



Koop-Weiterbildung

"Kompetent und gestärkt in der digitalen Welt unterwegs."

Thomas Schlittler, Stadtpolizei Zürich

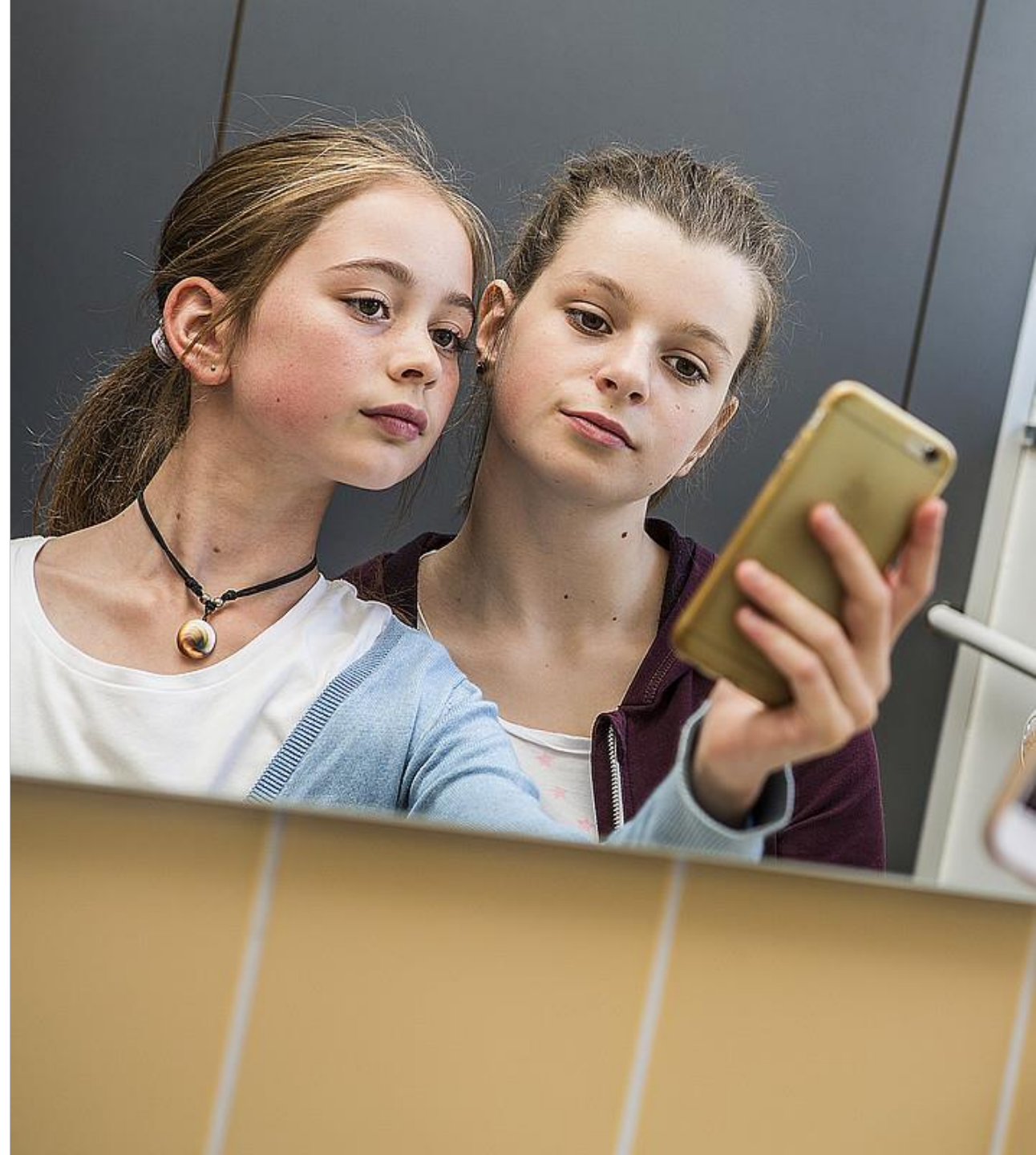
Fabian Bächli, Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich

Ablauf

- Entwicklungsaufgaben
- Online Verhalten von Jugendlichen
- Bindungsstrategien
- Suchtfördernde Faktoren
- Problematische Internetnutzung
- Medienkompetenz
- Umgang im sozialpädagogischen Alltag
- Unterstützungsangebote

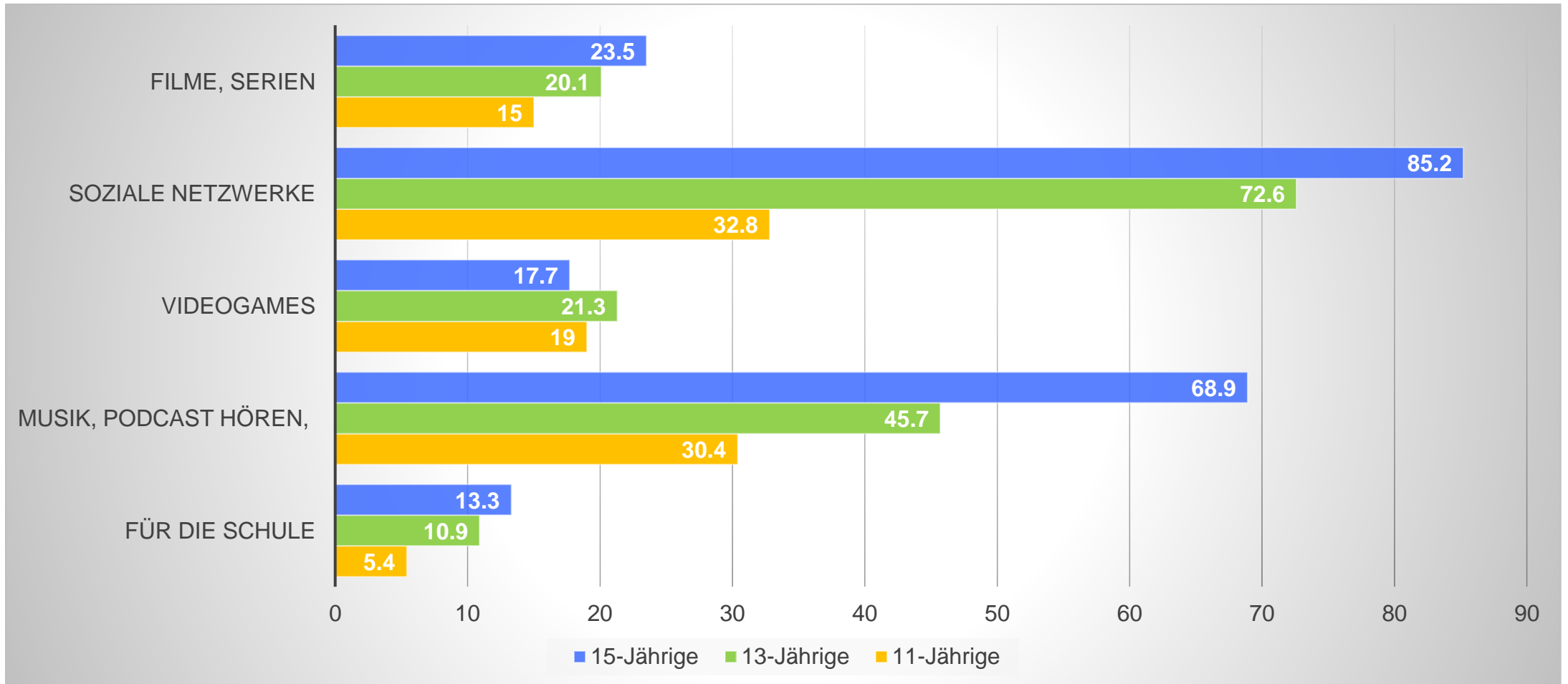
Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

- Identitätsentwicklung
- Körperliche Entwicklung
- Eigenes Wertesystem entwickeln
- Autonomie, Ablösung
- Aufbau von Freundschaften
- Zukunftsperspektiven



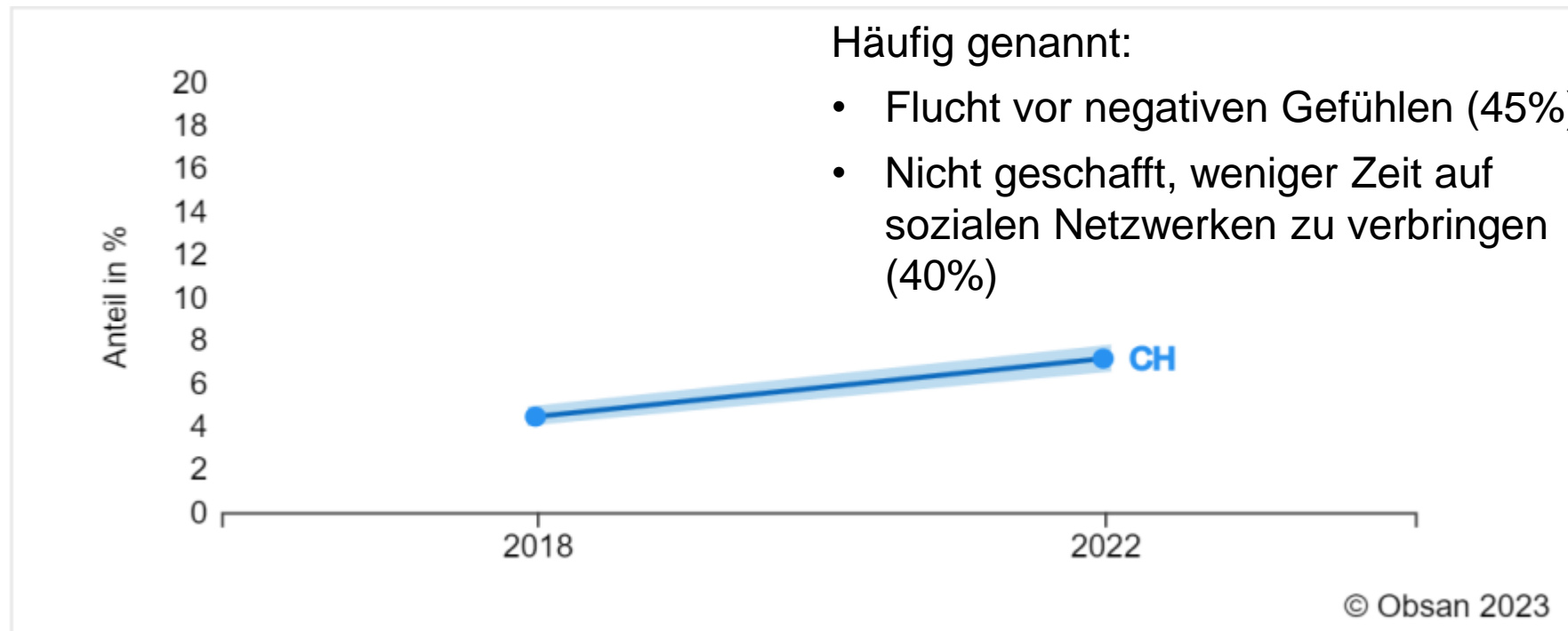
Online Verhalten von Jugendlichen

Tägliche Onlinenutzung 2022 (in %)



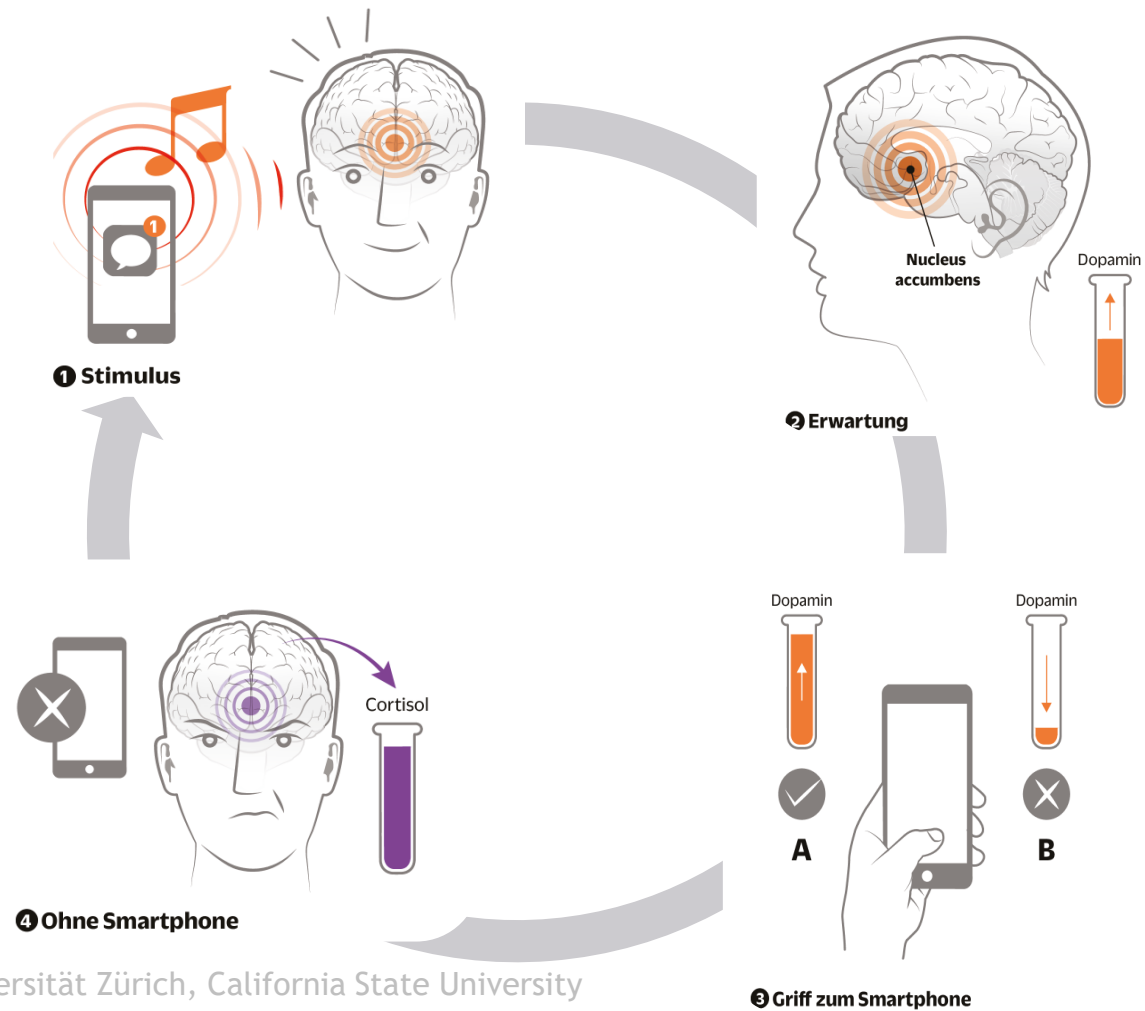
Problematische Nutzung Sozialer Medien

11-15-Jährige



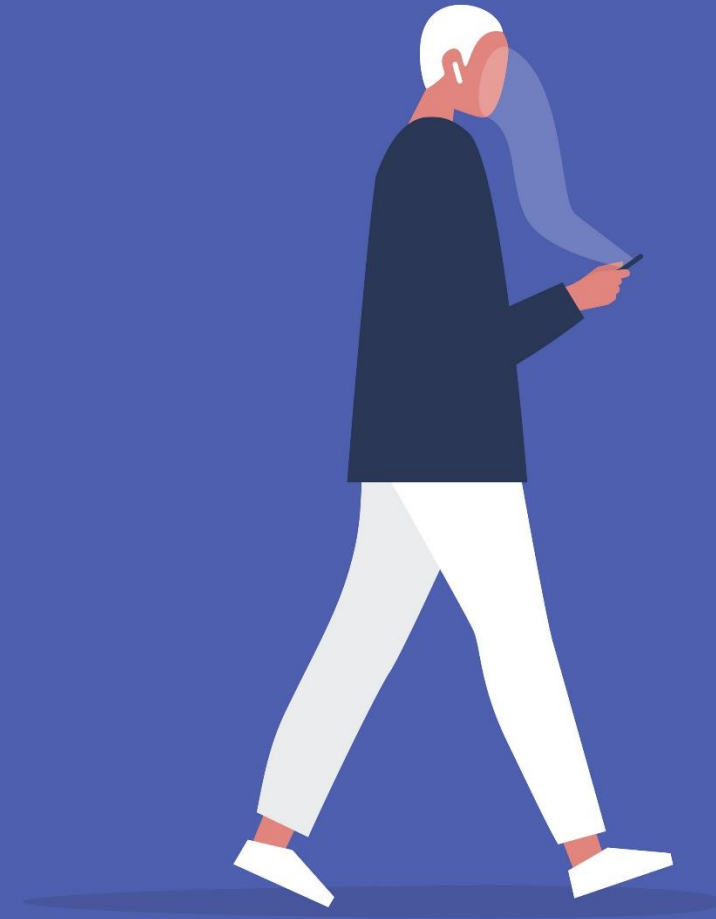
«Wieso sind die digitalen Medien so interessant für die Jugendlichen?»

Persuasive Design – Verführungs-Design



Bindungsstrategien der Anbieter*innen

- Signalton & Vibration
- Push-Benachrichtigung
- Rote Markierungen
- Inhalte mit Zeitbegrenzung
- Algorithmus
- Infinity Scrolling
- Autoplay-Funktion



James Studie 2022, zhaw



Abbildung 35: Beliebteste Apps

Die Anziehungskraft von Social Media

- Spass, Unterhaltung
- Gruppenzugehörigkeit
- Kommunikationsmöglichkeit ohne Aufsicht der Erwachsenen
- Belohnung mit Likes und Emojis
- Selbstdarstellung



Suchtfördernde Faktoren von Social Media

- Likes bringen gute Gefühle und Anerkennung
- FoMO (fear of missing out): Angst, etwas verpassen zu können
- Ablenkung von unangenehmen Gefühlen
- Videos in der Endlosschleife
- Farbigen Design der Apps, immer wieder neue Funktionen

James Studie 2020, zhaw



Abbildung 39: Lieblingsgames

Die Anziehungskraft von Games

- Identifikation mit der Spielfigur
- Eigene Spielfigur gestalten
- Multiplayermodus: Mitglied einer Community, gemeinsam Missionen erfüllen
- Eintauchen in Fantasiewelten
- Direkte Belohnung

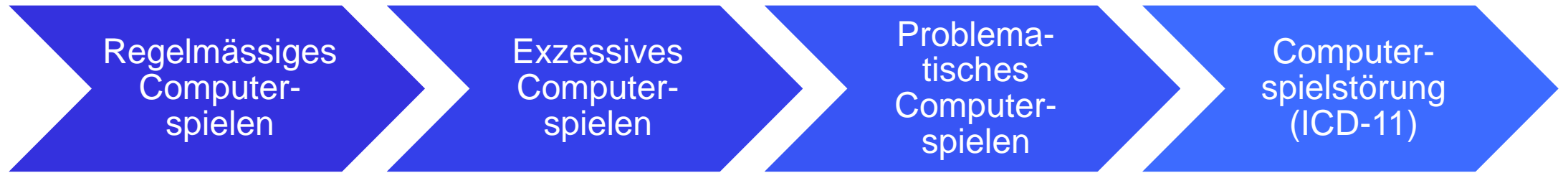


Suchtfördernde Faktoren in Games

- FoMO (fear of missing out): Angst, etwas verpassen zu können
- Sofortige Erfolge und Belohnung, danach schwieriger
- Ablenkung von unangenehmen Gefühlen
- Negative Konsequenzen (Gruppe, Punktestand) bei Spielunterbruch
- In-App-Käufe (Kostenfalle)

Problematische Internetnutzung

Verschiedene Nutzungsmuster

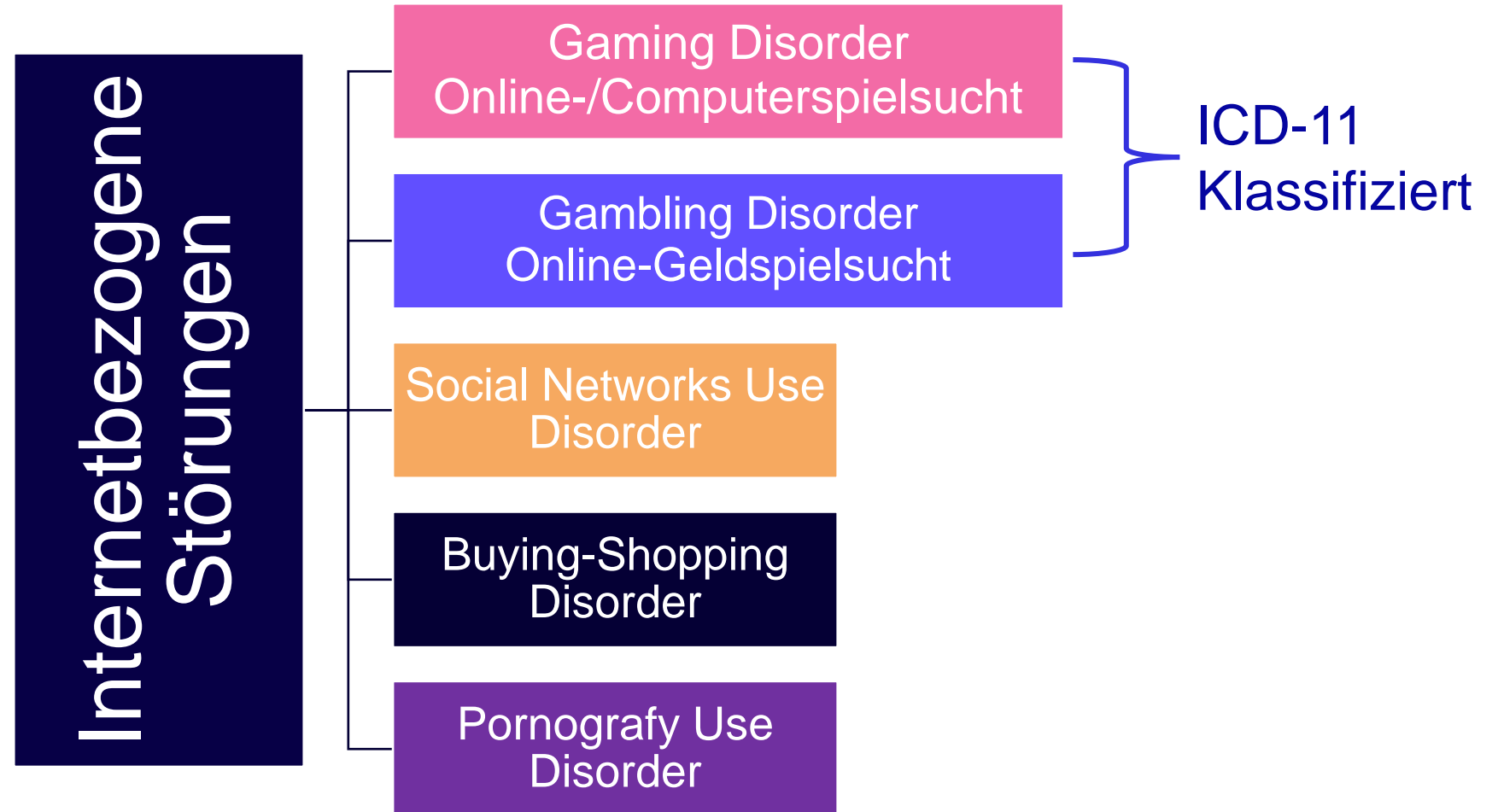


Indikatoren problematische Internetnutzung

- Starker Wunsch, das Internet zu nutzen
- Schwierigkeiten, die Internetnutzung zu kontrollieren
- Immer häufigere und längere Internetnutzung
- Schlafmangel wegen der Internetnutzung
- Vernachlässigung von anderen Aktivitäten aufgrund der Internetnutzung
- Internetnutzung aufgrund Traurigkeit oder Deprimiertheit
- Ruhelosigkeit, Frustration, wenn man nicht online gehen kann

Quelle: Skala CIUS (Compulsive Internet Use Scale), Gmel, G. et al. 2019.

Systematik



Risikofaktoren

- Leichte Zugänglichkeit, unendliche Inhalte, Anonymität, Algorithmen, Belohnungssysteme.
- Alter (Adoleszenz)
- Psychische Probleme (Depression, Ängste, ADHS)
- Schwierige soziale Situation
- Fehlende soziale Unterstützung, niedriges Einkommen, geringes Selbstwertgefühl
- Komorbiditäten (u.a. psychische Probleme, erhöhter Substanzkonsum).

Medienkompetenz

Medienkritik

Analytisch

Reflektierend

Ethisch korrekt und sozial
verantwortlich

Medienkunde

Verschiedene Medien nutzen
Geräte und Programme bedienen
können

Medienkompetenz

Mediennutzung

Selektiv und bewusst

Gewinnbringend und sinnvoll

Adäquate Kommunikation

Mediengestaltung

Innovativ

Kreativ

Medienkompetenz als wichtiger Schlüssel

- Verantwortungsbewusster , kritischer und reflektierter Umgang mit Medien
- Peers und Bezugspersonen als Vorbildfunktion
- Gekoppelt mit Lebenskompetenzen



**Was können
sozialpädagogische
Bezugspersonen tun?**

Grundsatz der Suchtprävention

Balance herstellen

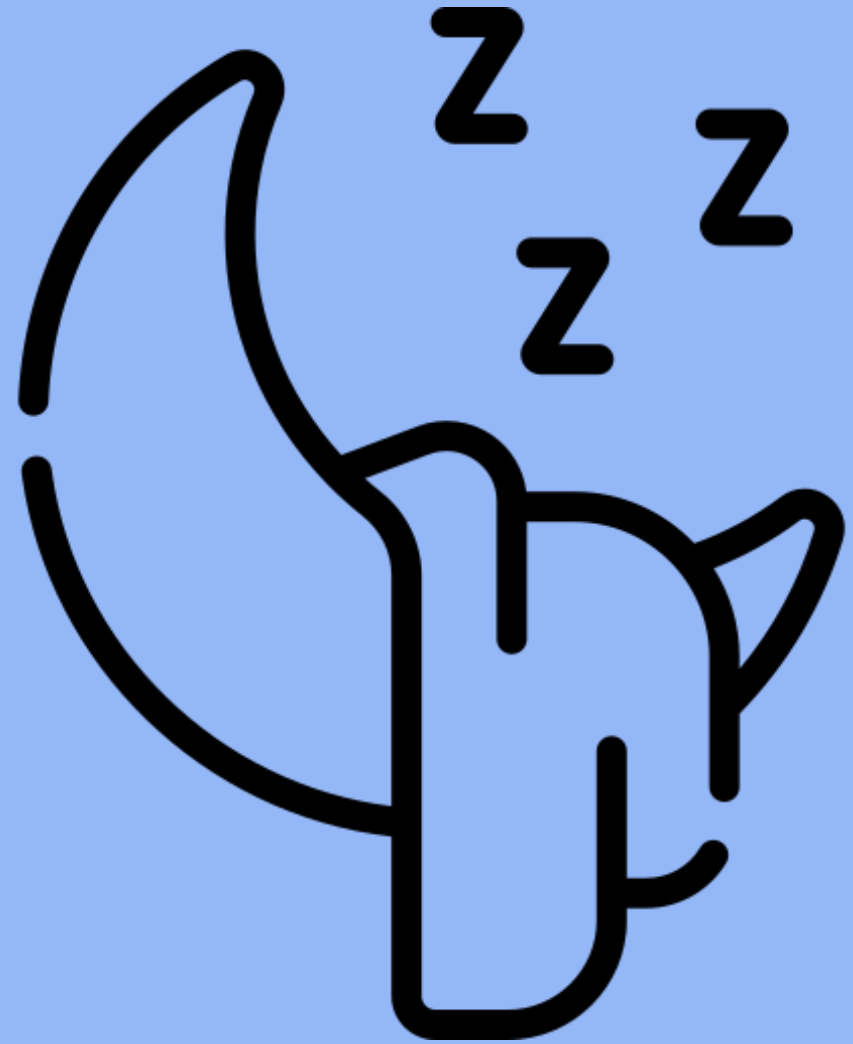
- Bewegen
- Lernen
- Spielen
- Freunde
- Familie



- Filme schauen
- Chatten
- Gamen
- Soziale Medien
- Youtube

Schlaf ist wichtig

- Jugendliche 14-17 Jahren brauchen 8-10 Stunden Schlaf pro Nacht
- Digitale Inhalte stimulieren das Gehirn und können dadurch das Einschlafen erschweren
- Leistungsfähigkeit nimmt bei Schlafmangel ab



In Beziehung bleiben

- Interesse zeigen
- Präsenz zeigen, für die Jugendlichen da sein
- Mit den Jugendlichen über ihre Sorgen sprechen
- Verschiedene Erwachsene zeigen auf wie man mit Bildschirmen umgehen kann



Austauschen

- Über Digitale Medien sprechen
- Regeln festlegen, auch gemeinsam, wenn möglich
- Tipps und Erfahrungen austauschen
- Vorbildfunktion
- Alternativen aufzeigen



Unterstützungsangebote

Für Jugendliche: Risiko-Check

Kurzberatung 1-2 Termine

Ziel: Standortbestimmung zur Reflexion des eigenen Konsums (digitale Medien und Substanzen wie Alkohol, Cannabis, Tabak)

Dauer: 45 bis 90 Minuten, kostenlos, beim Röntgenplatz

Anmeldung: www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention



Für Eltern: Elternkurzberatung

Kurzberatung 1-2 Termine

Ziel: Informationen zu Substanzen & Medien, Beziehungsgestaltung und Grenzen setzen

Dauer: 45 bis 90 Minuten, kostenlos, beim Röntgenplatz

Anmeldung: www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention



Therapeutische Settings

- **zhaw Isabel Willemse**
- www.zhaw.ch/de/psychotherapie/spezialangebote/onlinesucht-cybermobbing
- **Radix Zentrum für Spielsucht**
- <https://www.radix.ch/de/zentrum-fuer-spielsucht/>

Weiterführende Links

- Unterrichtsmaterial zu Medienkompetenz:

www.feel-ok.ch

www.klicksafe.de

- Infos für Medienerziehung:

www.jugendundmedien.ch

www.projuventute.ch

- Infos zu verschiedenen Apps:

www.internetmatters.org/de/ (britisch, teils auf deutsch)

Konkrete Hilfsmittel

- 10 Tipps für digitales Wohlbefinden

www.klicksafe.de/materialien/10-tipps

- Medienvereinbarung

www.mediennutzungsvertrag.de

- Selbsttest

www.medienanstalt-nrw.de/reset (ausführlich)

www.bisch-fit.ch

www.feel-ok.ch

www.suchtpraevention-zh.ch

Konkrete Hilfsmittel

- [ommm online klicksafe 2021](#)

Umfassende Infos und Unterrichtslektionen

–

Hier finden sich auch viele gute Inputs:

- [Always On für Unterricht klicksafe 2019](#)

–

Hier noch Flyers für Jugendliche:

- [Flyer whatsApp klicksafe 2020](#)
- [Flyer Snapchat klicksafe 2020](#)
- [Flyer TikTok klicksafe 2023](#)
- [Flyer Fortnite klicksafe 2020](#)