

girl guide



Medienprojekt

EINFACH PFADFINDER*IN

**Kennenlernen
Ausprobieren
Bescheid wissen**

INHALT

- Medienprojekt „Einfach Pfadfinder*in“ Seite 3
- Gruppenstunden Ideen Seite 5
- Kritischer Blick Insta und Tiktok Seite 13
- Digitale Helfer und Hilfsangebote Seite 17
- Interviews Seite 24



Impressum

Herausgeberin: Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) Bayern e.V.
Irene Kischkat, Monika Galle | Schaezlerstraße 32 | 86152 Augsburg
Tel. 0821/50 880 258 | info@psg-bayern.de | www.psg-bayern.de

Redaktion: Monika Galle
Autorinnen: siehe rechts
Grafik & Layout: Alexandra Obermayr
Auflage: 1.000
Druck: September 2024
Bildnachweise: Die Bilder stammen aus dem Bildfundus der PSG Bayern

Die Arbeitshilfe wird gefördert durch den Bayerischen Jugendring und entstand im Medienprojekt „Einfach Pfadfinder*in“.

Das kreative Team dieser Ausgabe

Monika Galle freut sich auf jede Girl Guide Ausgabe und auf diese besonders! Die intensive Mitarbeit im Medienprojekt hat ihren Blickwinkel im Bereich Social media gezielt geschärft und sie setzt sich dafür ein, dass Pfadfinder*innen dort weiterhin in der Mädchen- und Frauenarbeit sichtbar bleiben. Instagram: @psg_bayern

Franzi Hauber ist immer neugierig, welche Sozialen Netzwerke gerade im Trend sind und war schon in (fast) allen Social Media Plattformen „zu sehr“ drin. Sie hat mittlerweile einen guten Umgang damit gefunden und teilt gerne ihre Erfahrungen. Franzi ist unsere Medienexpertin im PSG Bayern Team. Instagram: @franzi.hauber (Design)

Leonie Hornung, Pfadfinderin aus der Diözese Regensburg, Mitglied der Bundesleitung und Mitarbeiterin auf Landesebene hat „Management sozialer Innovationen“ studiert und kennt sich daher unter anderem super mit praktischen digitalen Arbeitstools aus.

Hannah Schloßer (Diözese München-Freising) ist Teil des Medien-AKs, erlappt sich selbst viel zu oft am Handy und schätzt die bildschirmfreie Zeit bei den Pfadis immer sehr.

Sophia Vogel ist seit Jahren in der Diözese Augsburg aus der Pfadfinder*innenwelt nicht mehr wegzudenken. Sie hat ein Gespür für Menschen, Zusammenhänge und ist sehr an neuen Medien und Technik interessiert. Seit einigen Jahren ist sie das Herz der Mädchenstelle Talitha und ist auch dort mit Workshops zum Thema „Medien“ in Schulen und bei Pfadfinderaktionen unterwegs. Instagram @thalita_augsburg

Julia Weiß war bereits als Schülerin mit dem Aufnahmegerät fürs Radio in der Fußgängerzone unterwegs. Sie liebt es Dinge und Menschen in Szene zu setzen. Neben ihrer Arbeit im Öffentlichkeitsreferat des Kreisjugendring und kleinen Projekten im Kommunikationsdesign ist sie seit 8 Jahren Projektleiterin der PSG am Giesinger Mädchentreff und Teil des Medienprojekts @einfachpfadfinderin. Instagram: @psg_muenchen.giesing

Einfach machen! Selber kreativ werden – selber erschaffen – sichtbar werden

In wievielen „Welten“ bewegst du dich täglich? Wo fühlst du dich wohl und zuhause? Wie kannst du dich ausdrücken? Jede von uns ist in verschiedenen Welten unterwegs – in der Welt um dich herum, die du riechen, fühlen und schmecken kannst, aber auch in der virtuellen Welt mit Reels, Posts und mit sozialer Interaktion auf digitalen Plattformen. Wir kommunizieren persönlich face-to-face und über Social Media und Messengerdienste.

Mit unserem Medienprojekt „Einfach Pfadfinder*in“ wollen wir Pfadfinder*innen dazu ermutigen, sich selbst digital auszudrücken und sie ermutigen neue Tools auszuprobieren und damit kreativ zu werden. Wir wollen eine Plattform bieten, sich gegenseitig zu vernetzen, voneinander zu lernen und einen Einblick in unsere Pfadfinder*innenwelt zu bekommen.

Uns ist es ein echtes Anliegen, in dieser virtuellen Welt eine Konstante zu sein. Instagram, Youtube und co sind ein fester Bestandteil der Lebensrealität von Mädchen und Frauen geworden und es ist unsere Pflicht diesen Raum mit ihnen gemeinsam zu erkunden, ihnen das nötige Werkzeug an die Hand zu geben und sich darin auszudrücken, sich zu schützen und sich zu behaupten.

Diese Girl Guide bietet dir einen Einblick in medienpädagogische Ideen für die Gruppenstunde, für Projekte im Stamm und wird dich ermutigen neue Werkzeuge auszuprobieren.

Viel Spaß beim Lesen
Moni und der AK Medien Franzi, Jule und Hannah



TIPP

Medienkompetenz wird immer wichtiger, was aber heißt es, kompetent mit Medien umgehen zu können? Nur wenn ich Kompetenzen, Wissen und Sachverstand in einem Thema besitze, kann ich reflektiert damit umgehen. Ausprobieren und Kennenlernen dürfen ist dabei genauso wichtig, wie der Spaß am gemeinsamen Darüberreden. Egal welches Alter, ein offener Austausch auf Augenhöhe kann uns allen etwas bringen und uns sicherlich gegenseitig vor möglichen Fallen/Gefahren warnen. Neben der **Familie** findet **Wissensaufklärung** in der **Schule und in der Freizeit unter Freund*innen** statt. **Pfadfinder*innen** in der Gruppenstunde oder auf einem Lager sind dabei ein **wichtiger Bestandteil**, um Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln.

Medienprojekt „Einfach Pfadfinder*in“



Unser bayernweites Medienprojekt „Einfach Pfadfinder*in“ lief von August 2022 bis September 2024. Mittlerweile sind wir seit 2018 in der Medienwelt mit Pfadfinder*innen unterwegs.

Ziel des Projektes „Einfach Pfadfinder*in“ ist es, Pfadfinder*innen jeden Alters zu ermutigen und zu empowern sich im Umgang mit sozialen Medien weiterzubilden, sich auszuprobieren und selbst etwas zu erschaffen und dadurch in Social Media sichtbar zu werden. Bayernweit konnten Pfadfinder*innengruppen sich aus folgenden Workshopideen die passende aussuchen und Franziska Hauber zwei Jahre als Medienprofi für ihre Gruppenstunden oder einen Aktionstag buchen.



[linktree](#)
[PSG Bayern Medien](#)

Animation - GIFs - Legetricktechnik

Sehr passend für Menschen, die gerne zeichnen oder auch camerascheue Menschen, die gerne Geschichten erzählen – ein Thema zusammen bearbeiten oder einfach nur die Technik kennenlernen und eine Animation selbst erstellen

Storyboard, Einstellungen und Planungen für ein Video

Kameraeinstellungen, Perspektiven, Licht und Ton: Es werden Wissen und Kenntnisse vermittelt, passend für Menschen, die in Richtung „richtiger Film“ schnuppern wollen.

Medienwissen – Datenschutz, Urheberrecht usw...

Wie kann man spielerisch und medienpädagogisch für Datenschutzrechte sensibilisieren und empowern, dass alles, was wir erschaffen erstmal uns gehört? Also wenn ich ein Foto mache, ein Bild male, ein Video mache – darf das erst mal keiner verbreiten ohne dass ich meine Erlaubnis dafür gebe.

Eine Hashtagchallenge

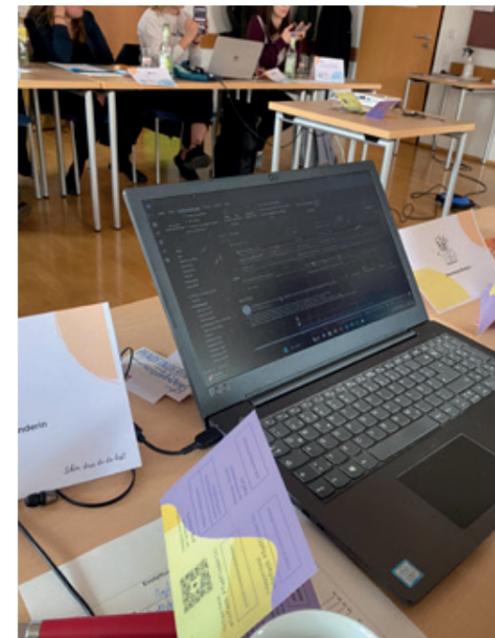
TikTok, InstaReels, Twitter usw. ... Hashtags suchen, finden, mitmachen, selbst einen überlegen und bei einer Bewegung mitmachen oder eine starten (Beispiel: #changetheheadline)

Was möchte ich in die Welt tragen?

Pfadfinderische Themen – Was kann ich zeigen? Wie können wir schnell und einfach Inhalte erstellen und in die Welt tragen? Wie können wir die Sozialen Medien nutzen? Welche Möglichkeiten gibt es und was fällt uns am leichtesten? TikTok, Insta, Live, Reels, YouTube, Facebook, WhatsApp, Telegram usw....

Workshop für Leiter*innen und Multiplikator*innen – Fortbildung

Input in ein Fachthema, Ideen für Gruppenstunden, Sensibilisierung, Angst vor Digitalem verlieren



Aktive Mitgestaltung

Neben den Workshops war der „AK Medien“ sehr aktiv und hat sich mehrmals im Jahr (meist online) vernetzt und weitere Ideen für das Projekt gemeinsam entwickelt. Herausgekommen ist unter anderem unser Instagram Kanal „Einfach Pfadfinder*in“ mit vielen Take Overs, diese Girl Guide, ein Leiter*innenbrief zum Thema Medien und viele neue Ideen für weitere Projekte.



[Instagram](#)
[@einfachpfadfinderin](#)



Auf den kommenden Seiten findest du einige fertig ausgearbeitete Gruppenstunden zu verschiedenen Themen, die in unserem Medienprojekt „Einfach Pfadfinder*in“ bearbeitet wurden. Bei auftauchenden Fragen wende dich an Franziska Hauber (franziska@psg-bayern.de), sie kann dir sicherlich weiterhelfen.



Darüber entscheide ich!

Privatsphäre und Datenschutz

Die Grundlagen der Privatsphäre und des Datenschutzes im digitalen Raum zu verstehen, ist sehr wichtig und sollte schon in jungen Jahren vermittelt werden. Deshalb eignet sich eine Gruppenstunde zu diesem Thema bereits für die Altersgruppe Wichtel. Das Ziel dieser Stunde ist es, dass Kinder ihre eigenen Rechte kennen und lernen, diese einzufordern.

 Wichtel

 5 - 10

Ort Gruppenraum

 eine Gruppenstunde

 Papier, Stifte, Material ausdrucken*



* Ausführliche Infos zum Material findet ihr hier:
www.padlet.com/einfachpfadfinderin

➔ 1. Alle schreiben einen eigenen Steckbrief (M1) oder malen sich selbst, zum Beispiel mit Hobbies

2. Alle Zettel werden eingesammelt und gemischt. In der Runde wird geraten, wer welchen Zettel gemalt hat.
– Folgern: jede*r hat Hobbies, Eigenschaften und äußere Merkmale, an denen wir dich wiedererkennen
– Darüber sprechen: An was erkennst du deine Freunde wieder? Am Gesicht? An der Gangart? Am Kleidungsstil?

3. Bilder von Geburtstagsfeier zeigen (M2)
– Sammeln: Was können wir anhand der Bilder über Emily herausfinden?

4. Geschichte vom weitergegebenen Foto (M3)

5. Darüber sprechen: wie könnte sich Emily gefühlt haben?
– Sensibilisierung:
Ich darf meine Gefühle sagen;
Ich darf sagen, dass ich das nicht möchte;
Mit wem könnte ich in der Situation reden?

6. Überleitung zum Thema Privatsphäre: Was ist das? Welche Rechte haben alle?

7. Gesprächsrunde: Wo sind schon Fotos von dir gelandet, wobei du dich nicht so wohl gefühlt hast?
– Folgern: Du darfst sagen, wenn du das nicht willst. Wenn ich von einer Freundin ein Foto gemacht habe: frage ich sie oder zeige ich das Foto lieber keinem anderen? Wenn ich mir nicht sicher bin, ob das ok für sie ist: lieber nicht anderen zeigen.

8. zum Abschluss: jede TN*in darf noch selbst entscheiden, was mit dem eigenen Steckbrief oder Bild von sich selbst geschieht: Eine andere Person darf es behalten, es soll in den Müll kommen, oder wo anders hin?
--> individuell auf Wünsche eingehen.

9. Merkblatt für TN*innen besprechen und verteilen (M 4)

10. Merkblatt für Eltern auch kurz erklären und verteilen (M 5)



Darüber könnt ihr im Anschluss sprechen

Für Kinder/Jugendliche:

Wenn du Bilder oder Nachrichten auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder WhatsApp teilst, kannst du einstellen, wer sie sehen darf – nur Freunde, alle Nutzer oder bestimmte Gruppen. Überlege dir gut, mit wem du welche Inhalte teilen möchtest. Und rede mit jemandem darüber, wenn du etwas Unangenehmes erlebst.

Für Eltern: Helft den Kindern zu verstehen, dass sie vorsichtig sein sollten, welche Informationen sie online teilen. Sprecht darüber, dass sie persönliche Daten wie Adresse, Telefonnummer oder private Fotos nur mit Menschen teilen sollten, denen sie wirklich vertrauen. Erklärt auch, wie ihr die Privatsphäre Einstellungen in den jeweiligen Netzwerken finden und anpassen könnt.

TIPP

Die Gruppenstunde ist an die Inhalte des „Medienführerschein“ angelehnt. Hier gibt es mehr Infos dazu: www.medienfuhrerschein.bayern/angebot/schule/grundschule/1-und-2-jahrgangsstufe/darueber-entscheide-ich

Privatsphäre

bedeutet, dass jeder Mensch ein Recht darauf hat, bestimmte Informationen und Bereiche seines Lebens für sich zu behalten. Es ist der persönliche Raum, den du selbst kontrollieren kannst, und du entscheidest, wer Zugang dazu hat. Privatsphäre hilft uns, uns sicher und wohl zu fühlen und unsere eigenen Entscheidungen zu treffen.

Privatsphäre in sozialen Netzwerken

bedeutet, dass du die Kontrolle darüber hast, wer deine persönlichen Informationen und Beiträge online sehen kann. Es geht darum, bewusst zu entscheiden, was du teilst und mit wem.

Ideen zur Anpassung für ältere Altersgruppen:

1. Sprecht darüber, welche Social-Media-Plattformen es gibt und wie sie funktionieren. Diskutiert, welche Risiken und Chancen sie bieten.

2. Überlegt gemeinsam, wie ihr zum Beispiel in Gruppenchats oder in Kommentarspalten aufeinander achten könnt, um respektvoll und klar miteinander umzugehen.

3. Geht gemeinsam die Datenschutzeinstellungen in den sozialen Netzwerken durch, um zu sehen, welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt.

GIFs selbst machen/ Daumenkino

Das Format GIF ist ein kleines digitales Format, in dem bewegte Bilder gespeichert werden können.

 Wichtel

 3 - 10

Ort Gruppenraum

 1 - 4 Stunden

 Papier, Stifte, Smartphones *

Apps: GIF-Maker, Stop Motion, GIPHY, Instagram, Snapchat



 – zeigen, was GIFs sind. Beispiele gibt es hier: www.giphy.com/psgbayern oder bei GIPHY unter dem Unterpunkt "Sticker"

– gemeinsam sammeln: unsere Lieblings-GIFs

– Erklärung, wie ein GIF aufgebaut ist

– Themen Überlegungen:
Was gibt es noch nicht? Was wäre witzig?
Was wäre süß? Was würden andere gerne verwenden? Was kann ich gut zeichnen?

– Technische Überlegungen: Was ist einfach?
Welche Bewegungen passieren gleichzeitig?

– je nach Material und Zeit: eine einfache Animation überlegen mit 2-10 Frames

– malen und dann als Daumenkino zusammenfassen

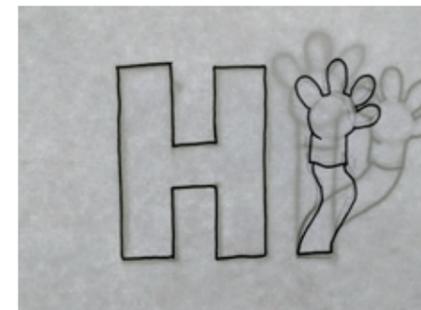
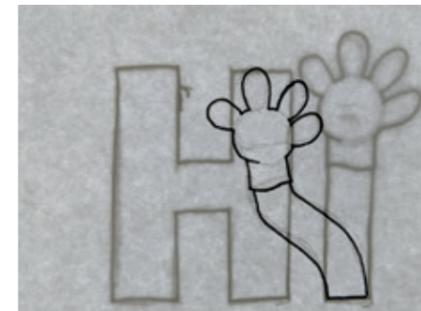
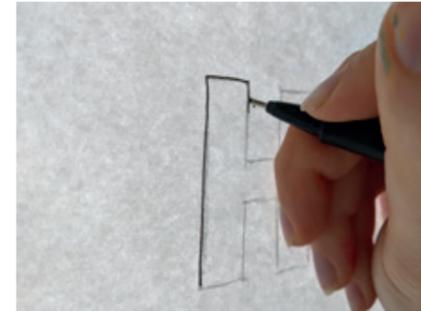
– oder malen und mit App digital zum Bewegen bringen

– oder digital malen mit passender App (GIF-Maker)

– eine kleine Ausstellung machen und uns gegenseitig die GIFs zeigen und falls möglich sich gegenseitig digital schicken

Mögliche App zum Erstellen: GIF Maker

Mögliche App um GIFs online zu stellen: GIPHY



So ist ein GIF aufgebaut:

Um ein bewegtes Bild zu bekommen, brauchst du mindestens 2 Bilder. Wenn du sie ganz schnell im Wechsel hintereinander ansiehst, ist das schon eine kleine Bewegung.

Zum Zeichnen auf Papier:

dünnes Papier oder Butterbrotpapier verwenden – sodass du ein oder zwei Bilder von davor zum durchscheinen hast

Oder mit einem Lichtbrett oder an einer Fensterscheibe zeichnen - dann wird der Effekt größer und du siehst mehr Frames durch.

PSG GIPHY Account:

Wenn ihr GIFs gemacht habt - schickt sie uns, dann können wir sie online stellen.

Wir wollen mehr Pfadfinderische GIFs!



TIPP

Unsere GIFs findet ihr auch unter hashtag #psgbayern auf Instagram und snapchat.

TAKE CARE



* Ausführliche Infos zum Material findet ihr hier: www.padlet.com/einfachpfadfinderin



Legetricktechnik – wie mache ich einen Film, ohne Gesichter zu zeigen?

Viele wollen sich selbst nicht zeigen, doch das sollte kein Hindernis sein, einen Film drehen zu können. Überlegt mal, was ihr außer Menschen alles filmen könnt. Ihr könntet eine sehr nahe Perspektive wählen und nur die Hände zeigen, die etwas machen oder erleben. Oder etwas malen und das dann die Geschichte erzählen lassen. Das nennt sich Legetricktechnik.



Pfadis



3 - 15

Ort drinnen und draußen



1 - 3 Stunden



Papier, Stifte, Schere,
Handykamera, Stativ (falls vorhanden) *
Apps: CapCut, TikTok, Instagram

* Ausführliche Infos zum Material findet ihr hier:
www.padlet.com/einfachpfadfinderin



➔ 1. Ihr solltet ein Thema oder eine Grundidee für den Film haben. Zum Beispiel könntet ihr ein Erklärvideo machen, oder thematisch an die restlichen Gruppenstunden anknüpfen.

2. Dann könnt ihr gemeinsam überlegen, was ihr mit dem Video aussagen wollt und wie sich diese Geschichte aufbauen lässt.

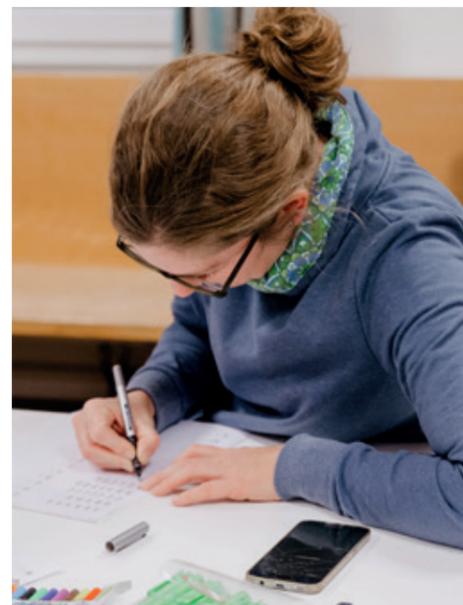
3. Daraus entsteht ein Storyboard und ein Skript, das ist euer Plan für den Film

4. Grafiken/Illustrationen überlegen, aufmalen und ausschneiden

5. Video filmen: die ausgeschnittenen Illustrationen auf einem Tisch bewegen und miteinander interagieren lassen oder in die Landschaft/Umgebung bringen

6. Ton aufnehmen

7. Video schneiden: passen Ton und Bild zueinander?



Ton-Tipp:

Den Ton könnt ihr extra aufnehmen. Wenn ihr schon ein Skript geschrieben habt, könnt ihr das vor dem Filmen aufnehmen. Dann wisst ihr, wie lang jede Szene ungefähr werden soll.

Skript-Tipp:

Versucht, das Skript in einfachen Worten zu schreiben. Lieber mehrere kurze Sätze, als komplizierte lange. Dann lassen sich Sätze auch einfacher raus kürzen.

Storyboard-Tipp:

In eurem Storyboard könnt ihr die Perspektive planen. Und welches Material, welche Illustrationen ihr für die Szene braucht. Außerdem könnt ihr die Sätze vom Skript den Szenen zuordnen

Wie lange soll der Film werden?

für TikTok: 20 sek bis 3 Minuten

für YouTube: 3-10 Minuten

für Instagram: 10-90 sek

für euren Gruppenabend: so lange ihr wollt (10-20 Minuten)



Hier findet ihr
das fertige Video

TIPP: FILMABEND

Ihr plant einen gemütlichen Filmabend als Gruppe oder im Stamm? Und du suchst noch nach einem passenden Film, der für alle geeignet ist?

Bei www.fimmo.de wirst du fündig und kannst nach verschiedenen Kriterien (Alter, Genre, Plattform etc.) filtern.

Pixilation

– magische Effekte



Pixilation – was ist das?

Pixilation ist eine Technik von Stop-Motion-Filmen. Stop-Motion kennt ihr vielleicht von Shaun das Schaf: Dort wird Knete verwendet, um die Charaktere zu formen und in Bewegung zu bringen. Die Bewegung entsteht dadurch, dass die Knetfigur bei jedem Frame (Bild) ein bisschen bewegt wird. Dann wird ein Foto gemacht. Somit entsteht der Eindruck, dass die Figuren sich von selbst bewegen.

Bei Pixilation sind die Hauptcharaktere Menschen. Durch die Stop-Motion-Technik können wir Menschen übermenschliche Dinge tun lassen.

Pixilation – was ist möglich?

Fliegen, Verschwinden, Zaubern, schweben... Nicht nur Personen können Charaktere sein, sondern auch Gegenstände. Sie können entweder mit den Personen interagieren oder auch ein Eigenleben haben.

Pixilation – wie geht das?

- Die Kamera sollte an einer Stelle bleiben (Stativ benutzen oder so abstellen, dass es nicht wackelt)
- Foto machen - Person bewegen - Foto machen - Person bewegen - usw.
- danach alle Fotos zu einem Video zusammenfügen. Durch die App „Stop Motion Factory“ oder „Stop Motion Studio“ können die Fotos schon in der App gemacht werden und sie werden automatisch zusammengefügt.
- Filme zusammenfügen durch z.B. die App „CapCut“

Technisches

Am flüssigsten läuft ein Video, wenn es 12 Frames (Bilder) pro Sekunde hat. Das heißt z. B. für einen Film, der 10 Sekunden lang ist, braucht ihr 120 Bilder.

Jedoch ist eine Bewegung auch schon durch zwei Bilder zu erkennen, wenn wir es im Loop abspielen. Überlegt mal: Was könnte sich schon durch zwei Bilder bewegen?



Workshop Pixilation

 Pfadis

 3 - 12

Ort drinnen

 1 - 4 Stunden

 Handy, Kameras
Apps: CapCut, StopMotion

 1. Was ist Pixilation?
Kurze Erklärung und evtl. Beispiele zeigen

2. kurzes Brainstorming
Was könnte passieren? Was kann ich mir vorstellen? Was ist „out of this world“?

3. ausprobieren (App: StopMotion)
In 2er Gruppen aus 2-4 Frames eine erste kleine Pixilation erstellen

4. Einführung ins Thema

- a. Zusammenkommen und sich gegenseitig die entstandenen Ideen zeigen.
- b. Falls ihr ein gemeinsames Thema habt, könnt ihr dieses nun vorstellen und überlegen, wie ihr kleine Filmchen zu diesem Thema erstellen könnt.
- c. Es können mehrere kleine Filme entstehen oder ihr plant einen längeren Film und teilt Szenen auf.
- d. Falls es ein gemeinsames Video werden sollte: verständigen, in welchem Format ihr filmt. Entweder alle im Hochformat oder alle im Querformat.
Querformat: wenn es nur für uns, für den Beamer oder evtl. für YouTube gedacht ist
Hochformat: wenn es für Social Media, wie Instagram oder TikTok gedacht ist



5. Zeit für die Produktion
In 2er bis 4er Gruppen zusammenkommen und ein Pixilation-Video produzieren.

6. Präsentation
Zusammenkommen und sich gegenseitig präsentieren. Danach entscheidet ihr zusammen: Was wollen wir in die Welt tragen? Wollen wir es posten? Wenn ja: wo?

TIPP

Ihr befasst euch längere Zeit mit dem Thema Medien? Dreht vielleicht einen Clip oder setzt euch mehrere Gruppenstunden mit Social Media auseinander?
Macht doch mit eurer Gruppe das Spezialabzeichen „Medienkenner*in“ oder „Filmemacher*in“.
Einen Überblick findest du in unserer Girl Guide „Spezialabzeichen 2.0“.



Insta Girls Dein Blick hinter die Kulissen von Insta und TikTok

Text: Sophia

 ab Pfadis

 5-15

Ort Drinnen oder draußen

 Zwei oder drei Gruppenstunden, richtet sich nach dem Interesse der Gruppe

?

- Flipchart oder Whiteboard
- Stifte und Moderationskarten
- Smartphones oder Tablets evtl. Beamer
- Zugang zu Instagram/Internet
- Beispiele für vielfältige Instagram-Accounts (Screenshots oder Links)

➔ Vorbereitung: Suche dir alle Links und Account
www.saferinternet.at/quiz
www.youtube.com/user/ViktoriaSarina
www.riddle.com/view/yyrZgwLq

Einführung: In unserer Gruppenstunde „InstaGirls“ schauen wir gemeinsam hinter die Kulissen der Social Media-Welt. Wir reden über positive und negative Seiten von Instagram und TikTok und finden heraus, wie du deinen eigenen gesunden Umgang damit entwickeln kannst.

INFO

Kritisches Wissen über Social Media ist wichtig, um zu verstehen, wie Algorithmen stereotype Inhalte verstärken und Filter unrealistische Schönheitsideale fördern. Dies kann unseren Selbstwert negativ beeinflussen, da Likes oft mit persönlicher Anerkennung gleichgesetzt werden. So entsteht ein negativer Kreislauf, in dem wir immer mehr externe Bestätigung brauchen und uns selbst immer selbstkritischer und unzufriedener betrachten.



Quiz: www.saferinternet.at



Youtube: Viktoria und Sarina

Ziel: Am Ende des Workshops hast du ein besseres Verständnis dafür, wie Social Media auf dich wirkt und wie du es bewusster und reflektierter nutzen kannst. Jetzt kannst du dieses Wissen weitergeben und auch anderen zeigen, was du gelernt hast

Ablauf:

1. Schritt: Was geht dir durch den Kopf, wenn du Instagram oder TikTok hörst? Jede von euch sagt in einem Satz oder einem Wort, was ihr als Erstes denkt. Wir reden über unsere eigenen Gefühle und Meinungen dazu. Keine Sorge, es geht nicht darum, jemanden zu bewerten – wir alle haben unsere Herausforderungen mit Social Media, auch die Erwachsenen!

2. Schritt: Quiz über Social Media
www.saferinternet.at/quiz
www.riddle.com/view/yyrZgwLq

Macht mit beim interaktiven Quiz rund um Social Media!

Wir machen Kleingruppen zu TikTok, Insta und Youtube. Danach tauschen wir uns aus:

- Was hat dich überrascht?
- Was wusstest du schon?
- Was nervt dich an Social Media?
- Was sollten die anderen auch wissen?



TIPP

Falls du mehr zu diesem Thema wissen willst, wende dich gerne an Sophia von der talitha Mädchenstelle www.talitha-augsburg.de



3. Schritt: Videoanalyse – z.B.: Viktoria und Sarina

Wir schauen ein paar Minuten ein Video von Viktoria und Sarina an und sprechen danach darüber: www.youtube.com/user/ViktoriaSarina

- Wer kennt die beiden? Welche Themen werden hier behandelt?
- Was fällt euch zum Setting auf? (daheim – Wohnzimmer /Küche, gemütlich, Kissen, etc.)
- Wie sehen die beiden aus? (lange Haare, geschminkt, gestylt, etc.)
- Was fällt euch an Mimik, Gestik und Sprache auf? (übertrieben, hohe Stimme, sehr einfache Sprache, Wiederholungen, ...)
- Ist das alles typisch weiblich?
- Was könnte daran schwierig für die Zielgruppe (Mädchen in der Grundschule) sein?

Fazit: Geschlechterkonformes oder übertriebenes Verhalten oder stereotype (z. B. weibliche) Themen wie Schminken, Kochen etc. wird von Social Media oft belohnt und damit mehr Menschen angezeigt, während z. B. weiblicher politischer Content nicht aktiv von der Plattform gepusht wird.

4. Schritt: Eigene Accounts untersuchen und vielfältiger gestalten

Deswegen ist es wichtig den eigenen Account möglichst vielfältig zu gestalten und darauf zu achten, dass dir die Menschen und Inhalte gut tun und dich nicht noch zusätzlich unter Druck setzen:

- Was heißt Vielfalt?
Brainstorming: Welche Kriterien sollten erfüllt sein, um einem vielfältigen Account zu folgen? (z. B. verschiedene Länder, Körperformen, Altersgruppen, Interessen, Themen wie Politik, Gesellschaft, Geschlechter, Inklusion von Menschen mit Behinderungen, von Armut betroffene Menschen etc.)
- Gemeinsam eine Liste von Kriterien erstellen und auf dem Flipchart festhalten.
- Danach teilen wir uns in Kleingruppen auf, untersuchen unseren eigenen Instaaccount auf Vielfalt und teilen vielfältige Accounts mit den anderen. Welcher Account tut mir nicht gut? Welchen neuen Accounts möchte ich folgen, welchen alten entfolgen? Welchen Account will ich gerne den anderen als gutes Beispiel präsentieren?
- Präsentation der Kleingruppen von vielfältigen Accounts und Austausch von inspirierenden Menschen.



Gemeinsam haben wir verschiedene Aktivitäten zugeteilt und darüber diskutiert



good to know

Wir alle bewegen uns auf Social Media schnell in sogenannten Blasen: Social Media Bubbles sind ein Problem, weil sie uns nur Inhalte zeigen, die unsere eigenen Ansichten bestätigen. Das führt dazu, dass wir nur noch einseitige Informationen erhalten und wir uns nicht mehr mit vielfältigen Perspektiven auseinandersetzen. Das kann zu Meinungsverhärtungen führen und die Toleranz gegenüber anderen Meinungen verringern.

Durchgehend online? – das Smartphone in der Gruppenstunde

Text: Hannah

„Jetzt leg doch mal das Handy weg!“ – na, kommt euch das bekannt vor? Diesen Satz hat bestimmt jede*r schon einmal von ihren* Eltern gehört. Als Gruppenleiter*in habt ihr ihn sicherlich auch schon öfter zu euren Kindern gesagt. Meistens schwingt dabei ein negativer Unterton mit und beide Seiten sind genervt. Wie können wir als Leiter*innen also besser mit diesen Situationen und dem Smartphone in Gruppenstunden umgehen?

Einigkeit in der Leitendenrunde

Setzt euch im Stamm zusammen und überlegt, wie ihr den Umgang mit Smartphones behandeln wollt.

Sind sie generell erlaubt, oder möchtet ihr gar keine Handys in den Gruppenstunden sehen? Wollt ihr Unterschiede für die Altersstufen machen?

Reflektiert euch dabei auch selbst: Habt ihr das Handy vielleicht öfter in der Hand als nötig? Was für ein Bild vermittelt ihr selbst?

Austausch mit den Gruppenkindern

Wenn ihr euch in der Leitendenrunde über die Rahmenlinien einig seid, sprecht mit euren Gruppenkindern. Als Pfadfinder*innen setzen wir uns für Demokratie und Mitbestimmung ein – so ein Thema ist eine gute Gelegenheit dafür, diese Werte in die Gruppenstunde zu bringen.

Redet mit den Kindern darüber, wie sie die Smartphone-Nutzung in der Gruppenstunde wahrnehmen: Finden sie es störend, wenn andere am Handy sind?

Welche Regeln gibt es zuhause, und warum gefallen sie ihnen (nicht)?

Warum möchten sie das Handy während der Gruppenstunde benutzen?

Ausprobieren und Reflektieren

Bei jüngeren Kindern kann auch ein Experiment hilfreich sein: Die Kinder setzen sich zu zweit zusammen, eins davon bekommt ein Handy, auf

dem es ein Spiel spielen soll. Das andere Kind erzählt in der Zeit eine Geschichte, die ihr* wichtig ist (z.B. vom Urlaub oder einem tollen Erlebnis). Danach wird getauscht. Im Anschluss tauscht ihr euch aus: wie war es, mit der Person am Handy zu reden? Habt ihr euch wahrgenommen gefühlt? Wie viel hat die spielende Person von der Geschichte mitbekommen?

Das Handy-Thema muss nicht innerhalb von einer Gruppenstunde gelöst werden. Über mehrere Wochen könnt ihr weiter ausprobieren.

Plant zwei ähnliche Gruppenstunden – in der einen sind Smartphones ohne Einschränkungen erlaubt, in der anderen sind sie „verboten“. Wie fühlen sich die Kinder dabei? Wie verläuft die gemeinsame Zeit? In weiteren Gruppenstunden können gemeinsam entwickelte Regeln getestet werden. So könnt ihr herausfinden, welche euch als Leitende, aber auch den Kindern am besten gefallen.

Das WAGGGS-Programm „Surf Smart 2.0“ bietet einen guten Leitfaden und Ideen für Gruppenstunden zu dem Thema.

Wichtig ist ein offener Umgang mit dem Thema. Wenn ihr Regeln oder Verbote einführt, sprecht mit den Kindern über das „Warum?“ Gerade für jüngere Kinder sind Smartphones und Bildschirme ein fester Bestandteil des täglichen Lebens, der gar nicht mehr wegzudenken ist. Durch diese Selbstverständlichkeit ist es oft schwer, das Handy mal wegzulegen. Also nehmt eure Kinder mit und zeigt ihnen, wie es „ohne“ sein kann – so wie früher, als bekanntlich noch „alles besser war“.

5. Schritt: Social Media nutzen aber wie?

Mood tracking: Redet darüber, wann und wie ihr Social Media nutzt und wie ihr euch danach fühlt. Falls ihr die Einheiten über mehrere Gruppenstunden macht, lasst doch die Teilnehmer*innen über die Woche mal aufschreiben, auf welchen Plattformen sie was gemacht haben und wie das Gefühl damit war.

Erarbeitet in Kleingruppen eure persönlichen Regeln für die Nutzung von Social Media z. B. könnte das Ergebnis am Schluss so aussehen:

- Trau der Glitzerwelt nicht.
- Schenke deinem realen Leben immer mehr Aufmerksamkeit als deinem virtuellen Leben
- Surfe nicht, wenn du schlecht drauf bist.
- Setz dir zeitliche Limits.
- Folge authentischen Vorbildern.
- Nimm dein Smartphone nicht mit ins Bett.
- Schütze dich vor Cybermobbing und hol dir Hilfe, wenn nötig.

Überlegt wo ihr euch Unterstützung holen könnt, wenn ihr mal nicht weiterwisst.

6. Schritt: Abschlussrunde

Was nimmst du mit?

Gibt es einen ersten Schritt, den du gehen willst, um deinen Alltag mit Social Media zu verändern?



Geschlecht und Medien – schau mal hier rein!



Unsere App Tipps

Hier ist eine Sammlung von Apps, die bei der Medienerstellung hilfreich sein können. Einige davon haben In-App-Einkäufe, bei denen ihr aufpassen solltet. Einige haben eine kostenlose Version, die sich durch Werbung finanziert. Beim Installieren von Apps könnt ihr darauf achten, welche Berechtigungen die App einfordert und ob sie diese wirklich braucht. Viele Bild- und Videobearbeitungs-Apps brauchen den kompletten Zugriff auf Kamera, Mikrofon und Galerie. Du solltest du natürlich selbst entscheiden, ob du das willst.

iOS & Android:

-  **Canva**
Layout, Flyer, Grafiken erstellen
gibt es auch als Browser-Version am PC
-  **Instagram**
videos schneiden, posten (einige Funktionen
gibt es auch in der Browser-Version)
-  **TikTok**
Videos schneiden, posten
-  **CapCut**
Videoschnitt und Effekte
gibt es auch als Browser-Version am PC
-  **Snapseed**
Bildbearbeitung
-  **GIPHY**
GIFs "professionell" hochladen, GIFs suchen
-  **Autodesk Sketchbook**
zeichnen und Frame by Frame Animation
fürs Tablet (~20)
-  **Aardman Animator**
Frame-by-Frame Animation
-  **FlipaClip**
Frame-by-Frame Animation
-  **Stop Motion Studio**
Frame-by-Frame Animation
-  **Sticker Maker Studio**
WhatsApp Sticker erstellen und teilen

nur iOS:

-  **GIF Maker**
GIFs aus Einzelbildern zusammensetzen
und Effekte (hat Limitationen)
-  **Stop Motion Factory**
Frame-by-Frame Animation
-  **iArtbook**
zeichnen und Frame-by-Frame Animation
-  **Procreate** (16€uro einmalig, Zukäufe möglich)
zeichnen und Frame by Frame Animation
fürs Tablet

TIPP FÜR DIE GRUPPENSTUNDE

Mein Lieblingsaccount auf Insta (ab Pfadi)

Tauscht euch aus, welche Instagram Accounts derzeit beliebt sind. So lernt ihr gegenseitig viele Accounts kennen. Sicherlich entwickeln sich daraus spannende Gespräche und vielleicht sogar Ideen für die nächsten Gruppenstunden.

Instagram – unsere Lieblings-Accounts

www.instagram.com/magdarenaeml/
@magdalenaeml
über Ungleichverhältnisse

www.instagram.com/maedelsabende/
@maedelsabende
über Gefühle, Unsicherheiten, Tabus und mehr - von Funk

www.instagram.com/marliesjohanna/
@marliesjohanna
übers Mutter-Sein und Erziehung

www.instagram.com/theartrevival_/
@theartrevival
Begeisterung für Kunst und Analysen (ENG)

www.instagram.com/giannabacio/
@giannabacio
Sexucation

www.instagram.com/matildajtt/
@matildajtt
über Behinderung und Rapanalysen

www.instagram.com/juliabrandner.official/
@juliabrandner.official
Comedy + LGBTQ+

www.instagram.com/eswarnichtimmereinfach/
@eswarnichtimmereinfach
Geschichten über Heilige

www.instagram.com/wastarasagt/
@wastarasagt
Schriftstellerin - Feminismus und Empowerment

www.instagram.com/florencegiven/
@florencegiven
Artist & Bestselling Author - Empowerment (ENG)

www.instagram.com/cleoabram/
@cleoabram
Video Journalist - about Technology (ENG)

www.instagram.com/unjadedjade/
@unjadedjade
personal Blog of a 24-Year old in London (ENG)

www.instagram.com/pinkstinks_de/
@pinkstinks_de
Bildung gegen Sexismus

www.instagram.com/louisadellert/
@louisadellert
#fürmehrrealitättaufinstagram
über Schönheitsnormen und Bodyshaming

www.instagram.com/happinessproject/
@happinessproject
Mental Health Memes (ENG)

www.instagram.com/initiative_klischeefrei/
@initiative_klischeefrei
Initiative für Berufs- und Studienwahl frei
von Geschlechterklischees

TIPP

Profi vor Ort buchen – so geht's!

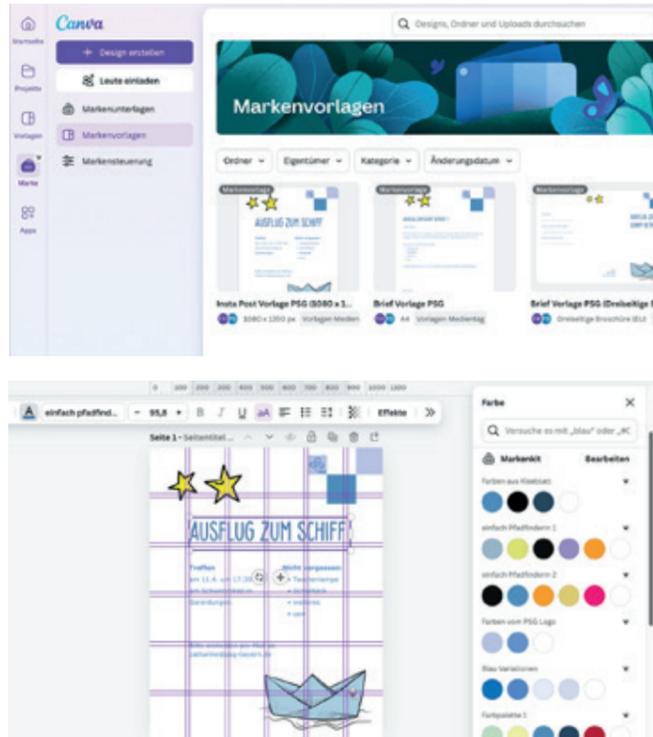
Du willst für deine Gruppenstunde vor Ort oder deine Leiter*innenrunde eine*n Fachreferent*in zu einem medienpädagogischen Thema buchen? Hier findest du Ansprechpartner*innen in deiner Region und kannst direkt mit ihnen in Kontakt treten. Die meisten Angebote sind für euch als Jugendverband kostenlos. Fortbildungen, Aktionstage und Festivals in der Medienwelt werden dort auch angeboten. Ein Blick lohnt sich also auf jeden Fall!

www.medienfachberatung.de
www.jff.de





Canva im Überblick



Canva ist ein kostenfreies Programm, mit dem du einfach und schnell Grafiken und Layouts erstellen kannst. Canva ist Browser-basiert – das heißt, es ist über den normalen Internetbrowser zu erreichen. Und es gibt eine App. Wenn du im gleichen Account eingeloggt bist, kannst du also auf die gleichen Daten vom Laptop/PC und vom Handy zugreifen, z. B. am Laptop die Grafiken bearbeiten und dann direkt in der App aufs Handy herunterladen, um sie zu verschicken.

Für die PSG könnt damit zum Beispiel eure Einladungen, Flyer und Social Media Posts erstellen.

Unser Pro-Account

Ein Verein oder ein Jugendverband kann sich kostenlos als "NGO" bei Canva registrieren und so einen Pro Account anlegen, damit kann die App kostenfrei in vollem Umfang genutzt werden. Wir haben einen Pro-Account und können die App im vollen Umfang nutzen.

Komm ins PSG-Team

Um unseren PSG Bayern Account nutzen zu können, schicke uns deine Mail-Adresse, mit der du Canva nutzt und wir fügen dich zum Team hinzu: youtube@psg-bayern.de

Markenvorlagen

Die PSG Bayern hat mittlerweile eine „Marke“ erstellt, mit Logos, Farbpaletten und Entwürfen zu Öffentlichkeitsmaterial. Um eine Vorlage zu nutzen, klicke einfach auf „Kopie erstellen“ oder „Diese Markenvorlage verwenden“. Dann kannst du den Flyer so verändern, wie du ihn für deine Gruppe brauchst und musst nicht immer wieder von vorne anfangen.

TIPPS

Denke daran, genügend Platz zu den Seitenrändern und zwischen Absätzen zu lassen. Praktisch sind dafür die „Hilfslinien“ oder „Führungslinien“. Diese kannst du unter DATEI/EINSTELLUNGEN hinzufügen, anzeigen lassen oder ausblenden. So kannst du auch die Inhalte zueinander ausrichten.

Im Bearbeitungsmodus findest du auf der linken Seite unter dem Icon „Marken“ unsere Logos, Farben, Schriftarten und Grafiken. Diese kannst du in deinen Designs für die PSG verwenden.

Mit dem Klick auf „Umsortieren“ bei den Farben wird das gesamte Design in dieser Farbpalette angelegt und random neu farblich sortiert. Probier's mal aus!

Selbst ausgedruckte Flyer haben jedoch am besten einen weißen oder sehr hellen Hintergrund. Dann ist es besser lesbar und spart Tinte. Ihr könnt auch in eurem Team über Canva zusammenarbeiten. Ordner können erstellt, geteilt und gemeinsam bearbeitet werden. Probiert das mal aus.

Sicherheit im Netz

Hilfe im Netz – Was du tun kannst gegen Hass und Hetze

Diese drei Schritte können dir eine Hilfe sein:

Angegriffene stärken: Widerspruch, sonst fühlen sich Angreifende bestärkt in ihrem Verhalten – ein „nein das sehe ich anders“ kann schon helfen, der angreifenden Person ein wenig Wind aus den Segeln zu nehmen.

Zuschauende aktivieren: ein gesundes Miteinander gelingt besser, wenn möglichst viele sich für ein positives, wertschätzendes Zusammenleben einsetzen.

Angreifenden Grenzen setzen: In einem Chat ist es beinahe unmöglich, Menschen zu überzeugen ABER du kannst Grenzen setzen, dass es so nicht weitergeht und du kannst dein Augenmerk auf Angegriffene richten und sie bestärken.

www.love-storm.de bietet dir praktische Tipps, wie du mit Hass und Hetz im Netz umgehen kannst.

www.klicksafe.de
www.hateaid.org
www.schau-hin.info



Unangebrachtes Verhalten – Ausgrenzung – Mobbing Was tun?

In der Gruppenstunde bekommst du mit, dass in den Klassenchats der Jugendlichen oder in anderen Medien Mobbing oder Ausgrenzung passiert, unpassende Inhalte gepostet werden und gerade Ratlosigkeit herrscht, wie damit umgegangen werden soll?

Sprich mit den Jugendlichen darüber, wende dich in Rücksprache an die Eltern und ggf. an Fachpersonen.

Diese Websites kannst du mit gutem Gewissen weitergeben oder dich gemeinsam mit deiner Gruppe dort informieren:

www.juuuport.de
www.digital-streetwork-bayern.de
www.nummergegenkummer.de
www.digital-streetwork-bayern.de/fach



Trello und Slack

Digitale Helfer*innen für moderne Pfadfinder*innen

Text: Leonie

In unserer zunehmend digitalen Welt gibt es tolle Online-Tools, die uns bei der Organisation und Kommunikation helfen können. Heute stellen wir euch zwei davon vor: Trello und Slack. Diese Tools können eure Gruppenarbeit revolutionieren und sind dabei noch total einfach zu benutzen! Gerade für uns Pfadfinder*innen, die wir oft viele Projekte und Aktionen wie Zeltlager oder Gemeindefest planen, können diese digitalen Helfer*innen echte Gamechanger sein.



Trello: Dein virtuelles Schwarzes Brett

Stellt euch Trello wie ein digitales Schwarzes Brett vor. Hier könnt ihr:

- Aufgaben als virtuelle Karten anlegen
- Diese Karten in Spalten wie „To-Do“, „In Arbeit“ und „Erledigt“ organisieren
- Personen diesen Karten zuordnen
- Checklisten erstellen und Deadlines setzen
- Dateien anhängen und Kommentare hinterlassen

Perfekt für die Planung eures nächsten Zeltlagers oder Projekts! Jeder im Team sieht auf einen Blick, was zu tun ist und wer woran arbeitet. Aber wie funktioniert das genau? Stellt euch vor, ihr plant ein Sommerlager. Ihr erstellt ein Trello-Board namens "Sommerlager 2024". Dann macht ihr Spalten wie "Ideen", "Planung", "In Bearbeitung" und "Fertig". Jetzt könnt ihr Karten erstellen für Aufgaben wie "Zeltplatz buchen", "Menüplan erstellen" oder "Spiele vorbereiten". Diese Karten verschiebt ihr dann je nach Fortschritt durch die Spalten. So behaltet ihr immer den Überblick!

Trello bietet auch eine mobile App, sodass ihr auch unterwegs Zugriff auf eure Boards habt. Ihr könnt sogar offline arbeiten und eure Änderungen werden synchronisiert, sobald ihr wieder online seid. Das ist besonders praktisch bei Outdoor-Aktivitäten oder Lagern mit schlechtem Empfang.

Slack: Der Kommunikations-Turbo für Leiter*innenrunden



Slack ist wie ein aufgepimptes WhatsApp, speziell entwickelt für Projektarbeit und für die Teamkommunikation! Hier findet ihr:

- Verschiedene Kanäle für unterschiedliche Themen (z.B. #zeltlager, #kochteam, #CaRaAktion)
- Direkte Nachrichten an einzelne Personen oder Gruppen
- Einfaches Teilen von Dateien und Links
- Integration von anderen Tools wie Trello

Besonders cool: Ihr könnt wichtige Infos „anpinnen“, sodass sie nicht in der Flut von Nachrichten untergehen.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Stellt euch vor, ihr habt einen Slack-Workspace für eure Leiter*innenrunden, DLs etc. Ihr richtet Kanäle ein wie #allgemein für Ankündigungen, #zeltlager für die Lagerplanung und #ideensammlung für spontane Einfälle. In #zeltlager könnt ihr dann über die Essensplanung diskutieren, Packlisten teilen oder Fotos vom Zeltplatz posten. Alles übersichtlich an einem Ort!

Ein weiterer Vorteil von Slack ist die Möglichkeit, Bots und Integrationen zu nutzen. Zum Beispiel könnt ihr einen Bot einrichten, der automatisch an wichtige Termine erinnert oder das Wetter für eure nächste Outdoor-Aktivität vorhersagt. Die Suchfunktion in Slack ist auch sehr leistungsfähig – ihr könnt schnell alte Nachrichten oder geteilte Dateien wiederfinden.



Warum solltet ihr diese Tools ausprobieren?

- Bessere Übersicht über eure Projekte: Nie wieder verpasst ihr eine wichtige Info!
- Weniger Stress durch klare Aufgabenverteilung: Jeder weiß, was zu tun ist.
- Schnellere und effektivere Kommunikation: Schluss mit endlosen E-Mail-Ketten oder übersehenen Whatsapp Nachrichten
- Spaß an modernen Arbeitsmethoden: Bereitet euch auf die digitale Zukunft vor!
- Förderung der Teamarbeit: Jeder kann sich einbringen und Ideen teilen.
- Zeitersparnis: Weniger Zeit für Organisation bedeutet mehr Zeit für coole Pfadiaktionen!

Beide Tools gibt es als App fürs Smartphone und als Webseite für den Computer. Sie sind in der Grundversion kostenlos und super einfach zu bedienen. Die kostenlosen Versionen bieten bereits alle wichtigen Funktionen, die ihr für eure Pfadiarbeit braucht. Wenn ihr später mehr Features benötigt, gibt es auch bezahlte Optionen.

Datenschutz wird bei beiden Tools großgeschrieben. Eure Daten werden verschlüsselt übertragen und gespeichert. Trotzdem solltet ihr, wie immer im Internet, vorsichtig mit persönlichen Informationen umgehen.

Probiert sie einfach mal aus – ihr werdet überrascht sein, wieviel einfacher die Zusammenarbeit dadurch wird!

Also, worauf wartet ihr? Bringt eure Pfadi-Gruppe auf das nächste Level der Zusammenarbeit. Viel Spaß beim Ausprobieren und Organisieren eurer nächsten großen Pfadi-Abenteuer!

Hier gehts direkt zu

Trello



Slack





Jule (Mitglied im Medien AK) ist immer auf der Suche nach inspirierenden Accounts auf Instagram und ist dabei auf folgende Accounts dieser beiden interessanten Frauen gestoßen. Die beiden Accounts könnten unterschiedlicher nicht sein. Gemeinsam haben sie, dass sie die Plattform Instagram als Plattform sehen, über ihre Arbeit zu informieren und ihren Herzenthemen Raum geben können.

@f__inity



Foto ©Franziska Freiwald

Liebe Kathrin, wir kennen uns von Instagram. Ich folge dort seit Beginn deinem Account @f__inity. Erzähl mal wer du bist und was du machst.

Ich bin Kathrin, 39 und habe eine Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin absolviert. Der Anstoß dazu kam nach einer Krankheitsdiagnose in meinem engen Umfeld, die mir zum ersten Mal in meinem Leben bewusst machte, dass meine Liebsten nicht ewig leben und irgendwann einmal sterben werden.

Vor zwei Jahren wurde ich selbst in einen plötzlichen Autounfall verwickelt, was mir meine eigene Sterblichkeit vor Augen führte. Diese beiden Erlebnisse weckten in mir den Wunsch, mich für eine bewusste Auseinandersetzung mit der Endlichkeit einzusetzen und aufzuzeigen, dass wir uns bereits vor emotional belastenden Ereignissen damit beschäftigen sollten.

Auf meinem Instagram-Account @f__inity und meiner Website schreibe ich über Leben, Sterben, Tod und Endlichkeit, teile Wissen und Inspiration und gebe Einblicke in meinen Alltag als Hospizbegleiterin. Und ich hoste auch den Achtsamkeitspodcast *FullStop.Forward*, in dem wir uns unseren Herausforderungen im Leben stellen und uns austauschen, wie wir Krisen meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Hattest du Bedenken, ob Instagram das richtige Medium für deine Thematik ist?

Mir war es wichtig, einem gesellschaftlichen Tabuthema wie dem Tod eine ästhetische und zugängliche Bühne zu geben. Instagram bot mir eine ideale Plattform, um mich für eine verantwortungsvolle, lebensbejahende und bedürfnisorientierte Lebensgestaltung einzusetzen. So konnte ich starten, sichtbar werden und eine Community aufbauen. Ich möchte jede und jeden dazu ermutigen, das zu tun, was Herzensfreude bereitet – das Medium ist meiner Ansicht nach dabei zweitrangig.

Sollte der Tod in den Medien generell mehr behandelt werden?

Definitiv ja. Der Tod steht in unserer Gesellschaft hinter Themen wie Sexualität, Geldsorgen oder Familienproblemen. Obwohl er täglich in Nachrichten, im Kino oder in Serien vorkommt, vermittelt die filmische Inszenierung oft eine oberflächliche und unrealistische Wirklichkeit.

Wir können zwar an existentiellen Ereignissen teilnehmen, müssen sie beim Zusehen aber nicht selbst durchleben. Ich wünsche mir, dass Vergänglichkeit und Sterben medial ehrlicher und wahrhaftiger dargestellt werden, sodass wir die emotionale Tragweite eines Todesfalls und die Trauererfahrung besser verstehen. Dies würde unser Nachdenken über ethische Grundsätze und unser Einüben des Sterblichseins bereichern.

Von Baden-Powell, dem Gründer der Pfadfinderbewegung stammt der Satz „Hinterlasst die Welt ein bisschen besser als ihr sie vorgefunden habt“. Wo denkst du finden sich in deiner Arbeit pfadfinderische Werte wieder?

Das ist ein wundervoller Gedanke. Einer der Werte, die mir persönlich am wichtigsten sind, ist die Selbstwirksamkeit. Ich möchte für meine Mitmenschen einen Raum für Reflexion und Gespräche schaffen und meine Lebenszeit für etwas einsetzen, das einen gesellschaftlichen Beitrag leistet. Ich wünsche mir, dass wir offener werden, den Tod als natürlichen Teil des Lebens annehmen und dabei die bedeutsamen Momente im Alltagstrubel erkennen. Das Leben ist kostbar, weil jeder Moment endlich ist.

Was würdest du deinem 14-jährigen Ich mit dem Wissen von heute gerne mitgeben?

Hör auf deine Intuition und entscheide dich immer für das, was sich für dich stimmig anfühlt und dein Herz zum Hüpfen bringt. Und – das ist mir besonders wichtig – geh niemals im Streit schlafen. Verabschiede dich von deinen Lieben immer so, als wäre es das letzte Mal, dass ihr euch seht.

Wenn ein geliebter Mensch plötzlich stirbt, wird die Erinnerung an den bereinigten Streit oder die letzte innige Umarmung in deinem Herzen bleiben.





Foto ©Anna Aicher

@steffibauer_

Liebe @steffibauer_, wer bist du, was machst du und wie nutzt du moderne Medien dafür?

Ich bin Steffi, Illustratorin und Textildesignerin aus München. Ich nutze moderne Medien um meine Arbeit zu teilen und dadurch mögliche Kund*innen zu akquirieren aber auch einfach um einen Einblick in meine Arbeit zu geben.

Braucht es einfach nur genügend Talent, um als Textildesignerin und Illustratorin erfolgreich zu sein?

Klares „nein“. Aus meiner Erfahrung braucht es Fleiss, Durchhaltevermögen, einen starken Willen aber vor allem ein großes Netzwerk. Dabei hilft es natürlich wenn man gut kommunizieren kann. Offen ist, rausgeht. Die kreative Arbeit profitiert davon auch. Es gibt wenig, was mich so sehr inspiriert als neue Menschen kennenlernen. Doch eine Sache auf jeden Fall, der genaue Kontrast, die Natur und die Stille dazu.

Arbeitet man als Designer heutzutage nur noch am Computer?

In meinem Fall nicht. Ich mache sehr viel von Hand, oft auch Skizzen am Anfang. Ganz viel wird von Hand auf Stoff übertragen. Je nach Idee. Aber ohne PC geht natürlich gar nichts und es ist dadurch auch so unglaublich viel möglich. Eine gute Kombination ist doch das Beste.

Wie findet man raus was man will? Wusstest du schon zu Schulzeiten, was du später einmal machen möchtest beruflich?

Das wusste ich tatsächlich nicht. Ich wusste, dass ich nicht aufhören konnte zu malen. Aber ich wusste überhaupt nicht was ich damit anfangen soll. Ich bin auf dem Land aufgewachsen. Niemand dort war hauptberuflich Gestalter/in. Ich wusste nicht, dass es diesen Beruf gibt. Mein jetziger Beruf ist mehr oder weniger selbst kreiert. Ich gestalte mir alles so wie ich will. Aber das braucht Zeit, die muss man sich selbst geben. Und auf das eigene Gefühl hören.



Hattest du immer das Vertrauen, dass das schon klappen wird als du dich selbstständig gemacht hast? Und, was würdest du Menschen raten, die sich diesen Schritt überlegen oder in anderen Fragen an sich selbst zweifeln?

Erstmal ist nichts sicher. Du kannst auch in einer Festanstellung sehr schnell ohne alles dastehen. Aber natürlich gibt dir die Selbstständigkeit viele offene Fragen, jeder Monat ist anders. Ich kenne es nicht anders. Meine Eltern führen seit fast 30 Jahren ihr eigenes Unternehmen, selbst aufgebaut. Mein Bruder ist auch selbständig. Daher hat auch da niemand gesagt „bist du sicher?“ Es war einfach ganz natürlich.

Aber man braucht definitiv Mut. Wenn man sich aber die richtige Hilfe sucht und es wirklich will, ist es wirklich eine tolle Sache.

Was würdest du deinem 14-jährigen Ich mit dem Wissen von heute gerne mitgeben?

Beruflich muss ich wirklich sagen, dass mein 14-jähriges Ich sich das was heute ist nicht erträumen konnte. Was total schön ist. Generell würde ich ihr aber sagen, sie soll sich weniger Gedanken machen was andere denken, weniger Druck machen.

Du hast einen kleinen Sohn. Machst du dir schon Gedanken, wie du ihn mal an die modernen Medien heranführen willst, wenn es so weit ist?

Naja teilweise wird er ja schon ein klein wenig herangeführt. Er weiß was ein Smartphone ist. Ich finde Social Media schon auch oft bedenklich aber hoffe wir können einfach gut aufklären und da sein. Alle Bedenken aus dem Weg räumen und einen guten Umgang schaffen.





Manchmal ist weniger mehr: Digital Detox – Selfcare für dich

Smartphones sind mehr als nur Telefone, sie sind Wecker, Fotokamera, Navigationshilfe, Kalender, Übersetzer, Musikplayer, Videoplattform und noch vieles mehr. Somit ständig im Einsatz und beinahe immer um uns herum. Dennoch kann das ständige Online sein zu Stress, Anspannung und Konzentrations- und Schlafstörungen führen.

Digital Detox – Eine Art „Abschalten“ kann dir helfen, deine mediale Dauerberieselung zu stoppen, Stress zu reduzieren und bewusst Pausen von digitalen Geräten einzulegen. Dabei schaltest du deine digitalen Geräte entweder ganz aus oder setzt bewusst Zeitlimits für deren Nutzung.

Ziel ist es, deine mentale Gesundheit zu verbessern und die Qualität deiner zwischenmenschlicher Beziehungen zu fördern, dich zu entspannen und wieder mehr die reale Welt zu erleben. Tue dir selber etwas Gutes und gehe auf Entdeckungsreise

Diese Tipps können dir helfen, einen guten Umgang mit deinem Smartphone zu finden:

1. Smartphone freie Zeit planen

Welche Kontakt möchte ich pflegen? Wieviel Zeit möchte ich mit Freunden/Familie ohne Smartphone verbringen? Was möchte ich in meiner Smartphone freien Zeit machen?

2. Smartphone freie Zeit festlegen

Wann schalte ich das Smartphone aus? z. B. nach 21 Uhr oder Wann schalte ich das Smartphone an? z. B. nach dem Frühstück. Gut ist es, das Smartphone außer Sichtweite zu „parken“

3. Smartphone freie Orte festlegen

z.B. Schlafzimmer oder Autofahrten, auch der Essentisch oder der Garten eignen sich dafür.

4. das Umfeld mit einbeziehen

.. und kommunizieren, dass du nicht sofort auf Nachrichten antwortest.

5. Push Benachrichtigungen stumm schalten

Das lenkt dich weniger ab und du bist nicht ständig in „Alarmbereitschaft“.

6. Alternativen entdecken

Sicherlich hast du noch einen Wecker oder ein Radio zuhause und brauchst das Smartphone nicht fürs Musikhören oder zum Aufwachen in der Früh.

TIPP

Wann ist ein gutes Alter, um mit einem eigenen Smartphone zu starten? Macht mir euren Pfadfinder*innen doch mal den Fragebogen von www.klicksafe.de, einer EU weiten Plattform.

