

# IST MEIN KIND SCHON SÜCHTIG?

Elternfragen zu Online-Sucht bei Kindern und Jugendlichen

**Stakeholderkonferenz 2022**  
**Nationale Strategie Sucht**

Daniel Betschart  
Programmverantwortlicher Medienkompetenz Pro Juventute  
[daniel.betschart@projuventute.ch](mailto:daniel.betschart@projuventute.ch)



Online-Sucht. Definition und Einordnung

Elternfragen: Ist mein Kind schon süchtig?

Prävention

# Chancen und Risiken

Digitale Medien bergen beides

---

**Freier Zugang**

**Information, Lernen**

**Kommunikation, Kontakte**

**Unterhaltung, Spass**

- **Kontrollverlust, ungeschützte Privatsphäre**
- **Ungeeignete Inhalte, Informationsflut**
- **Unbekannte, Mobbing, Sexting**
- **Intensive Nutzung, Kostenfallen, Betrug**

# Motivation für Mediennutzung

---

- **Spass, Unterhaltung**, Vergnügen, Ausgleich, Stressabbau, Langeweile überbrücken
- **In Rollen schlüpfen**: Geschützter Rahmen, Auswirkungen beschränken sich auf Spielwelt
- **Interaktivität** vs. Buch/Film
- **Social networking** – Zugehörigkeit, FOMO
- **Mechanismen**: Wettkampf, Herausforderung und Belohnung, Kick bei schnellen Spielen



Bild: by [Ajeet Mestry](#) on [Unsplash](#)

# ONLINE-SUCHT



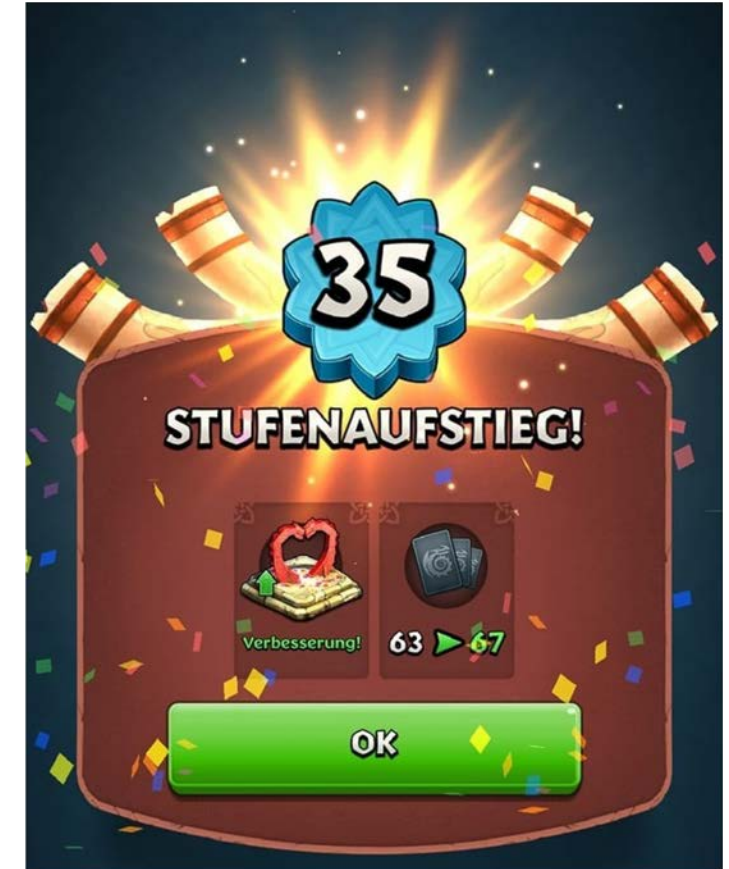
# Mechanismen und ihre Wirkung

## Mechanismen bei Games und Social Media

- **Belohnung:** Likes, positives Feedback
- **Herausforderung & Aufstieg:** Levels, «stärker» werden, Punkte sammeln
- **Wettkampf:** sich messen und herausfordern
- **Abhängigkeit von anderen:** z.B. Mitspieler\*innen

## WIRKUNG

- Glückshormone werden ausgeschüttet
- Belohnungszentrum im Gehirn wird aktiviert
- Gutes Gefühl, man will mehr davon, Abschalten wird schwierig



# Einordnung «Online- oder Handysucht»

Intensive Phase nicht gleich Sucht

---

- keine anerkannte Krankheit
- Sammelbecken: Gemeint wird eine Abhängigkeit von Social Media, Pornografie oder Games (*Gaming*) oder Online-Geldspielsucht (*Gambling*) und -Kaufsucht
- Smartphone oder Internet sind nicht **Auslöser**, sondern **Möglichmacher**, um Neigungen auszuleben.
- suchtartige Mediennutzung ist oft gekoppelt mit einer anderen **Störung**, z.B. Depressionen
- Welches die Folge und welches die Ursache ist, ist meist schwierig zu beurteilen. Verschiedene **Faktoren** scheinen sich gegenseitig zu **beeinflussen**

# Kriterien einer Verhaltenssucht

Ab wann kann man von einer Sucht sprechen?

---

- **Beeinträchtigte Kontrolle**  
über das Verhalten bzw. die Dauer, Häufigkeit und Intensität des Medienkonsums
- **zunehmende Priorität:**  
Verhalten hat Vorrang vor den Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten, anderes wird vernachlässigt
- **Fortsetzung trotz negativer Folgen:**  
negative Konsequenzen halten nicht von einer intensiven Nutzung ab.

Eine Diagnose zu «Onlinesucht» muss eine Fachperson (Arzt, oder Ärztin) stellen.



# Einordnung Fachdiskurs

---

- **Gaming** und **Gambling** sind als sogenannte **Verhaltenssüchte** international anerkannt.
- **problematisches Kaufverhalten** und **problematisches Sexualverhalten** werden in der ICD-11 als **Impulskontrollstörungen** definiert. Diese kommen einer suchartigen Störung nahe, müssen jedoch davon unterschieden werden.
- Weitere Verhaltensweisen wie die **Internetnutzung** und die **Nutzung Sozialer Medien** können für die Betroffenen **problematisch** sein (beeinträchtigen das Leben der Betroffenen), ohne dass sie jedoch nach aktuellem wissenschaftlichen Konsens suchartig seien.

# IST MEIN KIND SCHON SÜCHTIG?

Wie viel Bildschirmzeit ist zu viel?

Wie lange darf mein Kind mit 10 fernsehen?

Mein Kind will immer gamen. Ist es süchtig?

# Bildschirmzeit Jugendliche

Tägliche **Handy-Nutzungsdauer\*** von Jugendlichen (12 - 19)

\*Median der selbst eingeschätzten Handy-Nutzungsdauer



an einem Wochentag  
**3h 10min**



an einem Wochenende  
**5h 00min**

Quelle und Bild: [JAMES-Studie, 2020, ZHAW](#)

# Bildschirmzeit

Nutzung und Konsum

---

## Medienkonsum

## Mediennutzung

Medien zur  
**Unterhaltung und  
Zeitvertreib** gebrauchen

Medien als  
**Hilfsmittel und  
Werkzeug** nutzen

Quelle: eigene Darstellung, 2021

# Bildschirmzeit: Wann ist zu viel?

Wann ist es zu viel?



# Mögliche Anzeichen

Einer problematischen Mediennutzung

- Rückzug, Isolation
- Verheimlichen, keine Diskussionen möglich
- Bildschirmfreie Zeiten sind schwer auszuhalten (Unzufriedenheit oder Nervosität, wenn nicht genutzt werden kann)
- Gefühl von Abhängigkeit, kann nicht ohne sein
- Verändertes Verhalten (z.B. starke Stimmungsschwankungen, Müdigkeit) oder Leistung in Schule und Ausbildung



- Anzeichen können auch eine **andere Ursache** haben (Mobbing, Pubertät, Depression)
- **Unterstützung** holen (z.B. Pro Juventute Elternberatung, kostenlos, 24/7)

# PRÄVENTION



# Was tun als Eltern?

Die beste Prävention ist die Stärkung von anderen Lebensbereichen (Lebenskompetenzen)

---

- Interessen und Hobbies (Alternativen)
- Stabile Familienbeziehung
- Soziale Integration
- Gutes Beziehungsnetz
- Förderung von Frustrationstoleranz, Medienkompetenz, Sozialkompetenz
- Selbstwirksamkeitserleben
- Kommunikationsfähigkeiten
- Bewältigungskompetenz (bei Misserfolgen)



# Bildschirmzeit

**Ziel:** Abwechslung und Ausgewogenheit zwischen Online- und Offline-Tätigkeiten



Eigene Darstellung

# Handlungsbedarf?

---

Kinder, Jugendliche und deren Eltern & Bezugspersonen brauchen **Orientierung und Unterstützung!**

Mehr Informationen auf

[www.projuventute.ch/internet](http://www.projuventute.ch/internet)

Elternbildung:

- [Elternbildung Medienkompetenz \(projuventute.ch\)](http://www.projuventute.ch)
- [Online-Veranstaltungen](#)

# VIELEN DANK!

[medienkompetenz@projuventute.ch](mailto:medienkompetenz@projuventute.ch)

