

MODERN TIMES



Mama-Zoom und Papa-Zoom

Die Illustratorin und Comiczeichnerin Kati Rickenbach kennt die Freuden und Leiden des Smartphones. Vor Jahren war sie froh um die Still-App – heute können ihre Töchter selbstständig das Home-Schooling bewältigen. Die unzähligen Whatsapp-Chats von nahen und fernen Familienzweigen und die grossartigen Mimikry-Talente kleiner Kinder inspirierten Rickenbach zu ihren Bildern. Apropos früh erworbene Medienkompetenz: Ihre Töchter amüsieren sich über jede noch so langweilige Zoom-Sitzung, die sie mitschauen dürfen. (www.katirickenbach.ch oder [Instagram.com/katirickenbach](https://www.instagram.com/katirickenbach))

Liebe Leserinnen und Leser



Die Geburt eines Kindes ist ein freudiges und überwältigendes Ereignis, das die Eltern mit ihren Familien und Freund*innen teilen möchten. Schnell ist das Smartphone zur Hand, um vom neugeborenen Baby Fotos in alle Welt zu versenden und um Gratulationen entgegenzunehmen. So weit, so gut. Bei allen Annehmlichkeiten, die das Smartphone bietet, sollte bedacht werden, dass es auch grosses Ablenkungspotenzial hat. Die ersten Lebensjahre sind von zentraler Bedeutung für spätere Lebensphasen. Im Alter von 0 bis 4 Jahren können Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Seit längerem ist nachgewiesen, dass Kompetenzen, die sich Kleinkinder in stabilen Eltern-Kind-Beziehungen aneignen, entscheidend sind, um beispielsweise als Teenager kein problematisches Suchtverhalten zu entwickeln. Deshalb ist uns eine Botschaft an Eltern besonders wichtig: mit dem Kind täglich Momente der vollen Aufmerksamkeit teilen.

Die Stellen für Suchtprävention haben 2020 in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich den Flyer «Kinder stärken – Fokus Medienutzung» für Eltern mit Kindern bis vier Jahre erarbeitet. Mit Weiterbildungen und Veranstaltungen wenden wir uns zudem an Fachleute, die in der Kita, der Spielgruppe, in der Mütter- und Väterberatung arbeiten oder als

Gynäkologin, Hebamme oder als Kinderarzt tätig sind. Mit unseren Angeboten sensibilisieren wir und vermitteln Fachwissen über die Stärkung von Lebenskompetenzen

Eine Botschaft an junge Eltern ist besonders wichtig: mit dem Kind täglich Momente der vollen Aufmerksamkeit teilen.

und Schutzfaktoren. Frischgebackene Eltern sind grundsätzlich sehr empfänglich für Empfehlungen, möchten sie doch das Beste für ihr Kind.

Das Smartphone ist nicht nur für Eltern von Kleinkindern eine Herausforderung, sondern wir alle sollten auf die Nutzung dieses Wundergeräts achten und uns vorbildlich verhalten – sprich wenn immer möglich eine massvolle Smartphone-Nutzung anstreben. Wie das Titelbild, gezeichnet von der Illustratorin Kati Rickenbach, mit einem Augenzwinkern zeigt, können wir zudem alle dazu beitragen, dass Eltern nicht vom Smartphone erdrückt werden.



Karin Aeberhard, Leiterin der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon.

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Zuschriften: info@suchtprevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktions-**

leitung: Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Gabriela Hofer,

Nina Kalmann, Ronja Schmid, Domenic Schnoz (Vorsitz), Esther Vogler.

Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention: Annett Niklaus, Maja

Sidler. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Sabrina Beck, Alexandra

Breitenmoser, Markus Tschannen, Agnes von Wyl, Stephanie Wermelinger.

Illustrationen: Kati Rickenbach. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:**

FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtprevention-zh.ch >

Über uns > Magazin laut & leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **In die Welt starren**
Essay
- 8 **Social – aber in der echten Welt**
Von Eltern, Kindern und Smartphones
- 12 **Junge Eltern und das Smartphone**
Interview mit Agnes von Wyl über die Studie Smart Start
- 15 **Zurzeit nicht erreichbar**
Smartphone am Steuer
- 16 **Zwischen Wehen und WhatsApp**
Smartphone im Gebärsaal
- 19 **Eltern als Vorbilder**
Tipps für Eltern



Jugendliche

Gefährlicher Mischkonsum

In der Schweiz sind in den vergangenen Monaten mehrere Jugendliche gestorben, weil sie Medikamente, gemischt mit weiteren Substanzen, missbräuchlich eingenommen haben. Im Jahr 2018 haben gut 4% der 15-Jährigen angegeben, schon einmal Medikamente als Rauschmittel probiert zu haben. Die allermeisten 15-Jährigen machen das also nicht. Aber: Der Wert hat sich zwischen 2014 und 2018 deutlich erhöht. Unsere Fachstellen beobachten das Phänomen schon seit längerer Zeit mit Besorgnis.

Um welche Medikamente geht es? Missbräuchlich konsumiert werden starke Schmerz- und Hustenmittel (auf Opiatbasis), rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Medikamente zur Behandlung von ADHS. Werden diese Medikamente eingenommen, ohne dass eine Ärztin/ein Arzt sie verschrieben hat, sind damit grosse Risiken verbunden. Werden ADHS-Medikamente zur Behandlung eines diagnostizierten ADHS eingenommen, besteht keine relevante Suchtgefahr.

Besonders riskant ist es, wenn solche Medikamente gleichzeitig mit Alkohol, Cannabis oder anderen

Drogen eingenommen werden. Es kann zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Auch Überdosierungen wurden beobachtet. Häufige körperliche Folgeprobleme sind Atem- und Herzbeschwerden oder Ohnmacht – in Einzelfällen hat der Konsum tödliche Folgen. Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Opiate machen zudem sehr rasch abhängig und ein Entzug ist schwierig.

Man geht davon aus, dass die Medikamente häufig vom Schwarzmarkt stammen, denn in der Apotheke kann man sie ohne ärztliches Rezept nicht kaufen. Auf dem Schwarzmarkt gibt es keine Qualitätskontrolle. Solche Medikamente können zwar aussehen wie die Originale, enthalten aber teilweise andere Wirkstoffe, gefährliche Zusatzstoffe oder eine viel zu hohe Dosierung.

Unser Factsheet für Jugendliche und ihre Eltern informiert knapp und gut verständlich über das Phänomen, gibt Eltern Hinweise, was sie tun können, und zeigt Jugendlichen, wie sie sich schützen können. Es eignet sich auch zur Thematisierung im Unterricht. (PG ZH)

Download und Bestellung: suchtpraevention-zh.ch

Gesunde und nachhaltige Schulen

Weiterbildung zur Kontaktperson

Sie wollen sich an Ihrer Schule für Gesundheit und/oder Nachhaltigkeit engagieren? Bilden sie sich zur Kontaktperson weiter und unterstützen Sie Schulleitung und Kollegium bei der wirksamen Umsetzung dieser Themenbereiche. Die Weiterbildung «Unterwegs zur gesunden und nachhaltigen Schule» startet am 10. September 2021 an der PH Zürich und macht Sie fit für die Rolle der Kontaktperson. Der Kurstag «Grundlagen zur Bildung für Nachhaltige Entwicklung» steht auch bisherigen Kontaktpersonen sowie interessierten Steuergruppenmitgliedern von Netzwerkschulen offen. (PHZH)

Web: phzh.ch/gesundheits

Sensibilisierungstafeln

Rauchfreie Kinderspielplätze

Auf Spielplätzen sollen sich kleine Kinder nach Herzenslust austoben können. Wenn aber Zigarettenstummel herumliegen, kann dies für kleine Kinder gefährlich werden, da sie sich damit vergiften können. Deshalb unterstützt das kantonale Tabakpräventionsprogramm die Einrichtung rauchfreier Spielplätze. Zürcher Gemeinden können zum Selbstkostenpreis eine Tafel mit dem Slogan «Danke, dass Sie hier nicht rauchen» bestellen. Mehr Infos erhalten Sie bei den regionalen Suchtpräventionsstellen oder der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (Adressen siehe Rückseite). (ZFPS)



Fortbildungen

Suizidalität im Jugendalter



Bezugspersonen von Jugendlichen können einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention leisten. Jedoch ist es nicht immer einfach, eine Situation richtig einzuschätzen und frühzeitig auf eine Krise zu reagieren.

Das Schwerpunktprogramm Suizidprävention Kanton Zürich bietet Fortbildungen an, die Handlungssicherheit vermitteln. Themen sind: Suizidalität im Jugendalter erkennen und darauf reagieren, Suizidprävention in Schulen und im Unterricht, Überblick über

professionelle Hilfsangebote für Jugendliche.

Die Fortbildung richtet sich an Lehrpersonen, Schulleitende, Schulsozialarbeitende, Schulpsycholog/innen und weitere Bezugspersonen von Jugendlichen. Sie dauert zwei Stunden und findet im April und September 2021 statt.

Ergänzend gibt es neu einen Leitfaden für Schulen zum Umgang mit Suizidalität im Jugendalter. (PG ZH)

Fortbildungen: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/fb-schule

Download und Bestellung Broschüre:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/schule-und-suizid

Neue App

Promillimeter

Wie viel kann ich trinken, wenn ich nachher noch fahren muss? Häufig wird unterschätzt, wie lange Alkohol im Körper wirkt. Die neue App «Promillimeter» unterstützt verantwortungsbewusste Verkehrsteilnehmende. Mit wenigen Klicks rechnet die App aus, wie lange es dauert, bis der Alkohol im Blut abgebaut ist. Unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Gewicht und Anzahl konsumierter alkoholischer Getränke finden Konsumierende rasch heraus, wann sie sich wieder hinters Steuer setzen dürfen.

Die App zeigt auch auf interaktive Art die Risiken des Fahrens mit Alkohol im Blut. Die wissenschaftlich validierte App von «be my angel tonight» kann online im Browser genutzt oder aufs Smartphone heruntergeladen werden. Sie ist kostenlos und steht in vier Sprachen (DE/FR/IT/EN) zur Verfügung. (Am Steuer Nie)

Web: bemyangel.ch > Promillimeter



Buchtipp

Digital-Life-Balance

Der neue Ratgeber «Digital-Life-Balance» von Suchtberater Franz Eidenbenz zeigt auf, wie ein gesunder Umgang mit digitalen Medien erreicht werden kann. Er enthält mehr als 100 Tipps aus der Therapiepraxis und richtet sich an alle, die den eigenen Medienkonsum in den Griff bekommen wollen oder sich um die Mediennutzung anderer sorgen.

Neuer Selbsttest

Kaufsucht

Bin ich für Kaufsucht gefährdet? Unser neuer Selbsttest hilft, das eigene Konsumverhalten besser einzuschätzen. Er vermittelt je nach Antworten konkrete Tipps und Beratungsstellen. Der Test wurde vom Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten erstellt.

Web: www.suchtpraevention-zh.ch > Test

Mediennutzung

Kleinkinder stärken



Der Flyer «Kinder stärken. Fokus Mediennutzung» liegt in gedruckter Form in weiteren sechs Sprachen vor (Albanisch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch).

Der Flyer gibt Eltern von Kindern bis vier Jahre kurze und ansprechende Tipps, wie sie ihre Kinder in einer gesunden Entwicklung stärken können.

Die Übersetzungen und die Produktion der Flyer wurden von der FISP (Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung) koordiniert. Die Flyer können im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden. (FISP)

Download und Bestellung: gesundheitsfoerderung-zh.ch/fokus-mediennutzung

Alkoholverkauf

Altersprüfung mit App

Mit der neuen App «Jalk ID-Scan» kann das Gastro- und Detailhandelspersonal das Alter seiner jungen Kunden einfach, schnell und sicher überprüfen. Die App auf dem Smartphone scannt das Ausweisdokument. Innert Sekunden zeigt sie an, ob Alkohol oder Tabak verkauft werden darf.

Es werden keine Daten gespeichert; der Datenschutz ist gewährleistet. Die App ist kostenlos im App Store und bei Google Play verfügbar. Sie wurde vom Blauen Kreuz in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Zollverwaltung entwickelt.



TAKE IT EASY!



In die Welt starren

Um gleich mit dem Handy in der Hand durch die Tür ins Haus zu fallen: Ja, meine Frau und ich, wir sind Smartphone-Zombies. Und zwar so richtig. Mein rechter Daumen ist durchs viele Wischen abgeschrägt und meine Augen müssten nach der alten Fernsehtheorie meiner Mutter inzwischen rechteckig sein – aber im Hochformat. Sollte ich deswegen ein schlechtes Gewissen haben? Schenke ich meinen Kindern zu wenig Aufmerksamkeit? Ich hoffe nicht.

Bleiben wir doch bei meiner Mutter und kramen in den Erinnerungen an meine Kindheit. Mutti telefonierte gerne und

Bleiben wir doch bei meiner Mutter und kramen in den Erinnerungen an meine Kindheit. Mutti telefonierte gerne und lange. Mit ihren Schwestern, dem Bruder, alten Freunden oder mit meiner Lehrerin, wenn ich in der Schule wieder Ärger gemacht hatte.

lange. Mit ihren Schwestern, dem Bruder, alten Freunden oder mit meiner Lehrerin, wenn ich in der Schule wieder Ärger gemacht hatte. In diesem Fall wohl nicht gerne, dafür umso länger. Unser Telefon war im Wohnzimmer an die Wand genagelt. Mein Vater musste den Fernseher leise stellen und wir Kinder geräuschlos spielen. Zum Glück schluckte der damalige Trendbodenbelag – Spannteppich in Graubraun – so manchen Laut.

Nach dem Frühstück sass mein Vater noch eine Weile am Tisch und las die Zeitung. Auch meine Mutter versank im weiteren Tagesverlauf irgendwann in den

Boten ihrer Heimatregion, wo es ihr mit zunehmendem Alter die Todesanzeigen angetan hatten. Wenn Radio DRS1 zur vollen Stunde die Ländlermusik für Nachrichten unterbrach, mussten wir Kinder erneut leise sein. Die Person mit der ersten hochdeutschen Stimme war dann für vier Minuten wichtiger als unsere Anliegen.

Über dreissig Jahre sind seither vergangen. Vieles ist anders als damals: Wir erhalten keine gedruckte Tageszeitung, besitzen keinen Fernseher und telefonieren selten. Trotzdem sind wir informiert, gut unterhalten und haben Sozialkontakte

mit Verwandten, Freunden und Fremden. Dieser kleine Bildschirm in der Hand ist unser Gartentürchen zur Welt. Wir beglotzen ihn geschäftlich, privat, seriös, zum Spass, zwanghaft und gerne. Er hilft uns, wenn eines der Kinder einen nässenden Ausschlag am Mund entwickelt oder wenn das andere Kind Fragen stellt, zu denen wir die Antwort nicht wissen. Zum Beispiel: «Wo ist beim Regenwurm vorn?»

Manchmal hat mein Handy Priorität. Nicht weil ich es mehr liebe als die Kinder. Aber weil ich jetzt endlich diesen spannenden Artikel über Regenwürmer fertiglesen will. Macht mich das zum schlech-

ten Vater? Zum Vergleich wieder ein Blick zurück: Dachte ich früher, meine Eltern würden lieber mit der Nachrichtensprecherin zusammenwohnen als mit mir? Natürlich nicht. Hoffentlich können Beebers und der Brecht meine Bildschirmphasen ähnlich gut ins grosse Ganze einordnen. Da kommen sie nämlich nicht zu kurz. Ich arbeite Teilzeit im Homeoffice, meine Frau ebenfalls; Fremdbetreuung haben wir keine. Die beiden müssen unsere Gesichter so oft anschauen, dass sie zwischendurch vielleicht froh sind, wenn da ein Handy als Sichtschutz ... wer weiss.

Ja, wer weiss das eigentlich? Ich nämlich nicht. Warnende Digital-Detox-Puristen, Erziehungspragmatikerinnen und diverse Fachleute mit oder ohne Diplom malen mir abwechslungsweise den Handyteufel auf den Bildschirm oder erteilen mir die Absolution fürs Gerät im Gesicht. In die echte Wissenschaft der Smartphone-Psychologie habe ich mich nie vorgewagt. Vermutlich aus Angst, nach dröflzig Studien immer noch kein zusammenhängendes Bild über das perfekte elterliche Bildschirmverhalten zu haben. Vorläufig halte ich es so: Nagen die Zweifel, dann lege ich das Handy zur Seite und schlage den Kindern ein Spiel vor. Genau so, wie meine Mutter es früher mit den Todesanzeigen gehandhabt hat.

■
Markus Tschannen ist Papablogger, Kolumnist und Vater von Beebers (1) und dem Brecht (6). Er twittert unter dem Namen @souslik.

Social – aber in der echten Welt

In den ersten vier Jahren ihres Lebens machen Kinder grosse Schritte in ihrer sozialen Entwicklung. Dafür brauchen sie unsere volle Aufmerksamkeit – wenn da nur nicht dieses Smartphone dazwischenkäme.

Von Sabrina Beck und Stephanie Wermelinger

Mia steht ganz oben. Unter ihr der Abgrund. Oder zumindest die paar Zentimeter bis zum gut gepolsterten Spielplatzboden. Sie freut sich darauf, das erste Mal die Rutschbahn für die grossen Kinder runterzulegen.

Kinder lernen Schritt für Schritt, nach den Regeln der Grossen zu spielen. Schon ab dem zweiten Monat lächeln Kinder, laden ihre Mitmenschen zur Interaktion ein und reagieren frustriert, wenn niemand darauf einsteigt.

Schliesslich ist sie schon drei Finger alt. Von Nahem sieht diese Rutschbahn dann aber doch viel grösser aus, als sie Mia in Erinnerung hatte. Mia schaut zu den Parkbänken und sucht den Blick ihrer Mutter. Doch die scheint gerade vertieft zu sein in das kleine Ding in ihren Händen.

Unsere soziale Welt

Eines der Dinge, die uns als Menschen auszeichnen, ist unsere grundlegende Abhängigkeit voneinander. Wir Menschen funktionieren nur miteinander. Zusammen haben wir das Feuer gezähmt, jeden Winkel unserer Erde erforscht und den Mond erobert. Wir haben uns eine Welt geschaffen, die auf dieses Miteinander ausgelegt ist. Jeder und jede hat seine und ihre Aufgabe: Die Bauern sorgen für unser Essen, die Schreiner für die Stühle und Tische, an denen wir sitzen, die Lokführer bringen uns zur Arbeit und der IT-Spezialist zaubert diese komische Fehlermeldung auf dem Drucker weg. Das alles funktioniert nur, weil wir miteinander

in Kontakt stehen. Wir haben Meetings, schreiben E-Mails und lesen in unseren News Feeds, was mit Menschen in fernen Orten dieser Welt geschieht. Es sind aber nicht nur Worte, die den Kontakt zueinander herstellen. Ein freundliches Nicken,

ein kurzes Zucken mit den Schultern oder ein Runzeln auf der Stirn – wir verraten ständig, was wir denken und fühlen, auch ohne zu sprechen, und passen gleichzeitig unser Verhalten an Informationen an, die wir von anderen erhalten.

Seinen Platz in der Welt finden

Eine wichtige Aufgabe von Kindern ist es, sich in unserer sozialen Welt zurechtzufinden (Box 1). Schon Neugeborene haben eine Präferenz für die Gesichter anderer und die menschliche Sprache. Die Fühler von Kindern sind also von Beginn an auf die menschliche Welt ausgerichtet, ganz so, als seien sie bereit für jede soziale Botschaft, die andere vielleicht von sich geben.

Kinder lernen Schritt für Schritt, nach den Regeln der Grossen zu spielen. Schon ab dem zweiten Monat lächeln Kinder, laden ihre Mitmenschen zur Interaktion ein und reagieren frustriert, wenn niemand darauf einsteigt. Sie können mit anderen Menschen interagieren und gemeinsam

mit ihren Bezugspersonen Gemütszustände erleben und teilen. Dazu müssen sie verstanden haben, dass Kommunikation keine Monologe sind, und das Hin und Her von «Ich mache etwas und du antwortest darauf» verinnerlicht haben. Inhalt der frühen Interaktionen ist dabei die Interaktion selbst, also das Miteinander.

Im Verlauf des ersten Jahres fangen Kinder dann an, dem Blick ihrer Mitmenschen zu folgen. Dies ist der erste Baustein für die gemeinsame Aufmerksamkeit für die Dinge der Welt. Wir reden ja selten miteinander nur um der Interaktion willen. Wir tauschen Informationen über etwas aus und sei es auch nur über die neu-

Soziale Entwicklung in den ersten vier Jahren

- Geburt: Präferenz für Gesichter und die menschliche Stimme.
- Ab 2 Monaten: Kinder zeigen ihr erstes soziales Lächeln und können beim gegenseitigen Austausch mitmachen.
- Ab 9 Monaten: Sie folgen dem Blick von anderen und entwickeln die Fähigkeit zur «Joint Attention». Kinder lernen, ihren Aufmerksamkeitsfokus auf das Gleiche zu lenken wie ihr Gegenüber.
- 12 Monate: Kinder können ihr erstes Wort sprechen und etwa 50 Wörter verstehen.
- 18 Monate: Entwicklung von Empathie. Kinder helfen, ohne dass sie dazu aufgefordert werden.
- 3 Jahre: Kinder können Emotionen benennen.

Durch Smartphones wird die Aufmerksamkeit der Eltern von ihren Kindern weggelenkt. Dies kann direkte Auswirkungen auf das Verhalten ihrer Kinder haben. Reagieren Eltern nicht, wenn ihre Kinder etwas brauchen, versuchen Kinder einiges, um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern dennoch auf sich zu lenken.

en Blumen in Nachbars Garten. Zu einer Interaktion gehören also mindestens zwei Personen, die am Gespräch beteiligt sind, und das, worüber sie reden. Diese Fähigkeit, den Aufmerksamkeitsfokus einer anderen Person zu erkennen und zu teilen und gemeinsam über das Gleiche zu sprechen, wird «Joint Attention» genannt. Nur wenn Kinder diese Fähigkeit erwerben, können sie sich am Austausch beteiligen, Kontakt zu anderen herstellen und ihren Platz in der Welt finden.

Emotionen verstehen

Der frühe Austausch, den Kinder mit ihren Mitmenschen haben, helfen ihnen die Regeln unserer sozialen Welt zu erlernen und sich mit ihr auszutauschen – durch Mimik, Gesten und Worte. Dabei können wir Kinder unterstützen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren. Oft wissen wir sehr gut, was unsere Kinder gerade brauchen. Mal sind es körperliche Zuwendung und beruhigende Worte, mal eine Aufmunterung oder Ablenkung. Die Regulationsstrategien, die wir Grossen den Kleinen vormachen – das In-den-Arm-Nehmen, das Trösten und Liedersingen – unterstützen Kinder darin, ihre eigenen Strategien für den Umgang mit ihren Emotionen zu finden. Ausserdem fördert sozialer Austausch die Fähigkeit, die Gefühle, Gedanken und Absichten anderer zu lesen. Kinder lernen also, wütende von glücklichen Gesichtern zu unterscheiden, und ahnen, was Mitmenschen vorhaben und wie sie über Dinge denken. Gerade in Situationen, in denen Kinder selbst nicht so genau wissen, was sie tun sollen, können diese Informationen hilfreich sein. Auch wir Grossen orientieren uns ja gerne an dem, was andere machen. Uns geht es also in gewissem Masse genauso wie Mia, die auf

dem Spielturn steht und sich ein ermutigendes Lächeln ihrer Mutter wünscht.

Wir haben es in der Hand

Es braucht also wenig, um Mia aus ihrem Dilemma zu befreien und ihr die Angst vor der Rutschbahn zu nehmen. Ein kurzer Blickkontakt, eine Aufmunterung oder eine Versicherung, dass jemand da ist, um sie aufzufangen – Eltern können ganz unmittelbar einen positiven und wichtigen Einfluss auf die frühkindliche Entwicklung nehmen. Erkennen Eltern die Bedürfnisse ihrer Kinder und reagieren richtig und adäquat darauf, schaffen sie dadurch einen sicheren Hafen, von dem aus ihre Kinder die Welt erkunden können. So wissen die Kleinen, wo sie Unterstützung bekommen, wenn sie von ihren Emotionen übermannt werden, wohin sie gehen können, wenn sie sich in ihrer Neugier doch zu weit vorgewagt haben – ein Beispiel dafür, wie starke Beziehungen funktionieren können.

Smartphones stören Interaktionen

Durch Smartphones wird die Aufmerksamkeit der Eltern von ihren Kindern weggelenkt. Dies kann direkte Auswirkungen auf das Verhalten ihrer Kinder haben. Reagieren Eltern nicht, wenn ihre Kinder etwas brauchen, versuchen Kinder einiges, um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern dennoch auf sich zu lenken – auch wenn das bedeutet, etwas Risikoreiches oder Gefährliches zu tun. So gibt es erste Hinweise darauf, dass steigende Verletzungszahlen im frühen Kindesalter auch auf abgelenktes, unaufmerksames elterliches Verhalten zurückzuführen sind.

Eine übermässige Beschäftigung mit dem Smartphone kann jedoch auch indirekte Auswirkungen auf die soziale Entwicklung von Kindern haben. Eltern sind

Vorbilder. Mit allem, was sie tun, bieten sie ihren Kindern ein Modell für das eigene Handeln. Ein übermässige Smartphone-Nutzung der Eltern kann daher auch zu einer problematischen Mediennutzung der Kinder führen.

Besonderen Einfluss scheint das Smartphone auch auf die sprachliche Entwicklung von Kindern zu haben. Studien zeigen, dass der Wortschatz und das sprachliche Ausdrucksvermögen bei Kindern von sensitiven, emotional verfügbaren Eltern deutlich besser entwickelt sind als bei Kindern, deren Eltern sich weniger aktiv mit ihrem Kind auseinandersetzen. Insbesondere der Augenkontakt zwischen Kindern und Eltern spielt für bedürfnisorientierte und feinfühlig Interaktionen eine grosse Rolle. Das Smartphone bindet unsere Konzentration und Aufmerksamkeit mehr als andere Medien und kann so die elterliche Sensitivität reduzieren. Wenn also Eltern durch das Smartphone abgelenkt sind, nehmen sie die Signale und Bedürfnisse ihrer Kinder weniger gut wahr und können entsprechend schlech-

Tipps für Eltern

- Machen Sie sich bewusst, in welchen Situationen Sie das Smartphone nutzen.
- Reduzieren Sie im Beisein des Kindes Aktivitäten am Smartphone, die eine hohe Konzentration erfordern.
- Das Smartphone kann auch in Anwesenheit von Kindern äusserst nützlich sein, zum Beispiel zur Alltagsorganisation, zum Fotografieren oder um Freunden und Familie zu schreiben. Dies kann sogar unterstützend sein und die Feinfähigkeit von Eltern erhöhen.
- Grundsätzlich gilt: Die Smartphone-Nutzung sollte die Interaktion mit dem Kind möglichst wenig stören.

HOMEOFFICE



Alles klar
bi eu im Homeoffice?



Ah! Ich ha vergässe s'Mikrofon
iizschalte, sorry,
jetzt geht's!



Guet, mir sötlet langsam
aafah!



So zeigen erste Studien zur Smartphone-Nutzung der Eltern, dass Kinder, die vermehrt mit Smartphones beruhigt werden, häufiger Schwierigkeiten in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung aufweisen.

ter auf das Kind eingehen. Ausserdem wird dem Kind die Möglichkeit genommen, sich im frühen Austausch zu üben und mit Si-

das Smartphone genutzt wird, können Eltern mehr oder weniger stark abgelenkt sein. Studien zeigen, dass Eltern, die ihre

Smartphones können Eltern aber auch den Alltag erleichtern und ihnen damit mehr Zeit für die Interaktion mit ihrem Kind lassen. Ausserdem erfahren sie über den medialen Austausch mit anderen Müttern und Vätern soziale Unterstützung, was sich wiederum positiv auf die elterliche Sensitivität auswirken kann.

cherheitsnetz den sozialen Umgang zu proben. Geschieht dies häufig, wird das Kind seltener den Austausch mit anderen suchen, weniger Wörter hören und damit auch weniger Wörter zum Sprechen zur Verfügung haben.

Die aktive Auseinandersetzung mit den Gefühlen und Bedürfnissen des Kindes erfordert von Eltern und Kindern viel Zeit und Geduld. Das gemeinsame Suchen und Ausprobieren von unterschiedlichen Strategien, wie mit sozialen Situationen, Menschen und Emotionen umgegangen werden kann, unterstützt Kinder jedoch dabei, die passenden für sich zu finden. Nicht selten wird dieser interaktive Prozess jedoch unterbrochen, weil Eltern durch ihr Smartphone abgelenkt sind oder weil sie ihrem Kind das Smartphone zur Unterhaltung in die Hand drücken. So zeigen erste Studien zur Smartphone-Nutzung der Eltern, dass Kinder, die vermehrt mit Smartphones beruhigt werden, häufiger Schwierigkeiten in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung aufweisen.

Der Inhalt, die Dauer sowie die Häufigkeit der Smartphone-Nutzung haben einen Einfluss auf die Sensitivität der Eltern und das Gelingen von Interaktionen zwischen Eltern und Kindern. Unterschiedliche Aktivitäten am Smartphone brauchen unterschiedlich viel Aufmerksamkeit und je nachdem, wofür

Smartphone-Nutzung als problematisch einstufen, häufiger von Unterbrechungen in der Interaktion mit ihrem Kind berichten.

On oder off?

Eltern haben einen wichtigen und anspruchsvollen Job. Wen wundert's, dass sie mal eine Verschnaufpause brauchen und sich in das kleine Ding in ihren Händen vertiefen. Kinder hatten nie die volle Aufmerksamkeit ihrer Eltern. Diese waren auch schon früher abgelenkt – durch die Hausarbeit, das Buch oder die Zeitung.

Computer, Tablets und Smartphones gehören zu unserer heutigen Welt dazu. Sie helfen uns, in Kontakt mit unseren Mitmenschen zu treten. Ohne sie würde der Bauer die Milchproduktion nicht verwalten können, der Lokführer seinen Zug verpassen und den IT-Spezialisten gäbe es nicht. Es geht also darum, einen bewussten Umgang zu finden und mit sich auszumachen, wann und wie oft das Smartphone genutzt wird (Box 2). Die gemeinsame Mediennutzung kann nämlich durchaus positive Effekte auf die Eltern-Kind-Beziehung und die Sprachentwicklung des Kindes haben. Smartphones können Eltern den Alltag erleichtern und ihnen damit mehr Zeit für die Interaktion mit ihrem Kind lassen. Ausserdem erfahren sie über den medialen Aus-

tausch mit anderen Müttern und Vätern soziale Unterstützung, was sich wiederum positiv auf die elterliche Sensitivität auswirken kann. Selbst das gemeinsame Nutzen eines Smartphones von Eltern und Kindern kann die Entwicklung des Kindes fördern. Entscheidend ist ein aktiver, gemeinsamer Austausch über etwas, das beide sehen, hören oder neu lernen können. In Situationen hingegen, die gefährlich für das Wohlergehen des Kindes sein können oder in denen das Kind den Austausch mit seinen Eltern sucht, sollten Smartphones in der Tasche bleiben.

■
Sabrina Beck und **Stephanie Wermelinger** sind Psychologinnen und forschen am Psychologischen Institut der Universität Zürich zur sozial-kognitiven Entwicklung in der frühen Kindheit.

Angebote der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

- Sensibilisierung und Weiterbildung für Fachpersonen aus dem Frühbereich.
- Elternbildungsveranstaltungen im ausserschulischen Rahmen.
- Beratung von Mitarbeitenden in Familienzentren.
- Kurzberatung von Eltern in Einzelfällen.
- Weiterbildung für Fachpersonen aus dem Frühbereich: Kurse zur motivierenden Gesprächsführung, um die Kommunikation mit Eltern zu verbessern.

Auf der Website finden Sie Veranstaltungshinweise, Fachartikel und die Adressen der regionalen Suchtpräventionsstellen:
suchtpraevention-zh.ch

Junge Eltern und das Smartphone

Welche Auswirkungen hat das Smartphone auf die Eltern-Kind-Interaktion? Gibt es bei der Nutzung Unterschiede vor und nach der Schwangerschaft? Agnes von Wyl und ihr Team untersuchten solche Fragen in der Studie «Smart Start».

Von Brigitte Müller

I&I: Weshalb haben Sie und Ihr Team die Studie «Smart Start» initiiert?

Agnes von Wyl: Da muss ich etwas ausholen. Wahrscheinlich ist Ihnen auch schon aufgefallen – beispielsweise im Tram oder beim Spazieren, dass junge Mütter oder Väter nicht ihr Baby wahrnehmen, sondern sich ihrem Smartphone widmen. Vielleicht haben Sie auch schon beobachtet, dass ein Baby sogar weinte, die Bezugsperson jedoch so absorbiert war mit der Bedienung des Smartphones, dass sie sich nicht um das weinende Kind kümmerte. Da mich grundsätzlich neue Verhaltensweisen zwischen Eltern und Kind interessieren, nahm ich gemeinsam mit meinem Team die Chance wahr, an einer Ausschreibung des Schweizerischen Nationalfonds teilzunehmen.

I&I: Welche Fragestellung überzeugte den Schweizerischen Nationalfonds SNF?

Von Wyl: Im Rahmen der nationalen SNF-Forschungsinitiative Digital Lives werden die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Gesellschaft untersucht. Das Smartphone ist ja unterdessen in unserem Alltag omnipräsent. Von der Agenda zum Zugbillet, über Fotosversenden bis zum Spielen sind wir mehr oder weniger alle – manchmal öfter, als uns lieb ist – mit diesem Wundergerät beschäftigt. So natürlich auch junge Eltern. Während und nach der Schwangerschaft dient es ihnen als Hilfsmittel zur Information, Kontaktpflege und Unterhaltung. Mit der Geburt des Kindes verändert sich viel im Leben der Eltern und viele fragen sich, ob und inwiefern ihr Smartphone-Gebrauch einen Einfluss auf ihre Beziehung zum Kind hat. Dies ist zusammengefasst die Hauptfragestellung unserer Studie.

I&I: Sind junge Eltern am Smartphone ein neues Phänomen?

Von Wyl: Ja genau. Apple verkaufte ab 2007 die ersten iPhones und seither hat sich der Gebrauch des Smartphones rasant schnell in unserer Gesellschaft – und zwar weltweit – etabliert. Tatsache ist jedoch, dass die heutigen jungen Eltern die erste Generation sind, die mit dem Smartphone konfrontiert werden. Es entsteht zum ersten Mal die Situation, dass man ein kleines Gerät ständig mit sich trägt, mit

Tatsache ist, dass die heutigen jungen Eltern die erste Generation sind, die mit dem Smartphone konfrontiert werden. Es entsteht zum ersten Mal die Situation, dass man ein kleines Gerät ständig mit sich trägt, mit dem man nicht nur kommunizieren, sondern auch fotografieren, sich informieren und die Zeit vertreiben kann.

dem man nicht nur kommunizieren, sondern auch fotografieren, sich informieren und die Zeit vertreiben kann. Deshalb taucht nun bei jungen Eltern die Problematik auf, wie die Nutzung des Smartphones in Konkurrenz steht mit der ungeteilten Aufmerksamkeit gegenüber dem Baby.

I&I: Wer nahm an der Studie teil?

Von Wyl: Es beteiligten sich hauptsächlich junge Frauen und Männer aus der Mittelschicht, die ihr erstes Kind erwarteten. Die Beteiligten interessierten sich persönlich für das Phänomen rund um die Nutzung des Smartphones und haben sich schon Gedanken gemacht, wie sie dieses Gerät nach der Geburt ihres Kindes nutzen möchten.

I&I: Wie führten Sie die Studie durch?

Von Wyl: Die Eltern wurden dreimal befragt: im letzten Drittel der Schwangerschaft, sechs bis acht Wochen nach der Geburt und drei bis vier Monate nach der Geburt. Unter anderem mussten sie uns die Dauer der Smartphone-Nutzung mitteilen. Wir führten auch Videoaufnahmen durch, als das Kind zirka drei Monate alt war. Die Aufnahmen wurden ohne Smartphone mit dem Kind und der Mutter oder mit dem Kind und dem Vater gedreht. Wir

versuchten herauszufinden, wie feinfühlig die Eltern mit dem Kind spielten und ob eine hohe, tägliche Smartphone-Nutzung die Eltern-Kind-Interaktion beeinflusst.

I&I: Was stellten Sie fest?

Von Wyl: Es hat sich gezeigt, dass sowohl die meisten Mütter wie auch Väter sehr feinfühlig mit ihrem Kind spielten. Eine hohe Nutzung des Smartphones zeigte keine negativen Auswirkungen – wobei wie gesagt unsere Eltern ein eher geringes bis durchschnittliches Nutzungsverhalten zeigten.

I&I: Wo liegen die Grenzen der Studie?

Von Wyl: Da gibt es einige. Es beginnt beispielsweise bei der Zeiterfassung der Smartphone-Nutzung, die für die erwähnten Videoaufzeichnungen wichtig

Vielen ist schon vor der Geburt bewusst, dass der Umgang mit dem Smartphone schwierig werden kann. Sie bekunden auch klar den guten Willen, dieses zeitlich begrenzt zu nutzen. Da aber mit diesem Gerät unterdessen so vieles erledigt werden kann, wird es schwierig, diesen Vorsatz wirklich durchzuhalten.

war. Es stellte sich heraus, dass je nach Marke die Zeiterfassung auf dem Smartphone unterschiedlich gemessen wird. Da bestehen keine einheitlichen Standards. Auch wenn die Eltern täglich ihre Smartphone-Nutzung in einem Tagebuch notieren, können Fehler auftreten. Sicher ist auch die Auswahl der Eltern ein Kriterium. Für eine weitere Studie möchten wir mehr mit Eltern zusammenarbeiten, die sich bei einer Beratungsstelle melden, weil sie Probleme mit ihrer Nutzung des Smartphones haben.

I & I: Sie planen also eine weitere Studie?

Von Wyl: Ja, denn wir wissen schlicht noch zu wenig darüber, wie die Interaktionen zwischen Eltern und Kind mit dem Smartphone beeinflusst werden. Neben einer grösseren Auswahl an Eltern aus unterschiedlicheren Gesellschaftsschichten möchten wir beispielsweise auch eine Spielsituation durchführen, während die Mutter oder der Vater mit einem SMS gestört wird. Leider hat sich wegen Corona alles zeitlich verschoben. Übrigens können sich interessierte Eltern, deren erstes Kind vor dem 31. Dezember 2020 auf die Welt gekommen ist und aktuell nicht älter als 14 Monate alt ist, sich noch für die Studie anmelden.

I & I: Junge Eltern müssen aber auch Zeit haben, um an dieser Studie teilnehmen zu können?

Von Wyl: Ja, dies ist uns bewusst. Deshalb bieten wir in der zweiten Studie ein Beratungstelefon an, das den Studienteilnehmenden für eine Stunde in der Woche zur Verfügung steht. Die Fragen und Probleme, die wir während einer telefonischen Beratung entgegennehmen, sind wiederum interessant für unsere Studie.

I & I: Verändert sich das Nutzungsverhalten der werdenden Eltern vor und nach der Schwangerschaft?

Von Wyl: In unseren qualitativen Interviews mit 13 Müttern stellten wir fest, dass sie während der Schwangerschaft ihre Nutzung des Smartphones kritisch hinterfragten und sich fest vornahmen, sich nach der Geburt vor allem dem Kind zu widmen und das Smartphone wenig und gezielt anzuwenden. Nach der Geburt nahmen sie sich diesen Vorsatz nicht mehr so zu Herzen, denn die jungen Mütter erkannten auch die Vorteile, die ihnen das Smartphone bietet. Als Schwangere haben sie ihren zukünftigen Alltag eher idealisiert und mussten dann feststellen, dass das Einhalten ihrer Vorsätze im neuen Alltag eine Herausforderung ist.

I & I: Wie kann das Smartphone die frischgebackenen Eltern unterstützen?

Von Wyl: Vor allem für junge Mütter ermöglicht das Smartphone, dass sie weiterhin in Kontakt bleiben mit vielen Leuten. Beim ersten Kind verändert sich der Alltag einer jungen Mutter sehr. Sie ist im Mutterschaftsurlaub und ist wegen des Babys oft nicht mehr so viel unterwegs. Das Smartphone ist für die jungen Mütter im wahrsten Sinne des Wortes ein Fenster zur Aussenwelt. Sie können sich mit ihrer Familie und Freunden, aber auch mit an-

deren jungen Müttern austauschen. Sie berichten über ihren neuen Alltag, teilen Fotos von schönen Momenten und erfahren gleichzeitig, was in ihrem Bekanntenkreis so läuft. Dieser soziale Austausch mit dem Smartphone ist sehr wertvoll. Sicher sind auch die Apps zum Stillen, Baby-Tagebuch und so weiter hilfreich. Oder die Website Swissmom ist unter anderem zum Chatten mit anderen Müttern beliebt.

I & I: Welche Herausforderungen nennen Eltern im Umgang mit dem Smartphone?

Von Wyl: Vielen ist schon vor der Geburt bewusst, dass der Umgang mit dem Smartphone schwierig werden kann. Sie bekunden auch klar den guten Willen, dieses zeitlich begrenzt zu nutzen. Da aber mit diesem Gerät unterdessen so vieles erledigt werden kann, wird es schwierig, diesen Vorsatz wirklich durchzuhalten. Diesen Widerspruch kennen wir ja alle und er ist nicht nur ein Problem von jungen Eltern.

I & I: Gibt es Kenntnisse darüber, welche Eltern besonders gefährdet sind, die das Smartphone dysfunktional nutzen?

Von Wyl: Es zeigt sich, dass Menschen, die impulsiver sind, also grundsätzlich Im-

Studie Smart Start

Die Studie Smart Start untersucht, wie werdende Eltern das Smartphone verwenden und welche Erfahrungen sie damit machen. Dabei war die Sichtweise der Mutter und des Vaters wie auch die Eltern-Kind-Interaktion wichtig. Die Eltern wurden dreimal befragt: im letzten Drittel der Schwangerschaft, 6 bis 8 Wochen nach der Geburt und 3 bis 4 Monate nach der Geburt. Es nahmen 96 werdende Eltern an der Studie teil. Es wurden mit den Paaren gemeinsam und einzeln Interviews geführt, die man ano-

nymisierte und nach wissenschaftlichen Standards analysierte.

Die Studie ist ein Kooperationsprojekt von Forscherinnen und Forschern der ZHAW-Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit und ist Teil der nationalen Studie Digital Lives unter dem Dach des Schweizerischen Nationalfonds.

Interessierte Eltern können sich über folgenden Link bei der Studie Smart Toddlers anmelden:
zhaw.ch/psychologie/pi/toddlers

pulse weniger gut kontrollieren können, eine höhere Smartphone-Nutzung aufweisen. Man kann selber an sich feststellen, wie gut die eigene Impulskontrolle ist. Müssen Sie bei jedem Pieps wissen, welche Nachricht auf dem Smartphone eingetroffen ist, oder können Sie warten?

I & I: Welche Empfehlungen würden Sie jungen Eltern aufgrund der Resultate generell geben?

Von Wyl: Es hilft sicher sehr, wenn sich junge Eltern schon vor der Geburt Gedanken über ihre Smartphone-Nutzung machen, obwohl nachher der Alltag sie wieder einholt. Empfehlenswert ist zudem – dies gilt aber auch wieder nicht nur für junge Eltern – keine oder wenige Push-Nachrichten einzurichten, sich Zeiten ohne Smartphone zu gönnen und abends das Gerät einfach mal ruhen lassen.

I & I: Finden Sie es wichtig, dass sich die Stellen für Suchtprävention Informationen und Angebote zum Thema Eltern am Smartphone anbieten?

Von Wyl: Ich denke, die Stellen für Suchtprävention haben grosse Erfahrungen, wie man präventiv ein Suchtverhalten abwenden kann. Ich stelle fest, dass ein grosser Teil der jungen Eltern sich ernsthafte Gedanken machen und froh sind, wenn sie von ausgewiesenen Fachleuten praktische Informationen erhalten, die sie einfach im Alltag umsetzen können. Die Stellen für Suchtprävention sind mit ihrem Netzwerk im Kanton Zürich eine bestens eingeführte Institution, die diese Informationen glaubwürdig vermitteln kann.



Agnes von Wyl, Prof. Dr., Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Psychologisches Institut. Sie leitet die Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie und ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.

FULL ATTENTION



Zurzeit nicht erreichbar

Ablenkung durch das Smartphone ist eine Hauptunfallursache auf der Strasse. Gerade die Generation der Kleinkind-Eltern ist für diese Art der Ablenkung besonders gefährdet.

Alexandra Breitenmoser und Esther Vogler

Buggy im Kofferraum verstaut, dem Grossen ein Apfelschnitzli in die Hand gedrückt, der Kleinen nochmals den Nuggi in den Mund gesteckt. Einsteigen, Kasperli anstellen und los. Bei der Ausfahrt aus dem Zoo-Parkplatz stockts. Ideal, um noch kurz eine Nachricht zu schreiben: «Hallo Schatz. Fahren jetzt los. 17 Uhr zuhause. Bis b...». Zeit ist bei Kleinkind-Eltern ein kostbares Gut. Familie, Karriere, Freundeskreis und im besten Fall noch etwas Zeit für sich sind unter einen Hut zu bringen. Das Smartphone hilft beim effizienten Koordinieren und ist im Elternleben omnipräsent. Auch am Steuer kann der elterliche Blick immer wieder «kurz» aufs Smartphone fallen. Kurz? Schreiben wir eine Nachricht, vergehen sieben Sekunden, bis wir reagieren. In dieser Zeit legt der*die Lenker*in innerorts knapp 100 Meter «blind» zurück.

Das Smartphone am Steuer zu benutzen, ist verboten, sei es um zu telefonieren, Nachrichten zu schreiben oder E-Mails zu lesen. Autofahrer*innen müssen ihre Aufmerksamkeit jederzeit dem Verkehr zuwenden – so lautet das Gesetz. Dennoch ist Ablenkung durch das Smartphone eine Hauptunfallursache auf Schweizer Strassen. Ein Blick auf die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage von «Am Steuer Nie» im Jahr 2020 zeigt: 15 Prozent der Befragten geben das Smartphone als häufigste Ablenkungsquelle während der Fahrt an. Mehr als ein Viertel aller Autofahrenden telefonieren unterwegs mit der Freisprechanlage. Ab und zu eine Nachricht zu tippen oder zu lesen, kommt bei jeder 16. Autofahrt vor.

Doch stimmen diese Zahlen? Schauen wir im stockenden Verkehr ins Auto nebenan, lassen die Beobachtungen ein

anderes Ausmass vermuten. Von einer hohen Dunkelziffer gehen auch Schweizer Verkehrsexperten aus. Gerade die Generation der Smartphone-affinen Millennials, zu der auch Kleinkind-Eltern gehören, ist für Ablenkung während der Fahrt besonders gefährdet. Dies bestätigt auch eine aktuelle Harvard-Studie: Über 40 Prozent der jungen Eltern lesen Nachrichten am Steuer, während sie mit Kindern an Bord unterwegs sind. Das Unfallrisiko erhöht sich durch die Benutzung des Smartphones um mehr als das Dreifache – unabhängig davon, ob mit oder ohne Freisprechanlage telefoniert wird. Denn das Smartphone beansprucht uns stark: Das Schreiben einer Nachricht benötigt beispielweise unsere visuellen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten. Sitzen wir gleichzeitig hinter dem Steuer, fehlen uns diese Ressourcen, um sicher Auto zu fahren.

Kinder an Bord

Gerade Kinder benötigen oft auch während der Fahrt die Aufmerksamkeit der Eltern. Viele Befunde weisen darauf hin, dass sich das Risiko eines Unfalls durch den Austausch mit Mitfahrenden erhöht. Aber: Kinder auf dem Rücksitz können auch einen protektiven Effekt auf die Lenkenden ausüben, wie eine Studie der Beratungsstelle für Unfallverhütung belegt. Das heisst, das Bedürfnis, seine Kinder zu schützen, ist grösser als die Versuchung, zum klingelnden Smartphone zu greifen.

Augen auf die Strasse

Als Handlungsempfehlung gilt eine Maxime, die wohl allen Eltern bestens bekannt ist: konsequent bleiben. Wer Auto

fährt – ob Eltern oder nicht –, schaut auf die Strasse und hat die Hände am Steuer. Während der Fahrt werden weder Kinder noch elektronische Geräte bedient. Fällt unterwegs etwas Dringendes an oder schreit das Kind auf der Rückbank unentwegt, wird die Fahrt unterbrochen. Und: Auch am Steuer sind Eltern Vorbilder für ihre Jüngsten. Babys und Kleinkinder bekommen schon sehr viel davon mit, wie, wo und wann in der Familie Smartphones genutzt werden.

Übrigens, auch unsere Protagonisten auf dem Heimweg haben diese Tipps befolgt: Der nachfolgende Fahrer hupte ungeduldig. Das Smartphone flog in hohem Bogen bis unter den Beifahrersitz. Die Fahrt wurde kurz später unterbrochen, Telefon rausgefischt, Nachricht gesendet. Unfallfreie Ankunft zuhause: 17 Uhr.

Alexandra Breitenmoser studiert Gesundheitsförderung und Prävention an der ZHAW und arbeitet als Praktikantin bei der Fachstelle ASN.

Esther Vogler studierte Psychologie an der Universität Zürich und ist stellvertretende Geschäftsführerin und Kommunikationsverantwortliche von Am Steuer Nie.

Keine Ablenkung

Gemäss Strassenverkehrsgesetz muss die Person am Steuer immer die Kontrolle über ihr Fahrzeug haben. Sie darf keine Handlungen vornehmen, welche diese beeinträchtigen könnten, und darf nicht abgelenkt werden.

Das Telefonieren mit einer Freisprechanlage ist nicht explizit verboten. Wenn die Person am Steuer jedoch aufgrund dieser Ablenkung ein unangemessenes Fahrverhalten zeigt oder darum einen Unfall verursacht, kann das Telefonieren Kürzungen der Unfallversicherungsleistungen, den Verlust des Führerscheins oder sogar eine Verurteilung zur Folge haben. Darum: für einen dringenden Anruf die Fahrt kurz unterbrechen.

Zwischen Wehen und WhatsApp

Ständig online und erreichbar. Das Smartphone ist für viele ein unverzichtbarer Begleiter geworden. Viele Frauen können selbst während der Geburt ihres Kindes nicht auf das Smartphone verzichten. Hebammen berichten.

Von Ronja Schmid

Das Smartphone ist während der Geburt eigentlich immer auf dem Bett der Frau. Wenn sie selbst nicht am Smartphone ist, dann meistens ihr Mann.» Linda Hartmann ist seit 15 Jahren als Hebamme im Zürcher Regionalspital tätig. Sie arbeitet in der Schwangerschaftsvorsorge und freiberuflich im Wochenbett. Dass werdende Eltern auch während der Geburt ihres Kindes am Smartphone sind, ist für Linda Hartmann normaler Berufsalltag.

Die Geburt

Eine Geburt ist ein überwältigendes und emotionales Erlebnis für eine Frau und ihren Partner. Bei einer natürlichen Geburt wird der Frau einiges abverlangt. Sie wird durch diesen intensiven und schmerzhaften Prozess an ihre körperlichen und emotionalen Grenzen geführt, ab und zu darüber hinaus. Erlebnisse, die sich unserer Kontrolle entziehen und totale Aufmerksamkeit und Hingabe erfordern, sind in unserer Gesellschaft zur Seltenheit geworden. Auch das Aushalten grosser Schmerzen ist in unseren Breitengraden nicht mehr selbstverständlich. Doch genau durch die Strapazen einer natürlichen Geburt soll das Baby auf das Leben und seine Herausforderungen vorbereitet werden.

Bei einer ungestörten, natürlich verlaufenden Geburt wird der präfrontale Cortex, also das «logische Denken» unseres Gehirns ausgeschaltet. Das vegetative Nervensystem, der Parasympathikus, bringt die Gebärende in einen entspannten Zustand. Der Organismus der gebärenden Frau schüttet zudem das Hormon

Oxytocin aus. Es steuert den Geburtsvorgang, indem es Wehen auslöst, nach der Geburt die Produktion der Muttermilch anregt und den Milchfluss steigert. Oxytocin verstärkt das Vertrauen in Mit-

Bei einer ungestörten, natürlich verlaufenden Geburt wird der präfrontale Cortex, also das «logische Denken» unseres Gehirns ausgeschaltet. Das vegetative Nervensystem, der Parasympathikus, bringt die Gebärende in einen entspannten Zustand.

menschen, macht bindungsfähiger, baut Stress ab und wirkt angstlösend. Es wird auch Bindungs- oder Kuschelhormon genannt, weil es einen grossen Einfluss auf die Ausprägung der Mutter-Kind-Beziehung hat.

Gebären erfordert Präsenz

«Manchen Frauen muss ich sagen, sie sollen doch jetzt endlich ihr Smartphone welegen. In den Wehenpausen soll sich die gebärende Frau erholen, idealerweise schlafen und sich nicht am Smartphone ablenken», so Hartmann. Für viele werdende Eltern ist der Druck gross, Angehörige und Freunde zeitnah über das Geschehen zu informieren. Hier eine kurze Sprachnachricht an den werdenden Opa, dort eine WhatsApp an die Schwester und da einen FaceTime-Anruf der Schwiegermutter, die live in den Gebärsaal geschaltet wird.

Laut Linda Hartmann sind folgende Faktoren massgebend für einen idealen Verlauf der Geburt: «Schönes, gedämpftes Licht, eine ruhige Atmosphäre und kein Lärm oder störende Geräusche. Der Geburtsprozess kann am besten ablaufen,

wenn er ungestört ist. Der präfrontale Cortex ist der Bereich in unserem Gehirn, der für das logische Denken zuständig ist. Bei einer Geburt muss sich dieser ausschalten, damit die Frau in den erwähnten,

entspannten Zustand (Parasympathikus) kommt. So können die geburtsfördernden Hormone stimuliert werden und ungehindert fliessen.» Hingegen beeinflusst die Nutzung eines Smartphones die Aufmerksamkeit der werdenden Mutter und somit auch die Geburt ihres Kindes. Linda Hartmann sagt, warum dies für den Geburtsvorgang sehr ungünstig ist: «Das Handy stimuliert durch sein Vibrieren, Aufleuchten und Klingeln immer das logische Denken.»

Für den werdenden Vater kann die Zeit im Gebärsaal zu einer Geduldsprobe werden. Als Begleiter hat er für seine Partnerin jedoch eine sehr wichtige, unterstützende Rolle. Wenn er sich nur mit seinem Smartphone beschäftigt, ist er seiner Frau und seinem Kind keine grosse Hilfe. Im Gegenteil, er stört dadurch den Geburtsprozess. Linda Hartmann erklärt: «Wenn die Frau am Gebären ist und ihr Partner aber noch am Smartphone, fordere ich ihn auf, seine Frau zu unterstützen.»

Bonding und Mutter-Kind-Beziehung

Die ersten Stunden nach der Geburt sind wesentlich für die emotionale Bindung

«In den Wehenpausen soll sich die gebärende Frau erholen, idealerweise schlafen und sich nicht am Smartphone ablenken», sagt Linda Hartmann.

von Mutter und Kind. Man nennt diese wichtige Phase «Bonding». In dieser Zeit sollte die Innigkeit zwischen Mutter und Kind so wenig wie möglich gestört werden. Sie legt den Grundstein für eine enge Bindung und spätere Beziehung. Die Hebamme legt der Mutter das Neugeborene direkt auf die Brust, dass es Haut auf Haut ihren Herzschlag spürt, ihre Stimme hört und liebevoll gehalten wird. Das Bonding kann natürlicherweise auch zwischen der männlichen Bezugsperson und dem Säugling stattfinden. Durch den Aufbau einer engen Beziehung zu seinen Eltern lernt das Baby, Vertrauen zu fassen. Das so genannte Urvertrauen, ein Gefühl, dass die Welt um einen herum in erster Linie Gutes will. Linda Hartmann erlebt in ihrem Berufsalltag auch Mütter, die während des Bondings am Smartphone sind oder ständig Fotos von ihrem Neugeborenen machen. «Wenn die Mutter während den ersten Stunden nach der Geburt nicht voll präsent ist, kann dies Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung haben», so Hartmann.

Während des Stillens am Handy?

Durch das Stillen des Babys oder die Fütterung mit der Flasche wird die Mutter-Kind-Beziehung oder die Vater-Kind-Beziehung gefördert und gestärkt. Durch den Körperkontakt, die Zuwendung und die Aufmerksamkeit der Eltern lernt es mit ihnen zu interagieren und zu «bonden». «Wenn einmalig während des Stillens kurz eine SMS geschrieben wird, dann ist das okay. Aber wenn während des Stillens keinerlei Kontaktaufnahme zum Kind möglich ist, ohne das Smartphone aus den Augen zu lassen, finde ich es sehr problematisch», so Linda Hartmann. Fabienne Yifrach ist Pflegefachfrau der Pädiatrie und arbeitet im Wochenbett im Spital. Auch sie meint:

«Beim Stillen im Wochenbett stört das Handy sehr. Die Mutter hat ihr Kind zum Trinken an die Brust angesetzt und wendet sich ihrem Smartphone. Dabei bemerkt die Mutter nicht, dass dem Kind die Milch ins Gesicht tropft, da es aufgehört hat zu saugen.» Solche Erfahrungsberich-

Die ersten Stunden nach der Geburt sind wesentlich für die emotionale Bindung von Mutter und Kind. Man nennt diese wichtige Phase «Bonding». In dieser Zeit sollte die Innigkeit zwischen Mutter und Kind so wenig wie möglich gestört werden. Sie legt den Grundstein für eine enge Bindung und spätere Beziehung.

te sind erschreckend und zeigen, wie stark das Smartphone die Aufmerksamkeit der Mutter absorbieren kann. Eine Studie aus Deutschland besagt, dass es bei Säuglingen zu Fütterungs- und Einschlafstörungen kommen kann, wenn die Eltern parallel zum Stillen oder zum Wiegen des Babys das Smartphone nutzen.

Die allwissenden Baby-Apps

Der Markt boomt nur so von Apps für werdende Mütter und ihre Kinder wie beispielsweise zur Kontrolle der Nahrungsaufnahme und des Gewichts des Babys. Laut Linda Hartmann sind viele Mütter, die sie im Wochenbett betreut, fixiert auf solche Apps. Die Mütter tragen in der App ein, wann ihr Baby zuletzt die Brust bekam. «Ich habe das Gefühl, dass manche Mütter sich gar nicht mehr richtig auf ihr Kind einlassen können. Wenn das Baby schreit, schauen sie zuerst in der App nach, ob das Stillen schon drei Stunden her ist. Wenn nicht, wird oft noch gewartet», so Linda Hartmann. Hartmann meint auch, dass solche Apps initial einer Mutter helfen können, sich zu orientieren. Wenn sich die Mutter jedoch nicht mehr von die-

sen Apps lösen kann und instinktiv nicht auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingeht, sei dies problematisch.

Ist ein Verbot die Lösung?

Smartphones im Gebärsaal sind nicht nur für gebärende Frauen ein Störfaktor, son-

dern auch für das medizinische Personal wie die Hebamme oder die Gynäkologin. In einigen Geburtshäusern und Wochenbettabteilungen besteht sogar ein Smartphone-Verbot. Ein Verbot ist jedoch nicht immer die richtige Lösung und behebt auch nicht die Ursache des Problems. Viele werdende Eltern sind nicht genügend informiert über die Auswirkungen der Smartphone-Nutzung während der Schwangerschaft, Geburt oder der gemeinsamen Zeit mit ihrem Neugeborenen. Die Suchtprävention versucht genau hier eine positive Veränderung zu bewirken. Sie möchte werdende Eltern schon während der Schwangerschaft rund ums Thema Smartphone aufklären. Dazu werden vor allem Fachpersonen wie Hebammen oder Mütter- und Väterberater*innen weitergebildet.

■ **Ronja Schmid** macht den BSc Gesundheitsförderung und Prävention an der ZHAW und ist Praktikantin bei der Suchtprävention der Bezirke Affoltern und Dietikon.

MAMA-ZOOM



PAPA-ZOOM



Eltern sind Vorbilder

Das Smartphone ist allgegenwärtig. Dies entgeht auch den Kleinsten unserer Gesellschaft nicht. Wie gelingt es Eltern, ihren Kindern schon früh einen gesunden Umgang mit Bildschirmmedien vorzuleben?

Von Gabriela Hofer

Für werdende Eltern und frischgebäckene Mütter und Väter bietet das Smartphone unzählige Nutzungsmöglichkeiten. Während der Schwangerschaft geben verschiedene Apps wöchentliche Informationen zur Grösse und zum Entwicklungsstand des ungeborenen Kindes. Das Smartphone hilft bei der Namensuche und mit einem Selfie kann der wachsende Bauch auf den sozialen Netzwerken geteilt werden. Ist das Kind dann auf der Welt, kommt das Still-App dazu. Darin kann festgehalten werden, wann das Neugeborene zuletzt getrunken und wie lange das Stillen gedauert hat. Zudem können mit diesen «klugen» Apps Daten wie die Häufigkeit und die Farbe des Stuhlgangs dokumentiert werden.

Einfluss auf das Kind

Das Smartphone kann für Mütter und Väter nach der Geburt sehr wichtig sein, um soziale Kontakte zu pflegen und das Erleben der neuen Rolle mit Freund*innen zu teilen. Trotz den vielen Hilfen sollte das Smartphone jedoch mit Bedacht eingesetzt werden. Viele Eltern sind sich nicht bewusst, dass die Art und Weise, die Häufigkeit und die Intensität ihrer Mediennutzung einen direkten Einfluss auf die Entwicklung ihres Kindes haben. Es ist deshalb wichtig, dass junge Eltern informiert und über den Stand der Forschung aufgeklärt werden.

Es ist sinnvoll, den Umgang mit dem Smartphone in der Paarbeziehung zu thematisieren. Am besten machen sich werdende Eltern bereits vor der Geburt darüber Gedanken, wie sie mit ihren Geräten gegenüber dem Nachwuchs umgehen wollen. Abmachungen, wie zum Beispiel

das Smartphone nicht im Bett zu nutzen und nachts auszuschalten oder während Essenszeiten darauf zu verzichten, können helfen, einen bewussteren Umgang zu entwickeln. Sinnvoll kann es auch sein, sich zu überlegen, welche Apps wirklich wichtig sind und welche besonders viel Zeit fressen, ohne zu befriedigen.

Volle Aufmerksamkeit schenken

Kleinkinder interessieren sich schon früh für digitale Geräte. Wenn sich Eltern mit ihrem Smartphone beschäftigen, weckt das die Neugierde der Kleinen. Was so interessant ist, möchten sie ebenfalls erforschen. Soll man dem Verlangen des Kindes nachgeben oder standhaft bleiben? Hier hilft vor allem eines, sich bewusst Zeit nehmen und den Kleinen die volle, ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Wird dem Kind auf eine liebevolle und dennoch bestimmte Art klargemacht, dass es nicht mit dem Smartphone spielen darf, lernt das Kind, das Gerät gehört Mami oder Papi. Wenn Eltern einen bewussten Umgang mit ihren Smartphones vorleben, ist es für sie beim späteren Aushandeln von Regeln einfacher, diese in der Familie umzusetzen.

Dieselbe Botschaft von Fachpersonen

Eltern sind während der Schwangerschaft und nach der Geburt mit verschiedenen Fachpersonen in Kontakt. Von der Schwangerschaftsbegleitung und der Geburtsvorbereitung bei der Hebamme und der Gynäkologin über die Mütter- und Väterberatung und der Kinderärzt*in bis hin zur Erziehungsberatung. Für die Prävention ist dies eine grosse Chance, weil werdende und frisch gewordene Eltern

Flyer mit Tipps



Der Flyer «Kinder stärken – Fokus Mediennutzung» für Eltern von Kindern bis 4 Jahre erklärt, was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen, und beleuchtet insbesondere, wie Medien sinnvoll genutzt werden können. Im Zentrum steht die Stärkung des Kindes. Er ist in verschiedenen Sprachen kostenlos bestellbar unter suchtpraevention-zh.ch/infomaterial

sehr empfänglich sind für Informationen rund ums Baby.

Die Stellen für Suchtprävention haben 2020 in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Zürich den Flyer «Kinder stärken – Fokus Mediennutzung» erarbeitet, der durch weitere Fachpersonen geprüft wurde und somit breit abgestützt ist. Ziel ist, dass Mütter und Väter überall diesen Flyer erhalten und vor allem diese Kernaussage vermittelt bekommen: Babys und Kleinkinder brauchen in erster Linie viel Zuwendung und die ungeteilte Aufmerksamkeit von erwachsenen Bezugspersonen.

Gabriela Hofer arbeitet bei der Suchtprävention der Bezirke Affoltern und Dietikon und ist unter anderem für den Bereich der frühen Kindheit zuständig und Mitautorin des Flyers «Kinder stärken»

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivitäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Karin Aeberhard

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 11
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle,
Anke Schmidt

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch
www.stadt.winterthur.ch/suchtpraevention
Leitung: Urs Allemann

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtprävention Bezirk Bülach

Europastr. 11, 8152 Glattbrugg
ab 1. April 2021
Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33
www.praevention-fabb.ch
Leitung: Sven Anders

Suchtprävention Bezirk Dielsdorf

Brunnwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf
Tel. 043 422 20 36
www.sdbd.ch/suchtpraevention
Leitung: Simon Müller

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Petra Buchta

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Am Steuer Nie (ASN). Unfallprävention im Strassenverkehr

Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch
Leitung: Chantal Bourloud

Fachstelle zur Prävention von substanz-, müdigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahr simulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 49
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Dagmar Müller

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich,

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner

Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Radix

Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Ingold

Fachstelle für die Prävention von Glücksspielsucht und weiteren Verhaltenssüchten (Gaming, Digitale Medien, Kaufen, Sex). Entwickelt Sensibilisierungskampagnen und Informationsmaterialien, berät Multiplikatoren.

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs

Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.