Thema wichtig ist, und erkennen Gefahren	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
5-7 min	Frage nach der Nutzung sozialer Medien durch TN oder deren Kinder	Die TN erfahren, welche social Media Plattformen benutzt werden	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
3 min	Relevanz sozialer Medien für Kinder und Jugendliche	Die TN wissen die Bedeutung sozialer Medien für die Zielgruppe (Jugendliche)	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
3 min	Erklärung des Verständnisses sozialer Medien und deren Wirkung auf Jugendliche	Die TN kennen Vor- und Nachteile der Social-Media-Nutzung	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL

1 min	Erklärung, warum Fachkräfte und Eltern im Umgang mit sozialen Medien geschult werden müssen, auch wenn diese für Jugendliche so wichtig sind	Die TN kennen die Bedeutung von Schulungen für Fachkräfte und Eltern, um den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien bei Jugendlichen zu fördern	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
4 min	Die Funktionsweise von Algorithmen	Die TN wissen, wie Social-Media funktioniert und welche Rolle dabei Algorithmen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
2 min	TikTok Video aus dem Alltag	Die TN erkennen Algorithmen und Filterblasen in einem Video	Entsprechendes Video präsentieren	Beamer, Laptop, PPT	KL
7-10 min	Erklärung des Begriffs „Rabbit Hole“ und wie Nutzer*innen schrittweise zu immer extremeren oder sensibleren Inhalten geleitet werden	Die TN erkennen, wie soziale Medien Nutzer*innen in problematische Inhalte hineinziehen können und wie schnell sich Inter-	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL

		ressen in bestimmte Richtungen verschieben			
3 min	Präsentation des Fallbeispiels, anschließend gemeinsame Diskussion über mögliche Reaktionen und Handlungsstrategien der TN	Die TN reflektieren Risiken sensibler Inhalte und entwickeln Handlungskompetenz im Umgang mit solchen Situationen	Frontalvortrag, Diskussion in der Gruppe	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
5 min	Präventive Maßnahmen	Die TN kennen Sicherheitseinstellungen und werden für präventives Handeln sensibilisiert	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
5-7 min	Vorstellung von Sicherheits- und Schutzeinstellungen in sozialen Medien wie Instagram, TikTok und Google Zeigen und Erklären von Screenshots realer Einstellungen	Die TN befähigen, Sicherheitsfunktionen zu erkennen und anzuwenden, um Kinder und Jugendliche besser zu schützen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL

2 min	Vorstellung von Hilfsangeboten und Anlaufstellen für den Ernstfall Präsentation verschiedener Unterstützungsangebote (z. B. Beratungsstellen, Hotlines, Websites)	Die TN sind über bestehende Hilfsangebote informiert und stärken ihre Handlungssicherheit im Krisenfall	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
1 min	Zusammenfassung	Die TN festigen ihr Wissen, klären offene Fragen und planen die Anwendung in der Praxis	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
2-5 min	Fragebögen ausfüllen + Feedback	Effektivität des Kurses prüfen	Frontalvortrag	Papierfragebo- gen, Stift	KL + TN

Tabelle 1 Verlaufsplan zum Kurs „Umgang mit sensiblen Inhalten auf Social Media“

5.3 Kurs: Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Internet

Der Kurs sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Internet richtet sich an Eltern bzw. Erziehungsbeauftragte wie Lehrer*innen oder ähnliches pädagogisches Fachpersonal. Dieser Kurs wurde von Ikbal Özer und Tabea Halle erstellt, organisiert und durchgeführt.

Erster Kerngedanke (Sozialforschungsstelle, 2024): „*Dieser Kurs hat das Ziel, das Thema sexuelle Gewalt im Internet zu enttabuisieren und Hemmschwellen im Umgang damit abzubauen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie eine offene und wertschätzende Kommunikation fördern können, um Kinder und Jugendliche in Gesprächen zu diesem sensiblen Thema besser zu unterstützen. Anhand von Fallbeispielen wird über die Häufigkeit und die Gefahren sexueller Gewalt informiert. Gemeinsam werden Wege aufgezeigt, wie eine sichere Vertrauensbasis geschaffen werden kann, um Risiken frühzeitig zu erkennen und präventiv zu handeln.*“

Der Kurs beinhaltet folgende Unterteilung:

- Einstieg
- Formen sexueller Gewalt
- Digitale Räume
- Prävention und Schutzmaßnahmen

5.3.1 Einstieg

Im ersten Teil des Kurses wird als Einstieg damit gestartet, dass die Teilnehmenden selbst erzählen sollen, was sie sich unter dem Begriff *sexuelle Gewalt* und *sexuelle Gewalt im digitalen Kontext* vorstellen. Dies zielt darauf ab, dass diese Teilnehmenden vorerst selbst darüber nachdenken, was sie mit dem Thema verbinden, und dass herausgefunden werden kann, welches Wissen bereits vorhanden ist und ob unter den Teilnehmenden Personen sind, die bereits Vorkenntnisse besitzen.

Außerdem ist es wichtig, Begrifflichkeiten und Definitionen rund um sexuelle Gewalt und sexuelle Gewalt im digitalen Kontext klar zu benennen, da viele Menschen fälschlicherweise davon ausgehen, dass sexuelle Gewalt nur in Form eines physischen Übergriffs geschieht (Vobbe & Kärgel, 2022). Tatsächlich beginnt sie jedoch oft viel früher – bereits übergriffige Kommentare, sowohl im direkten Gespräch als auch in digitalen Räumen, gehören dazu. Auch das ungefragte Zusenden von sexualisierten Bildern oder das Drängen zu intimen Handlungen über Chatnachrichten sind Formen sexueller Gewalt. Durch die zunehmende Digitalisierung sind sexuelle Gewalt und sexuelle Gewalt im Internet eng miteinander verknüpft, da Übergriffe häufig online beginnen und sich in der realen Welt fortsetzen können, beispielsweise wenn Täter*innen über soziale Netzwerke oder Messenger

das Vertrauen von Betroffenen gewinnen, um sie zu einem persönlichen Treffen zu bewegen (Gysi & Rüegger, 2017).

Daher ist es entscheidend, Aufklärung darüber zu betreiben, dass sexuelle Gewalt ein breites Spektrum umfasst und frühzeitig erkannt und verhindert werden muss.

Gleichzeitig soll durch die Fragen eine offene Gesprächsatmosphäre geschaffen werden, in der die Teilnehmenden sich frei fühlen, zu erzählen und sich ggf. im späteren Verlauf gegenseitig über Situationen austauschen können bzw. von ihren Erfahrungen und Beobachtungen berichten.

Bereits zu Beginn des Kurses soll den Teilnehmenden vermittelt werden, dass alles erzählt werden darf, aber nichts muss. Gerade bei einem Thema wie sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen, das oft mit Scham bei Betroffenen behaftet ist und dadurch oft als Tabuthema eingestuft wird, ist es wichtig, eine vertrauensvolle und sensible Atmosphäre zu schaffen, um einen respektvollen Umgang sicherzustellen.

Es ist jedoch gewünscht, dass sich die Teilnehmenden innerhalb des Kurses sicher genug fühlen, um über emotionale und sensible Themen zu sprechen, denn durch einen offenen Umgang werden Scham, Angst und Unsicherheit in Bezug auf Gefahren im Netz für Kinder abgebaut und das Thema kann zum Teil enttabuisiert werden. Dies ist wichtig, um bspw. den Eltern für die Zukunft mit auf den Weg zu geben, offen mit ihren Kindern über mögliche Gefahren und Probleme zu sprechen und sie in ihrer sensiblen Kommunikation zu stärken.

5.3.2 Formen sexueller Gewalt

Im nächsten Teil werden die Teilnehmenden über unterschiedliche Formen und Arten von sexueller Gewalt, die im Internet auftreten können, aufgeklärt.

Die Aufklärung von Eltern und Lehrpersonal über die verschiedenen Formen sexueller Gewalt im Internet ist essenziell, da sie eine zentrale Rolle im Schutz von Kindern und Jugendlichen übernehmen. Digitale Gefahren wie Grooming, sexuelle Belästigung, der Missbrauch privater Bilder oder die Verbreitung nicht einvernehmlicher Inhalte sind oft schwer zu erkennen, weshalb Erwachsene für diese Risiken sensibilisiert werden müssen. Eltern und pädagogische Fachkräfte sollten lernen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen, offene Gespräche mit Kindern zu führen und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um sie besser vor solchen Bedrohungen zu schützen. Zudem ermöglicht ein fundiertes Wissen über diese Problematik, Kinder und Jugendliche im verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, sich selbst zu schützen. Schließlich

trägt die gezielte Aufklärung auch dazu bei, eine vertrauensvolle Ansprechperson für Betroffene zu sein, um im Ernstfall angemessen reagieren und Hilfe organisieren zu können. In diesem Workshop wird sich explizit mit den Themen *Cybergrooming*, *Sexting* und *Sextortion* befasst.

Cybergrooming bezeichnet das gezielte Ansprechen und Manipulieren von Kindern und Jugendlichen durch Erwachsene im Internet, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und sie später für sexuelle Zwecke auszunutzen. Besonders junge Nutzer*innen sind gefährdet, da sie oft offen und gutgläubig mit Fremden im Netz kommunizieren und sich der möglichen Gefahren nicht bewusst sind (Initiative D21 e. V., 2024). Täter*innen nutzen soziale Netzwerke, Spieleplattformen oder Messenger-Dienste, um sich als Gleichaltrige auszugeben, emotionale Nähe zu schaffen und ihre Opfer schrittweise zu beeinflussen. Dies macht *Cybergrooming* besonders gefährlich, da Kinder und Jugendliche in eine Abhängigkeit geraten können, wodurch es schwerer fällt, sich der Situation zu entziehen oder Hilfe zu suchen (Retkowski, Treibel & Tuider, 2018).

Sexting bezeichnet das Verschicken oder Teilen intimer Bilder oder Nachrichten über digitale Medien, meist zwischen Jugendlichen oder in Beziehungen. Problematisch und strafbar wird es, wenn solche Bilder ohne Zustimmung der betroffenen Person an Dritte weitergeleitet oder veröffentlicht werden, da dies eine Form von sexueller Gewalt darstellt und schwerwiegende Folgen für das Opfer haben kann, wie Mobbing, Erpressung oder psychische Belastung. Laut Strafgesetzbuch (§ 201a StGB, Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen) kann die unerlaubte Verbreitung solcher Inhalte mit Geldstrafen oder Freiheitsstrafen geahndet werden. Besonders bei Minderjährigen kann das Teilen oder Besitzen solcher Aufnahmen auch unter den Straftatbestand der Kinder- oder Jugendpornografie (§ 184b, § 184c StGB) fallen, was erhebliche rechtliche Konsequenzen haben kann (Döring, 2014).

Sextortion ist eine Form der sexuellen Erpressung, bei der Täter intime Bilder oder Videos von Kindern und Jugendlichen nutzen, um sie unter Druck zu setzen – oft mit der Drohung, die Aufnahmen zu veröffentlichen, falls die Betroffenen nicht weitere Bilder schicken oder Geld zahlen. Dies kann für die Opfer schwerwiegende Folgen haben, darunter Angst, sozialer Rückzug, Depressionen oder sogar Selbstgefährdung, da sie sich oft schämen oder keinen Ausweg sehen. Besonders gefährlich ist *Sextortion*, weil die Täter gezielt das Vertrauen ihrer Opfer ausnutzen und diese in eine Spirale aus Angst und Abhängigkeit geraten

können, aus der sie sich nur schwer befreien (Fegert, Hauth, Banaschewski & Freyberger, 2017).

In diesem Abschnitt des Kurses werden auch Statistiken des Landtags NRW sowie der polizeilichen Kriminalstatistik präsentiert, um die steigenden Fallzahlen im Bereich Missbrauch und Kinderpornografie zu verdeutlichen. Besonders durch die fortschreitende Digitalisierung und die erhöhten Internetzeiten während der Corona-Pandemie hat sich die Problematik ausgeweitet. Zudem zeigen die Daten, dass Täter im Bereich der Kinderpornografie häufig selbst Kinder, Jugendliche oder Heranwachsende sind, da sie Nacktbilder weiterleiten oder diese durch Gruppenchats auf ihren Geräten besitzen.

Fallzahlen

Abbildung 155

Fälle und Aufklärungsquote (Verbreitung, Erwerb, Besitz und Herstellung kinderpornographischer Inhalte)

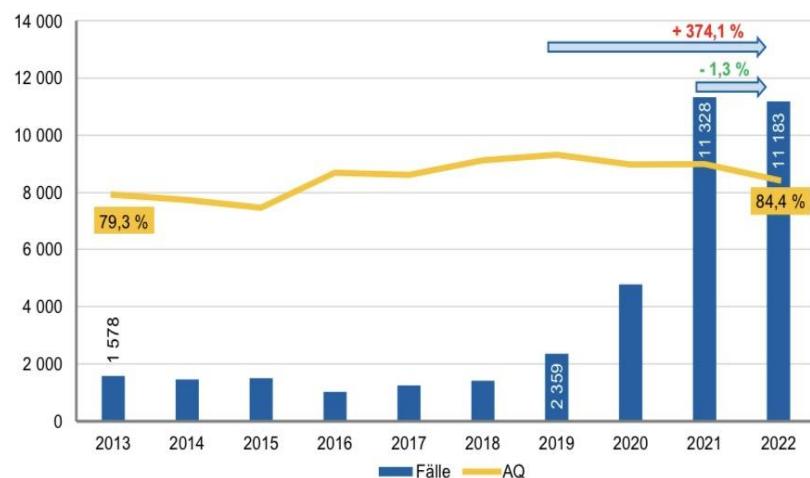


Abbildung 6 Fallzahlen und Aufklärungsquote von Missbrauch und Kinderpornografie (LKA Nordrhein-Westfalen, 2022)

Abbildung 156
Tatverdächtige nach Altersgruppen (Verbreitung, Erwerb, Besitz und Herstellung kinderpornographischer Schriften)

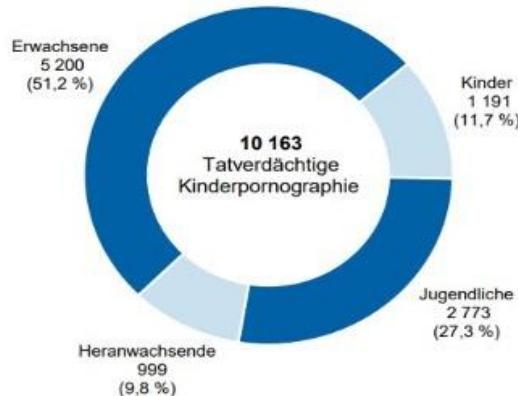


Abbildung 7 Tatverdächtige kinderpornografische Schriften (Landtag Nordrhein-Westfalen, 2024)

5.3.3 Digitale Räume

Im nächsten Abschnitt des Kurses wird das Thema digitale Räume behandelt, um Eltern und den Bezugspersonen aufzuzeigen, wo mögliche Gefahren im Internet auftreten können und wie die Täter*innen dabei vorgehen, um das Vertrauen der Kinder und Jugendlichen für sich zu gewinnen. Digitale Räume sind virtuelle Umgebungen, in denen soziale Interaktionen, Kommunikation, Informationsaustausch und Teilhabe über digitale Technologien stattfinden (Bundeszentrale für politische Bildung, 2022).

Diese Räume, in denen Kinder und Jugendliche mit sexueller Gewalt im Internet konfrontiert werden können, sind vielfältig und reichen von sozialen Netzwerken wie Instagram, TikTok und Snapchat über Messenger-Dienste wie WhatsApp oder Discord bis hin zu Online-Spielen mit Chat-Funktionen wie Fortnite, Roblox oder Minecraft. Besonders problematisch sind Plattformen – also digitale Infrastrukturen, die als Vermittler zwischen Nutzerinnen und Nutzern fungieren und den Austausch von Informationen, Inhalten oder Dienstleistungen ermöglichen (Stalder, 2021) – auf denen anonyme Kommunikation möglich ist oder Inhalte unkontrolliert geteilt werden, wie bei Livestreaming-Apps oder Foren. Täter nutzen diese digitalen Räume gezielt, um über Freundschaftsanfragen, Direktnachrichten oder Gruppenchats Kontakt zu jungen Nutzer*innen herzustellen und ihr Vertrauen zu gewinnen. Oft geben sie sich als Gleichaltrige aus, schenken den Kindern und Jugendlichen Aufmerksamkeit und versuchen, emotionale Nähe aufzubauen, um sie schrittweise zu manipulieren. In manchen Fällen werden auch Belohnungen in Aussicht

gestellt, etwa in Form von In-Game-Währung oder virtuellen Geschenken, um intime Inhalte zu erpressen.

Für Eltern ist es daher essenziell, über diese potenziell gefährlichen digitalen Räume informiert zu sein, um ihre Kinder bestmöglich schützen zu können. Dies bedeutet nicht, ihnen die Nutzung dieser Plattformen generell zu verbieten, sondern vielmehr, sie über Risiken aufzuklären und eine offene Gesprächskultur zu fördern. Eltern können sich regelmäßig über Medienpädagogik-Websites, Initiativen zum Jugendschutz oder offizielle Warnhinweise von Polizei und Verbraucherschutz informieren, um auf dem neuesten Stand zu bleiben. Indem sie sich mit den digitalen Lebenswelten ihrer Kinder auseinandersetzen, können sie frühzeitig Warnsignale erkennen, Schutzmaßnahmen ergreifen und ihre Kinder dazu ermutigen, sich bei unangenehmen Erlebnissen vertrauensvoll an sie zu wenden (Frey, 2019).

5.3.4 Prävention

Im letzten Abschnitt des Kurses wird das Thema Prävention und Schutzmaßnahmen behandelt. Aufgrund der möglichen Gefahren im Netz ist es essenziell, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte präventive Maßnahmen ergreifen, um Kinder bestmöglich zu schützen.

Ein zentraler Aspekt der Prävention ist die offene und enttabuisierende Kommunikation über das Thema sexuelle Gewalt im Internet. Kinder, die frühzeitig über Risiken und Schutzmechanismen aufgeklärt werden, sind eher in der Lage, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Bedarfsfall Hilfe zu holen. Studien zeigen, dass Aufklärung wirkt: Eine Untersuchung des Deutschen Jugendinstituts (DJI, 2021) ergab, dass Kinder, die altersgerechte Informationen über sexualisierte Gewalt erhalten haben, deutlich häufiger grenzüberschreitendes Verhalten als solches erkennen und sich vertrauensvoll an Erwachsene wenden. Gleichzeitig senkt ein offenes Gesprächsklima die Hemmschwelle, über unangenehme oder belastende Erlebnisse zu sprechen.

Eltern und pädagogische Fachkräfte können durch verschiedene Schutzmaßnahmen dazu beitragen, Kinder vor sexueller Gewalt im Internet zu bewahren. Ein erster und besonders wichtiger Schritt ist es, offene Gespräche zu führen. Kinder sollten frühzeitig und regelmäßig über die Gefahren im Internet informiert werden, ohne dass ihnen dabei Angst gemacht wird. Sie müssen verstehen, dass sie niemals Schuld an übergriffigem Verhalten Dritter tragen und dass sie sich jederzeit an eine vertraute Person wenden können. Gleichzeitig ist es entscheidend, die Medienkompetenz der Kinder zu fördern. Sie sollten lernen,

persönliche Daten zu schützen, Privatsphäre-Einstellungen sinnvoll zu nutzen und verdächtige Inhalte oder Nachrichten zu erkennen. Dazu gehört auch, ihnen bewusst zu machen, dass nicht jede Person im Internet gute Absichten verfolgt und dass sie Kontaktanfragen von Fremden kritisch hinterfragen sollten (Rohde-Abuba, 2023).

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Prävention ist der Abbau von Scham und das Stärken des Vertrauens in die Kommunikation mit Erwachsenen. Viele betroffene Kinder schwiegen aus Angst oder Scham und trauen sich nicht, über belastende Erfahrungen zu sprechen. Eltern und Fachkräfte sollten daher eine Atmosphäre schaffen, in der Kinder sich sicher fühlen und offen über ihre Erlebnisse reden können, ohne Angst vor Schuldzuweisungen oder Strafen haben zu müssen. Zusätzlich ist es sinnvoll, sichere digitale Räume für Kinder zu schaffen. Technische Schutzmaßnahmen wie Jugendschutzfilter, sichere Messenger-Apps oder die Einschränkung bestimmter Webseiten können dabei helfen, Risiken zu minimieren. Dennoch ersetzen technische Lösungen nicht das persönliche Gespräch und die kontinuierliche Begleitung durch Erwachsene (Pooch, 2019).

Auch die Vorbildfunktion der Erwachsenen spielt eine entscheidende Rolle. Kinder orientieren sich an dem Verhalten ihrer Eltern und Bezugspersonen, weshalb es wichtig ist, selbst einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien vorzuleben. Wer seine eigenen Datenschutzeinstellungen reflektiert, bewusst mit persönlichen Informationen umgeht und Kinder dazu ermutigt, kritisch mit digitalen Inhalten umzugehen, trägt langfristig zu einem sichereren Verhalten im Netz bei (Paulus & Möhler, 2022).

Sollte es dennoch zu problematischen Situationen kommen oder besteht der Verdacht, dass ein Kind betroffen sein könnte, gibt es verschiedene Anlaufstellen, bei denen sich Eltern und Fachkräfte informieren oder Unterstützung holen können. Die „Nummer gegen Kummer“ ist eine anonyme und kostenfreie Beratungsstelle, die sowohl für Kinder als auch für Eltern erreichbar ist. Auch die Organisation „Innocence in Danger“ setzt sich aktiv für den Schutz von Kindern vor sexueller Gewalt im Netz ein und bietet wertvolle Informationen und Hilfsangebote. Die Plattform „Jugendschutz.net“ stellt eine zentrale Anlaufstelle dar, um jugendgefährdende Inhalte zu melden und sich über aktuelle Gefahren im Netz zu informieren. Darüber hinaus bieten Beratungsstellen wie „Wildwasser e. V.“ gezielte Unterstützung für Betroffene von sexualisierter Gewalt. Auch die polizeilichen Beratungsstellen stehen für Informationen und Hilfestellungen zur Verfügung und können im Verdachtsfall kontaktiert werden.

Prävention beginnt im Alltag und ist eine gemeinschaftliche Aufgabe von Eltern, Fachkräften und der gesamten Gesellschaft. Durch Aufklärung, offene Kommunikation und unterstützende Strukturen können Kinder gestärkt und geschützt werden. Denn nur wer über Risiken informiert ist, kann sich aktiv davor schützen.

Am Ende des Kurses stehen die Referentinnen den Teilnehmenden mit ihrem erworbenen Fachwissen für Rückfragen zur Verfügung. Zudem bietet sich die Möglichkeit eines offenen Austauschs, bei dem Erfahrungen reflektiert und offene Fragen geklärt werden können.

5.3.5 Verlaufsplan

Zeit	Inhalt	Lernziele	Vorgehen	Material	Beteil.
2 min	Begrüßung/Vorstellung der Kursleitenden (KL)	Teilnehmende (TN) lernen die KL (+ Hintergrund des Projektes) kennen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PowerPoint Präsentation (PPT)	Kursleitende (KL)
1 min	Vorstellung der Agenda	TN werden über den zeitlichen und inhaltlichen Ablauf informiert	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
3 min	Austeilen und Bearbeiten der Fragebögen	Alle TN bekommen einen Fragebogen + die Erklärung dazu	Austeilen	Beamer, Laptop, PPT, Fragebogen, Stift	KL + Teilnehmende (TN)
1 min	Erläuterung zu den Kurszielen	TN werden darüber aufgeklärt, was sie	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL

		nach dem Kurs können und wissen sollten			
3 min	Thematischer Einstieg (zwei Fragen an die TN)	Es wird geklärt, was die TN unter dem Begriff verstehen (Definition der Be- grifflichkeit)	Gruppenfrage/Gruppen- gespräch	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
1 min	Klärung „Was ist sexuelle Gewalt?“	Definition sexuelle Gewalt (im Internet) nach dem Gesetz	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
4 min	Formen sexueller Gewalt (Cybergrooming, Sexting, Sextortion)	Erläuterung verschiedener Arten von sexueller Gewalt	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
4 min	Infos + Erklärung: Welche Kinder sind häufig betroffen/laufen eher Gefahr, Opfer zu werden?	Hintergründe der Täter – Kriterien, die eine Rolle spielen, erläutern	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
5 min	Ergänzungsvideo aus der Opferperspektive	Sicht der Opfer aufzeigen, Verständnis/Empathie dafür aufbauen, wie man	Präsentation des entsprechenden Videos	Beamer, Laptop, PPT	KL

		in einen Teufelskreislauf gelangen kann			
2 min	Vorstellung von Personen, die Aufklärungsarbeit zum Thema leisten	Die TN wissen, wo sie sich weitere Infos holen können, um sich mit der Thematik zu befassen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
5 min	Fallzahlen/Statistiken	TN kriegen einen Eindruck von der Häufigkeit der Fälle	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
5 min	Digitale Räume der Täter	TN lernen, welche Plattformen gerne von Tätern genutzt werden	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
4 min	Abläufe und Strategien der Täter	TN lernen Strategien und mögliches Vorgehen der Täter kennen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
2 min	Wie spreche ich ein Kind bei einem möglichen Verdacht an?	TN werden für ein Gespräch mit einem möglichen Opfer sensibilisiert	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL

2 min	Wie kann ich mit anderen Eltern über das Thema sprechen?	TN lernen, wie wichtig die Verbreitung der Thematik ist	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
4 min	Prävention und Schutzmaßnahmen	TN lernen präventive Schutzmaßnahmen kennen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
3 min	Technische Maßnahmen	TN lernen verschiedene Einstellungen an mobilen Endgeräten kennen, die präventiv schützen können	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
2 min	An wen wende ich mich im Notfall? + Hilfetelefon Land NRW	TN lernen, an wen sie sich im Ernstfall wenden können	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
3 min	Digitaler Grundkurs (Jaron)	Empfehlung der KL an die TN	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
1 min	Quellenangaben	KL tragen ihre Quellen vor	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
10-15 min	Offene Diskussionsrunde	TN und KL kommen ins Gespräch und tauschen sich über	Gruppendiskussion/Austausch der Gruppe über Erfahrungen	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN

		persönliche Ansichten und Erfahrungen aus (lernen voneinander)			
5-10 min	Fragebögen ausfüllen + Feedback + Verabschiedung	Restliche Fragebögen für die Forschung werden ausgefüllt	Austeilen + Gespräch	Papierfragebogen, Stift	KL + TN

Tabelle 2 Verlaufsplan zum Kurs „Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Internet“

5.4 Kurs: Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media

Der Kurs Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media, konzipiert für Kinder und Jugendliche, richtet sich an Schüler*innen der 5. bis 7. Klassen. Dieser Kurs wurde von Jenny Bugajow und Linda Dörenkamp organisiert und durchgeführt.

Erster Kerngedanke (Sozialforschungsstelle, 2024): „In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche, ein gesundes Verhältnis zu ihrer Körperwahrnehmung zu entwickeln. Sie erfahren, wie Filter, Bildbearbeitung und Techniken wie bestimmte Kameraeinstellungen das äußere Erscheinungsbild stark verändern können. Mit realen Beispielen wird verdeutlicht, dass individuelle Besonderheiten völlig normal sind. Nach der Analyse dieser Beispiele reflektieren die Teilnehmenden ihre Eindrücke, tauschen sich in der Gruppe aus und diskutieren über die Auswirkungen solcher Schönheitsideale. Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen mehr Selbstbewusstsein und einen kritischen Blick auf soziale Medien zu vermitteln.“

Der Kurs beinhaltet folgende Unterteilung:

- Einstieg
- Definition von Schönheit
- Apps und KI-Tools
- Mögliche Folgen des Konsums von Schönheitsidealen auf Social Media
- Prävention und Schutzmaßnahmen

5.4.1 Einstieg: Definition von Schönheit

Die Geschichte zeigt, dass sich Schönheitsideale im Laufe der Zeit stetig verändern. „Während in früheren Generationen ausladende weibliche Formen und füllige Körper als Ideal galten, erleben wir während der letzten Jahrzehnte einen außerordentlich nachhaltigen Trend zu einem übertriebenen Schlankheitsideal. [...] Gerade junge Menschen stehen zunehmend unter dem Druck, sich einem perfekten Schönheitsideal in jeder Hinsicht annähern zu müssen.“ (Pauli 2017, S. 22).

Der Einstieg des Kurses „Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media“ hat damit gestartet, dass die Teilnehmenden selbst erzählen, was sie unter Schönheit verstehen. Dies zielt darauf ab, dass die Teilnehmenden vorerst selbst darüber nachdenken, was sie mit dem Thema verbinden, und dass sie untereinander herausfinden, dass Schönheit individuell ist.

5.4.2 Relevanz des Themas/Einbettung der Studie

Auch die Darstellung von Bildern, die in den sozialen Medien gepostet werden, spielen in dem Kurs eine Rolle. Influencer*innen stellen infolge der Digitalisierung eine große Marktführerschaft dar, die die Einstellungs- und Verhaltensansicht ihrer Follower*innen beeinflussen (Nielsen et al. 2023, S. 179). Gleichzeitig sind sie medienpräsente Persönlichkeiten, mit denen sich ihre Follower*innen identifizieren und zu denen sie parasoziale Beziehungen entwickeln (Schach und Lommatzsch 2018, S. 20).

Dass Influencer*innen einen Einfluss auf die Wahrnehmung von Schönheitsidealen haben, zeigt die Studie, die im nächsten Abschnitt die Relevanz des Kurses „Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media“ verdeutlicht.

Die Studie (Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung, 2024) wurde im Auftrag des Österreichischen Instituts für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) und der ISPA – Internet Service Providers Austria im Rahmen der EU-Initiative Safer-internet.at durchgeführt.

In der Studie wurde eine Online-Befragung mit 400 Teilnehmenden im Alter von 11-17 Jahren durchgeführt. Zudem gab es eine Fokusgruppe von 56 Jugendlichen zwischen 13 und 19 Jahren. Die Ergebnisse zeigen, dass Jugendliche unter Druck stehen, wenn sie Inhalte nutzen, die Schönheitsideale aufzeigen, und ihr Schönheitsempfinden anhand von Idealen beeinflusst wird (Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung, 2024).

In der Studie (Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung, 2024) heißt es weiter, dass Kinder im frühen Alter anfangen, soziale Medien zu nutzen, in denen Schönheitsideale repräsentiert werden. Die eigene Identität sowie das Selbstwertgefühl sind in dem Alter noch schwach ausgeprägt, sodass durch die Medien realitätsferne Ansprüche an Schönheit gestellt werden, welche die Kinder dann annehmen.

Jugendlichen ist ihr öffentliches Auftreten wichtig. Laut der Studie (Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung, 2024) achten mehr als 50 % von ihnen darauf, auf Bildern gut auszusehen, und nutzen dafür das passende Licht, verschiedene Posen und unterschiedliche Winkel. 41 % bearbeiten ihre Bilder mit Filtern. Zudem wird der Einsatz von Bildbearbeitung mit künstlicher Intelligenz häufiger. Untereinander vergleichen sich die Jugendlichen auf Social Media immer mehr (laut der Studie sind es 71 % der Teilnehmenden). 33% der Befragten finden sich mit Filtern schöner und 28% haben schon einmal über eine Schönheitsoperation nachgedacht.

Zudem haben Influencer*innen und Content Creator*innen einen Einfluss auf das Schönheitsbild von Jugendlichen. 84 % folgen Influencer*innen auf Social-Media-Plattformen und 74 % glauben, dass Fitnessinfluencer*innen einen Einfluss auf Kinder und Jugendliche haben. Dadurch resultiert auch die Anzahl von 53 %, welche schon ein-mal ein beworbenes Produkt von Influencer*innen gekauft haben (Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung, 2024).

Im weiteren Verlauf des Kurses werden den Teilnehmenden Merkmale erklärt, die dabei unterstützen, bearbeitete Bilder zu erkennen. Auch Bilder, die mithilfe von künstlicher Intelligenz generiert werden, sind bewusst in die Gliederung des Kurses aufgenommen. Generative KI ist ein Teilgebiet der künstlichen Intelligenz, das sich darauf spezialisiert, Modelle zu entwickeln, die eigenständig neue Inhalte wie Texte, Programmcodes, Bilder oder Musik erzeugen können (appliedAI, 2023, zitiert nach Wecke 2024, S. 6).

Laut Wecke (2024) heißt es außerdem, dass generative KI eine bedeutende Weiterentwicklung im Bereich der KI-Technologien darstellt. Sie ist in der Lage, völlig neue Inhalte zu erzeugen und bestehende Inhalte besser zu verstehen (Wecke 2024). Deshalb wurde den Teilnehmenden erklärt, wie KI-Tools in der Bildbearbeitung funktionieren. Sie sollen mithilfe des Kurses dazu befähigt werden, diese zu erkennen und mögliche Unterschiede zwischen Realität und Bearbeitung herauszustellen. Damit den Teilnehmenden das gelingt, zeigt der Kurs echte Postings auf Social Media, die bearbeitet worden sind. Anschließend fordern die Kursleitungen die Teilnehmenden dazu auf, zu erklären, woran die Bearbeitung erkannt wird und welches Schönheitsideal damit erreicht werden soll. Zudem enthält der

Kurs ein Quiz, in dem abgefragt wird, welche Bilder echt sind und welche mit KI generiert wurden.

Im Anschluss wird betont, dass nicht nur Filter und KI genutzt werden können, um Bilder zu verändern. Auch Winkel, Positionierungen und Licht haben einen großen Einfluss auf die Wirkung eines Bildes. Dazu werden Videos von einer Frau und einem Mann gezeigt, welche im Fitnessstudio im dunklen Licht stehen und ihre Muskeln in verschiedenen Positionierungen präsentieren. Ihre Körper wirken dadurch perfekt durchtrainiert. Anschließend sieht man in den Videos, wie sie die Muskeln entspannen und die Lichtverhältnisse verändert sind. Dadurch sind ihre Muskeln weniger sichtbar und die Körper sehen nicht mehr durchtrainiert aus.

Den Teilnehmenden wird zudem auch erklärt, was ein Algorithmus ist und welche Einflüsse das auf die Wahrnehmung von Schönheitsidealen im Internet haben kann. Um ihre Fähigkeiten, unter anderem das Generieren von Bildern, zu erreichen, stützt sich generative KI ebenfalls auf Algorithmen (Wecke, 2024, S. 6).

5.4.3 Mögliche Folgen von dem Konsum von Schönheitsidealen auf Social Media

Durch den regelmäßigen Konsum von Schönheitsidealen auf Social Media können negative Folgen auftreten. Wenn junge Menschen ihr Ideal durch Sport, gesunde Ernährung und Selbstdisziplin nicht erreichen, leiden sie unter Selbstzweifeln. Diese können Essstörungen oder Depressionen begünstigen (Pauli, 2017). „Bei einer körperdysmorphen Störung beschäftigen Betroffene sich übermäßig mit einem oder mehreren erlebten Makeln ihrer körperlichen Erscheinung. Sie werden durch diese Störung häufig massiv in ihrem Alltagsleben beeinträchtigt, da sie soziale Situationen aus Angst vor Ablehnung vermeiden. Zwanghafte Kontrollen im Spiegel oder übermäßige Körperpflege sind typische Verhaltensweisen, die mit körperdysmorphen Störungen einhergehen.“ (Pauli, 2017, S. 23).

5.4.4 Prävention und Schutzmaßnahmen

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden für einen bewussteren und kritischeren Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media zu sensibilisieren. Mithilfe verschiedener Tools wird vermittelt, dass auch Influencer*innen nicht perfekt sind und ebenfalls Makel haben – oft werden Bilder stark bearbeitet oder sogar mithilfe künstlicher Intelligenz generiert. Die gezeigten Anwendungen helfen dabei, solche bearbeiteten oder manipulierten Inhalte zu erkennen und ein realistisches Bild von Schönheit zu entwickeln.

Darüber hinaus wurden Online-Beratungsangebote wie die „Nummer gegen Kummer“ vorgestellt, um bei Unsicherheiten oder Belastungen niedrigschwellige Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Zum Abschluss des Kurses erhielten die Teilnehmenden die Aufgabe, den Tag zu reflektieren und darüber nachzudenken, was sie an sich selbst schön finden, mit dem Ziel, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken und einen liebevoller Blick auf sich selbst zu fördern.

5.4.5 Verlaufsplan

Zeit	Inhalt	Lernziele	Vorgehen	Material	Beteil.
2 min	Verteilen der Fragebögen	Alle Teilnehmenden (TN) bekommen einen Fragebogen	Austeilen	Papierfragebogen, Stift	Kursleitende (KL)
2 min	Begrüßung/Verweisen auf Begrüßungsfolie	Die TN kennen die KL	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PowerPoint-Präsentation (PPT)	KL
10 min	Zeigen und Erklären des Fragebogens anhand der Power Point Präsentation	Die TN wissen, wie der Fragebogen ausgefüllt wird	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN

5 min	„Warm-up“ zur Beantwortung einer Frage in Bezug zur Definition von Schönheit	Die TN können die Frage „Was bedeutet Schönheit im Einzelnen für mich“ beantworten (jeder für sich)	Erklären des Tools „Mentimeter“, freiwillige Teilnahme	Beamer, Laptop, PPT, Smartphone/Tablet	KL + TN
5 min	Besprechung der Ergebnisse	Die TN können Unterschiede zwischen ihren Antworten feststellen und untereinander diskutieren	Zeigen (visuelle Verstärkung) der einzelnen Aussagen und der meistgenannten Aussage (durch das Tool)	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
2 min	Vorstellung und Erläuterung des Folieninhalts	Die TN kennen eine allgemeine Definition von Schönheit und stellen einen Bezug zur vorherigen Umfrage her	Frontalvortrag, Bezug zu Antworten der Umfrage herstellen	Beamer, Laptop, PPT	KL
2 min	Vorstellung und Erläuterung des Folieninhalts	Die TN wissen, welche Faktoren die Wahrnehmung von Schönheit beeinflussen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
5 min	Frage nach bearbeiteten Bildern, ja/nein? Ggf. Frage nach Warum	Die TN können die Frage, ob sie bearbeitete Bilder posten, beantworten	Frontalvortrag + Meldungen drannehmen	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN

3 min	Zeitstrahl „Schönheitsideale im Laufe der Zeit“ (Entwicklung)	Die TN können verschiedene Schönheitsideale mithilfe eines Zeitstrahls zuordnen	Frontalvortrag mit Bildern, welche die Schönheitsideale 25.000 v. Chr. bis heute darstellen	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
5 min	„Filter, ja oder nein?“	Die TN beantworten die Frage, ob sie bei der Bearbeitung ihrer Bilder Filter benutzen	Fragen, drannehmen, ins Gespräch kommen Welchen Effekt können bestimmte Filter bewirken?	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
4 min	Video „Wie erkenne ich bearbeitete Bilder?“	Die TN können mithilfe des Videos bearbeitete Bilder erkennen	Zeigen des Videos	Beamer, Laptop, PPT, Video	KL
5 min	Bilderreihe: „Welches Bild hat einen Filter und welches nicht?“	Die TN wenden die Tipps, die in dem Video genannt wurden, praktisch an. Sie können die gezeigten Bilder nach Filter/kein Filter einordnen	Fragen, welches Bild die TN als bearbeitet und unbearbeitet bewerten, und warum sie ihre Entscheidung getroffen haben + anschließende Aufklärung	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN

5 min	„KI-Tools, bin ich in der Lage, sie zu erkennen?“	Die TN können KI-Bilder erkennen	Anhand von Bildern aufzeigen, an welchen Merkmalen KI-Bilder erkannt werden können	Beamer, Laptop, PPT	KL
5 min	„KI oder Mensch?“	Anwendung der zuvor gezeigten Tools, TN können KI-Bilder richtig zuordnen	Zeigen von Bildern, die mit KI generiert sind, sowie Bildern ohne KI. Die TN werden vor Aufklärung um Abstimmung gebeten. Einzelne Merkmale werden bei Aufklärung visuell durch Pfeile verstärkt	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
3 min	Folie: „Verschiedene Winkel und ihre Auswirkungen“	Die TN kennen verschiedene Auswirkungen von Winkeln beim Fotografieren von Bildern	Frontalvortrag KL zeigen verschiedene Winkel vor	Beamer, Laptop, PPT	KL
3 min	Videos, die zeigen, wie sich Winkel auf die Körperhaltung auswirken	Die TN können anhand der Videos die zuvor erklärten Auswirkungen von Winkeln bei dem Fotografieren erkennen	Zeigen der Videos	Beamer, Laptop, PPT, Videos	KL

2 min	Negative Auswirkungen von dem Konsum von Schönheitsidealen	Die TN wissen, was ein Algorithmus ist, und kennen dessen Auswirkungen	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
2 min	Beratungsstellen	Die TN kennen verschiedene Beratungsstellen (Nummer gegen Kummer sowie ein Online Beratungsformular)	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PPT	KL
6 min	Wie sperre ich Inhalte auf einzelne Social Media Plattformen?	Die TN kennen verschiedene Möglichkeiten, Inhalte auf Social Media zu filtern	Frontalvortrag Folien mit einzelnen Screenshots und Vorgangsbeschreibungen zum Sperren von Inhalten auf einzelnen Social Media Plattformen Wichtige Schritte sind farblich markiert	Beamer, Laptop, PPT	KL
3 min	Abschluss „Was möchten wir euch mitgeben?“	Die TN sind achtsamer im Umgang mit Schönheitsidealen im Internet	Frontalvortrag Kernbotschaft: „Schönheit ist individuell“	Beamer, Laptop, PPT	KL

2 min	„Nachricht an mich selbst“	Die TN reflektieren den Workshop am Ende des Tages	Die TN können zuhause optional einen Brief schreiben Was finde ich an mir schön?	Beamer, Laptop, PPT	KL
2 min	Vorstellungsfolie	Die TN können erkennen, dass die Bilder der Vorstellungsfolie mit KI generiert wurden	Die TN fragen, ob ihnen was aufgefallen ist. Aufklärung, dass die Bilder mit KI generiert sind	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
2 min	Fragen oder Anmerkungen	Die TN stellen Fragen, wenn noch etwas unklar ist.	Die TN fragen, ob sie noch Fragen/Ergänzungen oder Ähnliches haben	Beamer, Laptop, PPT	KL + TN
5 min	Zweiter Teil des Fragebogens	Die TN füllen den zweiten Teil des Fragebogens aus	Frontalvortrag	Papierfragebogen, Stift	KL

Tabelle 3 Verlaufsplan zum Kurs „Schönheitsideale auf Social Media“

5.5 Kurs: Cybermobbing? Nicht mit uns!

Der Kurs „Cybermobbing? Nicht mit uns!“ richtet sich vorrangig an Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse. Durch das rege Interesse einer Grundschule sowie zweier Einrichtungen für junge Erwachsene wird der Kurs in Bezug auf die Altersgruppe variiert und angepasst. Der Kurs wird von Janina Immig und Lena Knäpper entwickelt, organisiert und durchgeführt.

Erste Kerngedanken für den Kurs: „Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen ab der 5. Klasse und dauert ca. 90 Minuten. Die Teilnehmenden lernen, was Cybermobbing ist, wie

es sich auf Betroffene auswirkt und wie solche Situationen erkannt werden können. Darüber hinaus werden Strategien zur Prävention sowie zum Umgang mit Cybermobbing vermittelt. Der Fokus richtet sich dabei auf die Stärkung des Klassenverbandes, das Fördern von Empathie und respektvollem Verhalten in der digitalen Welt.“

Der Kurs wird in mehrere Einheiten unterteilt:

- Vorstellung der Kursleitung
- Einführung ins Thema Cybermobbing (Definition)
- Auswirkungen von Cybermobbing verstehen
- Cybermobbing erkennen
- Strategien zur Prävention
- Abschluss

Nach Abschluss des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, Cybermobbing zu erkennen, die Auswirkungen von Cybermobbing zu verstehen, Strategien zur Grenzsetzung im Internet anzuwenden und mit tatsächlichem Cybermobbing umzugehen, sowie im Internet respektvoll und empathisch miteinander umzugehen.

Der Kurs ist interaktiv gestaltet, um die Teilnehmenden zu aktivieren und die Festigung des Wissens zu erleichtern (Akademie für Innovative Bildung und Management Heilbronn-Franken gGmbH, o. D.).

5.5.1 Definition von Cybermobbing

Cybermobbing meint jegliche Nutzung von elektronischen bzw. digitalen Medien und Kommunikationskanälen, um anderen bewusst wiederholt, über einen längeren Zeitraum und in aggressiver Weise zu schaden (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung & Katzer 2023).

5.5.2 Relevanz der Präventionskurse:

Die Digitalisierung hat in den letzten Jahren deutlich mehr Bedeutung gewonnen. Die Anzahl der Socialmedianutzung hat sich in den letzten 12 Jahren weltweit beinahe vervierfacht (Bündnis gegen Cybermobbing). Smartphones und andere digitale Endgeräte schaffen neue Räume für kognitive und emotionale Prozesse. Gleichzeitig wird ein neuer Raum für soziales Handeln geschaffen (Katzer, 2023). Das birgt jedoch auch einige Gefahren, wie zum Beispiel Cybermobbing.

Cybermobbing meint jegliche Form der Schikane im digitalen Raum. Es unterscheidet sich

in einigen Aspekten von konventionellem Mobbing. So fehlt es durch die Verlagerung in den digitalen Raum an Schutzräumen für die Betroffenen. Das Mobbing kann auch in den privaten Raum verlagert werden (Katzer, 2023). Ebenso zeigen sich Veränderungen in der Viktimisierung. Diese ist durch die Verbreitung im Internet einerseits endlos. Sobald ein Beitrag verbreitet ist, kann dieser zwar von entsprechenden Plattformen entfernt werden, die Speicherung und Weiterverbreitung im selben oder auch in anderen Netzwerken ist aber nicht ausgeschlossen. Gleichermassen ist die Viktimisierung viel öffentlicher. Bei herkömmlichem Mobbing beschränkt sich die Anzahl der Täter und *Bystander* meistens auf eine begrenzte Anzahl (z. B. die Klassengemeinschaft). Bei Cybermobbing ist die Anzahl an *Bystandern* oft gar nicht eingrenzbar. Die Anonymität der Täter*innen kann zu verstärkten Ängsten und Unsicherheiten führen (Katzer, 2023).

41 % aller Befragten einer Umfrage aus dem Jahr 2023 äußerten, dass sie Sorge vor Cybermobbing, Belästigung oder Missbrauch haben (Bündnis gegen Cybermobbing). In derselben Befragung zeigte sich, dass die Anzahl von Schüler*innen, die selbst zum Opfer von Cybermobbing wurden oder mitbekommen haben, wie Menschen in ihrem Umfeld Opfer von Cybermobbing wurden, in den Jahren 2021-2023 tendenziell angestiegen ist. Die Antwortmöglichkeit „Weiß ich nicht“ wurde von den Befragten seltener ausgewählt. Auch das deutet darauf hin, dass Cybermobbing vermehrt stattfindet. Ebenfalls zeigte die Befragung durch das Bündnis gegen Cybermobbing auf, dass Cybermobbing an allen Schulformen vorkommt. An Gymnasien ist die Häufigkeit am geringsten. Dort sind ca. 16 % der Schüler*innen von Cybermobbing betroffen. An Haupt- und Werkrealschulen gibt es die häufigsten Fälle von Cybermobbing mit 26 %. An Berufs-, Real- und Gesamtschulen liegt die Anzahl der Betroffenen jeweils bei ungefähr 20 %. Diese Schwankungen können auf die Verknüpfung von unterschiedlichen Kapitalanlagen auf das Nutzerverhalten hinweisen. Daneben zeigt sich, dass entsprechende Präventionskurse in allen gesellschaftlichen Schichten sinnvoll sind. In Bezug auf die Get online Week bedeutet es, dass die Kurse an allen Schulformen angeboten werden. Neben der Betroffenheit wurde durch die Befragung des Bündnisses gegen Cybermobbing auch deutlich, dass Lehrer aus Elternsicht nicht über ausreichend Wissen zum Thema Cybermobbing verfügen. Eltern wurden gefragt, ob die Lehrkräfte ihres Kindes über bestimmte Themen gut informiert sind. Bei dem Thema „Cybermobbing“ gaben nur knapp 51 % an, dass die Lehrkräfte gut informiert seien (Bündnis gegen Cybermobbing). Das spricht

dafür, dass Präventionskurse von gut informiertem Fachpersonal sinnvoll sind, da Lehrer*innen, die über wenig Informationen verfügen, vermutlich nicht angemessen mit dem Thema umgehen können.

5.5.3 Folgen von Cybermobbing

Die Folgen von Cybermobbing können verheerend sein. So kann Cybermobbing zu ernsthaften psychischen Folgeerkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Drogensucht, Traumafolgestörungen bis hin zum Suizid führen (Jannan, 2015). Darüber hinaus zeigen sich bei den Opfern von Cybermobbing häufig psychosomatische Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen. Die Betroffenen ziehen sich zurück, was zur sozialen Isolation führen kann. Das Selbstbewusstsein und die schulischen Leistungen können abnehmen. Besonders bedeutsam ist, dass diese Folgen bei jeder fünften betroffenen Person dauerhaft sind. Das heißt, auch wenn das Mobbing stoppt, bleiben die Folgen bestehen (Jannan, 2023).

5.5.4 Einstieg

Zu Beginn des Kurses stellen sich die Kursleiter*innen kurz vor, geben dabei auch ein paar persönliche Informationen über sich preis, damit eine offene Gesprächsatmosphäre entstehen kann, und vermitteln den Teilnehmer*innen einen kurzen Überblick über die kommenden 90 Minuten.

Im zweiten Schritt erfolgt die erste wissenschaftliche Erhebung durch Fragebögen. Diese werden an die Teilnehmer*innen ausgegeben, der Ablauf der Befragung wird kurz erläutert, dabei wird die Anonymität der Daten besonders betont. Die Teilnehmenden füllen die Fragebögen anschließend in dem von ihnen dazu benötigten Tempo aus.

Nach der ersten Erhebung werden die Teilnehmenden mit einem Spiel aktiviert. Das Spiel „Scream Hero Go“ von den Entwicklern Ketchapp ist ein appbasiertes Spiel, bei dem eine Figur nur unter Einsatz der Stimme bewegt wird. Je lauter die Stimme eingesetzt wird, desto höher springt die Figur. Das Ziel ist es, die Figur so weit wie möglich zwischen verschiedenen Plattformen und über Abgründe hinweg zu bewegen und dabei nicht herunterzufallen. Dieses Spiel wird im Rahmen des Kurses eingesetzt, um Energie freizusetzen, Spaß zu generieren, das Gemeinschaftsgefühl zu aktivieren und zu stärken sowie die Motivation für den Kurs zu steigern.

Anschließend folgen die inhaltlichen Einheiten des Kurses.

5.5.5 Einführung ins Thema Cybermobbing

Während der ersten Einheit wird besprochen, was Cybermobbing ist und welche Auswirkungen Cybermobbing haben kann. Dazu können die Teilnehmenden zunächst ihr Wissen anonym in einer Menti-Umfrage mitteilen. Die Ergebnisse der Umfrage werden besprochen und ggf. Verständnisfragen geklärt. Im Anschluss stellen die Kursleiterinnen eine Definition von Cybermobbing vor: „Wenn dich jemand beleidigt, belästigt oder fertig macht, dann ist das Mobbing. Passiert das im Internet, also z. B. in sozialen Netzwerken wie Instagram oder im Messenger WhatsApp, dann ist das Cyber-Mobbing. Cyber-Mobbing ist Mobbing in der Online-Welt.“ (Klicksafe, 2020). Diese Definition wird mit den Teilnehmer*innen diskutiert und es wird erklärender Input dazu gegeben. Damit die Definition von den Teilnehmenden verstanden wird, wurde eine andere Definition genutzt als jene, die dem Kurs zugrunde liegt.

5.5.6 Auswirkungen von Cybermobbing

Im Anschluss erfolgt ein „Positionierungs-Spiel“, um sich mit den Folgen von Cybermobbing auseinanderzusetzen. Je nach räumlichen Möglichkeiten wird von den Kursleiterinnen ein Statement zu Cybermobbing und dessen Folgen für die Betroffenen vorgelesen und die Teilnehmenden müssen sich im Raum dazu positionieren. Hierfür wird vorher eine räumliche Skala von „Ich stimme zu“ bis „Ich stimme nicht zu“ festgelegt. Je nach Gruppendiffenz werden die Positionierungen besprochen und die Teilnehmenden können sich dazu äußern, warum sie sich wie positioniert haben. Sollten die räumlichen Gegebenheiten diese Form der Positionierung nicht erlauben, werden die Teilnehmenden sich durch Aufstehen und Hinsetzen positionieren können. Wenn sie dem vorgelesenen Statement zustimmen, müssen sie von ihrem Stuhl aufstehen, wenn sie nicht zustimmen, müssen sie sich hinsetzen. Auch dies bietet die Möglichkeit, die Positionierungen mit den Teilnehmenden zu besprechen. Dieses Spiel dient sowohl der Aktivierung als auch der Wissens- sowie Meinungsabfrage, z. B. mit Fragen wie „Cybermobbing ist strafbar.“ Oder „Wenn jemand ein Bild von mir im Internet ohne meine Zustimmung postet, verletzt mich das.“ Im Anschluss geben die Kursleiterinnen die korrekten Informationen zu den einzelnen Statements an die Teilnehmenden weiter, wie z. B. dass Cybermobbing strafbar ist und welche Folgen Cybermobbing für die Betroffenen haben kann. Das Ziel dieser Einheit ist zum einen die Empathieförderung, indem die Teilnehmenden sehen, welche Auswirkungen verschiedene Handlungen auf ihre Mitmenschen haben können, und zum anderen die Wissensvermittlung über die Folgen von Cybermobbing.

5.5.7 Erkennen von Cybermobbing

In der dritten Einheit folgt eine Gruppenarbeitsphase. Dort werden die Teilnehmenden zunächst in vier Gruppen eingeteilt. Diese vier Gruppen bekommen jeweils ein Fallbeispiel, in dem eine digitale Situation geschildert wird. Die Aufgabe ist es, in der Gruppe zu besprechen, ob es sich in diesem Fall um Cybermobbing handelt, und die Einschätzung zu begründen. Alternativ können die Teilnehmenden auch selbst ein Beispiel erarbeiten und dann begründen, warum es sich um Cybermobbing handelt oder nicht. Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum vorgestellt und besprochen. Diese Übung soll die vorherigen Inhalte festigen und das Erkennen von Cybermobbing-Situationen fördern.

5.5.8 Strategien zur Prävention

Anschließend wird in der vierten Einheit besprochen, welche Möglichkeiten es gibt, sich gegen Cybermobbing zu schützen und gegen Cybermobbing vorzugehen. Dazu wird erneut eine Menti-Umfrage gestartet. Die Ergebnisse werden diskutiert. Im Anschluss folgt eine zweite Gruppenarbeitsphase. In dieser erhalten die zuvor gebildeten Gruppen Arbeitsphase jeweils eine Strategie zur Vermeidung von Cybermobbing (1. Sichere Passwörter und Privatsphäre-Einstellungen, 2. Was tun bei beleidigenden Nachrichten?, 3. Wie kann ich andere schützen?, 4. An wen kann ich mich wenden?). Diese Strategien werden in der Gruppe erarbeitet und auf Schutzschilder übertragen, da sie als „Schutzschild-Strategien“ vorgestellt werden. Im Anschluss daran sollen die Gruppen kurzes Rollenspiel erarbeiten, in denen eine Cybermobbing-Situation und die adäquate Lösungsstrategie vorgestellt werden. Diese sollen sie dem Plenum präsentieren. Ein besonderer Fokus wird hierbei auf die adäquate Lösung zur Situation gelegt, damit die Teilnehmenden die Lösungsmöglichkeiten praktisch erfahren und durchführen können, anstatt sie nur theoretisch zu lernen.

5.5.9 Abschluss

Der Abschluss des Kurses wird erst im Verlauf des Kurses festgelegt. So kann eventuell eine offene Runde für Fragen ermöglicht werden und ein Kahoot-Quiz durchgeführt werden, welches das Wissen der Teilnehmenden abfragt, oder auch nur eine der Möglichkeiten. Entscheidend für den Abschluss ist zum einen die übrigbleibende Zeit und gleichzeitig auch die Atmosphäre innerhalb der Gruppe. Nicht alle Gruppen sind so offen, dass die Teilnehmenden sich trauen, Fragen zu stellen oder Probleme anzusprechen.

5.5.10 Verlaufsplan

Zeit	Inhalt	Lernziele	Vorgehen	Material	Be-teil.
5 min	Vorstellung und Begrüßung	Die Teilnehmenden (TN) gewinnen Vertrauen in die Kursleitung (KL) und fühlen sich in der Gruppe sicher	Frontalvortrag	Beamer, Laptop, PowerPoint Präsentation (PPT)	KL
10 min	Fragebogen Teil 1		Frontalvortrag Zeigen des Fragebogens durch die KL	Fragebogen, Stift	KL + TN
5 min	Icebreakerspiel	Die TN fühlen sich in der Gruppe wohl und werden für den Kurs motiviert	Scream Hero Go (App) Die Gruppe der TN spielt gemeinsam das Spiel „Scream Hero Go“	Beamer, Laptop, PPT, Tablet, App	KL + TN
10 min	Einführung ins Thema „Was ist Cybermobbing?“	Die TN entwickeln ein Verständnis von Cybermobbing	Mentimeter-Umfrage	Beamer, Laptop, PPT, Tablet/Smartph	KL + TN

	<ul style="list-style-type: none"> - Definition von Cybermobbing - Beispiele für Cybermobbing 			one, Menti-meter	
5 min	<p>Auswirkungen von Cybermobbing erkennen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diskussion über die Folgen 	Die TN verstehen die Auswirkungen von Cybermobbing	Videos + Menti-meter-Umfrage	Beamer, Laptop, PPT, Tablet/Smartphone, Menti-meter	KL + TN
5 min	<p>Auswirkungen von Cybermobbing erkennen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positionierungs-spiel 	Die TN setzen sich mit ihren eigenen Gefühlen in Bezug auf Cybermobbing auseinander und erfassen somit mögliche Folgen und Konsequenzen	Die KL liest Statements bezüglich Cybermobbings vor und die TN positionieren sich durch Aufstehen („ich stimme zu“) /sitzen bleiben („ich stimme nicht zu“)	Beispiele	KL + TN
10 min	<p>Erkennen von Cybermobbing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie wird man Mobber oder gemobbt? 	Die TN erkennen Cybermobbing Situationen	Kleingruppen lesen unterschiedliche Fallbeispiele	Fallbeispiele ausgedruckt und laniert	KL + TN

	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Anzeichen hat Cybermobbing? 		Die Gesamtgruppe diskutiert, ob es Cybermobbing ist oder nicht		
10 min	<p>Strategien zur Prävention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blocken - Melden von Beiträgen - Hilfe von Lehrern holen 	Die TN erlernen Strategien zur Prävention und zum Umgang mit Cybermobbing	Die TN erhalten in Kleingruppen unterschiedliche Schutzstrategien, die sie in ihren eigenen Worten auf „Schutzschilder“ übertragen sollen und anschließend der Gesamtgruppe vorstellen	Schutzschilder, Schutzstrategien, Stifte	TN
10 min	<p>Strategien zur Prävention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blocken - Melden von Beiträgen - Hilfe von Lehrern holen 	Die TN erlernen Strategien zur Prävention und zum Umgang mit Cybermobbing	Rollenspiel in Kleingruppen Mit Fallbeispielen in Kleingruppen werden Fallbeispiele mit Lösungsstrategien der Gesamtgruppe vorgespielt und diskutiert	Fallbeispiele ausgedruckt und laminiert	KL + TN

10 min	Abschluss	Die KL überprüfen, ob die Kursinhalte verinnerlicht wurden	Kahoot-Quiz mit Fragen zum Thema	Beamer, Laptop, PPT, Tablets/Smartphones, Kahoot	KL + TN
10 min	Fragebogen Teil 2	Die TN schaffen es, den zweiten Teil der Fragebögen ausfüllen	Frontalvortrag	Fragebogen, Stift	KL + TN

Tabelle 4 Verlaufsplan zum Kurs „Cybermobbing? Nicht mit uns!“

6 Wissenschaftliche Bewertung

6.1 Forschungsbaum

Der Forschungsprozess ist laut Raithel (2008) in verschiedene Phasen aufgegliedert, in denen eine Reihe von Entscheidungen getroffen werden. Jeder der verschiedenen Schritte ist mit Optionen verbunden. Welche Optionen gewählt werden, hängt vom Forschungsziel, von den Forschungsressourcen und von der eigenen Einschätzung mit Blick auf das Forschungsziel bestgeeigneten Methode ab (Raithel, 2008).

Im Rahmen der GOW2025 wird die Untersuchung der digitalen Handlungsfähigkeit und Selbstkompetenz der Teilnehmenden im Kontext spezifischer Kurse fokussiert. Hierbei ist es von wesentlicher Bedeutung, diese Begriffe klar zu definieren und ihre Relevanz sowie Auswirkungen präzise zu messen. Der Forschungsbaum dient als methodisches Werkzeug, das nicht nur die Struktur des Forschungsprozesses abbildet, sondern auch dazu beiträgt, die Komplexität der Themen zu visualisieren und systematisch zu analysieren (Fachgebiet Rehabilitationssociologie TU Dortmund, 2024).

Ein entscheidender Schritt in der Forschung ist die Operationalisierung der Begriffe (Burzan, 2015, S. 39). Dies bedeutet, dass diese Konzepte in messbare und beobachtbare Größen übersetzt werden müssen, um eine objektive Erfassung ihrer Ausprägung und Entwicklung zu ermöglichen. Dies erfolgt durch die Festlegung spezifischer Indikatoren, die als messbare Ereignisse dienen, um das Vorliegen der genannten Konzepte zu belegen. Diese methodische Vorgehensweise gewährleistet, dass sowohl die Auswirkungen der digitalen Lernangebote als auch die persönlichen Fortschritte der Teilnehmenden nachzu vollziehen und wissenschaftlich fundiert zu bewerten sind.

Im Hinblick auf die Operationalisierung von Konzepten erläutern Bortz und Döring (2016) den Prozess der Erstellung einer operativen Definition: „Eine operationale Definition standardisiert einen Begriff durch die Angabe der Operationen, die zur Erfassung des durch den Begriff bezeichneten Sachverhaltes notwendig sind, oder durch Angabe von messbaren Ereignissen, die das Vorliegen dieses Sachverhaltes anzeigen (Indikatoren).“ Dieser Ansatz stellt sicher, dass die untersuchten Konzepte nicht nur theoretisch gefasst werden, sondern auch praktisch greifbar und empirisch überprüfbar sind. Im folgenden Absatz wird die Forschungsfrage der GOW2025 vorgestellt. Ihre einzelnen Begriffe werden operationalisiert.

6.2 Forschungsfrage

Damit die Forschungsprozesse des Projektes besser nachvollzogen werden können, werden in diesem Abschnitt die zentralen Konzepte konkretisiert. Dabei wurde die Forschungsfrage so formuliert, dass sowohl die Wirkung der Kurse als auch die individuellen Entwicklungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden. Die Forschungsfrage lautet:

„Inwieweit haben die Kurse Einfluss auf die Selbstkompetenz und Handlungsfähigkeit der Teilnehmenden?“

Um diese Frage präzise und fundiert zu beantworten, wurde eine systematische Operationalisierung vorgenommen (Döring, 2023).

Inwieweit

Bis zu welchem Grad, in welchem Maß (Duden, o. D.)

Haben

etwas besitzen (Duden)

Die Kurse

Diese werden im Kapitel 3.1 erläutert und sind Bestandteil der GOW 2025

Einfluss

Beeinflussende, bestimmende Wirkung auf jemanden, etwas, Einwirkung (Duden, o. D.)

Auf

Eine Präposition zur Angabe des Ziels, des Zwecks oder Wunsches (Duden, o. D.)

Die Selbstkompetenz

„Wenn Selbstkompetenz erworben wird, so bezeichnet das im Allgemeinen Lern- und Entwicklungsprozesse eines Subjekts über sich und den Umgang mit sich selbst.

(Haack 2017, S. 11)

und

Verbindet nebenordnend einzelne Wörter (Duden, o. D.)

Handlungsfähigkeit

Biografische Handlungsfähigkeit soll vor dem sozialstrukturellen Hintergrund der Lebenslage eine handlungswirksame Bewältigungslage darstellen (Grendel 2019, S. 69). Bezogen auf die Kurse der GOW beschreibt Handlungsfähigkeit die Fähigkeit, sich gegen sozial verursachten Online-Druck zu behaupten.

Der Teilnehmenden

Anwesende oder Personen, die an GOW 2025 Kursen teilnehmen

Bevor die Forschungsfrage formuliert wurde, stellte sich die grundlegende Überlegung, ob die Begriffe ‚Handlungsfähigkeit‘ oder ‚Handlungskompetenz‘ ausgewählt werden. Nach Schall & Howe (2024) umfasst Handlungskompetenz sowohl kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten als auch motivationale, soziale und volitionale Komponenten. Sie setzt sich demnach aus verschiedenen Teilkompetenzen zusammen, etwa Fach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz, und betont insbesondere die Reflexions- und Entscheidungskompetenz in variablen, komplexen Handlungssituationen (Schall & Howe, 2024).

In unserem Projektkontext, insbesondere in der präventiven Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Menschen mit Unterstützungsbedarf, erwies sich der Begriff Handlungskompetenz nach Interpretation der GOW2025 jedoch als zu weitreichend. Laut Weinert (2014) impliziert Kompetenz ein hohes Maß an Integration verschiedener Teilsfähigkeiten und Voraussetzungen. Diese können nicht bei allen Zielgruppen in dieser Komplexität vorausgesetzt oder unmittelbar erreicht werden. Für unsere praktische Zielsetzung, nämlich Menschen in ihren Möglichkeiten zu stärken, im Alltag selbstwirksam, entscheidungsfähig und unterstützt zu handeln, greifen wir daher bewusst auf den Begriff der Handlungsfähigkeit zurück.

Zunächst werden für Handlungsfähigkeit und Selbstkompetenz wesentliche Dimensionen definiert:

Handlungsfähigkeit:

Die Handlungsfähigkeit lässt sich laut (Grendel, 2019) in den Dimensionen der Sprache, Beziehung, Zeit und Raum operationalisieren. Die Bewältigungslage lässt sich vierfach dimensionieren. In der Dimension des Ausdrucks, der Anerkennung, in der Dimension der Abhängigkeit und in der Dimension der Aneignung (Grendel, 2019). Bezogen auf die Kurse lässt sich die Handlungsfähigkeit als Dimension der Aneignung verstehen. Diese Dimension beschreibt die Chance wie Verwehrung, sich in seine sozialräumliche Umwelt personal wie sozial erweiternd einbringen zu können. (Grendel 2019, S. 69). Die Kurse sollen dazu beitragen, dass die Teilnehmer*innen Resilienz im Umgang mit sozialem Online-Druck entwickeln und Maßnahmen kennenlernen, um diesem entgegenzutreten. Zur Messung wurden ebenfalls Selbsteinschätzungsfragen eingesetzt. Durch die Operationalisierung wird sichergestellt, dass die abstrakten Begriffe „Selbstkompetenz“ und „Handlungsfähigkeit“ messbar gemacht werden. Auf diese Weise kann die Forschungsfrage beantwortet werden.

Selbstkompetenz:

1. Problemlösekompetenz – Selbstkompetenz umfasst die Fähigkeit, Probleme zu lösen und das eigene Verhalten zu steuern. Problemlösekompetenz umfasst die Fähigkeit, Herausforderungen systematisch zu analysieren und geeignete Lösungswege zu entwickeln. Sie beinhaltet das Erkennen von Zusammenhängen (Raithel, 2008; Schall & Howe, 2024), den zielgerichteten Einsatz von Strategien und die flexible Anpassung an neue Problemstellungen. Wesentliches ist zudem die Überwindung von Barrieren zwischen Ist- und Soll-Zustand durch kreative und analytische Denkprozesse (Kipman, 2020).
2. Emotionale Selbstregulation bei negativen Online-Erfahrungen – Selbstregulation bezeichnet die Fähigkeit, Gedanken, Emotionen und Handlungen gezielt zu steuern (Zimmerman, 2000). Sie ermöglicht es, Stress und Frustration in herausfordernden Situationen bewusst zu regulieren. Gerade bei belastenden Online-Erlebnissen hilft sie, emotionale Reaktionen zu reflektieren und konstruktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
3. Kritische Reflexion – Selbstkompetenz beinhaltet die Reflexion über eigene Erlebnisse und deren Auswirkungen auf die persönliche Identität. Es geht darum, die eigenen Handlungen und Gedanken zu hinterfragen, um sich kontinuierlich weiterzuentwickeln (Haack, 2017).

Diese Dimensionen wurden mithilfe verschiedener Indikatoren operationalisiert, um die Anwendung von Bewältigungsstrategien zu erfassen. Hierzu kamen insbesondere Selbst-einschätzungsfragebögen zum Einsatz, die auf einer Likert-Skala von 1 bis 5 basieren, sowie Reflexionsprotokolle, die den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, ihre persönlichen Erfahrungen zu reflektieren und so einen tieferen Einblick in ihre individuellen Bewältigungsprozesse zu erhalten (Kauffeld, 2021).

6.3 Forschungsmethode

In Bezug auf das Forschungsprojekt der GOW2025 ist ein quantitativer Forschungsansatz besonders geeignet, da er eine systematische und vergleichbare Untersuchung der Zusammenhänge zwischen verschiedenen Variablen in der Realität ermöglicht (Raithel, 2008, S. 8).

In dem Projekt GOW 2025 haben wir uns aus mehreren Gründen bewusst für quantitative statt für qualitative Methoden entschieden. Diese Gründe lassen sich aus den Vorteilen der quantitativen Forschung ableiten.

In erster Linie liefert die quantitative Forschungsmethodik genaue, quantifizierbare Ergebnisse. Dies ist besonders wichtig, um statistische Zusammenhänge zu ermitteln und zuverlässige, verständliche Daten zu produzieren. Um repräsentative Ergebnisse zu erhalten, hat die quantitative Forschung den Vorteil, dass sie in relativ kurzer Zeit eine große Anzahl von Teilnehmern erreichen kann. Dies ermöglicht es uns, allgemeingültige Aussagen über die Wahrnehmung und Einstellung zu sensiblen Inhalten in unserer Zielgruppe zu treffen (Rahman, 2016). Die Gruppe hat sich für die quantitative Forschungsmethode entschieden, da vier verschiedene Kurse durchgeführt und deren Ergebnisse miteinander verglichen werden sollen. Um eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen, ist eine Standardisierung der Werte erforderlich. Dies ist im Rahmen quantitativer Methoden möglich, während dies bei qualitativen Methoden nicht in gleichem Maße gewährleistet werden kann (Burzan, 2015, S. 24).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die hohe externe Validität der quantitativen Methode, da sie ermöglicht, die Ergebnisse auf eine breitere Population zu übertragen. Dies ist besonders wichtig, wenn es um verallgemeinerte Ergebnisse geht, die sich auf eine breitere Zielgruppe beziehen (Döring, 2015).

Im Vergleich dazu wäre eine qualitative Methode weniger geeignet, da sie ein tieferes Verständnis der individuellen Erfahrungen ermöglichen kann, aber in der Regel mehr Aufwand und eine kleinere Stichprobe erfordert (Bortz & Döring, 2022, S. 46). Da in diesem Projekt nicht nur einzelne Perspektiven erfasst werden, sondern umfassende, vergleichbare Daten über die gesamte Zielgruppe hinweg benötigt werden, ist die quantitative Methodik besser geeignet, um die gewünschten Ergebnisse zu liefern.

Ein Nachteil qualitativer Methoden ist, dass sie zeitaufwendig und teuer sind. Da es sich bei qualitativen Forschungsmethoden häufig um offene Interviews oder Gruppendiskussionen handelt, ist der Aufwand für deren Durchführung und Auswertung deutlich höher als bei quantitativen Methoden. Gerade bei einer breiten Zielgruppe, wie der in der diesjährigen GOW, für die repräsentative Daten benötigt werden, ist der zeitliche Aufwand für qualitative Forschung zu hoch. Mit quantitativen Methoden hingegen kann effektiv eine größere Anzahl von Teilnehmer*innen erreicht werden und Ergebnisse schneller und kostengünstiger ausgewertet werden (Röbken & Wetzel, 2016).

Durch die Konzentration auf messbare Daten kann gewährleistet werden, dass die Forschungsergebnisse objektiver und besser vergleichbar sind. Das stellt eine wesentliche Voraussetzung für fundierte, datengestützte Entscheidungen bei der Gestaltung von Kursen dar (Röbken & Wetzel, 2016).

6.4 Forschungsinstrument

Um die Forschungsfrage beantworten zu können, entschied sich die GOW 2025 für Fragebögen. Diese wurden im Vorfeld der Durchführung ausgedruckt und der Zielgruppe in Papierform dargeboten. Damit die gewählten Zielgruppen der Schülerinnen und Schüler sowie den Menschen mit Behinderung erleichterten Zugang haben. Die Fragebögen vereinten die selbstgewählten Kriterien der Projektgruppe an das Forschungsinstrument.

Diese umfassten:

- Die benötigten Daten zur Forschungsfrage zu erheben und diese beantworten zu können
- Nutzung von Piktogrammen, um Skalen verständlicher zu machen
- Erleichterte Ausfüllbarkeit (durch Nutzung von einfacher Sprache)

- Sie sind eine Selbstauskunft und keine Fremdauskunft, da der Fokus auf der Selbstkompetenz und der Handlungsfähigkeit der Teilnehmenden liegt
- Sie sind zielgruppenübergreifend verständlich (sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Menschen mit Behinderungen und Erwachsene)
- Die Fragebögen wurden im Vorfeld der Durchführung der GOW in hoher Stückzahl ausgedruckt, um Verfügbarkeit sicherzustellen

Da Kinder und Jugendliche zu der diesjährigen Zielgruppe der GOW gehören, wurden, um den Datenschutz zu gewährleisten, keine soziodemografischen Daten erfasst. Die GOW 2025 unterteilt ihre Kurse in Kurse für pädagogisches Fachpersonal und Eltern sowie in Kurse für Kinder und Jugendliche und Menschen mit Behinderung. Während die Fragen zur Selbstkompetenz für alle Zielgruppen gleich blieben, variierten die Fragen zur Handlungsfähigkeit je nach Kurs und dessen spezifischen Inhalten.

Die Fragebögen wurden in zwei Teile unterteilt (T0 und T1). Der T0-Teil – Teil des Fragebogens wird von den Teilnehmer*innen vor dem Kurs ausgefüllt. Der T1-Teil – Teil nach der Darbietung der Kurse. Die Fragen, die in beiden Teilen des Fragebogens gestellt werden, unterscheiden sich nicht. Dies dient dazu, um im Auswertungsprozess festzustellen, ob der Kurs einen Einfluss auf die Selbstkompetenz und die Handlungsfähigkeit hat.

Die unterschiedlichen Teile befinden sich in einem Fragebogen und sind visuell durch ein Stoppzeichen gekennzeichnet. Für diese Passung des Fragebogens (Reinders, 2011) entschied sich die GOW2025, um eine kognitive Überforderung der verschiedenen Zielgruppen zu vermeiden. Zusätzlich ist der Fragebogen aus Gründen der Zugänglichkeit zielgruppenübergreifend geeignet. Sowohl für Kinder und Jugendliche, Menschen mit Behinderungen und Erwachsene. Lediglich in der Darstellung der Skalen unterscheiden sich die Erwachsenenkurse dadurch, dass in ihren Fragebögen keine Piktogramme enthalten sind.

Die Fragebögen werden während der 90-minütigen Kurszeit ausgefüllt, was bedeutet, dass sie nur einen geringen Zeitaufwand erfordern und problemlos in den Ablauf des Kurses integriert werden können. Besonders in den Kursen für die Zielgruppen der Kinder und Jugendlichen sowie der für Menschen mit Behinderungen gibt es die optionale Möglichkeit, dass die Projektgruppe die Antwortmöglichkeiten vorlesen und somit den Teilnehmenden beim Ausfüllen der Fragebögen Unterstützung anbieten.

Schätze dich selbst ein:

| Ich kenne meine eigenen Grenzen, wenn ich soziale Medien benutze. | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich vertraue darauf, dass ich Probleme in sozialen Medien alleine lösen kann. | <input type="checkbox"/> |
| Ich achte auf meine Gefühle und meine Gesundheit, wenn ich soziale Medien nutze. | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne meine eigenen Schwächen, wenn ich im Internet unterwegs bin. | <input type="checkbox"/> |
| Ich lasse mich schnell entmutigen, wenn etwas in sozialen Medien nicht so läuft, wie ich es will. | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich in sozialen Medien Probleme habe. | <input type="checkbox"/> |

Abbildung 9 Beispielteil des Fragebogens zur Selbstkompetenz

Ich möchte/kann das nicht beantworten	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche mehr Informationen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich stimme voll zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neutral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stimme gar nicht zu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2
	3	4
	5	

Mein Kind, meine Schüler:innen oder die von mir betreute Person wird in den sozialen Medien regelmäßig mit Inhalten konfrontiert, die herausfordernd oder schwer zu verarbeiten sind.

Ich fühle mich sicher, wenn es darum geht einem Kind/Jugendlichen im Umgang mit sensiblen Inhalten (z.B. Gewalt oder Tod) in den sozialen Medien zu helfen.

Ich bin in der Lage, einem Kind/Jugendlichen zu erklären, wie man Inhalte in den sozialen Medien sperrt.

Ich weiß gut, welche Ressourcen (z.B. Beratungsstellen) im Falle eines traumatischen Ereignisses durch Inhalte im Internet für Jugendliche zur Verfügung stehen.

Abbildung 8 Beispielteil des Fragebogens zur Handlungsfähigkeit

7 Auswertung

Die Auswertung der Fragebögen erfolgt mit R, einer Programmiersprache, welche sich zur statistischen Datenanalyse eignet (Kißler, Krieger & Kuhn, 2023).

7.1 Kurs: Umgang mit sensiblen Inhalten

Am Kurs „Umgang mit sensiblen Inhalten auf Social Media“ haben insgesamt in der ganzen Woche, in der die Get Online Week stattgefunden hat, knapp über 50 Personen teilnommen. Davon haben alle an der Befragung teilgenommen, jedoch konnten nicht alle Fragebögen in die Auswertung mit einfließen, da einige wenige nicht vollständig ausgefüllt wurden. Es wurde in diesen Fällen der T0-Teil des Fragebogens ausgefüllt und der T1-Teil, welcher nach dem Kurs ausgefüllt werden sollte, wurde freigelassen. Manche konnten nicht bis zum Ende am Kurs teilnehmen und haben den Kurs früher verlassen, was meistens der Grund für das teilweise unvollständige Ausfüllen des Fragebogens war. Insgesamt konnten 46 Fragebögen in die Auswertung mit einfließen.

Für die Auswertung wurden die Aussagen zur Selbsteinschätzung der Selbstkompetenz und der Handlungsfähigkeit genutzt. Es wurde zu jeder Aussage der Selbsteinschätzung im T0-Teil des Fragebogens ein Mittelwert gebildet und das Gleiche wurde mit der Aussage zur Selbsteinschätzung im T1-Teil des Fragebogens gemacht. Dadurch hatte man zu jeder Aussage zur Selbsteinschätzung zwei Mittelwerte – einen, der sich auf die Selbsteinschätzung aller Teilnehmer*innen vor dem Kurs bezieht, und einen, der sich auf die Selbsteinschätzung der Teilnehmer*innen nach dem Kurs bezieht. Schließlich wurden diese beiden Werte, die man zu jeder Aussage erhalten hat, miteinander verglichen.

Bei der Selbsteinschätzung zur Selbstkompetenz haben sich die Mittelwerte von T0 zu T1 gesteigert. Am deutlichsten war diese Steigerung bei Item 6 „Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich in sozialen Medien auf Schwierigkeiten stoße.“ zu erkennen. Hier liegt der Mittelwert vor dem Kurs bei 0.58, was eine eher neutrale Einstellung bezogen auf

die Sicherheit bedeutet, und nach dem Kurs liegt der Wert bei 1.09, was bedeutet, dass die Teilnehmenden der Aussage stärker zustimmen als vor dem Kurs.

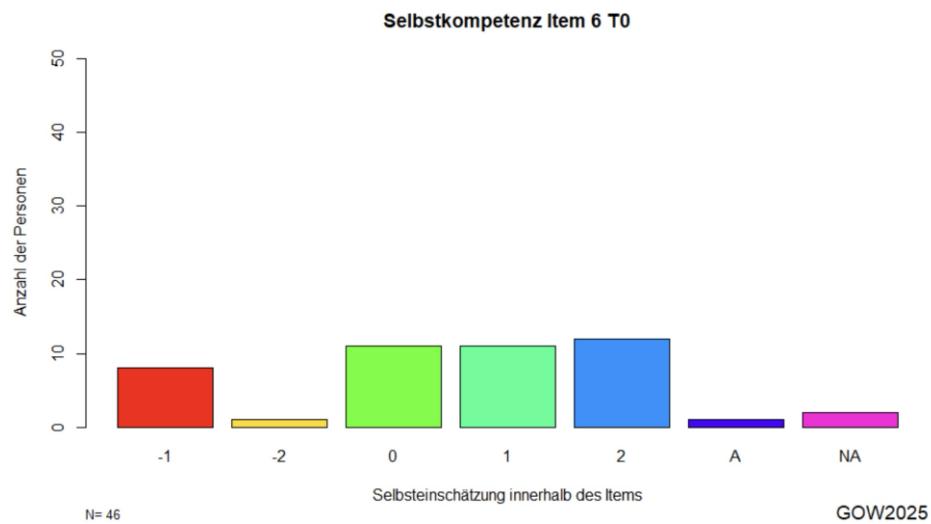


Abbildung 10 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 6 T0

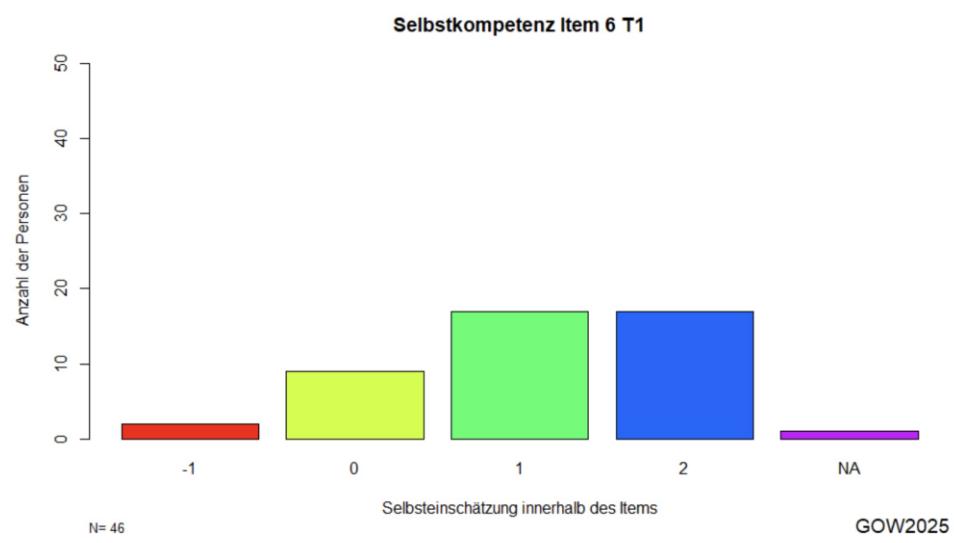


Abbildung 11 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 6 T1

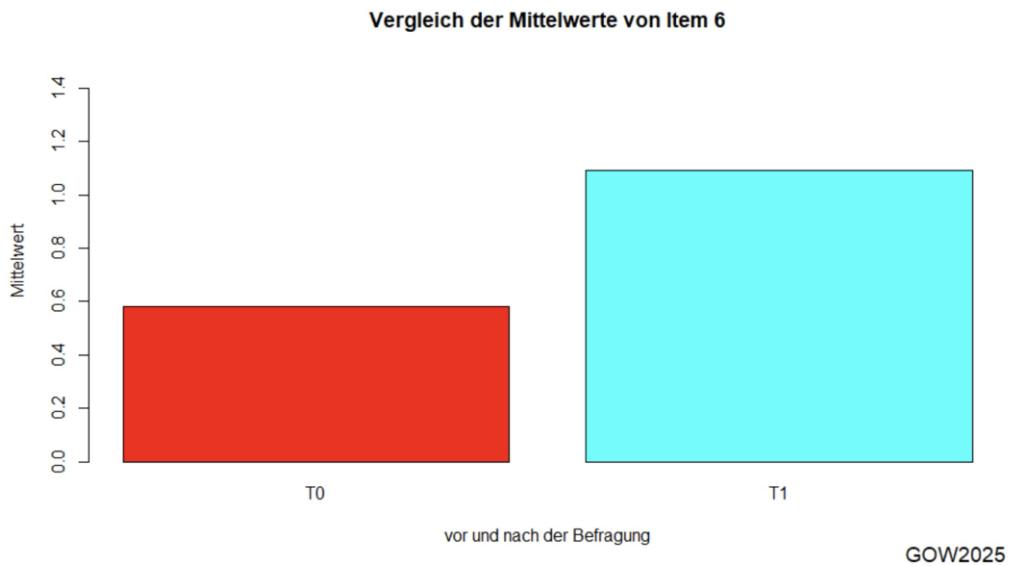


Abbildung 12 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 6 Mittelwerte

Eine ebenfalls deutliche Steigerung konnte man bei Item 2 „Ich vertraue darauf, dass ich Herausforderungen und Probleme in sozialen Medien selbstständig bewältigen kann.“ feststellen. Hier liegt der Mittelwert von T0 bei 0.63 was bedeutet, dass die Teilnehmenden vor dem Kurs neutral gegenüber der Aussage sind bzw. eher zustimmen. Der Mittelwert von T1 liegt allerdings schon bei 1.09, was bedeutet, dass sich die neutrale Haltung zu der Aussage zu einem eher Zustimmen der Aussage verschoben hat.

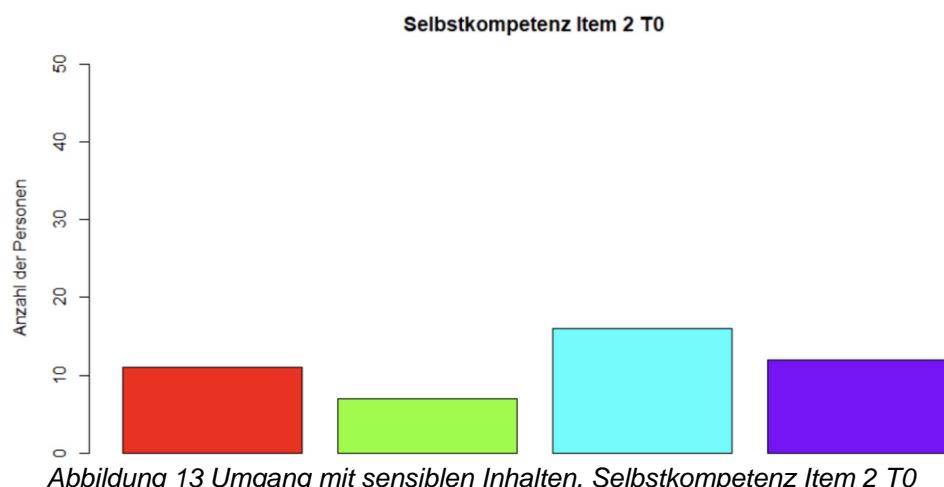


Abbildung 13 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 2 T0

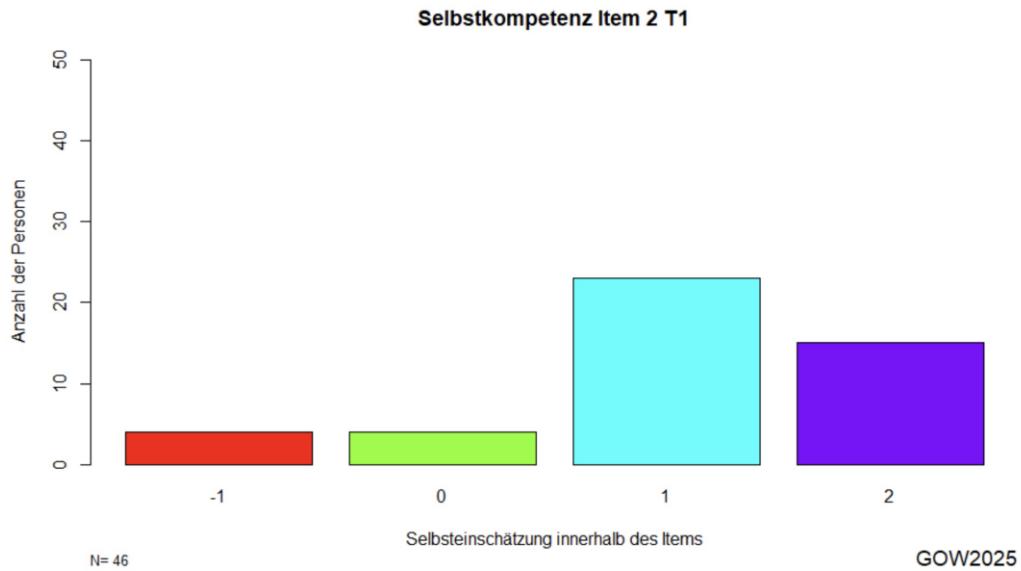


Abbildung 13 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 2 T1

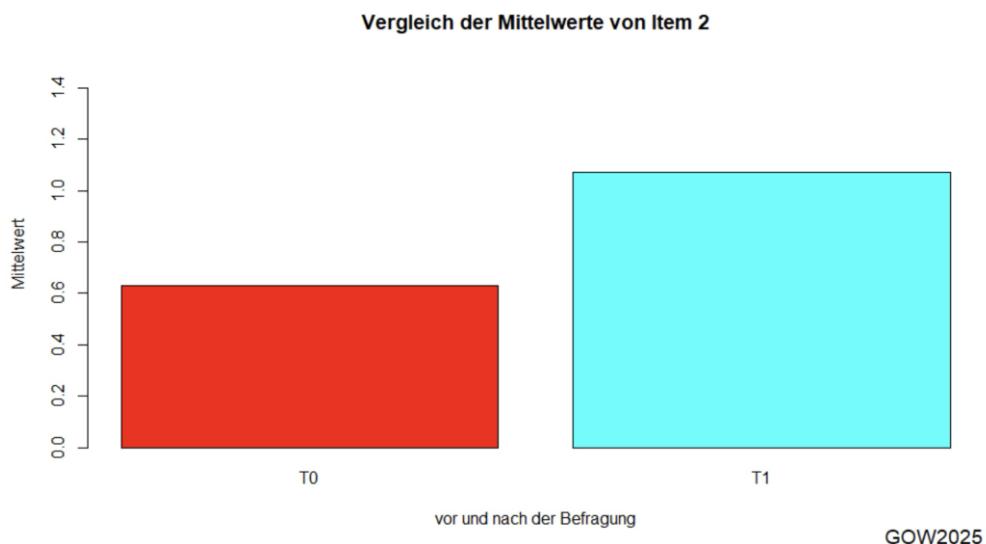


Abbildung 15 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 2 Mittelwerte

Bei den restlichen Aussagen zur Selbsteinschätzung der Selbstkompetenz ist ebenfalls eine Steigerung der Werte nach dem Kurs im Vergleich zu vor dem Kurs festzustellen, jedoch fällt diese minimaler aus, da hierbei nur Steigerungen von 0.15 vorhanden sind.

Bei der Selbsteinschätzung der Handlungsfähigkeit sehen die Ergebnisse etwas anders aus. Hier gibt es überwiegend positive Steigerungen, jedoch hat sich der Mittelwert bei Item 1 „Mein Kind, meine Schüler*innen oder die von mir betreute Person wird in den sozialen Medien regelmäßig mit Inhalten konfrontiert, die herausfordernd oder schwer zu verarbeiten sind.“ verschlechtert. Dieser liegt vor dem Kurs bei 0.95 und nach dem Kurs bei 0.81.

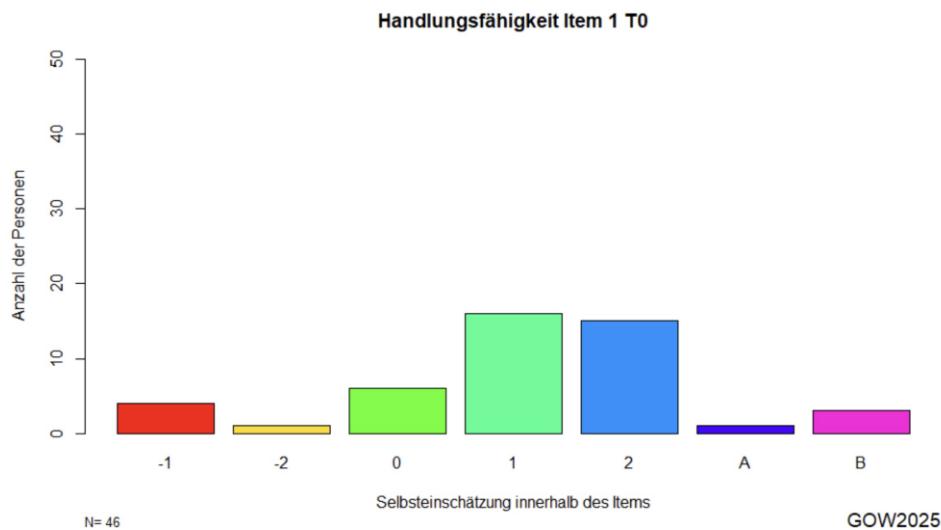


Abbildung 16 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 1 T0

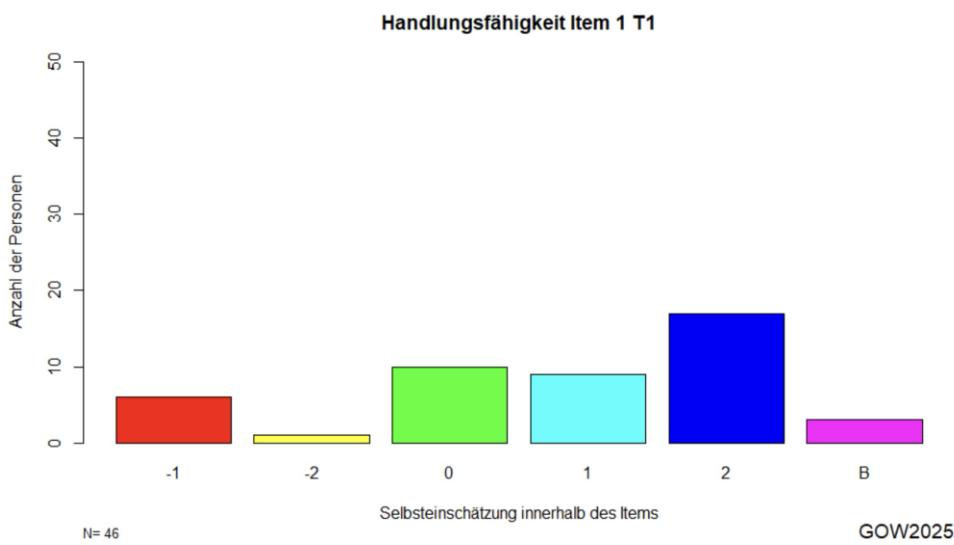


Abbildung 17 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 1 T1

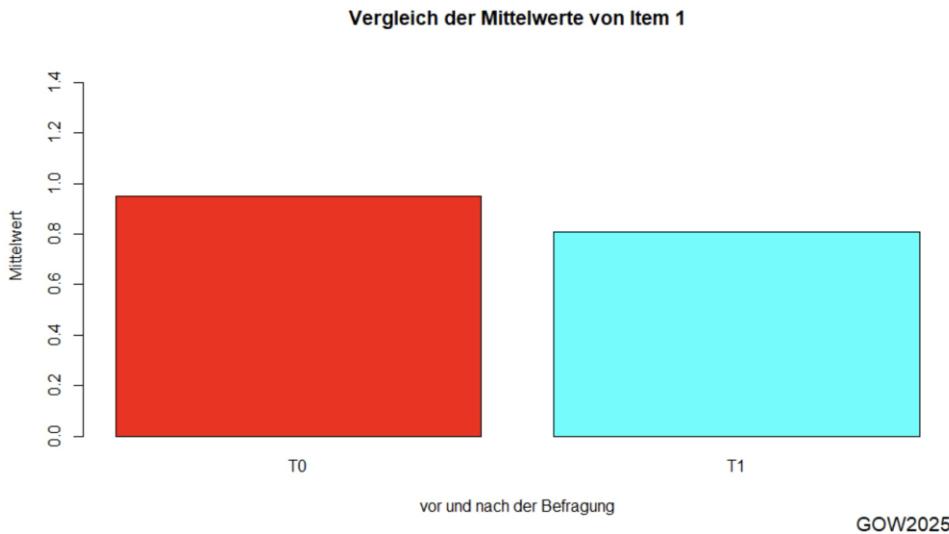


Abbildung 18 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 1 Mittelwerte

Dies lässt sich so interpretieren, dass sich die Teilnehmenden vor dem Kurs nicht darüber bewusst waren, wie schnell es gehen kann, von einem harmlosen Inhalt zu einem sensiblen oder schwer zu verarbeitenden Inhalt zu kommen. Innerhalb des Kurses wurde darüber gesprochen, wie kurz dieser Weg auf Social Media sein kann und wie einfach der Zugriff zu verstörenden Inhalten auch für Kinder und Jugendliche ist. Daher könnte man auf Grundlage dieser Ergebnisse deuten, dass die Teilnehmenden sich darüber vorher nicht im Klaren waren und durch dieses Wissen nach dem Kurs nicht mehr so sicher waren, was genau die Kinder und Jugendlichen auf Social Media konsumieren. Abgesehen von dieser Aussage zur Selbsteinschätzung haben die anderen Aussagen eine positive Steigerung ergeben. Diese war insgesamt deutlicher als bei den Aussagen zur Selbsteinschätzung der Selbstkompetenz, denn diese lagen im Bereich von 0.62 bis 1. Die deutlichste Steigerung liegt bei Item 4 „Ich weiß gut, welche Ressourcen (z. B. Beratungsstellen) im Falle eines traumatischen Ereignisses durch Inhalte im Internet für Jugendliche zur Verfügung stehen“. Hier liegt der Wert vor dem Kurs bei -0.2 was bedeutet, dass die Teilnehmenden des Kurses eher nicht wissen, welche Ressourcen zur Verfügung stehen.

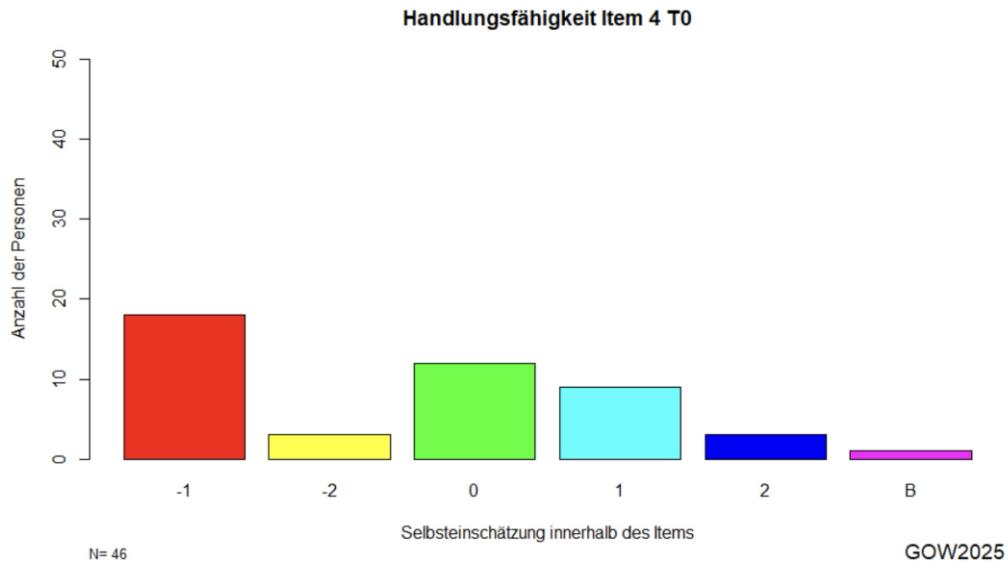


Abbildung 19 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 4 T0

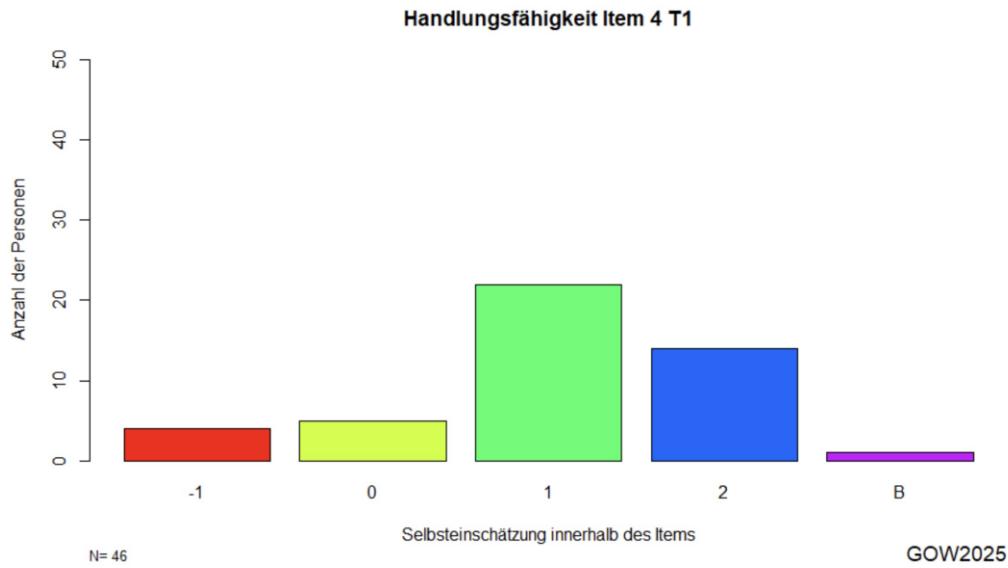


Abbildung 20 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 4 T1

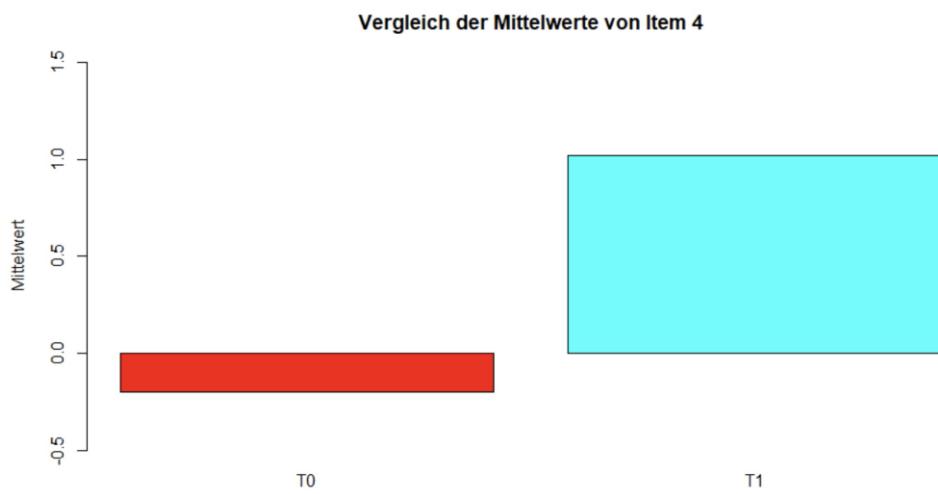


Abbildung 21 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 4 Mittelwerte

Da im Kurs viel darüber vorgestellt wurde, was man in dem in der Aussage beschriebenen Fall machen kann, und verschiedene Lösungsansätze vorgeschlagen wurden, kann man aufgrund des Mittelwerts, welcher nach dem Kurs bei 1.02 liegt und damit um 1 gestiegen ist, darauf schließen, dass die Teilnehmenden des Kurses zu diesem Thema besonders viel gelernt haben.

Im Hinblick auf die Frage „Inwieweit haben die Kurse Einfluss auf die Selbstkompetenz und die Handlungsfähigkeit der Teilnehmenden?“ lässt sich sagen, dass der Kurs einen weitgehend positiven Einfluss auf die Selbstkompetenz und die Handlungsfähigkeit hat. Bei der Selbsteinschätzung konnten die Teilnehmenden bei verschiedenen Aussagen angeben, wie sicher sie sich im Hinblick auf diese Aussagen fühlen.

Abschließend kann man also sagen, dass der Kurs „Umgang mit sensiblen Inhalten auf Social Media“ einen minimal positiven Einfluss auf die Selbstkompetenz der Teilnehmenden hatte. Bei der Handlungsfähigkeit waren die Ergebnisse unterschiedlicher und auch deutlicher als bei den Ergebnissen zur Selbstkompetenz. Bei 3 von 4 Selbsteinschätzungsaussagen war ein deutlich positiver Einfluss zu erkennen und bei einer Aussage war der Einfluss sogar negativ, wobei man beachten muss, dass man aufgrund des Inhalts der Aussage und des Kurses interpretieren kann, dass der Kurs auch in Bezug auf diese Aussage einen positiven Einfluss hatte, obwohl die Mittelwerte auf das Gegenteil hindeuten.

7.2 Kurs: Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Internet

Während der Get Online Week 2025 wurden im Rahmen des Kurses „Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Internet“ insgesamt 65 Fragebögen ausgefüllt. Die vollständig ausgefüllten Fragebögen konnten erfolgreich in die anschließende Forschung und Auswertung einbezogen werden und bilden die Grundlage für die Analyse und Interpretation der Ergebnisse. Bei der Selbsteinschätzung zur Selbstkompetenz haben sich die Mittelwerte überwiegend gesteigert. Am deutlichsten war diese Steigerung bei der Aussage „Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich in sozialen Medien auf Schwierigkeiten stoße.“ zu erkennen.

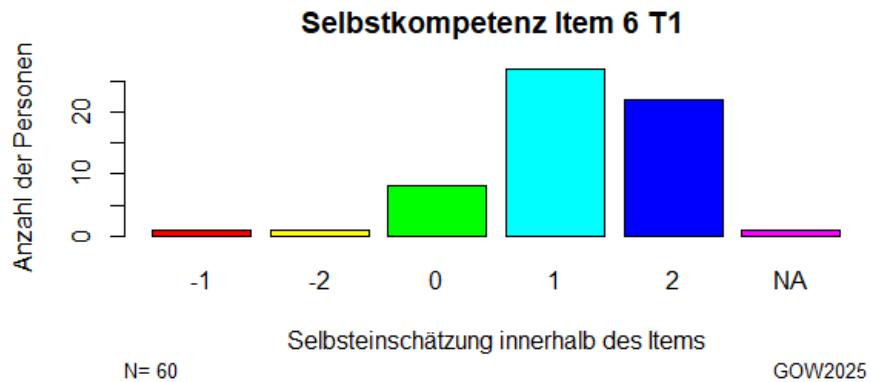


Abbildung 22 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 6 T1

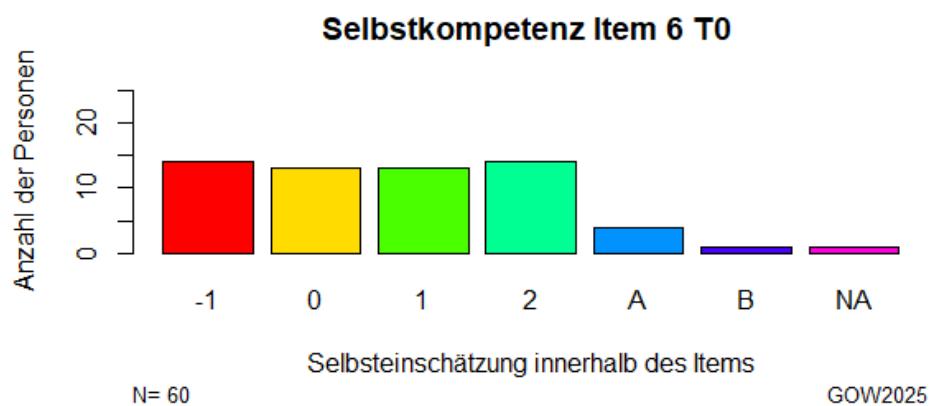


Abbildung 23 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 6 T0

Hier liegt der Mittelwert vor dem Kurs bei 0.5, was eine eher neutrale Einstellung bezogen auf die Sicherheit bedeutet, und nach dem Kurs liegt der Wert bei 1.15, was bedeutet, dass die Teilnehmenden der Aussage schon eher zustimmen als vor dem Kurs.

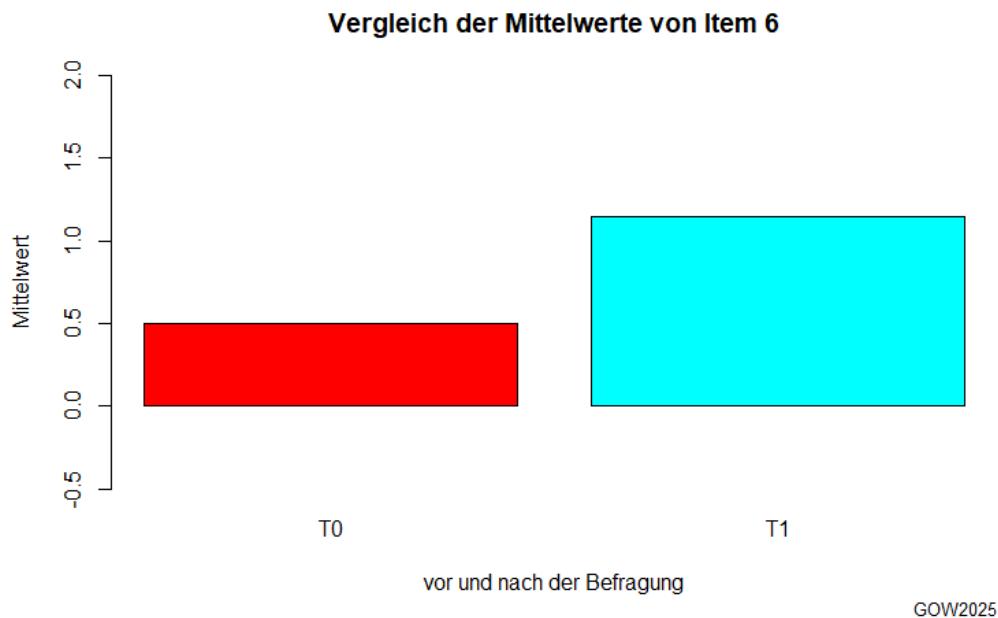


Abbildung 24 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 6 Mittelwerte

Die zweithöchste positive Veränderung ist bei der Aussage „Ich vertraue darauf, dass ich Herausforderungen und Probleme in sozialen Medien selbstständig bewältigen kann.“ Hier liegt der Mittelwert vor dem Kurs bei 0.96 was bedeutet, dass die Teilnehmenden vor dem Kurs neutral gegenüber der Aussage sind bzw. eher zustimmen. Nach dem Kurs liegt der Mittelwert bereits bei 1,05, was zeigt, dass die Teilnehmenden der Aussage nun deutlich stärker zustimmen als zuvor.

Bei zwei Aussagen zur Selbstkompetenz haben sich die Werte nicht positiv verändert, zum einen bei der Aussage „Ich bin mir meinen eigenen Schwächen im Umgang mit sozialen Medien bewusst“, hier lag der erste Wert mit 1.32 höher als der zweite Wert mit 1.29.

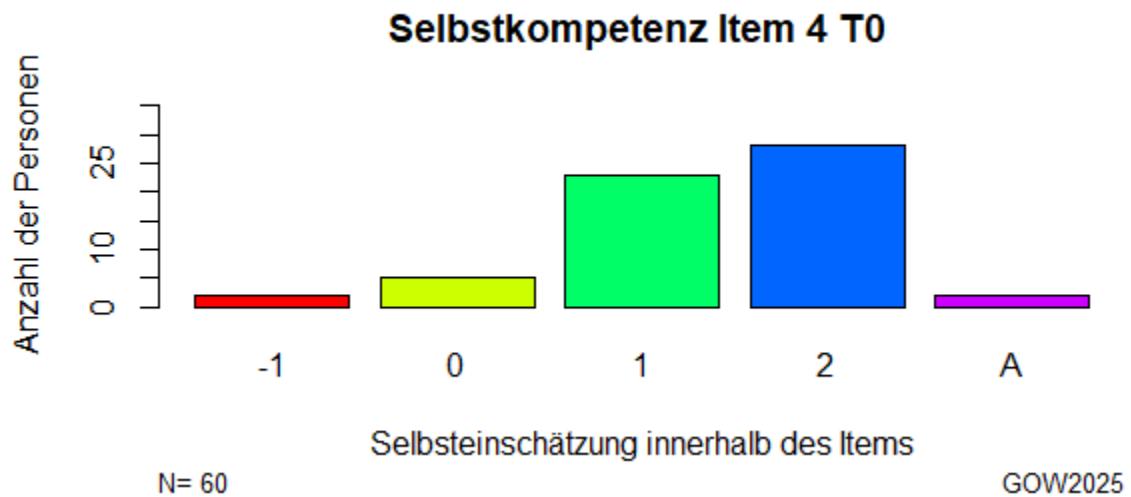


Abbildung 25 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 4 T0

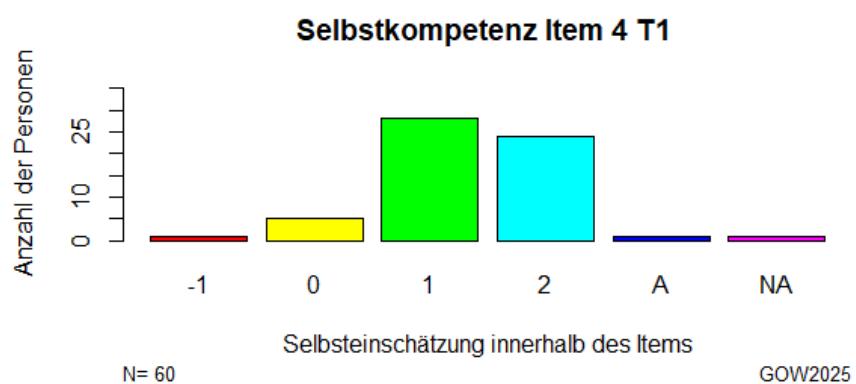


Abbildung 26 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 4 T1

Dies könnte bedeuten, dass die Teilnehmenden vor dem Kurs die Ansicht hatten, dass sie sich eigener Schwächen bewusst sind, jedoch durch den Kurs neue Gefahren kennengelernt und Herausforderungen erkannt haben und sich und ihre Schwächen dadurch nach dem Kurs neu bewertet und kritischer eingeschätzt haben.

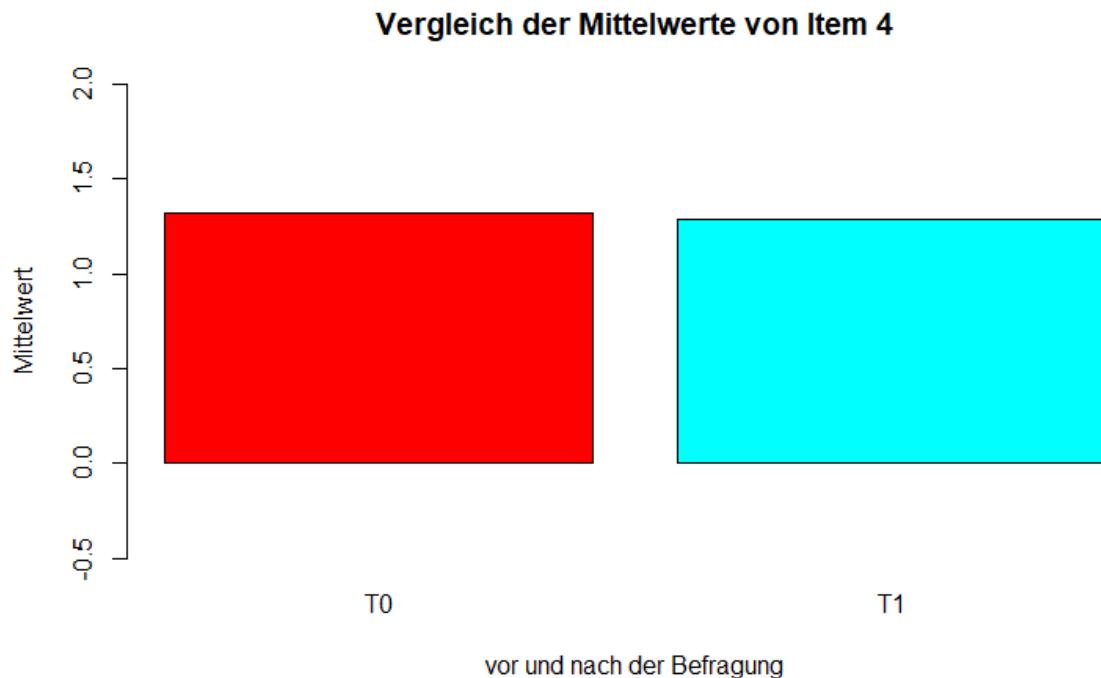


Abbildung 27 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 4 Mittelwerte

Zum anderen hat sich bei der Aussage „Misserfolge oder negative Erfahrungen in sozialen Medien beeinflussen mein Selbstbewusstsein nur wenig“ der Wert nicht in eine positive Richtung verändert. Vor dem Kurs liegt der Wert höher mit 1.12, was bedeutet, dass die Teilnehmenden der Aussage eher zustimmen und nach dem Kurs liegt der Wert bei 0.91, was bedeutet, dass der Wert abgesunken ist und eher in die neutrale Richtung geht bzw. in die Richtung „ich stimme der Aussage eher nicht zu“. Dies könnte daran liegen, dass sich die Teilnehmenden im Kurs erstmals intensiver mit den Risiken und möglichen Folgen von digitalen Grenzverletzungen auseinandergesetzt haben. Vielen wurde dadurch bewusst, wie verletzend negative Erfahrungen im Netz tatsächlich sein können, besonders im Kontext sexualisierter Gewalt. Vor dem Kurs wurde die eigene Verwundbarkeit im digitalen Raum möglicherweise unterschätzt. Die Konfrontation mit realen Fallbeispielen oder Erfahrungen anderer führte zu einer sensibleren Selbstwahrnehmung und größerem Problembewusstsein, was zu einer veränderten Selbsteinschätzung in Bezug auf ihr Selbstbewusstsein führte.

Bei den restlichen Aussagen zur Selbsteinschätzung der Selbstkompetenz ist ebenfalls eine Steigerung der Werte nach dem Kurs im Vergleich zu vor dem Kurs festzustellen, jedoch fällt diese minimaler aus, da hierbei nur Steigerungen von 0.08 und 0.03 vorhanden sind.

Bei der Selbsteinschätzung in Bezug auf die Handlungsfähigkeit haben sich die Werte alle positiv gesteigert. Bei der Aussage „Ich weiß, was der Begriff Grooming bedeutet“ lag der Wert vor dem Kurs bei -0.07 und nach dem Kurs bei 1.86, die deutliche Steigerung des Wertes zeigt, dass die Teilnehmenden durch den Kurs lernen konnten, was Grooming bedeutet und was alles unter diesen Begriff fällt. Ebenfalls hat sich der Wert bei der Aussage „Ich weiß, was zu tun ist, wenn ein*r Kind/Jugendliche*r mir von einer unangenehmen Situation im Internet erzählt“ von 0.33 zu 1.26 gesteigert, was zeigt, dass die Teilnehmenden sich nach dem Kurs sicherer und besser auf diese Situation vorbereitet fühlen. Bei der letzten Aussage zur Handlungsfähigkeit „Ich fühle mich gut darauf vorbereitet, mit einem Kind/Jugendlichen über sexuelle Gewalt im Internet zu sprechen“ hat sich der Wert von -0.16 zu 0.87 gesteigert, was zeigt, dass sich nach dem Kurs mehr Teilnehmende als vorher zutrauen, mit einem Kind/Jugendlichen über die Gefahren im Netz in Verbindung mit sexueller Gewalt zu reden und sie über die möglichen Folgen aufzuklären.

Abschließend lässt sich festhalten, dass der Kurs „Sexuelle Gewalt im Internet an Kindern und Jugendlichen“ seine gewünschte Wirkung erzielt hat. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Werte zur Handlungsfähigkeit in allen abgefragten Bereichen positiv verändert haben. Auch im Bereich der Selbstkompetenz konnten, mit wenigen Ausnahmen, deutliche Verbesserungen festgestellt werden. Die ausgewerteten Daten zeigen, dass die Teilnehmenden von den Inhalten des Kurses profitieren konnten. Eltern und pädagogisches Fachpersonal konnten neue Erkenntnisse gewinnen und bestehendes Wissen erweitern. Damit hat der Kurs einen positiven Beitrag zur Sensibilisierung und Stärkung der Handlungssicherheit im Umgang mit sexualisierter Gewalt im digitalen Raum geleistet.

7.3 Kurs: Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media

An dem Kurs „Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media“ der GOW haben über 200 Personen teilgenommen. In die Auswertung der Fragebögen fließen jedoch nicht alle Teilnehmer*innen mit ein. Das liegt daran, dass der Kurs für die Zielgruppen der Menschen mit Behinderungen und Jugendliche ausgerichtet ist und nicht alle Teilnehmer*innen eine

ausgefüllte Datenschutzerklärung vorlegen konnten. Teilweise haben einige Teilnehmer*innen auch nicht den gesamten Fragebogen ausgefüllt. Es wurden 172 Fragebögen ausgewertet.

Für die Auswertung werden die Aussagen zur Selbsteinschätzung zur Erhebung der Selbstkompetenz und Handlungsfähigkeit genutzt. Es wurde zu jeder Aussage der Selbsteinschätzung im ersten Teil des Fragebogens (T0) ein Mittelwert gebildet und das Gleiche wurde mit der Aussage zur Selbsteinschätzung im zweiten Teil des Fragebogens (T1) gemacht. Dadurch gibt es zu jeder Aussage, die zur Selbstkompetenz getroffen wurde, zwei Mittelwerte. Einen, der sich auf die Selbsteinschätzung aller Teilnehmer*innen vor dem Kurs bezieht, und einen, der sich auf die Selbsteinschätzung der Teilnehmer*innen nach dem Kurs bezieht. Schließlich wurden diese beiden Mittelwerte, die zu jeder Aussage zum Thema Selbstkompetenz getroffen wurden, miteinander verglichen. Es konnte zwischen unterschiedlichen Antwortmöglichkeiten gewählt werden, welche bei der Auswertung Zahlen von -2 („Ich stimme gar nicht zu“) bis 2 („Ich stimme voll zu“) zugeschrieben wurden sind.

Bei der Selbsteinschätzung zur Selbstkompetenz haben sich die Mittelwerte gesteigert. Am deutlichsten war die Steigerung bei der Aussage „Ich kenne meine eigenen Grenzen, wenn ich soziale Medien nutze“. Hier liegt der Mittelwert vor dem Kurs bei 1.13, was darauf hindeutet, dass die Teilnehmer*innen bereits vor dem Kurs der Meinung waren, ihre Grenzen gut einschätzen zu können. Nach dem Kurs ließ sich ein Wert von 1.31 ermitteln, welches nochmal eine Steigerung aufzeigt.

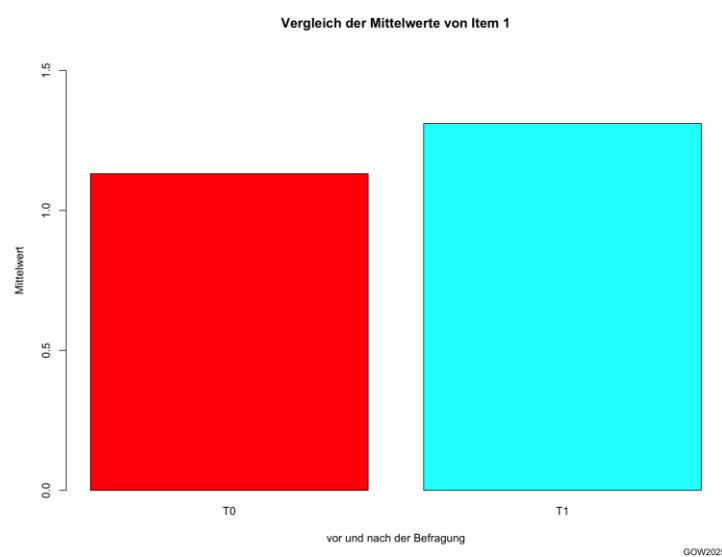


Abbildung 28 - Umgang mit Schönheitsidealen, Selbstkompetenz Item 1 Mittelwerte

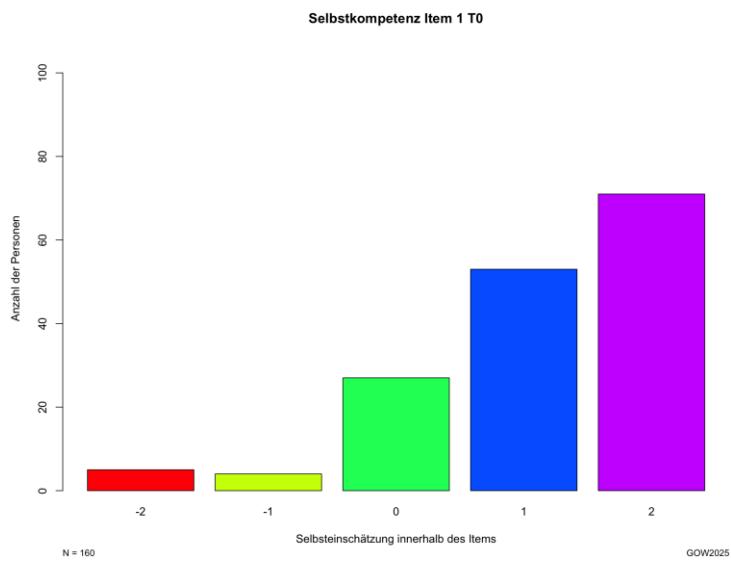


Abbildung 29 - Umgang mit Schönheitsidealen, Selbstkompetenz Item 1 T0

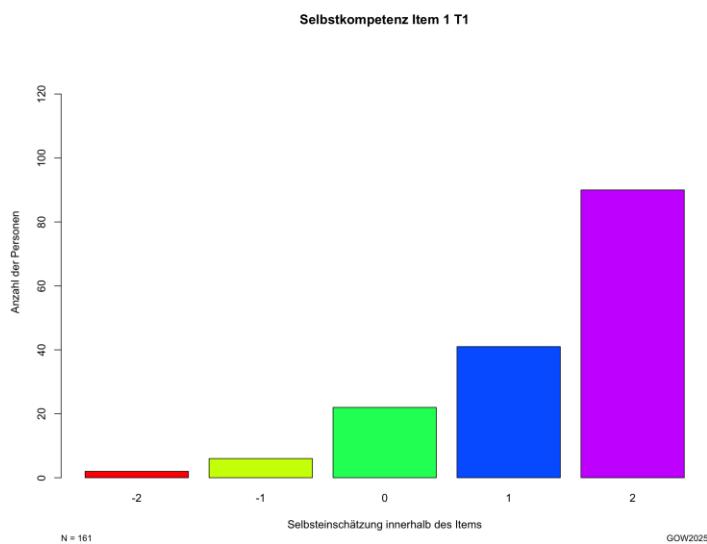


Abbildung 30 - Umgang mit Schönheitsidealen, Selbstkompetenz Item 1 T1

Bei den restlichen Aussagen zur Selbstkompetenz konnte ebenfalls eine Steigerung festgestellt werden, jedoch fallen diese minimaler aus als bei der Aussage zur Grenzeinschätzung.

Auch bei der Selbsteinschätzung der Handlungsfähigkeit sind positive Steigerungen nach dem Kurs zu erkennen. Die größte Steigerung ist bei der Aussage „Ich weiß, was ich tun kann, wenn ich mich online wegen meines Aussehens unsicher fühle“ zu erkennen. Vor dem Kurs lag der Wert bei 0.36 und nach dem Kurs bei 0.97. Vor dem Kurs schätzten die

Teilnehmer*innen das, was sie tun können, wenn sie sich online wegen ihres Aussehens schlecht fühlen, eher als neutral ein und nach dem Kurs als gut.

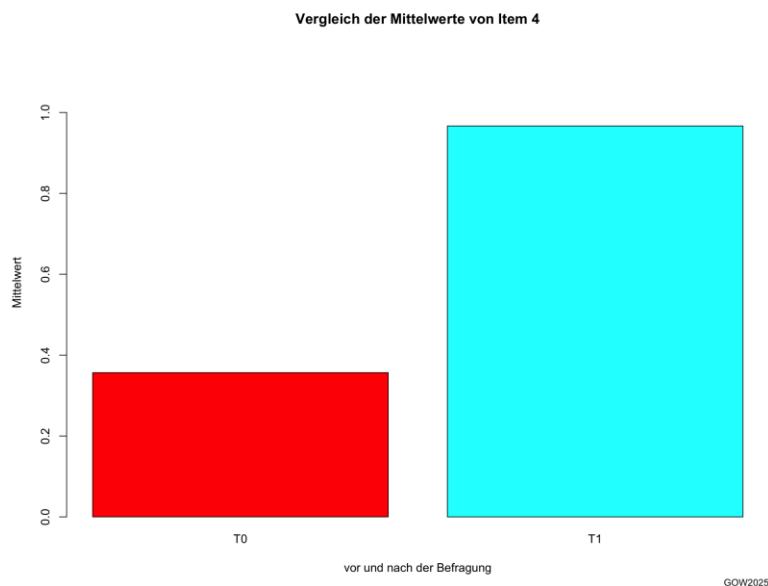


Abbildung 31 - Umgang mit Schönheitsidealen, Handlungsfähigkeit Item 4 Mittelwerte

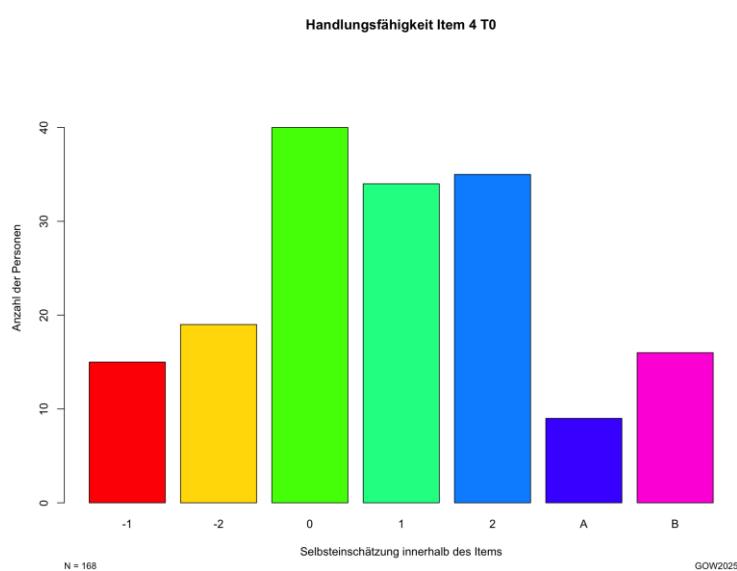


Abbildung 32- Umgang mit Schönheitsidealen, Handlungsfähigkeit Item 4 T0

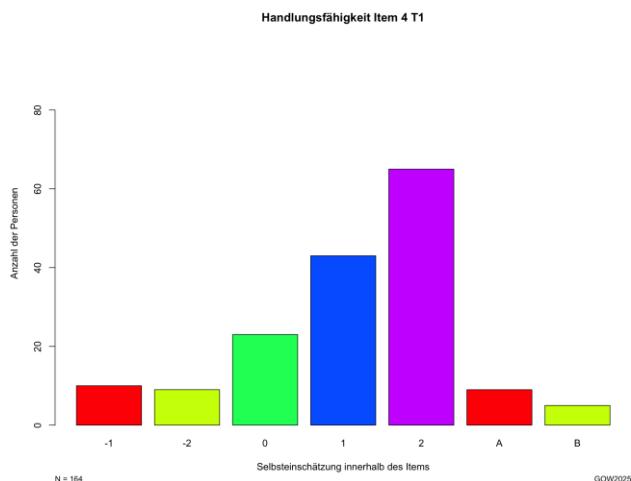


Abbildung 33 - Umgang mit Schönheitsidealen, Handlungsfähigkeit 4 T1

Während des Kurses wurden unter anderem Bilder gezeigt und untereinander verglichen, welche bearbeitet und nicht bearbeitet wurden. Des Weiteren wurde ein Aufklärungsvideo darüber gezeigt, wie bearbeitete Bilder erkannt werden. Auch auf Beratungsstellen, an denen die Teilnehmer*innen sich wenden können, wenn es ihnen nicht gut geht, wurde verwiesen. Ebenfalls wurden Möglichkeiten zum Sperren von bestimmten Themeninhalten gezeigt, um unerwünschte Inhalte nicht mehr angezeigt zu bekommen. Als Beispiel wurde das Wort „Schönheitsoperation“ gesperrt. Hier wurde bereits während des Kurses von einem Großteil der Teilnehmer*innen zurückgemeldet, dass sie im Vorfeld nicht wussten, dass diese Funktion möglich war. Im Nachgang des Kurses wurde vom pädagogischen Personal zurückgemeldet, dass die Teilnehmer*innen das Sperren von bestimmten Themeninhalten auf den unterschiedlichen sozialen Plattformen (Instagram, TikTok und YouTube) als besonders hilfreich empfinden. Daraus lässt sich interpretieren, dass die Teilnehmer*innen besonders aus diesem Themenblock einen Mehrwert für sich ziehen konnten und es deshalb zu so einem positiven Gesamtergebnis gekommen ist.

Abschließend ist zu sagen, dass der Kurs „Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media“ einen positiven Einfluss auf die Selbstkompetenz und die Handlungsfähigkeit der Teilnehmenden hatte. Bei der Handlungsfähigkeit waren die Unterschiede insgesamt im Vergleich zu vor und nach dem Kurs größer als bei der Selbstkompetenz.

7.4 Kurs: Cybermobbing? Nicht mit Uns!

Auswertung der Fragebögen vor und nach den Cybermobbing Kursen

Der Kurs „Cybermobbing – Nicht mit uns!“ fand in der Get-Online-Week vom 24.-28.03.2025 insgesamt 12 Mal statt. Neun Schulklassen, davon acht in weiterführenden Schulen und eine Grundschulklasse, eine Gruppe einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung sowie zwei Gruppen aus der Berufsförderung haben die Kurse absolviert und rund 233 Personen haben daran teilgenommen. Davon haben 129 Personen den Fragebogen ausgefüllt. Nicht alle der Fragebögen konnten in die Auswertung mit einfließen, da einige nicht vollständig oder nicht eindeutig ausgefüllt wurden. So wurden insgesamt 129 Fragebögen zur Datenauswertung genutzt.

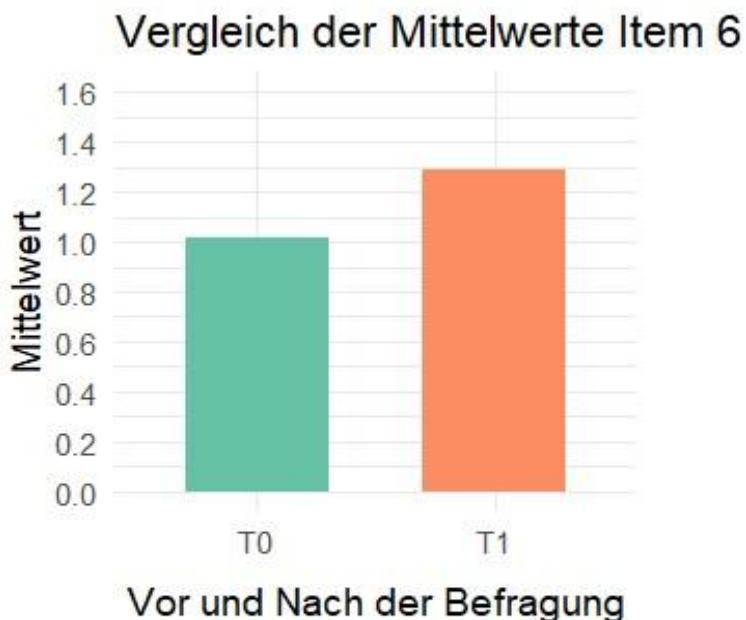
Der Mittelwert des ersten Items zur Selbstkompetenz, welches sich auf die eigene Grenzsetzung in den sozialen Medien bezieht, lag vor der Teilnahme am Kurs bei 1.10 und nach der Teilnahme bei 1.28. Dies bedeutet, dass sich die Befragten am Ende des Kurses besser in der Lage sehen, ihre eigenen Grenzen in den sozialen Medien wahrzunehmen und zu setzen.

Das zweite Item zur Erhebung der Selbstkompetenz „Ich vertraue darauf, dass ich Probleme in den sozialen Medien alleine lösen kann.“ wurde im Mittelwert mit 0.56 vor dem Kurs beantwortet. Nach dem Kurs lag der Mittelwert bei 0.59. Auch hier zeigt sich, dass die wahrgenommene Selbstkompetenz im Mittelwert ein Stück angestiegen ist.

Für das Item „Ich achte auf meine Gefühle und meine Gesundheit, wenn ich soziale Medien nutze“ kann für den Zeitraum vor der Teilnahme am Kurs ein Mittelwert von 0.98 errechnet werden und nach Abschluss des Kurses ein Mittelwert von 1.06. Das zeigt, dass die Teilnehmenden zunehmend auf ihre Gefühle und Gesundheit während der Nutzung sozialer Medien achten.

Bei der Aussage „Ich kenne meine eigenen Grenzen, wenn ich soziale Medien nutze“, lag der Mittelwert vor den Kursen bei 0.92 und erhöhte sich nach den Kursen auf 1.05. Dies lässt darauf schließen, dass die Teilnehmenden ein besseres Bewusstsein für ihre persönlichen Grenzen im Umgang mit sozialen Medien entwickelt haben.

Der Mittelwert zum fünften Item der Selbstkompetenz, mit dem Wortlaut „Ich lasse mich schnell entmutigen, wenn etwas in den sozialen Medien nicht so läuft, wie ich es will“. lag vor den Kursen bei -0.36 und stieg nach Durchführung der Kurse auf -0.11 an. Dies könnte darauf hindeuten, dass die Teilnehmenden sich nach Absolvierung des Kurses leichter entmutigen lassen.

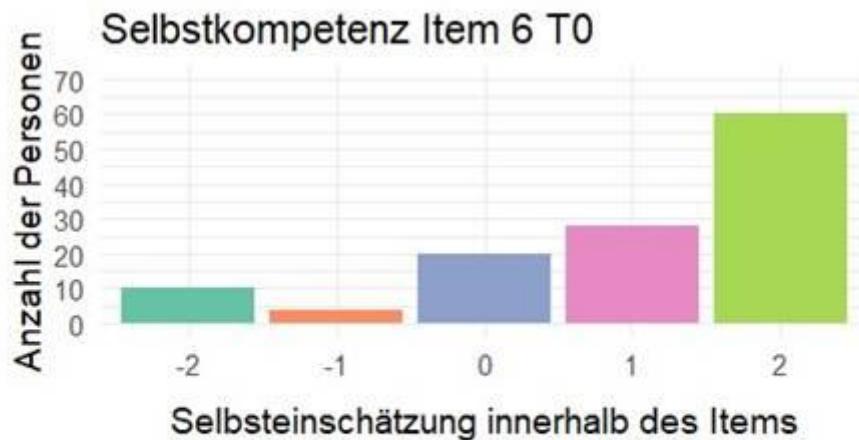


GOW2025

Abbildung 34 - Cybermobbing Selbstkompetenz Item 6 Mittelwerte

Schließlich lag der Mittelwert des Items „Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich in den sozialen Medien Probleme habe“ vor dem Kurs bei 1.01 und stieg nach dem Kurs auf 1.28 an. Das deutet darauf hin, dass die Teilnehmenden nun besser informiert sind über Unterstützungsangebote und wissen, wo sie Hilfe finden können.

Bei diesem Item ist die Diskrepanz der Werte vor und nach dem Kurs mit einem Unterschied von 0.27 an höchsten.



N = 122

GOW2025

Abbildung 35 - Cybermobbing Selbstkompetenz Item 6 T0

Bereits vor dem Kurs schätzen ein Großteil der Teilnehmer*innen ihre Selbstkompetenz in diesem Bereich als eher hoch bis hoch ein. Aber auch ein nicht geringer Anteil der Teilnehmenden gab eine eher neutrale Einschätzung ab.

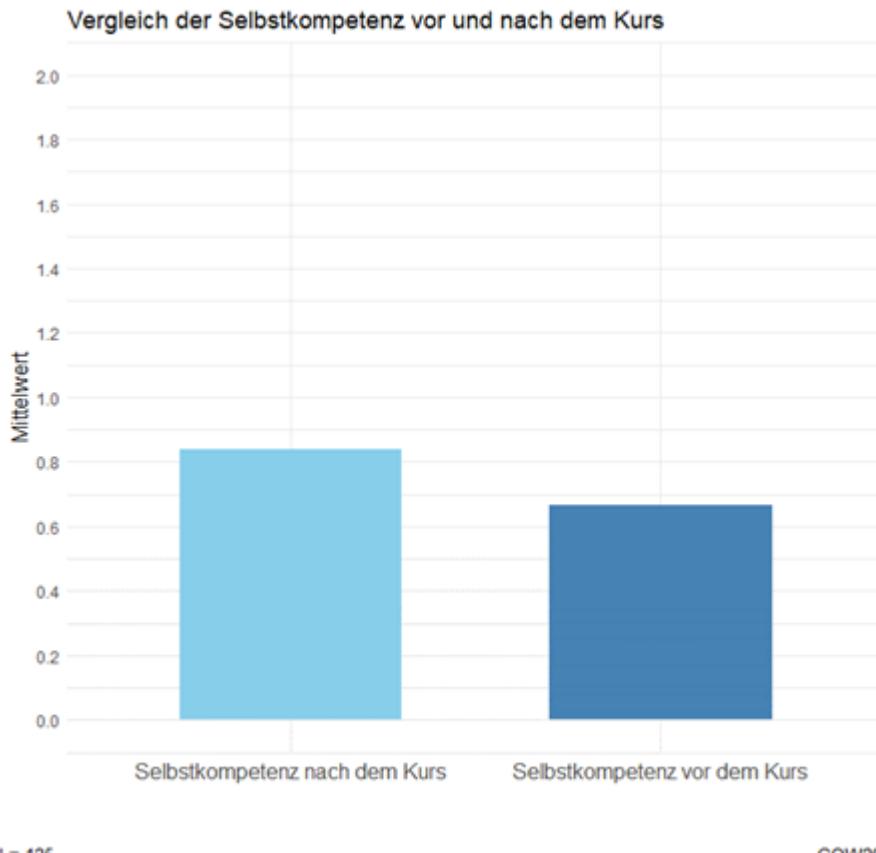


N = 121

GOW2025

Abbildung 36 - Cybermobbing Selbstkompetenz Item 6 T1

Der Anteil der Teilnehmenden, die ihre Selbstkompetenz im Bereich der Hilfesuche als eher neutral bis sehr gering eingeschätzt haben, war nach der Durchführung des Kurses wesentlich kleiner als vor dem Kurs.



N = 125

GOW2025

Abbildung 37 - Cybermobbing Selbstkompetenz Mittelwerte

Die Selbstkompetenz, bezogen auf die gesamten Inhalte des Kurses, wurde anhand der Mittelwerte aller Items zur Selbstkompetenz vor und nach dem Kurs verglichen. Vor dem Kurs konnte ein Wert von 0.66 berechnet werden und nach dem Kurs ein Wert von 0.83. Somit ist dieser Wert um 0.17 angestiegen.

Bei Item Nummer eins zur Ermittlung der Handlungsfähigkeit lag der Mittelwert der Aussage „Ich weiß, was zu tun ist, wenn jemand gemeine Sachen über mich im Internet schreibt oder mich ärgern will“ vor den Kursen bei 1.07. Nach Beendigung der Kurse stieg der Mittelwert auf 1.19 an. Dies lässt vermuten, dass die Teilnehmenden in dem Kurs gelernt haben, was sie tun können, wenn über sie selbst gemeine Sachen verbreitet werden oder sie im Internet geärgert werden, und sich dadurch ihre eigene Handlungsfähigkeit besser wahrnehmen können.



GOW2025

Abbildung 38 - *Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Item 2 Mittelwerte*

Der Mittelwert des Items „Ich weiß, was ich tun muss, um mich vor Cybermobbing zu schützen“ lag vor Durchführung der Kurse bei 0.80. Nach der Durchführung lässt sich ein Anstieg des Mittelwerts auf 1.28 verzeichnen. Für dieses Item ist zwischen den Befragungen ein signifikanter Unterschied festzustellen. Die Teilnehmenden scheinen mehr Wissen erlangt zu haben, um sich selbst im Internet schützen zu können.

Im Bereich der Handlungsfähigkeit konnte hier mit einem Unterschied von 0.48 die größte Diskrepanz vor und nach Durchführung der Kurse festgestellt werden.



N = 122

GOW2025

Abbildung 39 - Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Item 2 T0

Auch bei diesem Item ist es so, dass sich bereits ein Großteil der Teilnehmenden vor der Durchführung des Kurses im Bereich der Handlungsfähigkeit in Bezug auf Schutz vor Cybermobbing sehr hoch einschätzt. Ein nicht unerheblicher Anteil schätzte die eigene Handlungsfähigkeit in diesem Bereich aber eher als neutral bis höher ein. Ebenso gab es einige, die ihre Handlungsfähigkeit als eher gering bis sehr gering einstuften.



N = 121

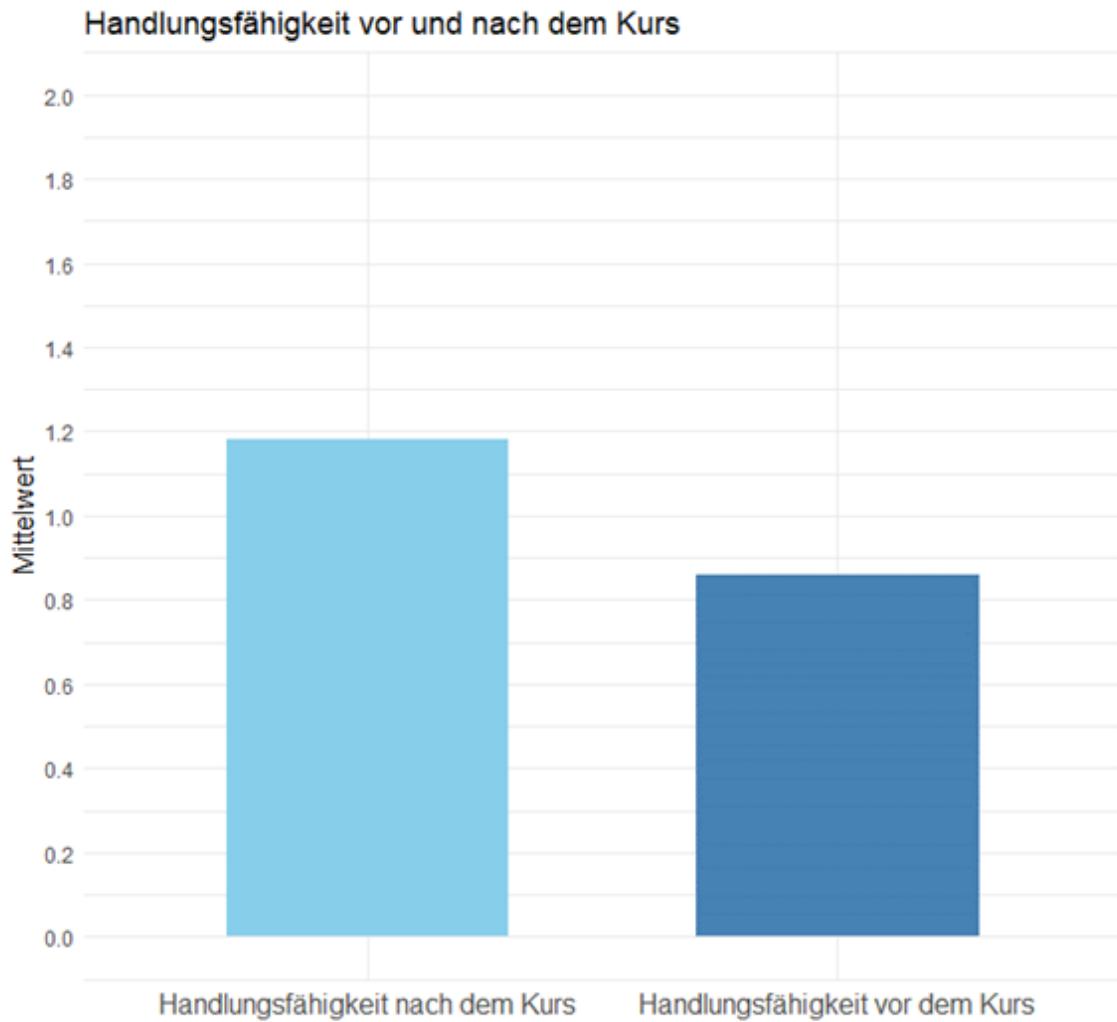
GOW2025

Abbildung 40 - Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Item 2 T1

Nach der Durchführung des Kurses war der Anteil derer, die ihre Handlungsfähigkeit in Bezug auf Schutz vor Cybermobbing als eher sehr gering bis neutral eingestuft hatten, stark reduziert und der Anteil derer, die sich in diesem Bereich als eher handlungsfähig oder definitiv handlungsfähig eingeschätzt haben, war gestiegen.

Der Mittelwert des dritten Items, welches sich auf die Unterscheidung von Cybermobbing bzw. Hate-Speech und sachlicher Kritik bezieht, stieg von 0.77 auf 1.19 an, wodurch auch hier ein signifikanter Unterschied festzustellen ist. Dies deutet darauf hin, dass die Teilnehmenden sich besser in der Lage sehen, zwischen diesen Begriffen zu differenzieren.

Das vierte Item zur Erhebung der Handlungsfähigkeit bezieht sich auf die Unterstützung von Betroffenen von Cybermobbing. Die Erhöhung des Mittelwerts dieses Items von 0.95 auf 1.25 zeigt, dass die Teilnehmenden mehr Wissen darüber gewonnen haben, wie und wo sie Unterstützung finden können.



N = 124

GOW2025

Abbildung 41 - Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Mittelwerte

Die Handlungsfähigkeit bezogen auf die vermittelten Inhalte des gesamten Kurses wurde ebenfalls anhand der Mittelwerte aller Items zur Handlungsfähigkeit berechnet. Hier zeigte sich vor dem Kurs ein Mittelwert von 0.86. Nach dem Kurs liegt der Mittelwert bei 1.17. Dies deutet darauf hin, dass die Handlungsfähigkeit der Teilnehmer*innen gestiegen ist.

7.5 Selbstkompetenz kursübergreifend

Im folgenden Kapitel wird die Selbstkompetenz der Teilnehmenden kursübergreifend ausgewertet und analysiert. Dies wird mit der gleichen Methode gemacht wie in der Auswertung der einzelnen Kurse. Es werden also immer zwei Mittelwerte gebildet und diese werden miteinander verglichen. Bei der Selbsteinschätzung zur Selbstkompetenz haben sich die Mittelwerte immer gesteigert. Am deutlichsten war diese Steigerung bei Item 6 „Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich in sozialen Medien“

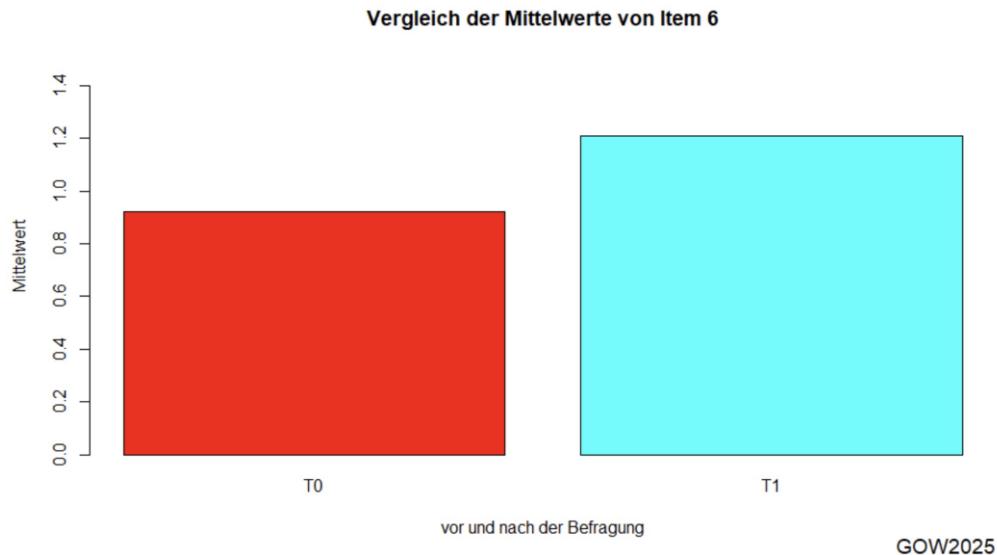


Abbildung 42 - Kursübergreifend, Selbstkompetenz 6 Mittelwerte

Probleme habe.“ zu erkennen. T0 liegt bei 0.92, wohingegen T1 den Wert 1.21 annimmt.

Am wenigsten hat sich der Wert bei Item 4 „Ich kenne meine eigenen Schwächen, wenn ich im Internet unterwegs bin.“ verändert. T0 beträgt hierbei 1.03 und T1 nimmt den Wert 1.12 an.

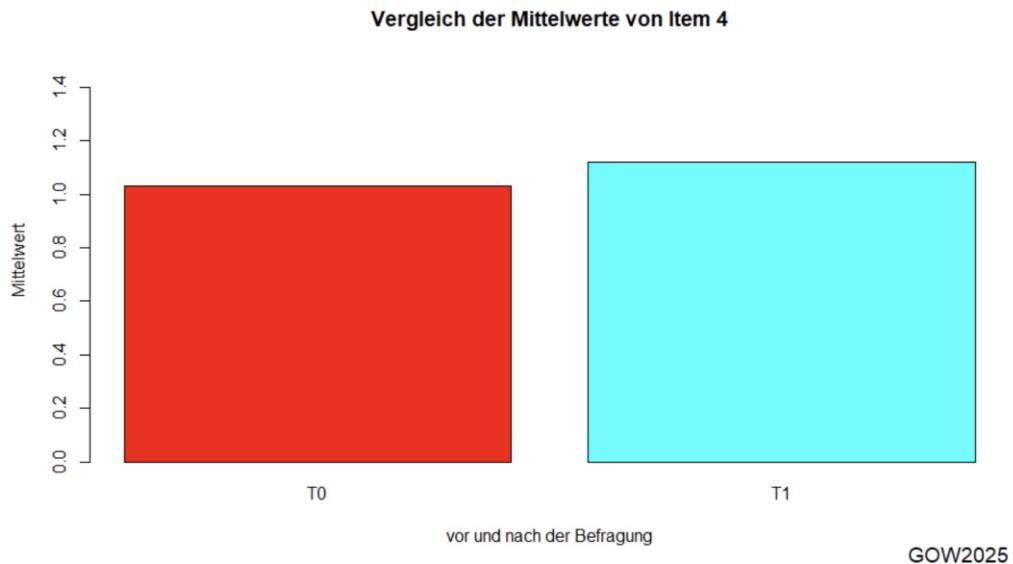


Abbildung 43 - Kursübergreifend, Selbstkompetenz 6, Mittelwerte

Bei Item 5 „Ich lasse mich schnell entmutigen, wenn etwas in sozialen Medien nicht so läuft, wie ich es will.“ lässt sich zwar eine Steigerung der Werte feststellen, da T0 0.13 und T1 0.25 beträgt, jedoch lässt sich diese Steigerung nicht positiv interpretieren, da ein positiverer Wert bei diesem Item eine negativere Bedeutung hat und ein negativerer Wert eine positivere Bedeutung hat.

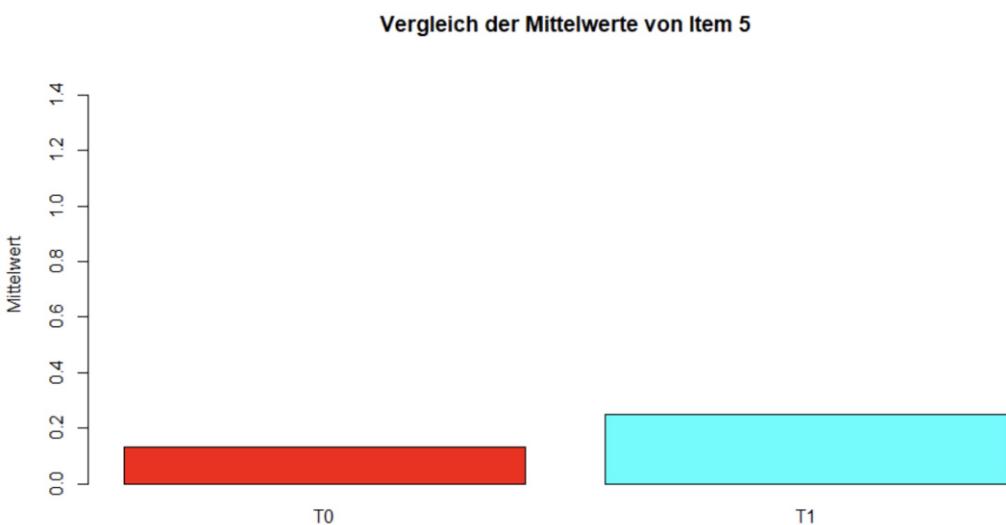


Abbildung 44 - Kursübergreifend, Selbstkompetenz Item 5, Mittelwerte

Daraus lässt sich schließen, dass bei diesem Item mehr Teilnehmende nach den Kursen der Aussage zustimmen, dass sie sich schneller entmutigen lassen. Man kann daraus interpretieren, dass die Kurse zu einem höheren Bewusstsein für die Komplexität der Problembewältigung in den sozialen Medien beigetragen haben und dies kann auf eine erhöhte Selbstreflexion nach dem Kurs schließen lassen. Andererseits könnte dies auf ein Messproblem hinweisen, da einige der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen äußerten, die Aussage nicht verstanden zu haben. Diese Verständnisprobleme könnten zu Antwortverzerrungen geführt haben.

Abschließend lässt sich sagen, dass alle vier Kurse einen positiven Einfluss auf die Selbstkompetenz haben.

Die Handlungsfähigkeit lässt sich, anders als die Selbstkompetenz, nicht kursübergreifend vergleichen, da sich die Items, welche die Handlungsfähigkeit erheben, kursspezifisch unterscheiden. Somit hatte jeder Kurs einen anderen Teil des Fragebogens, welcher die Handlungsfähigkeit erhebt, mit unterschiedlichen Fragen im jeweiligen Kurs. Bei dem Teil des Fragebogens, welcher die Selbstkompetenz erhebt, sind die Fragen kursübergreifend gleich.

8 Rückblick GOW

Innerhalb der Projektphase (Oktober 2024 bis Juli 2025) stand die GOW vor verschiedenen Aufgaben. Dieses Kapitel widmet sich der Reflexion und dem Rückblick auf den Verlauf des Projekts. Die Reflexion ermöglicht eine Einschätzung darüber, inwieweit die angestrebten Ziele erreicht wurden und welche Entwicklungen sich im Prozess ergeben haben. Darüber hinaus bietet sie Raum, um aus dem Erlebten Schlussfolgerungen für zukünftige Projekte oder Vorhaben abzuleiten.

8.1 Theorie-Praxis-Verknüpfung

Da es die Get Online Week (GOW) bereits seit 2014 gibt, hatten in der Vergangenheit viele Einrichtungen am Projekt teilgenommen oder daran mitgewirkt. Einige von ihnen zeigten auch in diesem Jahr wieder Interesse, Teil der GOW zu sein. Dadurch konnten wir auf bestehende Kontakte zurückgreifen, unseren E-Mail-Verteiler schnell erweitern und wertvolle Zeit bei der Akquise sparen. Besonders vorteilhaft war zudem, dass viele Personen bereits mit dem Projekt vertraut waren, was die Kommunikation erleichterte und dazu beitrug, die Organisation der Workshops effizienter zu gestalten.

Der Aufbau und die Pflege von Praxiskontakten sind zentrale Bestandteile in der Ausbildung im Bereich der Sozialen Arbeit, Heilpädagogik und Rehabilitationspädagogik, da sie die Verbindung zwischen wissenschaftlicher Theorie und praktischer Anwendung herstellen. Studierende lernen an der Hochschule zwar methodische Grundlagen, rechtliche Rahmenbedingungen und pädagogische Konzepte, doch erst in der realen Begegnung mit Fachkräften, Klient*innen und den konkreten Herausforderungen des Alltags können sie dieses Wissen vertiefen, hinterfragen und weiterentwickeln. Praxiskontakte ermöglichen es, berufliche Rollenbilder zu reflektieren, Handlungskompetenzen aufzubauen und ein realistisches Verständnis für die Komplexität sozialer Arbeit zu entwickeln. Sie fördern zudem die soziale Sensibilität, den Perspektivwechsel und die Fähigkeit zur professionellen Beziehungsgestaltung, alles zentrale Anforderungen in den genannten Berufsfeldern. Darüber hinaus stärken kontinuierliche Kooperationen mit Einrichtungen die Qualität der Lehre, erleichtern Übergänge ins Berufsleben und schaffen eine lebendige Lernumgebung, die Theorie und Praxis sinnvoll miteinander verknüpft (Kriener, Roth, Burkard & Gabler, 2021).

Durch die direkte Zusammenarbeit mit Einrichtungen wie Kindertagesstätten, Schulen, Jugendhilfeeinrichtungen oder Wohn- und Werkstätten für Menschen mit Behinderungen erhalten Studierende die Möglichkeit, theoretisches Wissen in der Praxis zu erproben und

ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen zu entwickeln (Münch, 2012). Gerade langfristige Kooperationen ermöglichen es, auf bestehendem Vertrauen aufzubauen und Angebote gezielter und wirksamer zu gestalten. Die Wiederkehr in bekannte Einrichtungen schafft Kontinuität, stärkt die Beziehung zwischen Hochschule und Praxis und erleichtert die Umsetzung von Projekten, da Bedürfnisse der Einrichtungen besser erkannt und Inhalte passgenau abgestimmt werden können, was die Wirksamkeit der Angebote deutlich erhöht. Zudem profitieren auch die Einrichtungen selbst von den Workshops und Impulsen, die aus der universitären Arbeit entstehen. Solche Praxiskontakte fördern nicht nur den fachlichen Austausch, sondern auch die berufliche Orientierung und Vernetzung der Studierenden. Insgesamt leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Qualität der Ausbildung sowie zur nachhaltigen Verankerung von Inklusion und Teilhabe im Alltag sozialer Einrichtungen (Grothe, 2021).

8.2 Zeitmanagement

Ein strukturierter Zeitplan ist in einer längeren Gruppenarbeitsphase essenziell, um den Überblick zu behalten und Arbeitsschritte sinnvoll zu koordinieren. Durch frühzeitige Planung lassen sich Aufgaben besser aufteilen, Deadlines realistisch setzen und Stresssituationen kurz vor Abgaben vermeiden. Ein gutes Zeitmanagement fördert zudem die Verlässlichkeit innerhalb der Gruppe und sorgt für ein gemeinsames Gefühl von Kontrolle und Struktur. Dadurch steigen nicht nur die Produktivität, sondern auch die Zufriedenheit und Motivation im Team (Theurer, 2022).

8.2.1 Gantt-Diagramm

Ein Gantt-Diagramm ist ein Werkzeug zur Projektplanung, das zeitliche Abläufe übersichtlich darstellt. Es wurde Anfang des 20. Jahrhunderts vom US-amerikanischen Ingenieur Henry L. Gantt entwickelt. In einem Gantt-Diagramm werden Aufgaben oder Arbeitsschritte auf der Y-Achse gelistet und die Zeitachse verläuft horizontal (X-Achse). Durch farbige Balken wird angezeigt, wann welche Aufgabe beginnt, wie lange sie dauert und ob Aufgaben parallel oder nacheinander verlaufen. Es wird oft in der Projektarbeit, im Teammanagement oder bei komplexen Arbeitsprozessen genutzt, um Abläufe zu strukturieren, Ressourcen zu planen und Fortschritte zu überwachen. Besonders hilfreich ist es, um Abhängigkeiten zwischen Aufgaben zu erkennen und den Überblick über Deadlines zu behalten. Ein weiterer Vorteil des Gantt-Diagramms ist seine visuelle Klarheit, die es auch großen Teams ermöglicht, schnell den aktuellen Stand eines Projekts zu erfassen. Zudem

kann es leicht aktualisiert werden, wenn sich Termine oder Aufgaben verschieben – was es zu einem flexiblen und praxisnahen Planungsinstrument macht (Graßmann, 2023).

Die GOW 2025 hat zu Beginn der Projektphase ein Gantt-Diagramm erstellt und dort Abgabefristen und Meilensteine eingetragen sowie Aufgaben terminiert, geordnet und priorisiert. Im weiteren Verlauf wurde das Gantt-Diagramm regelmäßig aktualisiert, wodurch ersichtlich wurde, welche Meilensteine und Aufgaben bereits erreicht waren und welche Prozesse als nächster Schritt im weiteren Verlauf des Projektes anstehen. Dieses Gantt-Diagramm hat über die gesamte Projektphase dazu gedient, nicht den Überblick zu verlieren und zeitliche Abläufe besser koordinieren zu können.

8.3 Strukturierung und Gruppenorganisation

Eine strukturierte Aufgabenverteilung innerhalb eines Teams ist entscheidend für eine effektive und reibungslose Zusammenarbeit. Wenn jede Person eine klar definierte Zuständigkeit hat und in ihrem Bereich Verantwortung übernimmt, entsteht Verlässlichkeit, die das gesamte Team stärkt. Jeder kann sich darauf verlassen, dass die anderen ihre Aufgaben im Blick haben, dass schafft Vertrauen und reduziert vermeidbaren Stress. Besonders wertvoll ist es, wenn Teammitglieder ihre individuellen Stärken einbringen und in ihrem Bereich als „Expert*innen“ agieren. So können Aufgaben zielgerichtet und kompetenter bearbeitet werden. Diese klare Rollenverteilung wirkt sich auch positiv auf die Teamatmosphäre aus: Die Zusammenarbeit wird entspannter, die Kommunikation klarer und die Motivation höher. Letztlich profitiert auch die Gruppendynamik, da sich alle als wichtiger Teil des Ganzen erleben und ein gemeinsames Ziel verfolgt wird (West, 2012).

Während der ersten Arbeitsschritte der GOW wurde innerhalb der Gruppe schnell klar, bei welchem Gruppenmitglied welche jeweiligen Stärken liegen und in welchen Bereichen individuelle Ressourcen, die für die Gruppe nützlich sein könnten, vorhanden sind. Daher wurden für verschiedene Aufgaben Verantwortliche sowie ein Vertreter benannt.

Hier sind einige Aufgaben, die innerhalb der Gruppe verteilt wurden:

- Zwei Verantwortliche für die Schlüsselkarten zum Gruppenraum
- Zwei Protokollant*innen für Gruppentreffen
- Zwei Verantwortliche für den offiziellen E-Mail-Account
- Zwei Social-Media-Beauftragte (Instagram)
- Zwei Personen für die Akquise von Einrichtungen
- Eine Zeitwächterin für die Gruppentreffen
- Eine Excel-Expertin

- Eine Druck- und Kopiebeauftragte

Da diese Aufgaben zu Beginn verteilt wurden, konnte ein routinierter Ablauf bei z. B. Gruppentreffen stattfinden, was wiederum die Organisation erleichtert hat.

8.4 Gruppenkommunikation

Im Verlauf unseres Forschungsprojekts haben wir verschiedene Kommunikationswege wie E-Mail, WhatsApp und persönliche Gespräche genutzt. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es ist, sich als Gruppe frühzeitig auf ein einheitliches Kommunikationsmittel zu einigen. Uneinheitliche Kanäle können schnell zu Missverständnissen, Informationsverlust oder doppelten Arbeitsprozessen führen. Ein klar definiertes und für alle zugängliches Kommunikationstool erleichtert die Abstimmung, fördert die Transparenz und verbessert die Effizienz der Zusammenarbeit. Zudem sorgt eine gemeinsame Kommunikationsplattform dafür, dass alle Gruppenmitglieder gleichermaßen informiert und eingebunden sind. Einheitliche Kommunikationsstrukturen sind somit eine zentrale Voraussetzung für gelingende Teamarbeit in Projekten. Darüber hinaus schafft ein gemeinsamer Kommunikationskanal Verlässlichkeit und Verbindlichkeit, da alle wissen, wo und wie Informationen geteilt werden. Gerade in Projektphasen mit hoher Arbeitsdichte ist es hilfreich, wenn Entscheidungen und Absprachen zentral dokumentiert und für alle nachvollziehbar sind. Eine klare Kommunikationsstruktur stärkt nicht nur die Organisation, sondern auch das Vertrauen und die Zusammenarbeit im Team (Pleil, 2023).

Die Gruppe hinter der GOW 2025 hat mit verschiedenen Kommunikationskanälen gearbeitet. Die Kerngruppe hat sich untereinander in einer WhatsApp-Gruppe ausgetauscht, über diese Gruppe war jederzeit ein schneller Austausch bei Fragen oder Problemen möglich. Zu Beginn hat die Gruppe Sciebo benutzt, ein Programm, mit dem man Dokumente hochladen, sammeln, ordnen und bereitstellen kann. Im späteren Verlauf (gegen Dezember 2024) ist die Gruppe von Sciebo auf Confluence von der TU Dortmund umgestiegen. Confluence bietet mehr Vorteile als Sciebo, wie z. B. einen Gruppenkalender. Bei Confluence wurde ein sog. Bereich für die GOW 2025 erstellt, auf den alle Gruppenmitglieder Zugriff hatten. Dort wurden alle Protokolle der jeweiligen Gruppensitzungen hochgeladen, sowie die Literatur, die gerade in der ersten Projektphase eine zentrale Rolle gespielt hat.

Mit dem Dozierenden und der zuständigen Tutorin kommunizierte die Gruppe hauptsächlich über die E-Mail der Universität. Zwischenzeitlich wurde Slack benutzt, ein Messenger, jedoch fiel die Kommunikation über E-Mail einfacher, da alle Beteiligten bereits vorher

aktiv ihre E-Mail für universitäre Zwecke verwendeten und sich der Umstieg auf Slack umständlich gestaltete.

Die externe Kommunikation mit den Einrichtungen und ihren jeweiligen Kontaktpersonen fand ausschließlich über die offizielle E-Mail-Adresse der GOW 2025 statt, die von zwei ausgewählten Gruppenmitgliedern verwaltet wurde. Dies hatte den Vorteil, dass die persönlichen Kontaktdaten der Gruppenmitglieder geschützt wurden und gleichzeitig alle Anfragen und Anliegen bei einer Stelle gesammelt wurden.

8.5 Abschließende Reflexion

Insgesamt stand die GOW 2025 vor einigen Herausforderungen wie der Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe, der Akquise von Einrichtungen, der Kommunikation untereinander sowie mit den Einrichtungen, der zeitlichen Koordination und Terminabsprachen innerhalb der Gruppe. Durch die verschiedenen genannten Tools sowie eine gute Verständigung innerhalb der Gruppe konnten die Herausforderungen als Team gelöst werden. All dies trug zu einer positiven Gruppendynamik bei, wovon die gesamte GOW profitierte und die erfolgreich durchgeführt werden konnte.

Literaturverzeichnis

Akademie für Innovative Bildung und Management Heilbronn-Franken gemeinnützige GmbH. (o. D.). Zeitgemäßes Lernen ist interaktives Lernen. Aim Innovative Bildung. Abgerufen am 07.03.2025 von <https://www.aim-akademie.org/aktuelles/aimblick/zeitgemaesses-lernen-ist-interaktives-lernen#:~:text=Durch%20die%20Einbindung%20interaktiver%20Elemente,st%C3%A4rker%20vernetzten%20Welt%20zu%20bestehen>.

Aktion Mensch & SINUS-Institut. (2023). *Digitale Teilhabe von Menschen mit Behinderung: Trendstudie zur Lebenswelt, Nutzung und Bewertung digitaler Medien*. Bonn: Aktion Mensch. URL: <https://www.aktion-mensch.de/studie-digitale-teilhabe>

Bitkom e. V. (Hrsg.). (2025). *Digitale Teilhabe 2025: Studienbericht*. <https://doi.org/10.64022/2025-digitale-teilhabe>

Bonfadelli, H., & Meier, W. A. (2021). Dominante Strukturen und Akteure der Digitalisierung: Von „Digital Divide“ auf Mikro-Ebene zu „Digital Inequality“ auf Makro-Ebene. In M. Eisenegger, M. Prinzing, P. Ettinger, & R. Blum (Hrsg.), *Digitaler Strukturwandel der Öffentlichkeit* (S. 421–445). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32133-8_23

Bosse, I., & Hasebrink, U. (2016). *Studie zur Mediennutzung von Menschen mit Behinderungen: Forschungsbericht*. Hamburg: Hans-Bredow-Institut für Medienforschung. https://www.hans-bredow-institut.de/uploads/media/default/cms/media/ox-hyyu7_HBI_Mediennutzung_Behinderung_Bericht_2016.pdf

Bortz, J. & Döring, N. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation. In den Sozial- und Humanwissenschaften*. (5. Aufl.). Berlin: Springer.

Bortz, J., & Döring, N. (2022). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. (6. Aufl.). Berlin: Springer.

Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.). (2022). *Digitale Räume und Demokratie: Herausforderungen und Perspektiven*. Bonn: bpb.

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. (o. D.). *Cybermobbing*. Abgerufen am 07.03.2025 von <https://www.bmbwf.gv.at/The-men/schule/zrp/dibi/inipro/cybermobbing.html>

Bündnis gegen Cybermobbing. (2024). *Cyberlife V - Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr* (S. 94). Bündnis gegen Cybermobbing.

Brück, N. & Toth, C. (2022). *Studienbuch Operationalisierungen: Methoden und Anwendungen in der quantitativen Sozialforschung. Lehrbuch*. Berlin: Springer.

BSI. Risiken und Schutzmaßnahmen – Kinder im Internet. Abgerufen am 07.03.2025 von <https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informatio>

nen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Kinderschutz-im-Internet/Risiken-und-Schutzmassnahmen-fuer-Kinder-im-Internet/risiken-und-schutzmassnahmen-fuer-kinder-im-internet_node.html#doc507118bodyText2

Burzan, N. (2015). *Quantitative Methoden kompakt*. <https://doi.org/10.36198/9783838537658>

Castells, M. (2010). *The information age: Economy, society, and culture. Volume I: The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

Collier, K. M., & Coyne, S. M. (2016). Does parental mediation of media influence child outcomes? A meta-analysis on media time, aggression, substance use, and sexual behavior. *Developmental Psychology*, 52(5), 798–812. <https://doi.org/10.1037/dev0000108>

Coyne, S. M., Rogers, A., Holmgren, H. G., Booth, M. A., Van Alfen, M., Harris, H., Barr, R., Padilla-Walker, L. M., Sheppard, J. A., Shawcroft, J. & Ober, M. (2023). Masters of media: A longitudinal study of parental media efficacy, media monitoring, and child problematic media use across early childhood in the United States. *Journal Of Children And Media*, 17(3), 318–335. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2200958>

Döring, N. (2014). Sexting: Aktueller Forschungsstand und Schlussfolgerungen für die Praxis. *Sexuologie*, 21(3), 109–123.

Döring, N. (2015). *Qualitätskriterien für quantitative empirische Studien*. <https://doi.org/10.3262/eeo07150345>

Dudenhöffer, K., & Meyen, M. (2012). Digitale Spaltung im Zeitalter der Sättigung: Eine Sekundäranalyse der ACTA 2008 zum Zusammenhang von Internetnutzung und sozialer Ungleichheit. *Publizistik*, 57(1), 7–26. <https://doi.org/10.1007/s11616-011-0136-3>

Fegert, J. M., Hauth, I., Banaschewski, T., & Freyberger, H. J. (Hrsg.). (2017). *Sexueller Missbrauch: Erkennen, helfen, verhindern*. Stuttgart: Schattauer.

Fischer, C. (Hrsg.). (2017). *Pädagogischer Mehrwert? Digitale Medien in Schule und Unterricht*. Waxmann Verlag.

Frey, R. (2019). Geschlecht und Gewalt im digitalen Raum. Eine qualitative Analyse der Erscheinungsformen, Betroffenheiten und Handlungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung intersektionaler Aspekte. *Effektiver Schutz vor digitaler geschlechtsspezifischer Gewalt*, 327.

Graßmann, O. (2023). *Erfolgreiches Projektmanagement: Methoden und Tools für die Praxis*. (2. Aufl.). Baden-Baden: Nomos.

Grendel, T. (2019). *Sozialisation und Soziale Arbeit*. Wiesbaden: Springer.

Grothe, R. (2021). Bedeutung von Praxisforschung für die Soziale Arbeit: Kooperation zwischen Wissenschaft und Praxis. In KiTa Bayern (Hrsg.), *Praxisforschung in der Kindertagespflege* (S. 5–20). München: IBADual.

- Gysi, J., & Rüegger, P. (Hrsg.). (2017). *Handbuch sexualisierte Gewalt*. Göttingen: Hogrefe.
- Haack, A. (2017). *Dramapädagogik, Selbstkompetenz und Professionalisierung. Performative Identitätsarbeit Im Lehramtsstudium Englisch*. Wiesbaden: J.B. Metzler.
- Habermann, K. (2021). *Eltern-Guide Social Media: Instagram, Snapchat, TikTok und Co. – Kinder und Jugendliche unterwegs im Internet*. Berlin: Springer.
- Hajok, D. (2014). *Veränderte Medienwelten von Kindern und Jugendlichen: Neue Herausforderungen für den Kinder- und Jugendmedienschutz*. BPJM-Aktuell.
- Hajok, D. & Laubner, A. Jugendmedienschutz im Spannungsfeld unterschiedlicher Akteure und Interessen. *JMS-Report*, 2, 2-6.
- Handlungsfähigkeit | SantéPsy.ch. (2024, 8. April). SantéPsy.ch. <https://santepsy.ch/de/psychische-gesundheit-diversitaet-und-inklusion/handlungsfähigkeit/>
- Henne, M. (2019). Digitale Teilhabe und ethische Reflexion: Digitalisierung für und mit Menschen mit Beeinträchtigungen verantwortungsvoll gestalten. *Die Fachzeitschrift für Logopädie und Sprachtherapie*, 58(2), 50–54.
- Helsper, E. J., Veltri, G. A. & Livingstone, S. (2024). *Parental mediation of children's online risks: The role of parental risk perception, digital skills and risk experiences*. New Media & Society. <https://doi.org/10.1177/14614448241261945>
- Henne, M. (2019). *Technik, die begeistert!? Ethische Reflexion technischer Unterstützung in der Diakonie ausgehend vom Capabilities Approach nach Martha Nussbaum*. Baden-Baden: Nomos.
- Hombach, K & Rundnagel, H. (Hrsg.). (2023). *Kompetenzen im digitalen Lehr- und Lernraum an Hochschulen*. Bielefeld: wbv Publikation.
- Initiative D21 & Kantar. (2024). D21-Digital-Index 2024/2025: Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft. Abgerufen am 07.03.2025 von <https://initiatived21.de/publikationen/d21-digital-index-2024-2025/>
- Initiative D21 e. V. (2024). *D21-Digital-Index 2023/2024: Lagebild zur digitalen Gesellschaft*. Abgerufen am 27.06. 2025 von <https://initiatived21.de/publikationen/d21-digital-index/2023-24>
- Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung. (2024). Schönheitsideale im Internet. Saferinternet.at. Abgerufen am 24.03.2025 von <https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>
- Jannan, M. (2015). *Das Anti-Mobbing-Buch: Gewalt an der Schule – vorbeugen, erkennen, handeln. Mit Elternheft* (4. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kalcher, M., & Kreinbacher-Bekerle, C. (2021). Die Nutzung digitaler Medien von Menschen mit Lernschwierigkeiten in der Behindertenhilfe: Ergebnisse eines partizipativen

Forschungsprojekts. MedienPädagogik: *Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, 1-16.

Kaletka, C., Pelka, B., & Seiler, G. (2014). "Moderator/in digitale Inklusion " : neues Lernangebot schließt Lücke in der beruflichen Weiterbildung. Bonn: DIE.

Kantar. (2025). D21-Digital-Index: Jährliches Lagebild zur digitalen Gesellschaft. Initiative D21.

Katzer, C. (2023). *Cybermobbing: Digitale Gewalt pädagogisch überwinden*. Stuttgart: Kohlhammer.

Kauffeld, S. (2021). Das Kompetenz-Reflexions-Inventar (KRI) – Konstruktion und erste psychometrische Überprüfung eines Messinstrumentes. Gruppe. Interaktion. Organisation. *Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie*, 52(2), 289–310.
<https://doi.org/10.1007/s11612-021-00580-y>

Kißler, C., Krieger, F., & Kuhn, J.-T. (2023). *Eine praktische Einführung in die Statistik mit R und RStudio: Ein Lehrskript für Studierende der Rehabilitationspädagogik, Rehabilitationswissenschaften sowie (Sonder-)Pädagogik*. Eldorado.

Klicksafe. (2020). *Cybermobbing Erste Hilfe*. Abgerufen am 25.02. 2025 von https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/klicksafe-Plakat_CMApp_A2_2024_ANSICHT.pdf

Kriener, M., Roth, A., Burkard, S., & Gabler, H. (Hrsg.). (2021). *Praxisphasen im Studium Soziale Arbeit: Theorie-Praxis-Relationierung und Professionalisierung*. Weinheim: Beltz Juventa.

Landtag Nordrhein-Westfalen (2024). Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche bundesweit auf hohem Niveau – Wie schaut es in NRW aus? Abgerufen am 17.03.2025 von <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD18-8572.pdf>

LKA Nordrhein- Westfalen (2022). Polizeiliche Kriminalstatistik 2022. Abgerufen am 17.03.2025 von https://polizei.nrw/sites/default/files/2023-10/pks_jahrbuch_2022.pdf

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2024). JIM-Studie 2024: Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Abgerufen am 17.03.2025 von https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/JIM_2024_PDF_barrierearm.pdf

Mößle, T. & Föcker, J. (2020). Der Einfluss der Medien auf die kindliche und jugendliche Psyche. In J. Fegert, F. Resch, P. Plener, M. Kaess, M. Döpfner, K. Konrad & T. Legenbauer (Hrsg.), *Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters* (S. 1–11). Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49289-5_48-1

Münch, A. (2012). Praxisforschung in der Sozialen Arbeit: Schnittstelle zwischen Theorie und Praxis. In I., Maus, M., Nodes & S., Röh, *Praxisforschung in der Sozialen Arbeit* (S. 113–128). Weinheim: Beltz.

Naab, T. (2025). Forschungsperspektiven zu Mediennutzung, Medienbildung und Herausforderungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. DJI.

Nielsen, M.; Grove D. M.; Pedersen, A. (Hrsg.) (2023). *Werbung und PR im digitalen Zeitalter. Grenzen, Übergänge und neue Formate*. Heidelberg: Springer.

Normand, C. L., et al. (2016). A Conceptual Model of Factors Leading to the Digital Exclusion of People with Neurodevelopmental Disorders. *Annual Review of CyberTherapy and Telemedicine – Being Different: The Transformative potential of Virtual Reality*, 23–29.

Nummer gegen Kummer e. V. (2023). Statistik Elterntelefon 2022.

Otto, M. W., Henin, A., Hirshfeld-Becker, D. R., Pollack, M. H., Biederman, J. & Rosenbaum, J. F. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms following media exposure to tragic events: Impact of 9/11 on children at risk for anxiety disorders. *Journal Of Anxiety Disorders*, 21(7), 888902. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.10.008>

Papadamou, K., Papasavva, A., Zannettou, S., Blackburn, J., Kourtellis, N., Leontiadis, I., ... & Sirivianos, M. (2020, May). Disturbed YouTube for kids: Characterizing and detecting inappropriate videos targeting young children. *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media*, 14, 522-533).

Pauli, D.(2017). Schönheitsideale im Wandel. *Ästhet dermatol kosmetol* 9 (6), 22–24.

Paulus, F. W., & Möhler, E.(2022). Tatort Internet: Cybergrooming als sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. *Pädiatrische Praxis*, 98, 165–183.

Pelka, B. (2018). Digitale Teilhabe: Aufgaben der Verbände und Einrichtungen der Wohlfahrtspflege. In H. Kreidenweis (Hrsg.), *Digitaler Wandel in der Sozialwirtschaft: Grundlagen – Strategien – Praxis* (S. 57–77). Nomos.

Pirker, V. (2018). Aufsatz: Social Media und psychische Gesundheit: Am Beispiel der Identitätskonstruktion auf Instagram. *Communicatio Socialis (ComSoc)*, 4, 467-480.

Pooch, M.-T. (2019). Kinder und Jugendliche besser schützen – der Anfang ist gemacht. In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.), Schutzkonzepte gegen sexuelle Gewalt in den Bereichen Bildung und Erziehung, Gesundheit, Freizeit (S. 12–29).

Pleil, T. (2023). Digitale Kommunikation im Team: zwischen Kultur und Führungsverantwortung. Digitalzentrum Zukunftskultur. Abgerufen am 17.03.2025 von <https://www.digitalzentrum-zukunftskultur.de/artikel/digitale-kommunikation-im-team-11522/>

Reinders, H. (Hrsg.). (2011). *Lehrbuch. Empirische Bildungsforschung: Strukturen und Methoden*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

- Reschke, S. (2020). Strafbarkeit des Cyber-Grooming. In M. Zöller (Hrsg.), *Sammelband Digitalisierung im Straf- und Strafprozessrecht* (S. 91–107).
- Retkowski, A., Treibel, A., & Tuider, E. (Hrsg.). (2018). *Handbuch Sexualisierte Gewalt und pädagogische Kontexte: Theorie, Forschung, Praxis*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Roder, S. (2020). Der Capability Approach von Amartya Sen und Martha Nussbaum. In S., Roder. *Leben mit einer Neuroprothese* (S. 41–47). Wiesbaden: Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-29281-2_5
- Rohde-Abuba, C. (2023). Sexualisierte Gewalt gegen Kinder im digitalen Raum. In World Vision Deutschland (Hrsg.), *Kinderschutz in der digitalen Welt* (S. 45–67).
- Röbken, H. & Wetzel, K. (2016). *Qualitative und quantitative Forschungsmethoden*. Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. https://www.bba.unioldenburg.de/download/leseprobe_quantitativ_analytische_methoden.pdf
- RSPH. (2017). Status of Mind: Social media and young people's mental health. RSPH.
- Schach, A. & Lommatsch, T. (2018). *Influencer Relations. Marketing und PR mit digitalen Meinungsführern*. Heidelberg: Springer.
- Seabrook, J. (1995). The dawn of the home page. *The New Yorker*.
- Seelmeyer, U., & Kutscher, N. (2021). Zum Digitalisierungsdiskurs in der Sozialen Arbeit: Befunde – Fragen – Perspektiven. In M. Wunder (Hrsg.), *Digitalisierung und Soziale Arbeit: Transformationen und Herausforderungen* (S. 22–22). Verlag Julius Klinkhardt.
<https://doi.org/10.25656/01:23157>
- Sendler, U. (2018). *Das Gespinst der Digitalisierung: Menschheit im Umbruch – auf dem Weg zu einer neuen Weltanschauung*. Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Stiftung Digitale Chancen. (2025). ALL DIGITAL Weeks 2025: Digitale Teilhabe fördern. Abgerufen am 14.03.2025 von <https://www.digitale-chancen.de/all-digital-weeks-2025>
- Sozialforschungsstelle, (2024). Get Online Week 2025. Abgerufen am 14.03.2025 unter:
<https://sfs.sowi.tu-dortmund.de/forschung/projekte/get-online-week/get-online-week-dortmund-2025/>
- Theurer, J. (2022). Zeitmanagement für Juristen: Strukturiert durch den Tag – mehr Effizienz – mehr freie Zeit (4. Aufl.). Wiesbaden: Springer.
- TU Dortmund (n.d.). Das Projektstudium. Abgerufen am 23.03.2025 von <https://reha.tu-dortmund.de/studium/projektstudium/>
- UBSKM. Schutz im digitalen Raum. Abgerufen am 14.03.2025 unter:
<https://beauftragte-missbrauch.de/themen/schutz-und-praevention/schutz-im-digitalen-raum>

van Dijk, J. A. G. M. (2005). *The deepening divide: Inequality in the information society*. SAGE Publications.

Vobbe, F., & Kärgel, K. (2022). Mediatisierte sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche (Kap. "Einleitung" und "Mediatisierte sexualisierte Gewalt") In Kärgel, K. . (Hrsg.), *Sexualisierte Gewalt und digitale Medien: Reflexive Handlungsempfehlungen für die Fachpraxis* (S. 3–20). Wiesbaden: Springer VS.

Wagenknecht, A. (2024). *Mit einem Talker sprechen: Eine praxistheoretische Rekonstruktion technisch unterstützter Kommunikation*. J.B. Metzler.
<https://doi.org/10.1007/978-3-476-05510-1>

WebAIM. (2023). *The WebAIM Million: The 2023 report on the accessibility of the top 1,000,000 home pages* [Web report]. Abgerufen am 27. Juni 2025, von <https://webaim.org/projects/million/2023>

Wecke, B. (2024). *Wachstum durch den Einsatz von Generativer KI. Funktionsweise und Anwendungsgebiete im Marketing*. Heidelberg: Springer.

West, M. A. (2012). *Effektive Teamarbeit: Ein Praxisbuch für Führungskräfte, Projektleiter und Teammitglieder*. (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Wiedemann, T. (2014). Pierre Bourdieu: Ein internationaler Klassiker der Sozialwissenschaft mit Nutzen für die Kommunikationswissenschaft. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 62(1), 83–101. <https://doi.org/10.5771/1615-634x-2014-1-83>

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Hrsg.), *Handbook of Self-Regulation* (S. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Visitenkarte der GOW.....	21
Abbildung 2 Poster: Umgang mit sensiblen Inhalten in Social Media.....	22
Abbildung 3 Poster: Sexuelle Gewalt im Internet.....	23
Abbildung 4 Poster: Umgang mit Schönheitsidealen auf Social Media	24
Abbildung 5 Poster: Cybermobbing	25
Abbildung 6 Fallzahlen und Aufklärungsquote von Missbrauch und Kinderpornografie (LKA Nordrhein-Westfalen, 2022).....	41
Abbildung 7 Tatverdächtige Kinderpornografische Schriften (Landtag Nordrhein-Westfalen, 2024)	42
Abbildung 8 Beispielteil des Fragebogens zur Handlungsfähigkeit	75
Abbildung 9 Beispielteil des Fragebogens zur Selbstkompetenz.....	75
Abbildung 10 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 6 T0	77
Abbildung 11 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 6 T1	77
Abbildung 12 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 6 Mittelwerte	78
Abbildung 13 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 2 T0	78
Abbildung 14.....	79
Abbildung 15 Umgang mit sensiblen Inhalten, Selbstkompetenz Item 2 Mittelwerte	79
Abbildung 16 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 1 T0.....	80
Abbildung 17 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 1 T1	80
Abbildung 18 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 1 Mittelwerte ..	81
Abbildung 19 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 4 T0.....	82
Abbildung 20 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 4 T1	82
Abbildung 21 Umgang mit sensiblen Inhalten, Handlungsfähigkeit Item 4 Mittelwerte ..	82
Abbildung 22 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 6 T1	84
Abbildung 23 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 6 T0	84
Abbildung 24 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 6 Mittelwerte.....	85
Abbildung 25 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 4 T0	86
Abbildung 26 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 4 T1	86
Abbildung 27 - Sexuelle Gewalt, Selbstkompetenz Item 4 Mittelwerte.....	87
Abbildung 28 - Umgang mit Schönheitsidealen, Selbstkompetenz Item 1 Mittelwerte ...	89
Abbildung 29 - Umgang mit Schönheitsidealen, Selbstkompetenz Item 1 T0	90
Abbildung 30 - Umgang mit Schönheitsidealen, Selbstkompetenz Item 1 T1	90
Abbildung 31 - Umgang mit Schönheitsidealen, Handlungsfähigkeit Item 4 Mittelwerte	91
Abbildung 32- Umgang mit Schönheitsidealen, Handlungsfähigkeit Item 4 T0	91
Abbildung 33 - Umgang mit Schönheitsidealen, Handlungsfähigkeit 4 T1	92
Abbildung 34 - Cybermobbing Selbstkompetenz Item 6 Mittelwerte	94
Abbildung 35 - Cybermobbing Selbstkompetenz Item 6 T0.....	95
Abbildung 36 - Cybermobbing Selbstkompetenz Item 6 T1.....	95
Abbildung 37 - Cybermobbing Selbstkompetenz Mittelwerte.....	96
Abbildung 38 - Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Item 2 Mittelwerte	97
Abbildung 39 - Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Item 2 T0	98
Abbildung 40 - Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Item 2 T1	99
Abbildung 41 - Cybermobbing, Handlungsfähigkeit Mittelwerte	100
Abbildung 42 - Kursübergreifend, Selbstkompetenz 6 Mittelwerte	101
Abbildung 43 - Kursübergreifend, Selbstkompetenz 6, Mittelwerte	102
Abbildung 44 - Kursübergreifend, Selbstkompetenz Item 5, Mittelwerte	102

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Verlaufsplan zum Kurs „Umgang mit sensiblen Inhalten auf Social Media“	37
Tabelle 2 Verlaufsplan zum Kurs „Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Internet“	49
Tabelle 3 Verlaufsplan zum Kurs „Schönheitsideale auf Social Media“	58
Tabelle 4 Verlaufsplan zum Kurs „Cybermobbing? Nicht mit uns!“.....	67

Band 225
Beiträge aus der Forschung

sfs