

Stiftung  
**Blaues Kreuz**  
**MUSUB**  
beider Basel

**Herzlich Willkommen**

## **Ziele**

**Chancen für soziale Teilhabe**

**Risiken für Einsamkeit, Rückzug und Suchtverhalten**

**Lebensrealität Jugendlicher besser verstehen und begleiten können**



**Rea Ammann**  
Bereichsleitung Prävention

- Suchtberatungsstelle
- Suchtprobleme (Suchtmittel, Verhaltenssucht...)
- Einzel- Paar- und Familienberatungen
- Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige
- Kursangebote z.B. ambulanter Entzug
- Prävention (talk@bout Schulen, Jugendschutz)



Stiftung  
**Blaues Kreuz**  
**MUSUB**  
beider Basel

**Basel** ⓘ

Peter-Merian Strasse 30  
4052 Basel

061 261 56 13

**Liestal** ⓘ

Bleichemattweg 56  
4410 Liestal

061 905 20 20

**Münchenstein** ⓘ

Emil Frey-Strasse 140  
4142 Münchenstein

061 411 06 66



Stiftung  
**Blaues Kreuz**  
**MUSUB**  
beider Basel

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/al81aqvwwj8ydiazfrd74ztjmr4hsuju/edit?question=swgxbh6qom1o>



„Huhn oder Ei“-Paradoxon! 🐔 🥚



# Wie digitale Medien aufs kindliche Gehirn wirken

## Von 6 bis 12 Jahre

Kinder in diesem Alter lieben den **Wettkampf** und Herausforderungen wie sie viele Games bieten. Das ist ein normaler Prozess in der kindlichen Entwicklung und bietet ihnen Antrieb **und Anreiz**.

Durch verschiedene Mechanismen in Games oder Apps wird im Gehirn das **Belohnungszentrum** angeregt. Neue Errungenschaften oder das Erreichen neuer **Levels** in Games fühlen sich gut an. Gleiches gilt für **Likes** und nette Kommentare auf Social Media. In der Folge möchte das Kind **mehr** davon – genau das beabsichtigen die Hersteller der Games und Apps.

Nutzen Kinder digitale Medien, tauchen sie in eine **andere Welt** ein. Deshalb kann es für sie schwierig sein, abzuschalten. Werden Kinder plötzlich aus einem Spiel oder einem Film rausgerissen, kann das grossen **Frust** auslösen.



# Wie digitale Medien aufs kindliche Gehirn wirken

## Von 12 bis 19 Jahre

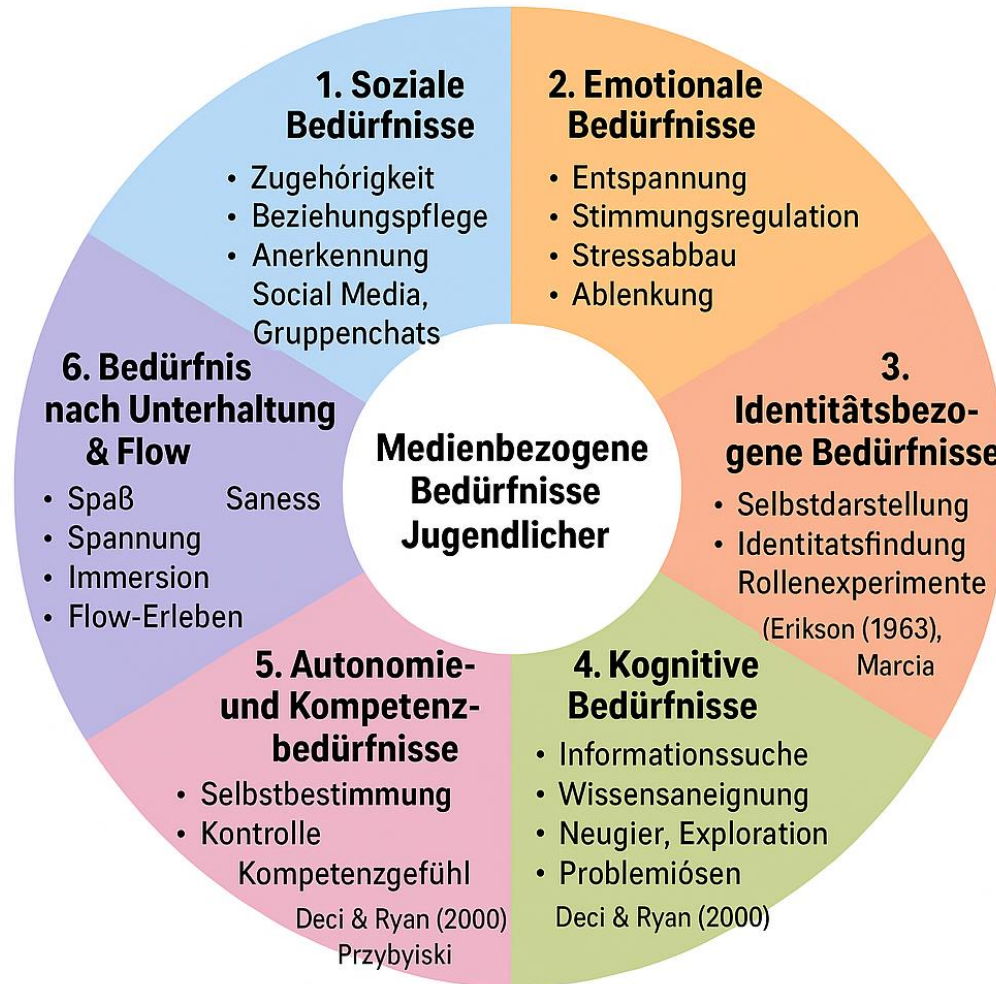
Im Jugendalter ist der sogenannte **Frontalkortex** im Hirn noch nicht fertig ausgebildet. Dieser ist für **Handlungskontrolle**, **Emotionen** und **Risikoeinschätzung** verantwortlich.

Jugendliche denken darum oft **nicht** über Konsequenzen ihres Tuns **nach** und handeln **impulsiv**.

**Selbstkontrolle und -steuerung** sind nach wie vor **schwierig**. Eine Begrenzung der Mediennutzung durch **gemeinsam** vereinbarte Regeln entsprechend dem Alter und der Entwicklung ist sinnvoll. Technische Hilfen wie das Festlegen von Bildschirmzeiten oder Hinweise in einer App **können** hilfreich sein.



# Medienbezogene Bedürfnisse bei Kindern und Jugendlichen





Umgang mit  
eigenem  
Konsum

Stärken Sie den  
Jugendlichen den  
Rücken bei  
seinen  
Unsicherheiten

Sprechen  
Sie über Ihre  
Gefühle

Fachwissen gibt  
Klarheit und  
Sicherheit

# Regeln

Zeigen Sie  
Interesse


Schaffen S  
spr  
Sie mit Ih

ung zwischen  
und Kind




**DOK**


## Kennzahlen 2022



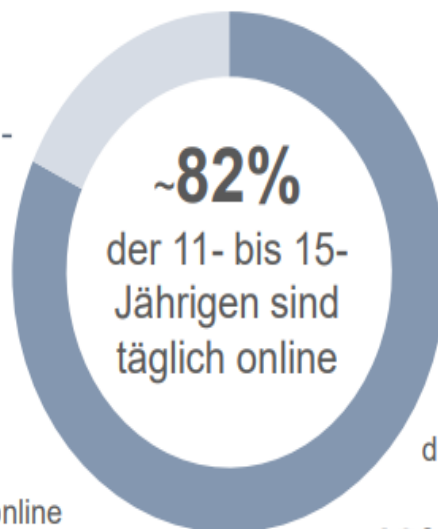
**~61%** der Jungen und **~68%** der Mädchen  
im Alter von 11 bis 15 Jahren gehen  
täglich auf soziale Netzwerke



**~32%** der Jungen und **~8%** der  
Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren  
gamen täglich




**~17%** der 11- bis 15-Jährigen  
kommunizieren fast den ganzen Tag online  
(alle Personen zusammengefasst)



**~7%** der 11- bis 15-Jährigen weisen eine  
**problematische Nutzung sozialer Netzwerke** auf




**~45%** der 11- bis 15-Jährigen  und häufig auf  
soziale Netzwerke gegangen, um vor  
negativen Gefühlen zu fliehen

**~40%** der 11- bis 15-Jährigen haben  
erfolglos versucht, weniger Zeit auf sozialen  
Netzwerken zu verbringen

**~3%** der 14- und 15-Jährigen,  
die gamen, haben ein **problematisches  
Gaming-Verhalten**



**~18%** der 14- und 15-Jährigen, die gamen, tun  
dies oft, um eine negative Stimmung abzubauen 



## Bundesamtes für Gesundheit (BAG)

### «Problematische/Risikoreiche Bildschirmnutzung (2021-2024)»

Die Problematische/Risikoreiche Bildschirmnutzung steigt stetig an. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 sind **6,8%** der Bevölkerung ab 15 Jahren, etwa 500'000 Personen, von Problematischer/Risikoreicher Bildschirmnutzung betroffen, Männer und Frauen gleichermassen. Die höchsten Zahlen liegen bei den 15-24-Jährigen (22,2%) und den 25-34-Jährigen (11,7%) vor.

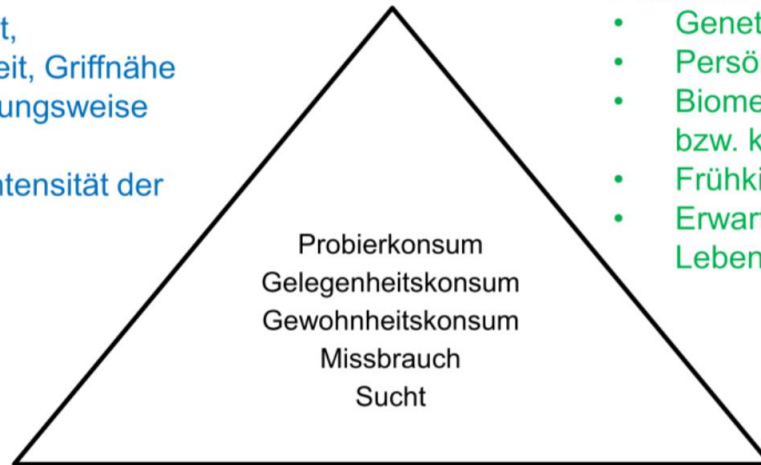
# Sucht

## DROGE

- Verfügbarkeit, Zugänglichkeit, Griffnähe
- Art und Wirkungsweise
- Dosis
- Dauer und Intensität der Einnahme

## PERSON

- Genetische Disposition
- Persönlichkeitsfaktoren
- Biomedizinische Faktoren, bzw. körperliche Situation
- Frühkindliche Lebenssituation
- Erwartungshaltung und Lebensstil



## UMWELT

### Sozialer Nahraum

- Suchtbelastung in der Familie
- Gefährdende Familiensituation
- Persönlichkeitsfaktoren
- Belastung in Schule, Ausbildung, Beruf und Freizeit
- Übertragene Konflikte
- Partnerschaftsprobleme
- Mangel an sozialen Ressourcen
- Problematischer Status in Peer groups u. sozialen Beziehungen
- Kritische Lebensereignisse

### Gesellschaft

- gefährdende Konkurrenz- und Leistungssituation
- Mangel an Zukunftsperspektiven und Alternativen
- Konsumorientierung
- Werte und Lebensweisen
- Drogenkultur
- Geschlechtsspezifische Sozialisation



## Personenbezogene Faktoren

- Geringes Selbstbewusstsein
- Stressverarbeitung bzw. niedrige Stresstoleranz
- Einsamkeit
- Depressivität
- Ängstlichkeit
- dramatische Verlusterlebnisse



## Umweltbezogene Faktoren

- Freizeit, Hobbys
- «schwänzen» Schule/Lehre
- Geldprobleme
- Gewalt
- Überforderung als Eltern



## Medienbezogene Faktoren

---

- Persistenz → Parallelwelt zum offline Alltag
- Kooperation / sozialer Zusammenhalt
- Belohnungssystem → Verstärkungsmechanismus
- Dauer / zeitliche Grenzenlosigkeit
- Offenheit der Spielwelt / räumliche Grenzenlosigkeit
- Handelssystem oder Bezahlungssystem
- Entwicklungspotenzial / Spiel mit Identitäten
- Soziale Faktoren / Kommunikation
- Einfache Gewinne als Suchtverstärker





## Schutzfaktoren

- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeitserleben offline
- Sozialkompetenz
- Kommunikationsfähigkeit („sich mitteilen können“)
- Medienkompetenz (nicht nur technisch)
- Frustrationstoleranz
- Bewältigungskompetenzen (bei Misserfolgen)
- Interessen und Hobbies
- Stabile Familienbeziehung
- Soziale Integration
- Gutes Beziehungsnetz



Erklärvideo. Heutzutage ist fast jeder ständig online. Das Angebot ist unendlich, der Zugang ist ein schneller und oftmals kostenloser. Im Jahr 2024 besaßen 98% der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone.

<https://youtu.be/wJwhGJ8A9jE>



<https://www.bs.ch/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung/praeventionsangebote/elektronclip>



## Verhaltenssucht

- «Verhaltenssucht ist eine Bezeichnung für exzessive Verhaltensweisen, die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen und von Betroffenen willentlich nicht mehr vollständig kontrolliert werden können.»  
(Grüsser & Thalemann, 2006)

Kindergartenkinder und jüngere Schulkinder 30 bis 60 Minuten pro Tag

Im Alter von neun bis zehn Jahren maximale tägliche Bildschirmzeit 100 Minuten

Mit älteren Kindern kann alternativ ein wöchentliches Zeitkontingent vereinbart werden, mit Jugendlichen empfiehlt es sich, eher bildschirmfreie Zeiten festzulegen als Bildschirmzeiten.



# Selbsttest Suchtprävention und feel-ok

Übersicht

Freizeit, Job

Konsum, Sucht

Rechte, Krise, Betreuung

Körper, Psyche

Um was es geht

Hilfsangebote

Didaktik

Für Eltern

## ONLINESUCHT

Find's raus

Onlinesucht - Alltägliche Geschichten

Anzeichen einer Onlinesucht

Der Onlinekonsum-Test

Sie wollen dich!

Erhöhtes Risiko, wenn...

Eine Onlinesucht ist gar nicht schlimm... oder doch?

Was kann ich gegen eine Onlinesucht

### DER ONLINEKONSUM-TEST



Quelle: Ursprünglicher Test: Franz Eidenbenz 11.2011. Revision: 2015.

Beantworte die folgenden Fragen. Am Ende erfährst du, ob du deine Aktivitäten im Internet im Griff hast oder ob du Gefahr läufst, von der Online-Welt abhängig zu werden.

Kanton wählen

Aargau

Basel-Stadt

Baselland

Bern

Freiburg

Glarus

Graubünden

Luzern

Schaffhausen

Solothurn

St. Gallen

Thurgau

Wallis

Zug

Zürich



[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Für Eltern von Kindern bis 7 Jahre



PDF herunterladen

Für Eltern von Kindern zwischen 6 und 13 Jahren



Für Eltern von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren












## Gestaltung des Mediennutzungsvertrags




### Vorschau


**Mediennutzungsvertrag**


**§1 Fernseher**  
 Auswahl der Sendung:  
 Im Fernsehen gibt es viele schöne Dinge zu sehen, aber auch Sendungen, die noch nicht für dich sind. Du darfst wählen, was immer gemeinsam aus, welche Sendungen wir anschauen. Sendungen, die Angst machen oder Gewalt verherrlichen, sind tabu.  
 Uhrzeiten und Dauer:  
 Bitte schalte den Fernseher erst ein, nachdem du deine Hausaufgaben erledigt hast. Danach darfst du maximal zwei Sendungen hintereinander sehen, bevor eine Pause eingelegt werden muss. Du darfst generell am Wochentagen bis 21:00 Uhr Fernsehen. Am Wochenende endet deine Fernsehzeit um 22:00 Uhr.  
 Regel für Maria Mustermann:  Wöchentlich  3 Stunden

**§2 Handy/ Smartphone**  
 Die folgenden Regeln betreffen den Umgang mit deinem Telefon. Denke daran: Ein Handy ist kein Spielzeug. Behandle es mit Sorgfalt und pass gut darauf auf.  
 Übergabe des Telefon an Deine Eltern:  
 Du darfst dein Handy jeden Abend um 19:30 Uhr wenn Du am nächsten Tag Schule hast und jedes Wochenende abends um 21 Uhr.  
 Regel für Maria Mustermann:  Wöchentlich  5 Stunden  
 Das Telefon ist nachts abgeschaltet und darf nicht vor 7:30 Uhr morgens wieder angeschaltet werden.

 Code: [www.mediennutzungsvertrag.de/KBB\\_7-2](http://www.mediennutzungsvertrag.de/KBB_7-2)  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift Eltern: \_\_\_\_\_ Kind: \_\_\_\_\_


### Erwachsene(r)



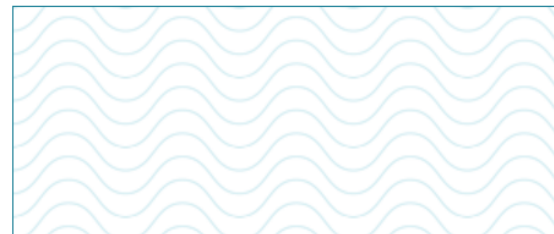
Vor- oder Spitznamen eintragen 

### Kind



Vor- oder Spitznamen eintragen 

### Hintergrundmuster festlegen



### Gestaltungselemente auswählen



Mediennutzungsvertrag

Regeln



- Substanzen & Verhalten ▼
- Zielgruppe ▲
- Kinder
- Jugendliche
- Eltern
- Erwachsene Personen
- Ältere Menschen
- Familie / Nahestehende
- Menschen mit Migrationshintergrund
- Fachpersonen
- Aktionstag Alkoholprobleme
- Tätigkeitsbereiche ▼
- Websites & Multimedia

← Zurück zur Liste

## Digitale Medien - mit Jugendlichen darüber sprechen



Artikelnummer : 20.0246 - Auf Lager

### Ein Leitfaden für Eltern

Welche Risiken birgt die Nutzung digitaler Medien? Was ist ein «vernünftiger» Umgang damit? Welche Grenzen sollte man setzen? Welche Regeln sind sinnvoll? Dieser Leitfaden bietet Informationen und Rat, wie Eltern ihr Kind bestmöglich bei der Nutzung von digitalen Medien begleiten können.

Sucht Schweiz  
Lausanne, 2020  
20 S.

Sprache  
Deutsch ▼



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

# Tablet, Handy & Co.

**Tipps  
für Eltern  
von Kindern  
bis 4 Jahre**





## Für spätere Fragen...

- Telefon / Mail

→ jeder Fall wird  
**anonym** behandelt!



### Du suchst jemanden mit dem du reden kannst?

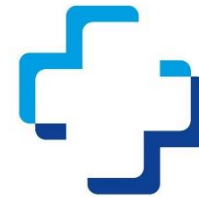
Dich beschäftigt dein eigener Konsum von Alkohol, Cannabis oder anderen Substanzen und du bist dir nicht sicher, ob du nicht vielleicht schon abhängig bist?

Machst du dir vielleicht Sorgen, weil ein Freund oder eine Freundin, dein Bruder oder deine Schwester Substanzen konsumiert oder sehr viel online ist?

Wende dich einfach mit all deinen Fragen per  
**WhatsApp 078 224 71 78** an uns. Wir helfen dir gerne weiter!



**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



Stiftung  
**Blaues Kreuz**  
**MUSUB**  
beider Basel