



82 Prozent der Jugendlichen haben mindestens ein Profil in einem sozialen Netzwerk. 80 Prozent der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein eigenes Smartphone und haben damit das Internet im Sack. Social Media gehören mittlerweile zum Alltag – am sicheren Umgang damit fehlt es hingegen häufig.



Chancen

- Wissen ist frei und jederzeit zugänglich und es kann ein Dialog zu Wissen entstehen
- Bildung für alle: Social Media bieten vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen
- Es ist allen möglich, auf die öffentliche Meinung Einfluss zu nehmen (kann auch ein Nachteil sein, wenn dabei Falschmeldungen o.Ä. verbreitet werden)
- Social Media ermöglichen Kontakt über räumliche Grenzen hinweg
- Menschen mit körperlicher Einschränkung können am Geschehen teilnehmen

Risiken

- Internet kann süchtig machen
- Kinder und Jugendliche können in sozialen Netzwerken gemobbt werden
- Persönliche Daten und Fotos können missbraucht werden
- Es kann zur Verletzung der Privatsphäre kommen
- Es kann zu sexuellen Übergriffen kommen



Social Media sind weit mehr als Facebook & Co. Die Technologie entwickelt sich rasant und ist als Kommunikationskanal bereits alltäglich geworden. Kinder und Jugendliche haben im Nu heraus, wie die technische Anwendung funktioniert, aber mit diesen Medien sachgerecht und verantwortlich umgehen können sie deswegen noch nicht. Der sinnvolle und sichere Umgang damit erfordert neue Kompetenzen. Deshalb lohnt es sich, sich zu informieren, wie man die Chancen von Social Media zu seinem Vorteil nutzen kann und welche Gefahren man besser umgeht.

CHANCEN FÜR DIE PRÄVENTION

feel-ok.ch

Kinder und Jugendliche interessieren sich grundsätzlich wenig für mahrende Präventionsbotschaften. Auch sehen sie kaum Anlass, aus eigenem Antrieb Präventionsplattformen wie z.B. feel-ok.ch zu besuchen. Daher sind Lehrpersonen und andere Multiplikator/innen gefragt – als Bindeglied zu Kindern und Jugendlichen.

Dass man junge Menschen da erreicht, wo sie sich bewegen – im Social Web – ist die grosse Chance für Prävention über Social-Media-Anwendungen. So hat die Plattform www.feel-ok.ch den Spagat zwischen fachlich kompetenter und spielerischer Informationsvermittlung hervorragend gemeistert. Die technischen und visuellen Möglichkeiten vermitteln trockene Präventionsbotschaften auf interaktive Weise so, dass sie ankommen. Alle Fachbeiträge und -inhalte werden durch renommierte Fachorganisationen erarbeitet und sind wissenschaftlich abgestützt. Dies gibt Lehrpersonen und weiteren Multiplikator/innen die nötige fachliche Sicherheit.

Ein Handbuch und zahlreiche Arbeitsblätter erleichtern Lehrpersonen die Arbeit, wenn sie Prävention in ihren Unterricht einbauen möchten. Die Schüler/innen können anhand der Arbeitsblätter Aufgaben selbständig lösen und werden durch ihre Lehrpersonen motiviert, feel-ok.ch auch selbständig in der Freizeit zu nutzen.

Um die Plattform in kurzer Zeit kennen und kompetent anwenden zu lernen, bietet die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland eine feel-ok-Schulung für Lehrpersonen an.



STECKBRIEF

feel-ok.ch ist von einem Netzwerk getragen, das aus zahlreichen Institutionen in der Schweiz, Österreich und Deutschland besteht. Das internetbasierte Programm fördert die Gesundheitskompetenz und beugt Suchtmittelkonsum vor. Es wendet sich an Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren und behandelt Themen wie Alkohol, Cannabis, Rauchen, Bewegung, Sport, Ernährung, Stress, Selbstvertrauen, Liebe/Sexualität, Beruf und Suizidalität. Die Themen auf feel-ok.ch können von den Jugendlichen selbständig in ihrer Freizeit oder in der Schule, unter der Anleitung der Lehrperson, behandelt werden. Zahlreiche Arbeitsblätter stehen zur Verfügung.

Schulung feel-ok.ch für Lehrpersonen

Alkohol, Tabak, Cannabis und andere Drogen sind an allen Schulen über kurz oder lang ein Thema. Für Lehrpersonen stellt sich dabei die Frage, wie sie ihre Schüler/innen auf Risiken hinweisen und diese dazu motivieren können, den Suchtmittelkonsum einzudämmen. Die Themenpalette von feel-ok.ch enthält zudem weitere Bereiche, die in der Pubertät wichtig werden.

Zielgruppe

Lehrpersonen Sekundarstufe
Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren

Nutzen für Lehrpersonen

- Lehrpersonen erhalten das Rüstzeug und Ideen, wie sie Präventionsthemen auf attraktive und effektive Weise im Unterricht angehen können.
- Mit wenig Aufwand integrieren Lehrpersonen suchtspezifische Themen wie Alkohol, Cannabis und Tabak im Unterricht und die Anliegen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung sind erfüllt.
- Lehrpersonen können sich bei Themen, die sie vertieft behandeln möchten, durch renommierte Fachorganisationen begleiten lassen.

Nutzen für Jugendliche

- Schüler/innen können sich selbständig mit den Themen auseinandersetzen und wissen, wo sie sich informieren können.
- Die Inhalte sind in Form und Sprache so aufbereitet, dass Jugendliche mit unterschiedlichen intellektuellen Fähigkeiten sie verstehen.

Ziele

- Die Lehrpersonen sind befähigt, feel-ok.ch im Unterricht einzusetzen, und können den Schüler/innen die Aufgabe erteilen, Inhalte mit feel-ok.ch selbständig zu bearbeiten.
- Die Lehrpersonen empfehlen feel-ok.ch den Eltern, wenn diese z.B. ein Suchtthema mit ihren Kindern behandeln möchten und nicht wissen wie.

Dauer der Schulung

90 Minuten



Interessiert?

www.sucht-praevention.ch/feelok

RISIKOARMER UMGANG MIT SOCIAL MEDIA

Kinder und Jugendliche brauchen Begleitung und Unterstützung durch Erwachsene. Auch in der digitalen Welt. Lehrpersonen und Eltern sind Vorbilder und kommen nicht darum herum, sich mit digitalen Netzwerken auseinanderzusetzen. Die technischen Details spielen dabei eine untergeordnete Rolle, viel wichtiger sind das Gespräch und die Offenheit gegenüber den Kindern und Jugendlichen. Die Reflexion des eigenen Medienkonsums, klare Werte und Haltungen sowie entsprechende Regeln gehören dazu.

Goldene Regeln für Eltern von Kindern zwischen 11 und 16 Jahren

- ➔ Entdecken Sie das Internet mit Ihrem Kind. Sprechen Sie mit ihm darüber, was es im Internet macht. Lassen Sie sich erklären, welche Games es spielt, und diskutieren Sie mit ihm, was es daran fasziniert.
- ➔ Klären Sie Ihr Kinder über mögliche Gefahren im Internet auf (unliebsame Bekanntschaften beim Chatten, Virenübertragung etc.).
- ➔ Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln, wie oft und wie lange es die verschiedenen elektronischen Medien nutzen darf. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich an die Abmachungen hält.
- ➔ Motivieren Sie Ihr Kind, dass es neben den Medien genügend Zeit mit anderen Aktivitäten und mit seinen Freund/innen verbringt.
- ➔ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Spiele und Filme aussucht, die seinem Alter entsprechen.
- ➔ Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Sie finden auch bei Beratungsstellen Unterstützung und Rat.
- ➔ Klären Sie Ihr Kind über strafbare Handlungen im Internet auf. Dazu gehören insbesondere Cybermobbing und das Herunterladen von extremen und verbotenen Inhalten.

Quelle: Flyer «Internet: Kinder und Jugendliche unterstützen» des Verbunds Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Goldene Regeln für Eltern von Kindern zwischen 5 und 12 Jahren

- ➔ Zeigen Sie Interesse an den Medienvorlieben Ihrer Kinder und informieren Sie sich.
- ➔ Entdecken Sie die verschiedenen Medien mit Ihrem Kind und diskutieren Sie mit ihm die Vor- und Nachteile.
- ➔ Klären Sie Ihr Kind über mögliche Risiken auf (Gefahren im Internet, Kosten beim Handy etc.).
- ➔ Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Nutzungszeiten und kontrollieren Sie deren Einhaltung.
- ➔ Wählen Sie Filme und Spiele, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen.
- ➔ Motivieren Sie Ihr Kind, dass es neben den Medien genügend Zeit mit anderen Aktivitäten und mit seinen Freund/innen verbringt.
- ➔ Schalten Sie hin und wieder bewusst alle Unterhaltungsmedien in Ihrem Haushalt aus. Ermöglichen Sie damit gemeinsame Familienerlebnisse ohne Medienkonsum.
- ➔ Stellen Sie Fernseher und Computer nicht im Kinderzimmer auf. Machen Sie Regeln ab, wann und wo das Handy benutzt werden darf.
- ➔ Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann der Austausch mit anderen Eltern helfen. Unterstützung und Rat finden Sie auch bei einer Beratungsstelle.
- ➔ Grundsätzlich gilt die 6-9-12-Alters-Regel: Keine Spielkonsole vor 6 Jahren. Kein Internet vor 9 Jahren, kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12 Jahren.

Quelle: Flyer «Handy, Fernseher Computer – Abhängigkeit vermeiden» des Verbunds Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich



NÜTZLICHE SOCIAL-MEDIA-ANWENDUNGEN für Eltern, Lehrpersonen, Kinder und Jugendliche

www.sheeplive.eu

SheepLive thematisiert die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen, insbesondere in Bezug auf die Risiken im Netz, von Handys und Social-Media-Technologien.

www.alcotool.ch

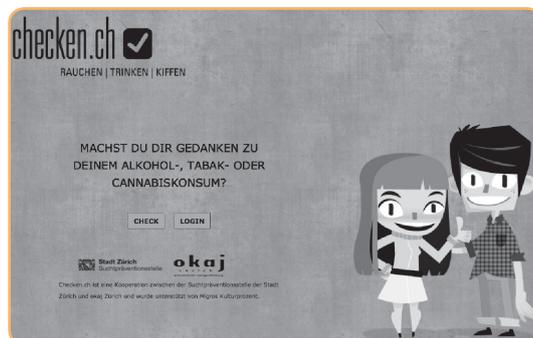
AlcoTool ist ein interaktiver Alkoholtest für Jugendliche, der hilft, den Alkoholkonsum richtig einzuschätzen.

www.checken.ch

Für Jugendliche, die sich mit ihrem Alkohol-, Tabak- und/oder Cannabis-Konsum auseinandersetzen.

www.jugendundmedien.ch

Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen sowie Fachleute und Politiker/innen erhalten einen Überblick über Chancen und Gefahren von digitalen Medien, aktuelle Informationen zum Jugendmedienschutz und zum nationalen Programm «Jugend und Medien».



Weiterführende Informationen für Eltern

www.elternet.ch

www.internet-abc.de/altern

Cybermobbing

www.projuventute.ch

Gamesucht

www.spielsucht-radix.ch

Wenn Eltern nicht mehr weiterwissen

Elternhotline der Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland: **043 399 10 99**

Impressum

«Prävention» erscheint 2- bis 3-mal jährlich als Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland. Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster, Telefon 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch
Redaktion: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland **Textredaktion:** Sylvia von Piechowski, Dübendorf **Mitarbeit Suchtprävention:** Tamara Koller, Peter Trauffer, Hedi Hobi **Gestaltung/Layout:** Orlando Duó Graphic Design SGD, Wetzikon **Druck:** FO Print & Media AG, Egg **Auflage:** 2000 Exemplare
Nachdruck nur mit Quellenangabe und Zusendung eines Belegexemplars