

Fragen für Team 1

Bedeutung, Umgang und Auswirkungen von Einsamkeit	
Frage 1 Welche Antwort ist falsch? Was passiert, wenn sich jemand einsam fühlt? Welche Antwort ist falsch?	Eins ist falsch: B <u>Antwort</u> A: Man fühlt sich traurig und ausgeschlossen. B: Man erlebt soziale Unterstützung. C: Man hat das Gefühl, dass niemand für einen da ist und zieht sich zurück.
Frage 2 Welche Antwort ist richtig? Was ist typisch für Situationen, in denen man sich einsam fühlt? Welche Antwort ist richtig?	Eins ist richtig: B <u>Antwort:</u> A: Man fühlt sich anderen nahe. B: Man hat das Gefühl, dass niemand einen versteht und zieht sich zurück. C: Man fühlt sich nur nachts oder an bestimmten Wochentagen einsam.
Frage 3 Welche Antworten sind richtig? Welche Krankheiten können entstehen, wenn man sich über einen längeren Zeitraum einsam fühlt?	Zwei sind richtig: A & B <u>Antwort:</u> A: Depression B: Essstörungen C: Asthma

Frage 4 Wie fühlt sich jemand, der einsam ist – nenne 3 Adjektive	<u>Vorgegebene Beispiel-Antwort:</u> traurig, ausgeschlossen, hilflos, wertlos, ungeliebt Alternativen/ Synonyme sind gültig
Frage 5 Welche Antwort ist richtig? Was hilft dabei, Einsamkeit bei anderen zu erkennen?	Eins ist richtig: A <u>Antwort</u> A: Aufmerksam und einfühlsam sein B: Darauf warten, dass jemand ausdrücklich sagt: „Ich bin einsam.“ C: Anzahl der Follower auf Insta, Tik Tok oder YouTube zählen
Frage 6 Welche Antwort ist richtig? Alleine sein bedeutet ... (nur eins stimmt):	Eine korrekte Antwort: C <u>Antworten:</u> A: ... , dass man schüchtern ist. B: ... dasselbe wie einsam sein. C: ... , dass man keine Menschen um sich hat (kann angenehm oder unangenehm sein).
Frage 7 Welche Antwort ist richtig? Welcher Fakt über Einsamkeit stimmt?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Nur ältere Menschen fühlen sich einsam. B: Jeder Mensch kann sich einsam fühlen. C: Nur Menschen ohne Freunde fühlen sich einsam.

Frage 8 Welche Antwort ist richtig? Wie kannst du jemandem helfen, der sich einsam fühlt?	Eins ist richtig: D <u>Antworten:</u> A: Wegsehen, damit es für die Person nicht peinlich wird. B: So tun, als wäre nichts. C: Über ihn oder sie lachen, um für bessere Stimmung zu sorgen. D: Zuhören und Zeit mit der Person verbringen.
Frage 9 Welche Antwort ist richtig? Wie viele der 9-17-Jährigen fühlen sich häufig einsam?	Eins ist richtig: A <u>Korrekte Antwort:</u> A: 33 % B: 54 % C: 81 %

Social Media Nutzungsverhalten und Auswirkungen	
Frage 10 Welche Antwort ist richtig? Wie viele Minuten sind wir täglich circa am Handy?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: 90 Minuten B: 150 Minuten C: 210 Minuten

Frage 11 Welche Antwort ist richtig? Wieviel Prozent der Jugendlichen (13-17 Jahre) sagen, dass soziale Medien ihre Leistung in der Schule negativ beeinflusst haben?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: ~60 % B: ~22 % C: ~40 %
Frage 12 Welche Antworten sind richtig? Mit Blick auf die Nutzung von Social Media: Was sind entscheidende Faktoren für unser Wohlbefinden?	Zwei sind richtig: A und B <u>Antworten:</u> A: Die Nutzungsdauer B: Die jeweiligen Inhalte C: Die Zahl der gefolgt Accounts/Channel
Frage 13 Welche Antworten sind richtig? Weshalb kann uns Social Media-Konsum schaden?	Zwei sind richtig: A und B <u>Antworten:</u> A: Er kann dazu führen, dass wichtige Aktivitäten wie Sport und Schlaf zu kurz kommen. B: Er kann dazu führen, dass wir uns mehr mit anderen vergleichen und dadurch unzufriedener mit dem eigenen Leben, Körper usw. werden. C: Weil Social Media das Haarwachstum dauerhaft verlangsamt.
Frage 14 Welche Antworten sind richtig? Warum können Social Media die Schulleistung negativ beeinflussen?	Zwei sind richtig: B und C <u>Antworten:</u> A: Sie können zu mehr Kontakten führen. B: Sie können zu Ablenkung führen. C: Sie können zu weniger Schlaf führen.

Frage 15 Wahr oder falsch? Eine erhöhte Nutzung von sozialen Medien führt zu einem erhöhten Risiko für psychische Probleme.	Richtig ist: wahr
--	--------------------------

Verbindung aufbauen – Gemeinschaft erleben	
Frage 16 Welche Antwort ist richtig? Welches Symbol steht für Zusammenhalt und Gemeinschaft?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Das Verbindungsnetz B: Der Baum C: Ineinander verschlungene Hände
Frage 17 Welche Antwort ist richtig? Welche zwei Begriffe werden in der Übung „Verbindungsnetz“ angesprochen?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Zusammenhalt und Gemeinsamkeiten B: Liebe und Hass C: Nähe und Fürsorge

Frage 18 Welche Antwort ist richtig? Verbindung zu anderen bedeutet ...	Eins ist richtig: C <u>Antworten:</u> A: ... die Stärke einzelner Personen in den Blick zu nehmen. B: ... die trennenden Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen mehr wahrzunehmen. C: ... auf Gemeinsamkeiten zu schauen, die uns verbinden.
Frage 19 Welche Antwort ist richtig? Woran merkst du, dass du dich zu Menschen oder einer Gruppe zugehörig fühlst?	Eins ist richtig: C <u>Antworten:</u> A: Ich werde immer gelobt. B: Ich bin niemals allein. C: Ich kann so sein, wie ich bin.
Frage 20 Welche Antwort ist richtig? Warum ist Gemeinschaft für uns Menschen wichtig?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Weil sie dafür sorgt, dass wir weniger Schlaf benötigen. B: Weil sie Sicherheit, Unterstützung und Zugehörigkeit gibt C: Weil unser Gehirn nur in einer Gruppe neue Erinnerungen speichern kann.
Frage 21 Welche Antwort ist richtig? Was kann Gemeinschaft in einer Klasse stärken?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Wettbewerb B: Gemeinsame Erlebnisse und gegenseitige Unterstützung C: Ignorieren von Problemen

Für andere da sein – Empathie stärken

Frage 22

Welche Antwort ist richtig?

Welches Symbol verdeutlicht die Möglichkeit, Wege aus der Einsamkeit zu finden?

Eins ist **richtig**: B

Antworten:

A: Feuerzeug

B: Schlüssel

C: Verkehrsschild

Frage 23

Welche zwei kleinen Gesten können bei Einsamkeit helfen?

Mögliche Antworten:

Ansprechen, Einladen zum Mitmachen, Aufheitern

Zuhören, Unterstützung anbieten, Mut machen, sich zu öffnen

Frage 24

Welche Antwort ist falsch?

Wie kannst du Freund: innen unterstützen, die sich einsam fühlen?

Eins ist **falsch**: A

Antworten:

A: Die Person nicht ansprechen.

B: Die Person einladen, mitzumachen.

C: Der Person zuhören oder sie aufheitern.

D: Unterstützung anbieten

Frage 25 Wahr oder falsch? Zuwendung und freundliche Gesten können bei Einsamkeit einen bedeutsamen Unterschied machen.	Richtig ist: wahr
Frage 26 Welche Antwort ist richtig? Was sind persönliche und soziale Ressourcen?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A. Innere Kräfte oder Fähigkeiten, die uns helfen, schwierige Situationen zu bewältigen B. Dinge, die wir verbrauchen und ausnutzen C. Geld und Macht
Frage 27 Welche Antwort ist falsch? Wobei kann der Gedanke an die eigene Superkräfte helfen?	Eins ist falsch: B <u>Antworten:</u> A: Um besser mit Einsamkeit umzugehen. B: Um uns in eine fremde Galaxie zu beamen. C: Um mutiger und selbstbewusster zu werden.
Frage 28 Welche Antwort ist richtig? Woran merkst du, dass jemand empathisch ist?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Er gibt direkt Ratschläge. B: Er hört aufmerksam zu und nimmt Gefühle ernst. C: Er wechselt schnell das Thema und versucht, einen abzulenken.

Frage 29 Welche Antwort ist richtig? Welche Aussage zeigt echte Unterstützung?	Eins ist richtig: C <u>Antworten:</u> A: „Das ist doch nicht so schlimm.“ B: „Andere haben es viel schwerer.“ C: „Ich bin für dich da, wenn du reden möchtest.“
Frage 30 Welche Antwort ist richtig? Warum ist es wichtig, die Gefühle anderer ernst zu nehmen?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Damit sich Probleme direkt in Luft auflösen. B: Damit sich mein Gegenüber verstanden und nicht allein fühlen. C: Weil Gefühle ansteckend sind und sich wie eine Erkältung übertragen können.

Ressourcenorientierung und Selbstwirksamkeit	
Frage 31 Welche Antwort ist falsch? Was kann als Schutz gegen Einsamkeit helfen?	Eins ist falsch: C <u>Antworten:</u> A: Sich den eigenen Ressourcen bewusst zu werden B: Hilfe annehmen zu können C: Sich komplett zurückzuziehen

Frage 32 Welche Antwort ist richtig? Was bedeutet Selbstwirksamkeit?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Zu erleben, dass ich durch mein Handeln etwas bewirken kann. B: Zu spüren, dass ich mich selbst verstehe. C: Zu beobachten, wie ich auf andere wirke.
Frage 33 Welche Antwort ist richtig? Warum ist Selbstfürsorge in einsamen Momenten wichtig?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Weil ich dadurch mehr Hoffnung und Zuversicht behalten kann. B: Weil ich damit andere beeindrucken kann. C: eil Selbstfürsorge automatisch neue Freundschaften entstehen lässt.
Frage 34 Welche Antwort ist falsch? Denk an die Übung „Schlüssel-Puzzle gegen Einsamkeit“ aus Unterrichtsstunde 2: Welche übergreifenden Kategorien gab es da?	Eins ist falsch: A <u>Antworten:</u> A: Alles für sich behalten & warten B: Gefühle ausdrücken C: Mit anderen in Kontakt kommen D: Hilfe holen

Fragen für Team 2

Bedeutung, Umgang und Auswirkungen von Einsamkeit	
Frage 1 Welche Antwort ist richtig? Wenn man einsam ist, ...	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: ...fühlt man sich anderen nah. B: ... hat man das Gefühl, dass niemand für einen da ist und zieht sich zurück. C: ... findet man das toll, da endlich Ruhe und Stille herrscht.
Frage 2 Welche Antwort ist richtig? Was kannst du tun, wenn du dich einsam fühlst?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Ich behalte alles für mich und spreche mit niemandem darüber. B: Ich vertraue mich jemandem an und spreche darüber. C: Ich tue so, als wäre alles gut. D: Ich halte mich bewusst von anderen fern.
Frage 3 Welche Antwort ist richtig? Wie können wir Einsamkeit wahrnehmen?/ Wie merken wir, dass wir einsam sind?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Dafür gibt es eine Tracking App B: Durch unsere Empfindungen/Gefühle

Frage 4 Wie können wir unsere Gefühle ausdrücken?/ Was hilft uns dabei, Gefühle rauszulassen? Nenne zwei Ideen	<u>Vorgegebene Antwort-Beispiele:</u> Brief schreiben, Gedichte/Texte schreiben; (Emojis) malen, mit jemandem reden, zur Stimmung passendes Lied hören, sich bewegen/aktiv sein
Frage 5 Welche Antwort ist falsch? Welchen Effekt hat es, wenn ich meine Gefühle aufschreibe oder jemandem davon erzähle?	Eins ist falsch: B <u>Antworten:</u> A: Es hilft, mir der Gefühle bewusst zu werden. B: Es lässt negative Gefühle verschwinden. C: Es sorgt dafür, dass ich mich selbst besser verstehen.
Frage 6 Wahr oder falsch? Wahr oder falsch: Es gibt keine Wege, die raus aus der Einsamkeit führen.	<u>Antwort:</u> Falsch Erklärung: Es gibt immer Wege aus der Einsamkeit.
Frage 7 Welche Antwort ist richtig? Was kannst du tun, wenn du merkst, jemand ist einsam und traurig?	Eins ist richtig: C <u>Antworten:</u> A: Nicht ansprechen B: Ignorieren C: Anbieten, darüber zu sprechen

Frage 8 Welche Antwort ist richtig? Was schätzt ihr: Wie viele Menschen in Deutschland fühlen sich sehr stark von Einsamkeit betroffen?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: 5 % B: 20 % C: 60 %
Frage 9 Welche Antwort ist richtig? Welche Altersgruppe ist besonders stark betroffen von Einsamkeit?	Eins ist richtig: C <u>Antworten:</u> A: 60-80 Jährige B: 29-50 Jährige C: 18-39 Jährige

Social Media Nutzungsverhalten und Auswirkungen	
Frage 10 Welche Antwort ist richtig? Wie viele Stunden verbringen wir im Jahr schätzungsweise am Handy?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: 840 Stunden B: 520 Stunden C: 700 Stunden

Frage 11 Welche Antwort ist richtig? Wie oft schauen wir schätzungsweise am Tag auf unser Handy?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: ca. 20 bis 50 Mal B: ca. 53 bis 80 Mal C: ca. 80 bis 100 Mal
Frage 12 Welche Antwort ist richtig? Was kann passieren, wenn man Social Media kurz vor dem Schlafen nutzt?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Man schläft tiefer. B: Man schläft schlechter ein. C: Es macht keinen Unterschied.
Frage 13 Welche 2 Antworten sind richtig? Was kann helfen, sich weniger abhängig von Social Media zu machen?	Zwei sind richtig: A und B <u>Antworten:</u> A: Hobbies – am besten zusammen mit anderen B: Feste Handyzeiten C: Oft am Handy sein und stattdessen telefonieren.
Frage 14 Welche Antwort ist richtig? Eine der folgenden Aussagen zur Handy-Nutzung stimmt nicht. Welche?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Soziale Medien können Jugendlichen helfen, sich kreativ auszudrücken. B: Je mehr Zeit Jugendliche online verbringen, desto besser ist ihr Schlaf. C: Jugendliche erleben durch soziale Medien häufig Vergleichsdruck. D: Moderater Gebrauch kann weniger problematisch sein als sehr intensive Nutzung.

Frage 15 Welche Antwort ist richtig? Welche Art der Handy-Nutzung steht laut Studien eher mit Einsamkeit in Zusammenhang?	Richtig ist: B <u>Antworten:</u> A: Aktives Schreiben mit Freund:innen B: Langes, passives Scrollen ohne Kontakt zu anderen C: Gemeinsam Videos schauen
---	--

Verbindung aufbauen – Gemeinschaft erleben	
Frage 16 Welche Antwort ist richtig? Welches der folgenden Symbole steht für Gemeinschaft und Zusammenhalt?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Brücke B: Verbindungsnetz C: Anker
Frage 17 Wahr oder falsch? Der Anker steht symbolisch für Gemeinschaft und Zusammenhalt	RICHTIGE Antwort: Falsch

Frage 18 Welche Antwort ist richtig? Was symbolisieren/verdeutlichen die Fäden im Verbindungsnetz- Spiel aus Unterrichtseinheit 1?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Gemeinsamkeiten, die uns verbinden B: Spinnenfäden C: Distanzen zwischen Menschen
Frage 19 Welche Antwort ist richtig? Warum ist Gemeinschaft für uns Menschen wichtig?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Weil Menschen in Gemeinschaft automatisch intelligenter werden. B: Weil sie Sicherheit, Unterstützung und Zugehörigkeit gibt. C: Weil Menschen nur in einer Gemeinschaft kreativ sein können.
Frage 20 Welche Antwort ist richtig? Welche Aussage trifft eher zu?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Viele Kontakte schützen immer vor Einsamkeit. B: Echte Verbindung ist wichtiger als viele Kontakte. C: Einsamkeit bedeutet, keine Freunde zu haben.
Frage 21 Welche Antwort ist richtig? Was hilft besonders dabei, Gemeinschaft zu erleben?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Zuhören und ernst genommen werden B: Viele Follower auf Insta, Tik Tok & Co. Haben C: Perfekt sein und nie einen Fehler machen

Für andere da sein – Empathie stärken

Frage 22

Welche Antwort ist falsch?

Hier sind mögliche Schlüssel, die uns helfen, aus der Einsamkeit zu kommen: Einer davon ist falsch, welcher ist es?

Eins ist **falsch**: C

Antworten:

A: Etwas Wohltuendes alleine machen = lesen/malen, Musik hören

B: Mit anderen in Kontakt kommen

C: Eigene Gefühle unterdrücken

D: Hilfe holen

Frage 23

Welche Antwort ist richtig?

Welche Fragen kann man jemanden stellen, der sich einsam fühlt?

Eins ist **richtig**: A

Antworten:

A: Wie fühlst du dich und was brauchst du bzw. könnte dir helfen?

B: Was willst du später beruflich machen?

C: Wie viele Buchstaben hat dein Vorname?

Frage 24

Welche Antworten sind richtig?

Was solltest du NICHT tun, wenn jemand unter Einsamkeit leidet?

Zwei sind **richtig**: A und B

Antworten:

A: Wegschauen

B. die Person ignorieren

C. Aufmerksam zuhören

Frage 25 Welche Antwort ist richtig? Was verbirgt sich hinter dem „Schutzschild gegen Einsamkeit“?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A. Hilfreiche Fähigkeiten und Ideen, die uns gegen Einsamkeit stärken. B. Ein unsichtbarer Mantel, der alle anderen fernhält. C. Eine Technik, um keine Gefühle mehr zu spüren.
Frage 26 Welche Antwort ist richtig? Welche Aussage beschreibt den Begriff „Ressourcen“ am besten?	Eins ist richtig: B <u>Antworten:</u> A: Ressourcen lösen alle Probleme sofort B: Ressourcen geben Kraft, Mut oder Unterstützung C: Ressourcen sind nur materiell
Frage 27 Welche Antwort ist richtig? Welche Superkräfte können uns helfen, wenn jemand einsam ist?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Freundlich sein, zuhören, Mut machen B: Ignorieren, auslachen, weggehen C: Stille aushalten und bloß nicht darauf ansprechen D: Der Person einreden, dass Einsamkeit „nicht so schlimm“ ist
Frage 28 Welche Antwort ist richtig? Wofür nutzen Superheld:innen ihre Super-Waffen im Zusammenhang mit Einsamkeit?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Um anderen zu helfen, Einsamkeit zu überwinden und Trost zu finden B: Um sich vor den Menschen zu verstecken C: Um andere zu beeindrucken D: Um Probleme verschwinden zu lassen, ohne darüber zu reden

Frage 29 Welche Antwort ist richtig? Was bedeutet Empathie?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Sich in die Gefühle eines anderen hineinversetzen können B: Genauso zu fühlen, wie mein Gegenüber C: Die Gefühle anderer zu ignorieren
Frage 30 Welche Antwort ist richtig? Was hilft dabei, eigene Ressourcen zu entdecken?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Überlegen: Was tut mir gut? Was kann ich? B: Sich ständig mit anderen zu vergleichen, statt auf sich selbst zu schauen. C: Sich ausschließlich mit den eigenen Schwächen zu beschäftigen.

Ressourcenorientierung und Selbstwirksamkeit	
Frage 31 Welche Antwort ist richtig? Was kann die Fokussierung auf Ressourcen bewirken?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Erkennen, was ich in mir trage (Hoffnung, Selbstvertrauen) B: Ein egoistisches Selbstbild C: Neid auf andere

Frage 32 Welche Antwort ist richtig? Wie lautet der Begriff für eigene Kompetenzen und Kraftquellen?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Ressourcen B: Fantasie C: Motivation
Frage 33 Welche Antwort ist richtig? Selbstwirksamkeit bedeutet ...	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: ... ich kann Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen. B: ... ich bin besser als andere. C: ... ich muss immer alles alleine schaffen.
Frage 34 Welche Antwort ist richtig? Welcher Gedanke kann helfen, Selbstwirksamkeit zu fördern?	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Auch wenn etwas schwierig ist, kann ich Lösungen finden! B: Ich kann sowieso nichts ändern! C: Ich bin immer allein und das bleibt so!
Frage 35 Welche Antwort ist richtig? Was stimmt:	Eins ist richtig: A <u>Antworten:</u> A: Bei Einsamkeit ist es wichtig, sich gesehen und gehört zu fühlen. B: Bei Einsamkeit ist es wichtig, immer erreichbar zu sein. C: Bei Einsamkeit ist es wichtig, zu warten, bis andere von allein erkennen, dass man Hilfe braucht.