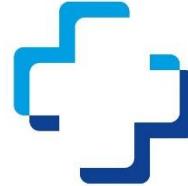


Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

Herzlich Willkommen



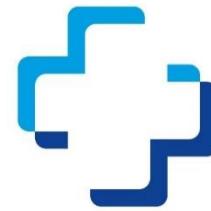
Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

Ziele

Chancen für soziale Teilhabe

Risiken für Einsamkeit, Rückzug und Suchtverhalten

Lebensrealität Jugendlicher besser verstehen und begleiten können

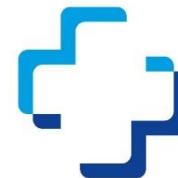


Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

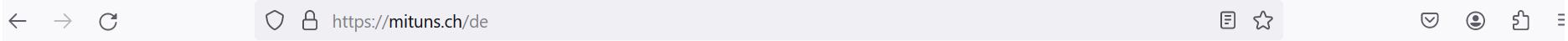


Rea Ammann
Bereichsleitung Prävention

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



Edith

Hrvatskom

Bosanskom

» mit uns. «



Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/al81aqvvwj8ydiazfrd74ztjmr4hsuju/edit?question=swgxbh6qom1o>



Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel



„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

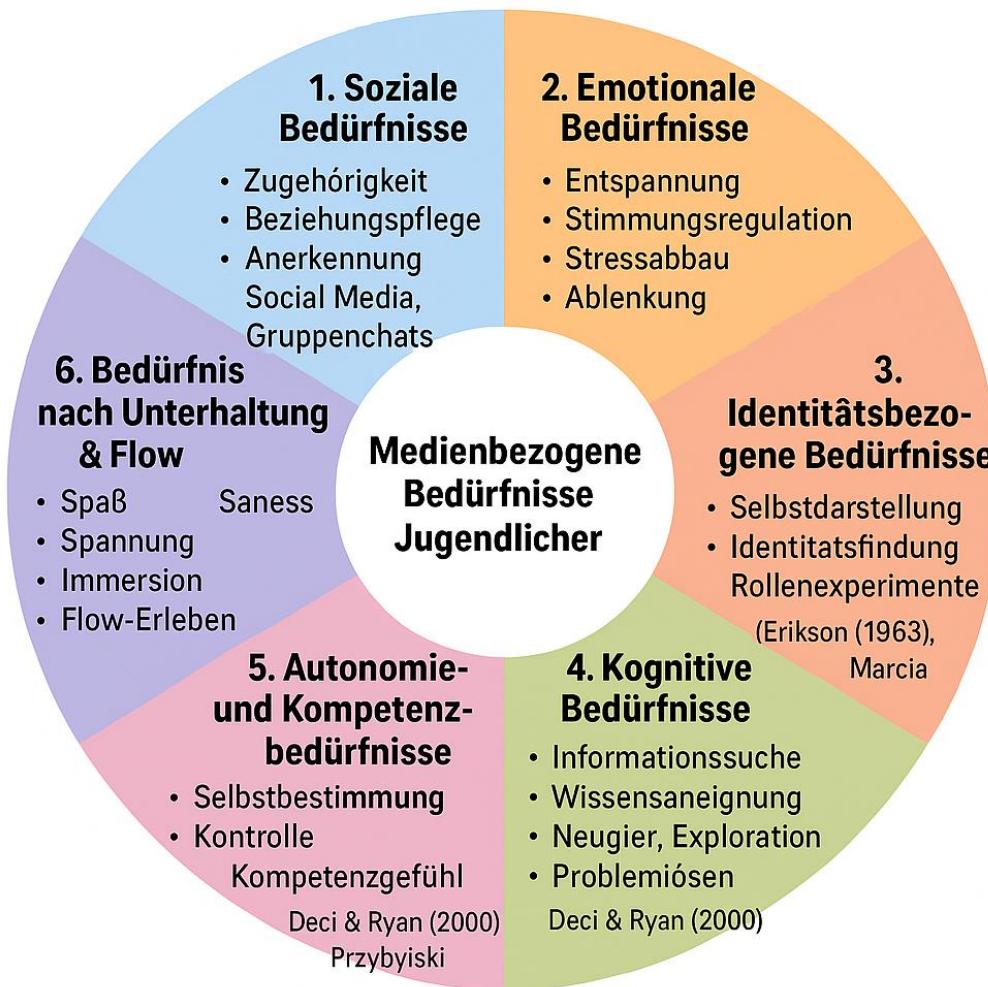
Von 12 bis 19 Jahre

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



SRF

DOK

Online-Verhalten bei Jugendlichen

Nora Balsiger, Valentine Schmidhauser & Marina Delgrande Jordan
Sucht Schweiz, Juni 2023

Kennzahlen 2022



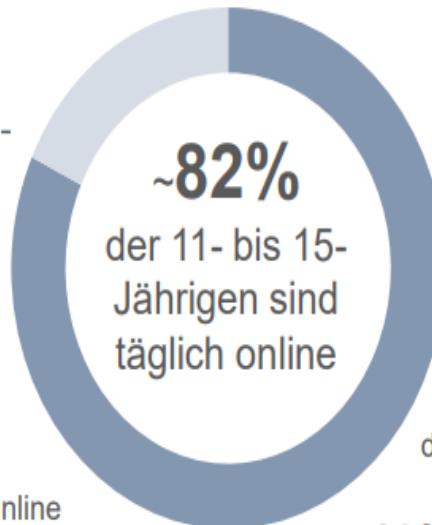
~61% der Jungen und ~68% der Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren gehen täglich auf soziale Netzwerke



~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 zusammengenommen)



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



~45% der 11- bis 15-Jährigen sind 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)

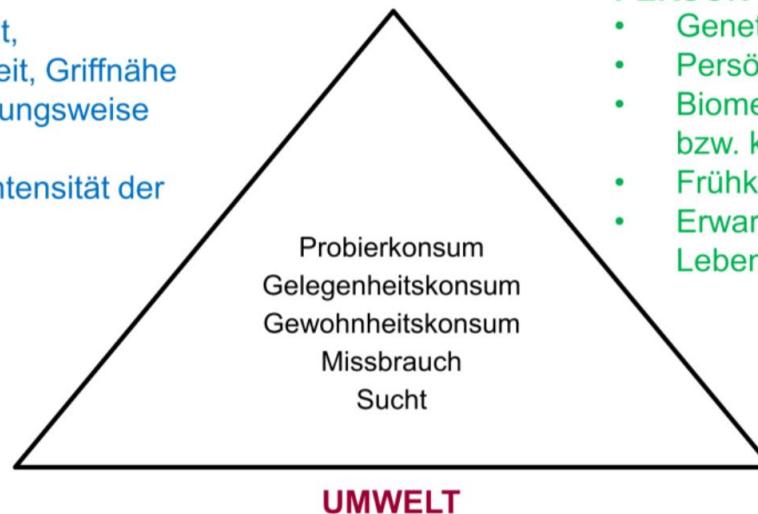
«Problematische/Risikoreiche Bildschirmnutzung (2021-2024)»

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

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 Peergroups 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 Bezahlsystem
- Entwicklungspotenzial / Spiel mit Identitäten
- Soziale Faktoren / Kommunikation
- Einfache Gewinne als Suchtverstärker



38 Cartoon: «Mobile Relationship» by Manu Cornet



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/elternclip>



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



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.

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

Kanton wählen

Aargau

Basel-Stadt

Baselland

Bern

Freiburg

Glarus

Graubünden

Luzern

Schaffhausen

Solothurn

St. Gallen

Thurgau

Wallis

Zug

Zürich





www.jugendundmedien.ch

Für Eltern von Kindern bis 7 Jahre

A photograph of a man and a young girl sitting outdoors, looking at a smartphone together. In the top right corner of the image, there is a yellow 'JUGEND UND MEDIEN' logo. In the bottom left corner, a black circular badge contains the text 'Für Eltern von Kindern bis 7 Jahre'. At the bottom, a yellow bar contains the text 'Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien' and the website 'www.jugendundmedien.ch'.

[PDF herunterladen](#)

Für Eltern von Kindern zwischen 6 und 13 Jahren

A photograph of three young children (two boys and one girl) smiling and holding up a smartphone. In the top right corner of the image, there is a yellow 'JUGEND UND MEDIEN' logo. In the bottom left corner, a black circular badge contains the text 'Für Eltern von Kindern zwischen 6 und 13 Jahren'. At the bottom, a yellow bar contains the text 'Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien' and the website 'www.jugendundmedien.ch'.

Für Eltern von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren

A photograph of two teenagers (one boy and one girl) looking at a smartphone together. In the top right corner of the image, there is a yellow 'JUGEND UND MEDIEN' logo. In the bottom left corner, a black circular badge contains the text 'Für Eltern von Jugendlichen'. At the bottom, a yellow bar contains the text 'Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien' and the website 'www.jugendundmedien.ch'.



Mediennutzungsvertrag.de

w.mediennutzungsvertrag.de

A



Gestaltung des Mediennutzungsvertrags



Vorschau



Mediennutzungsvertrag

§1 Fernseher

Auswahl der Sendung
Du kannst dir entscheiden, welche Dinge zu sehen, aber auch Sendungen, die noch nichts für dich sind. Daher wählen wir 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 darf der Fernseher bis zu einer halben Stunde eingeschaltet sein, bevor eine Pause eingelegt werden muss. Du darfst generell an Wochentagen bis 21:00 Uhr Fernsehen. An Wochenenden endet deine Fernsehszeit um 22:00 Uhr.

Regel für Maria Muttermann Wöchentlich 3 Stunden

§2 Handy/ Smartphone

Die folgenden Regeln betreffen den Umgang mit diesem Telefon. Denke daran: Ein Handy ist kein Spielzeug. Behandle es mit Sorgfalt und pass gut darauf auf.

Übergabe des Telefons an Deine Eltern: jährlich jeder Abend um 19:30 Uhr wenn Du am nächsten Tag Schule hast und jedes Wochenende abends um 21 Uhr.

Regel für Maria Muttermann Wöchentlich 5 Stunden

Das Telefon ist nachts abgeschaltet und darf nicht vor 7:30 Uhr morgens wieder angeschaltet werden.

Code: www.mediennutzungsvertrag.de/MKB8_7-Z
Datum: _____
Unterschrift Eltern: _____ Kind: _____

Erwachsene(r)



Vor- oder Spitznamen eintragen



Kind



Vor- oder Spitznamen eintragen



Hintergrundmuster festlegen



Gestaltungselemente auswählen



Mediennutzungsvertrag

Regeln





<https://shop.addictionsuisse.ch/de/eltern/92-180-digitale-medien-mit-jugendlichen-darueber-sprechen.html#/27-sprache-d...>



Startseite / Zielgruppe / Eltern / Digitale Medien - mit Jugendlichen darüber sprechen

Substanzen & Verhalten ▼

← Zurück zur Liste

Zielgruppe ^

Kinder

Jugendliche

Eltern

Erwachsene Personen

Ältere Menschen

Familie / Nahestehende

Menschen mit Migrationshintergrund

Fachpersonen

Aktionstag Alkoholprobleme

Tätigkeitsbereiche ▼

Websites & Multimedia

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

A colorful illustration of a woman with long orange hair tied back, wearing glasses and a red top, holding a young child in her arms. They are both looking at a large white tablet device. In the background, there is a small monkey-like animal peeking over a surface. The background has vertical pink lines.



Für spätere Fragen...

- Telefon / Mail

→ jeder Fall wird
anonym behandelt!

Bruuchsch
Hilf?



Du suchst jemanden
mit dem du reden kannst?

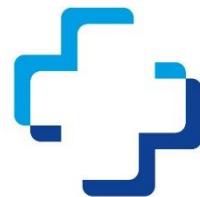
Dich beschäftigt dein eigener Konsum von Alkohol, Cannabis oder anderen Substanzen und du bist dir nicht sicher, ob du nicht vielleicht schon abhängig bist?

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