

Name: _____

Datum: _____

Erfassung der sozialen Medien Nutzung im Alltag von Jugendlichen

Dieser Erfassungsbogen dient dazu einen Überblick über die eigene soziale Medien Nutzung zu erhalten und soll ein Bewusstsein für die Vor- und Nachteile schaffen. Der Bogen kann entweder allein oder gemeinsam mit dem/der Therapeut:in ausgefüllt werden.

Hinweis: Die Antworten dienen der Grundlage für ein offenes Gespräch und können für die weitere Therapie genutzt werden. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten und es findet keine Bewertung statt. Die Antworten bleiben selbstverständlich nur zwischen der/dem Klient:in und dem/der Therapeut:in.

"Soziale Medien" sind online Ressourcen, die Interaktionen zwischen Personen fördern. Sie ermöglichen das Speichern, Verarbeiten und Übermitteln von Informationen, dabei sind Nutzer:innen weder örtlich, räumlich noch zeitlich abhängig.

Unter der "sozialen Medien Nutzung" wird die Art und Weise wie, wann, wo oder wie oft eine Person Zeit auf den sozialen Medien verbringt, verstanden.

1. Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich auf den sozialen Medien? (Nutze dein Mobiltelefon als Hilfestellung, indem du unter Einstellungen die Bildschirmzeit aufrufst und deine tägliche Nutzung im Überblick siehst)

An einem Wochentag: _____

Am Wochenende: _____

- 1.1. Wann verbringst du Zeit auf den sozialen Medien? (Nutze auch hier die Bildschirmzeit deines Mobiltelefons und kreuze die passende Antwort an)

	Ja	Nein	Manchmal
Nach dem Aufwachen			
Auf dem Schulweg			
Während der Schule			
Während der Mittagspause			
Auf dem Nachhauseweg			
Nach der Schule			
Am Abend			
Vor dem Einschlafen			
In der Nacht			
Andere:			

2. Welche sozialen Medien nutzt du täglich?

Name: _____

Datum: _____

3. Was machst du auf deinen meistgenutzten sozialen Medien?

Beispiele: Scrollen, Inhalt teilen, liken, chatten, kommentieren, Inhalte hochladen

4. Aus welchen Gründen nutzt du die oben erwähnten sozialen Medien?

Beispiele: als Hobby, Leidenschaft, Bedarf, Muss, als eine Möglichkeit, mich zu entspannen, ...

5. Welche der unterstehenden Emotionen löst die soziale Medien Nutzung am häufigsten bei dir aus?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Freude / Fröhlichkeit 🥳 | <input type="checkbox"/> Verwirrung 😬 |
| <input type="checkbox"/> Zufriedenheit 😊 | <input type="checkbox"/> Unzufriedenheit/Frust 😡 |
| <input type="checkbox"/> Vertrauen 😌 | <input type="checkbox"/> Enttäuschung 😞 |
| <input type="checkbox"/> Erleichterung 😌 | <input type="checkbox"/> Scham 😳 |
| <input type="checkbox"/> Begeisterung 😄 | <input type="checkbox"/> Einsamkeit 😞 |
| <input type="checkbox"/> Dankbarkeit 😊 | <input type="checkbox"/> Eifersucht / Neid 😡 |
| <input type="checkbox"/> Zuneigung 🥰 | <input type="checkbox"/> Angst 😨 |
| <input type="checkbox"/> Interesse 🤓 | <input type="checkbox"/> Verzweiflung 😞 |
| <input type="checkbox"/> Stolz 😏 | <input type="checkbox"/> Traurigkeit 😞 |
| <input type="checkbox"/> Überraschung 😲 | <input type="checkbox"/> Wut /Ärger 😡 |

weitere Emotionen:

6. Wie fühlst du dich jeweils **nach** der sozialen Medien Nutzung?

7. Welche negativen Auswirkungen oder Gefahren der sozialen Medien Nutzung kennst du im Allgemeinen?

7.1. Was für negative Erlebnisse hast **du** persönlich mit der sozialen Medien Nutzung gemacht?

Name: _____

Datum: _____

7.2. Wie beeinflusst die soziale Medien Nutzung deine psychische oder körperliche Gesundheit negativ?

8. Welche positiven Auswirkungen oder Chancen der sozialen Medien Nutzung kennst du?

8.1. Was für positive Erlebnisse hast **du** persönlich mit der sozialen Medien Nutzung gemacht?

8.2. Wie hilft dir die soziale Medien Nutzung für eine bessere psychische oder körperliche Gesundheit?

9. Welche der untenstehenden Aussagen treffen im Alltag auf dich zu? (Kreuze alle an, die auf dich zutreffen)

<input type="checkbox"/> «Ich fühle mich durch die Nutzung sozialer Medien gestresst.»	<input type="checkbox"/> «Einige Inhalte auf den sozialen Medien schockieren mich.»	<input type="checkbox"/> «Soziale Medien beeinflussen mein Schlaf.»
<input type="checkbox"/> «Auf sozialen Medien kann ich meine Meinung problemlos und frei äussern.»	<input type="checkbox"/> «Ich suche Online nach Bestätigung oder Anerkennung.»	<input type="checkbox"/> «Wenn ich gestresst bin, hilft es mir, Zeit auf den sozialen Medien zu verbringen.»
<input type="checkbox"/> «Ich habe durch die soziale Medien Nutzung das Gefühl dazu zu gehören.»	<input type="checkbox"/> «Soziale Medien beeinflussen Selbstvertrauen.»	<input type="checkbox"/> «Soziale Medien helfen mir, einfach mit anderen in Kontakt zu treten.»
<input type="checkbox"/> «Online verwende ich lieber einen Nicknamen.»	<input type="checkbox"/> «Ich habe das Gefühl, immer Online sein zu müssen, damit ich nichts verpasse.»	<input type="checkbox"/> «Auf den sozialen Medien kann ich selbst Entscheidungen treffen.»

Name: _____

Datum: _____

10. Wie sind deine Eltern gegenüber deiner sozialen Medien Nutzung eingestellt?

11. An wen wendest du dich bei Schwierigkeiten oder Fragen zur sozialen Medien Nutzung?

12. Wie sicher fühlst du dich im Umgang mit deiner sozialen Medien Nutzung?

Ich fühle mich sicher, weil:

Ich fühle mich unsicher, weil:

13. Wenn du etwas an den sozialen Medien und deren Einfluss ändern könntest, was wäre es?

Name: _____

Datum: _____

Dieses Diagramm kann verwendet werden, um detailliertere Aufzeichnungen der eigenen sozialen Medien Nutzung darzustellen.

