

Medienkompetent statt mediensüchtig – ein Blick auf Präventionsangebote

**Julia Rüdiger,
Stv. Stellenleiterin SPZO und
Fachmitarbeiterin Prävention**

Inhalt

- Digitale Medien im Alltag
- Faszination Smartphone
- Kompetenter Umgang mit Medien
- Ein Blick auf Präventionsangebote



Aktuell

Handysüchtig und faul

06.12.2021

FERIEN MIT SMARTPHONE

Rubrik «U20» der Zuger Zeitung vom 28.11.2021

«Meine Kinder hingen im Restaurant als einzige nicht am Handy»

Experten warnen
Handysucht: Häufiger Smartphone-Gebrauch kann krank machen

NZZ

Ein amerikanisches Internat verbietet Smartphones. Die Wirkung auf Jugendliche ist positiv

Handys machen nicht nur glücklich, das zeigt sich gerade bei Jugendlichen. In der Buxton School in Massachusetts dürfen Schüler ihre Telefone nicht mehr benutzen. Ein Beispiel, das Nachahmung verdient.

Christine Brinck
28.11.2021

Publiziert 3. August 2023, 04:47



an Merken Drucken Teilen

ERKLÄRT

Back to school: Klingelt die Pausenglocke, greifen die Schüler zum Handy - Was können Eltern tun, damit Kinder einen gesunden Umgang mit den sozialen Netzwerken erlernen?

Die wichtigsten Antworten aus Sicht der Entwicklungs- und Medienpsychologie.

Eveline Geiser

06.05.2023, 05.30 Uhr 6 min

Hören Merken Drucken Teilen

Überlegen Sie sich

- Wie war es früher bei Ihnen zu Hause?
- Welche Geräte hatten Sie zu Hause?



Digitale Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen

Mike-Studie 2021

6- bis 13-
Jährige

43 % besitzen
ein eigenes
Handy*

30 % der Kinder
gamen jeden oder
fast jeden Tag

Bei ca. 60 % ist der
Umgang mit Games
und Internet geregelt

Ca. ein Drittel der Eltern
gehen mindestens einmal
pro Woche gemeinsam
mit ihrem Kind ins Internet

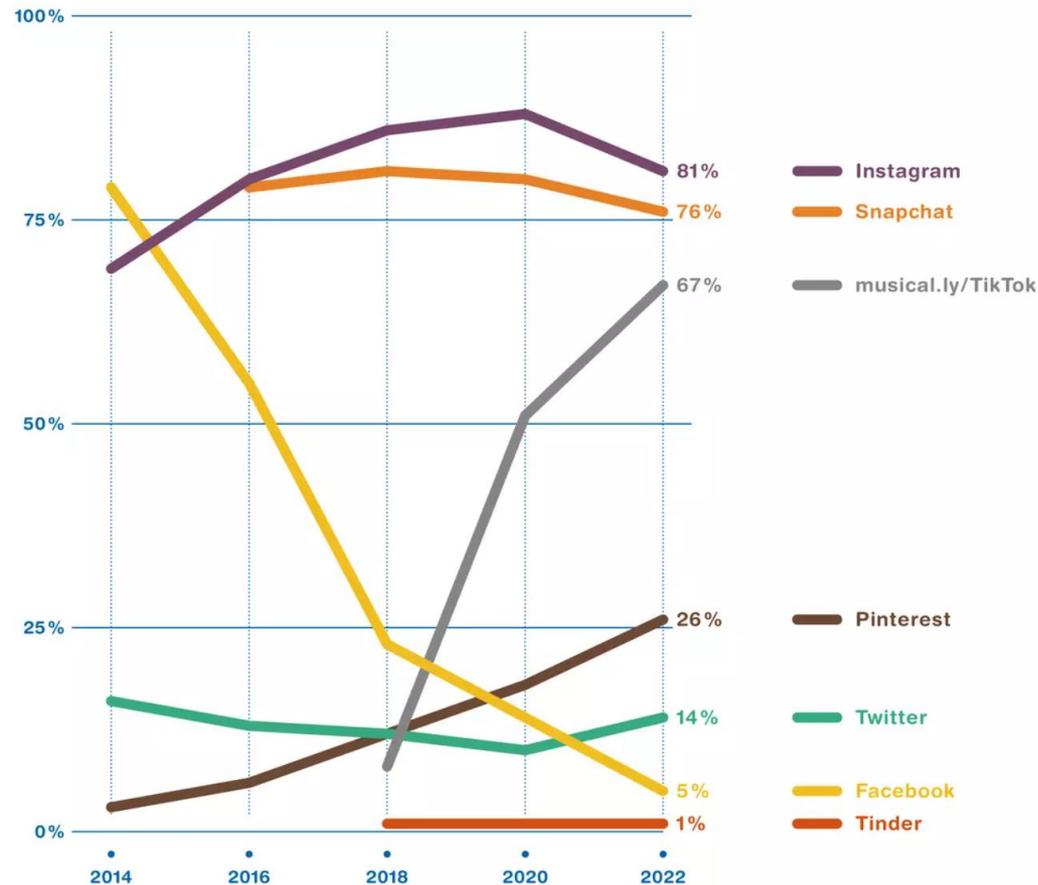
Beliebteste Apps

Mike-Studie 2021



Nutzungshäufigkeit sozialer Netzwerke im Zeitvergleich

James-Studie 2022



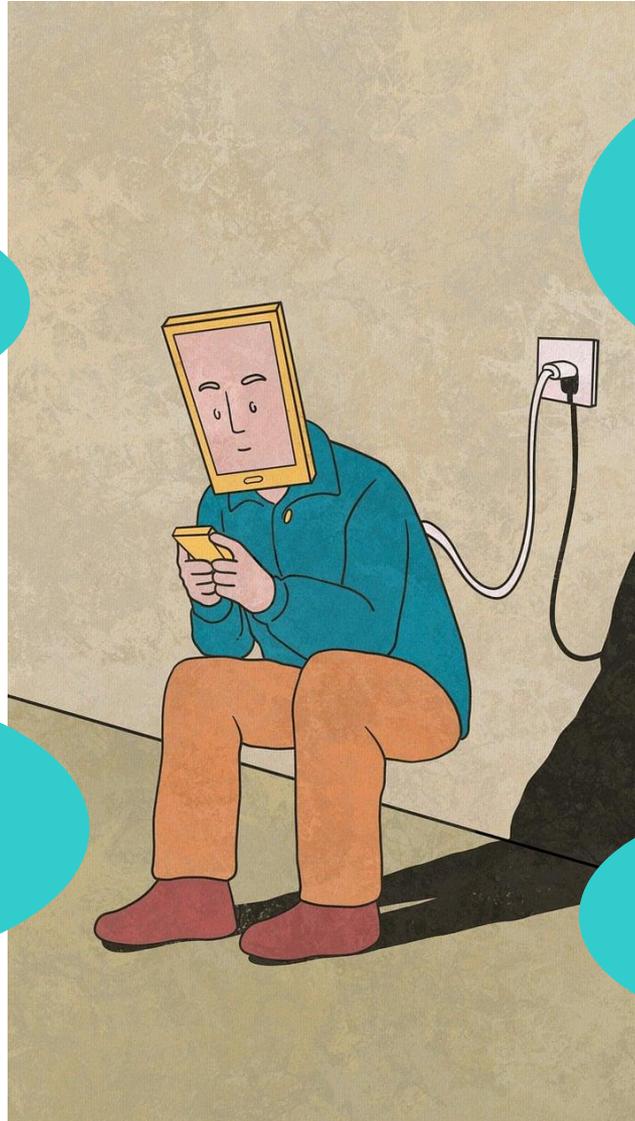
Ständig verbunden und nie allein!?

alle 18
Minuten

35 x auf die Uhr
schauen bzw.
checken, ob eine
Nachricht
eingetroffen ist

53 x News oder
Mails lesen,
Nachrichten
schreiben

180 Minuten
am Handy*



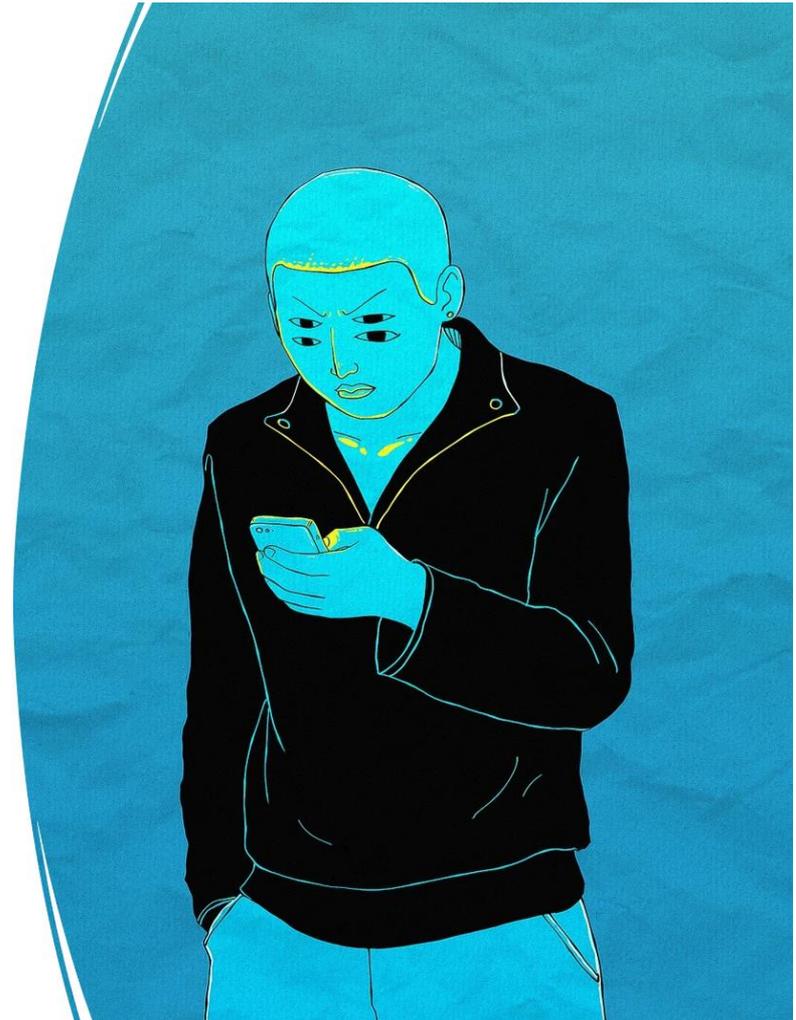
*Zahl von James-Studie 2020. An Wochenenden bis zu 5 Stunden

Connected

Nomophobie (No-Mobile-Phone-Phobia)

FOMO (Fear of Missing out)

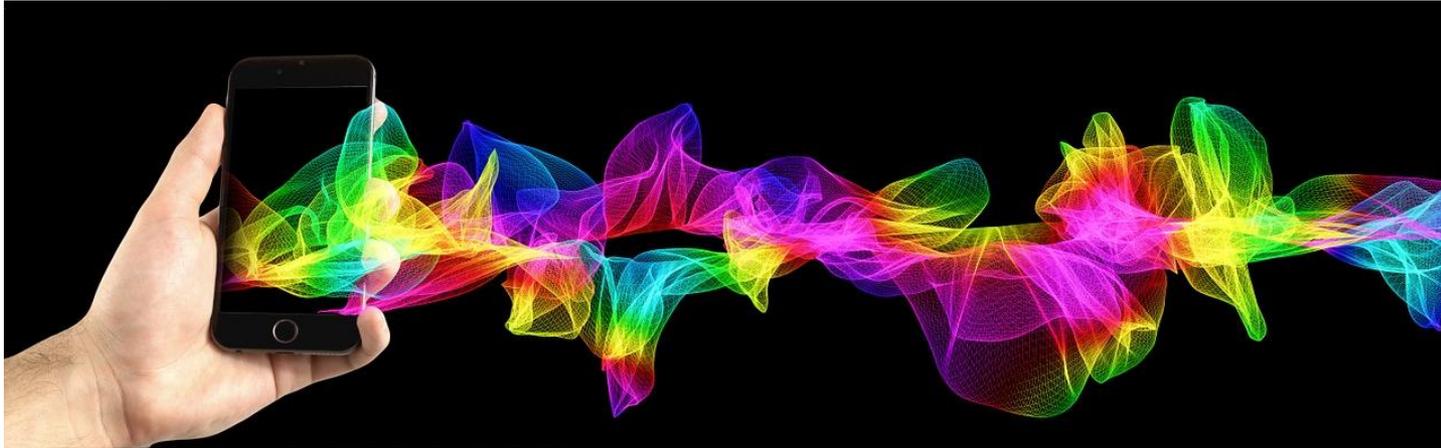
Smombie (Kombination aus Smartphone und Zombie)



Ist unsere Jugend «mediensüchtig»?

- Kinder sind nur selten wirklich abhängig...
- Häufiger kommt es vor, dass sie andere Interessen vernachlässigen, weil sie lieber Zeit mit digitalen Medien verbringen.
- Relevant ist nicht die mit den Geräten verbrachte Zeit, sondern:
 - Was wird damit getan?
 - Was wird dadurch im realen Leben verpasst?

Faszination Smartphone



Was ist eigentlich drin, im Smartphone?



[Link zum Film: handysektor.de/fileadmin/user_upload/downloads/erklavideos/Was ein Smartphone alles kann%21.mp4](http://handysektor.de/fileadmin/user_upload/downloads/erklavideos/Was_ein_Smartphone_alles_kann%21.mp4)

Menschliche Bedürfnisse

Menschen nutzen Medien, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen.

- **Kognitive Bedürfnisse** (z. B. etwas Neues lernen)
- **Affektive Bedürfnisse** (z. B. sich entspannen)
- **Sozial-integrative Bedürfnisse** (z. B. mit anderen kommunizieren)
- **Integrativ-habituelle Bedürfnisse** (z. B. zur Strukturierung des Alltags)

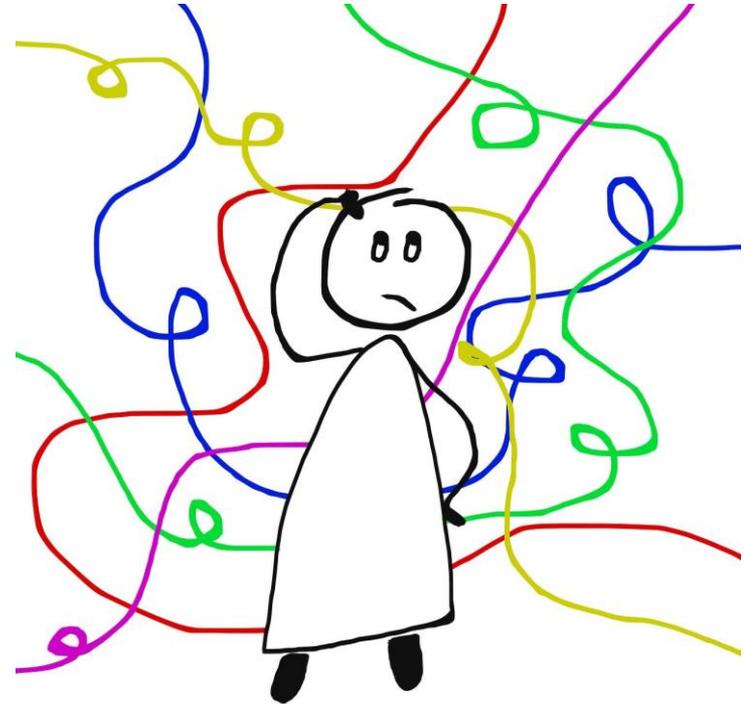
(Bonfadelli 1999)

Medien haben in verschiedenen Lebensbereichen einen Nutzen.

Kinder und Jugendliche haben Fragen...

... und suchen Antworten

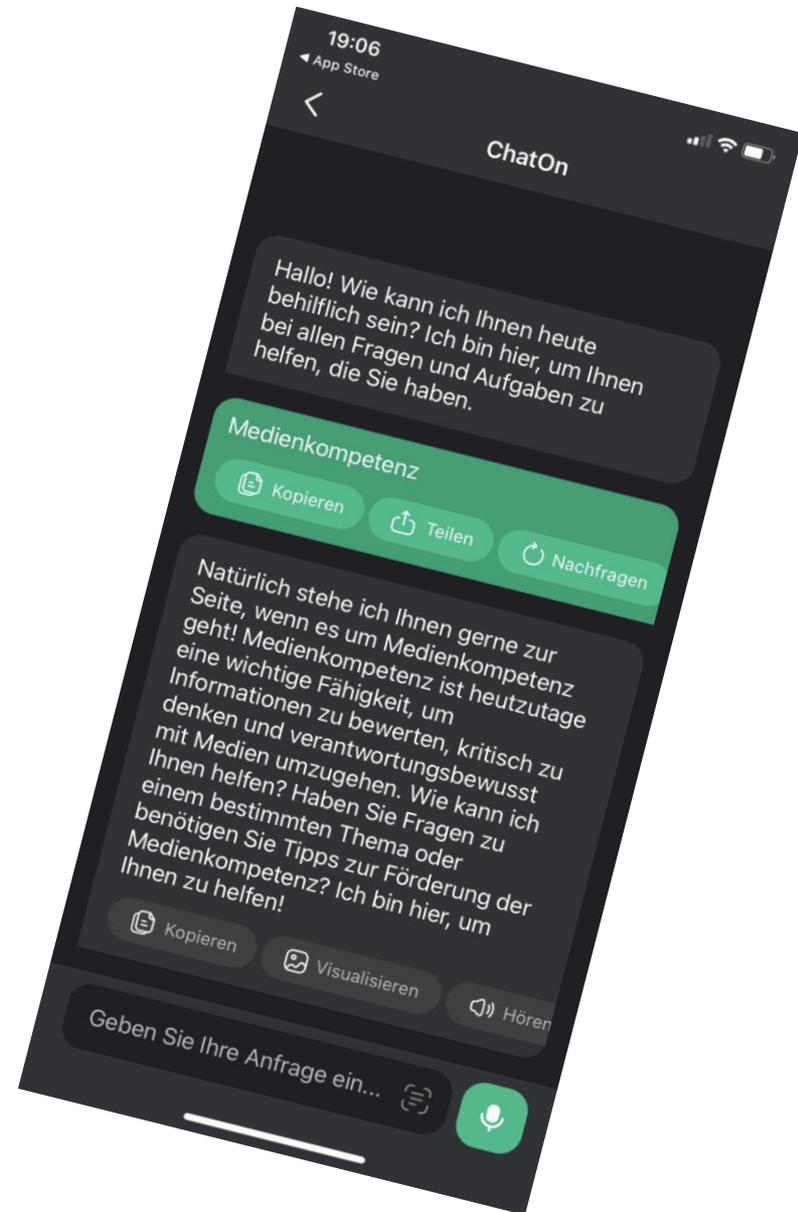
- im Alltag
- bei Bezugspersonen
- in den Medien...



Dazu braucht es einen kompetenten Umgang mit Medien.

Medienkompetenz Was sagt Chat GPT?

- Informationen bewerten
- Kritisch denken
- Verantwortungsbewusst mit Medien umgehen



Entwicklung der Medienkompetenz

Eine Entscheidung
treffen können



Ein Blick auf Präventionsangebote

Elternabend Digitale Medien

Für 3. – 6. Klassen

Umgang mit digitalen Medien

Elternabend Wila
13. April 2023



Julia Rüdiger, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Stephan Buchs, Jugendintervention Kantonspolizei Zürich



suchtprävention
Zürcher Oberland

Smartphone, Tablet & Co
Chancen und Risiken
digitaler Medien

präventionsstelle Zürcher Oberland

suchtprävention
Zürcher Oberland

Erwachsene sind Vorbilder



- Wie nutzen Sie selbst Medien?
- Wie entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag?
- Unterbrechen Sie Gespräche, wenn eine Nachricht eingeht?
- Wie präsent ist Ihr Handy, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind?



Und wie sieht es bei mir aus? – Selbsttest



Alkohol Selbsttest



Tabak Selbsttest



Cannabis Selbsttest



Kokain Selbsttest



Online Konsum
Selbsttest



Glücksspiel Selbsttest



Medikamenten
Selbsttest



Kaufsucht Selbsttest



Porno Selbsttest



E-Zigaretten-Konsum
Selbsttest



Flimmerpause «Phone off – Life On»

Lust auf ein Experiment?



Internetplattform

Sensibilisieren, beraten, informieren



Alkohol



Beruf



Cannabis



Ernährung



Freizeit



Geld



Gewalt



Gewicht



Glücksspiel



Häusliche Gewalt



Onlinesucht



Psychische
Störungen



Queer



Rechte



Selbstvertrauen



Sexualität



Sonnenschutz



Sport



Stress



Suchtmittel



Suizidalität



Vape



Vorurteile



Webprofi



Young Carers



Zigaretten



Leiterspiel feel-ok



Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Ammoniak, Kakao oder Lakritze bei?

Weil durch diese Stoffe die Krebsgefahr gesenkt wird.

Weil Zigaretten durch diese Stoffe einfacher zu konsumieren sind und noch schneller und stärker abhängig machen.

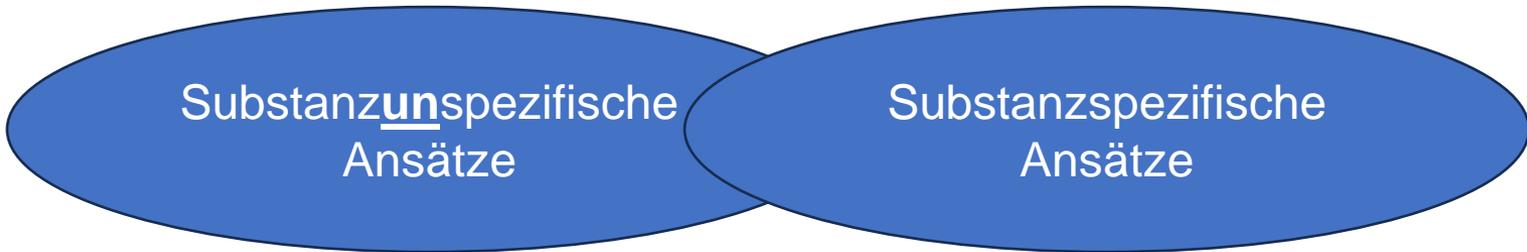
Weil die Herstellung dadurch billiger wird.

2 von 25

Spielfigur bewegen



Coaching Apps



(noch) Nichtkonsumierende

Substanzkonsumierende

Ready4life – die interaktive Coaching-App

Für Jugendliche in Mittel- und Berufsschulen



ALKOHOL



TABAK & NIKOTIN



STRESS



SOZIALKOMPETENZ



CANNABIS



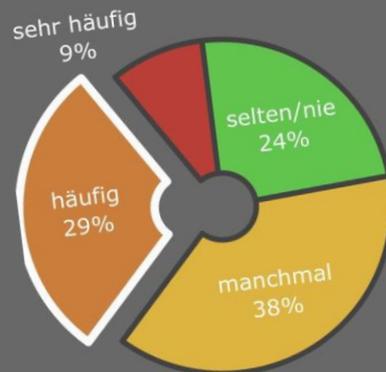
SOCIAL MEDIA & GAMING

Suchtprävention durch Förderung der Lebenskompetenzen

Für Jugendliche in Sekundarschulen

Wie gestresst bin ich im Vergleich zu Anderen?

Das hervortretende Donut-Stück zeigt dir, dass du im Vergleich zu anderen Jugendlichen im Alter von 14 Jahren häufiger gestresst bist. Das wissen wir, weil wir die Antworten von 1'500 Jugendlichen in der Schweiz mit deinen vergleichen.



Wie gelingt mir der Umgang mit anderen Menschen?

Soweit zum Thema Stress. Aber wie gelingt dir der Umgang mit anderen Menschen?

Aufgrund deiner Angaben, könntest du dich bei einzelnen Fähigkeiten im Umgang mit Anderen noch verbessern (siehe rote und gelbe Punkte). Nicht verzagen, genau dafür ist der SmartCoach ja da!

Umgang mit anderen Menschen

- Auf andere Personen zugehen ●
- Meine Meinung sagen ●
- Mich anderen gegenüber öffnen ●
- Freunden und Kollegen helfen ●
- Mit Konflikten umgehen ●

RauchfreiCoach



CHECK-IN

Füge diesen Whatsapp-Kontakt hinzu, indem du den QR-Code scannst oder diesen Knopf anklickst:

rauchfreiCoach in Whatsapp hinzufügen



Danach beantwortest du ein paar Fragen zu dir und deinem Nikotinkonsum. Diese Angaben sind wichtig, damit dir der rauchfreiCoach passende Tipps geben und dich in deinem Ziel (nur Infos, weniger rauchen, Rauchstopp) optimal unterstützen kann.



COACHING

Für einen Zeitraum von 10 Wochen erhältst du wöchentlich 2-3 Nachrichten via Whatsapp. Diese motivieren dich, geben dir Tipps zum Umgang mit Stress und Situationen, in denen du häufig rauchst. Du kannst jederzeit auch selbst Unterstützungstipps abrufen oder das Programm beenden.



ASK THE EXPERT

Über einen separaten WhatsApp Kanal kannst du einem Experten / einer Expertin persönliche Fragen zum Thema Rauchen stellen - kostenlos und anonym.

Online Beratung



SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen



tschau.ch
E-BERATUNG UND JUGENDINFORMATION



Social Media

