



Herausforderung Familie

Kurzvorträge zum
Familienleben



Herzlich Willkommen

4 Stunden online pro Tag – sind alle Jugendlichen süchtig?

Wissenswertes, Tipps und Angebote

Kinder Jugend Familie (KJF)

Jugend- und Familienberatung CONTACT

22. Oktober 2020

Übersicht

- Jugendliche und digitale Medien
- Problematische Mediennutzung und Suchttendenz
- Sucht
- Umgang mit digitalen Medien

Jugendliche und digitale Medien

- **Online:** 2 Std. 30 Min. unter der Woche und 3.40 Std. am We
- **Medium:** 1. Handy; 2. Internet; 3. Musik hören; 4. TV
- **Handybesitzer:** 99% (98% bei den 12 bis 13-jährigen)
- **Handyfunktionen:** 1. Chat 94%; 2. Uhr; 3. Musik und Surfen;
4. Soziale Netzwerke

Quelle: James Studie 2016

Jugendliche und digitale Medien

- **Videogames:** 91% Jungen; 42% Mädchen
Jungen 8x mehr Multiplayer-Onlinegames
- **Gamen:** 1-1.5 Std. pro Tag und 2.5 Std. am We
- **Handy:** 3-3.5 Std. pro Tag und plus 1 Std. am We

Quelle: James Studie 2016 und 2018

Internetnutzung CH

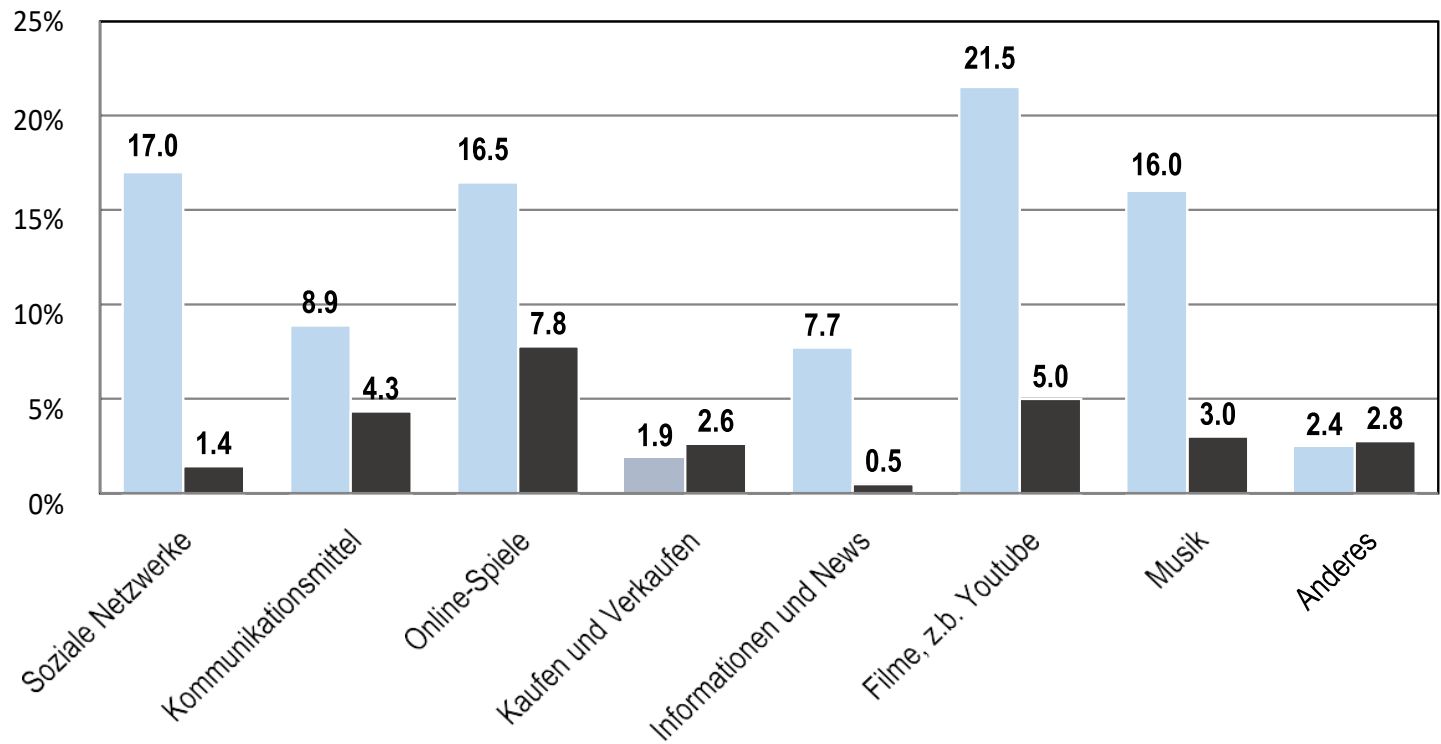
Nutzungskategorien nach Problematik

Alter	15-19	20-24	25-34
<i>n ungewichtet</i> 373		242	274
<i>n gewichtet</i> 162		186	421
keine Internetnutzung	1.7%	1.3%	1.8%
Internet <1h	5.2%	9.8%	21.2%
kaum problematische Internetnutzung (<20 Pt)	66.8%	72.7%	69.0%
symptomatische Internetnutzung (20-27 Pt)	19.0%	12.9%	7.2%
problematische Internetnutzung (≥28 Pt)	7.4%	3.3%	0.8%

Nutzungsdauer

Alter	15-19	20-24	25-34
<i>n ungewichtet</i>	372	240	272
<i>n gewichtet</i>	161	184	418
keine Internetnutzung	1.70%	1.30%	1.80%
<1 h	14.40%	19.90%	38.50%
1 bis <2 h	24.00%	31.00%	30.20%
2 bis <3 h	28.50%	21.90%	15.60%
3 oder mehr Stunden	31.40%	25.90%	13.80%

Problematische Gruppe



■ symptomatische Internetnutzung (20-27 Pt) (n=84) ■ problematische Internetnutzung (>=28 Pt) (n=21)

Ergebnisse auffälliges bis problematisches Nutzungsverhalten

- Je höher die Nutzungszeit...
- Geschlechteranteil ausgeglichen bei Internet- und Handyuntersuchung
- Soziale Medien eher Mädchen
- Extravertiertes Verhalten
- Niedrigeres Selbstvertrauen
- Gruppendruck
- Schlechtere Schulleistungen
- Schlechteres Verhältnis zu den Eltern
- Belohnungseffekt, Entzugerscheinungen möglich

Ergebnisse Gruppe «Sucht»

- Toleranzaufbau und Wiederholungszwang
- Beschäftigung Gaming, Suchtpotenzial Rollen-Onlinespiele
- Überzahl männlich, 15 bis 19-jährige
- Rückzugstendenzen, Niedriger Selbstwert
- Öfters Schule schwänzen, Schul-/Lehrabbruch
- Wenig Sport, wenig Schlaf und passive Freizeittätigkeiten
- Körperliches Unwohlsein
- Konflikte im Elternhaus
- Symptome von Ängstlichkeit, Depression
- > 4.5 Std. tägliche Spielzeit

Suchtformen digitale Medien

Internetsucht

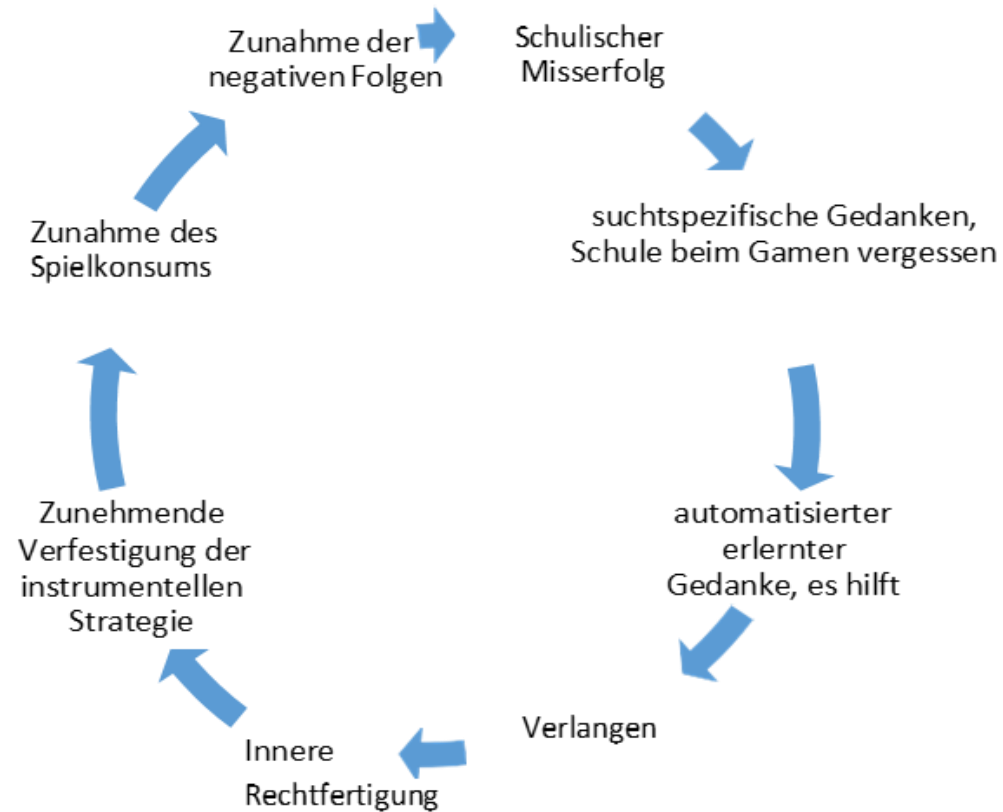
- Gaming (Exzessives Video-Computerspielen)
- Chatting (Soziale Netzwerke, E-Mail usw.)
- Cybersex (Sexuelle Interaktion im Netz, Pornosucht)
- Surfing (zielloses ausuferndes Sammeln von Daten)

Suchtkriterien «Internet Gaming Disorder»

Computer- und Videospielesucht

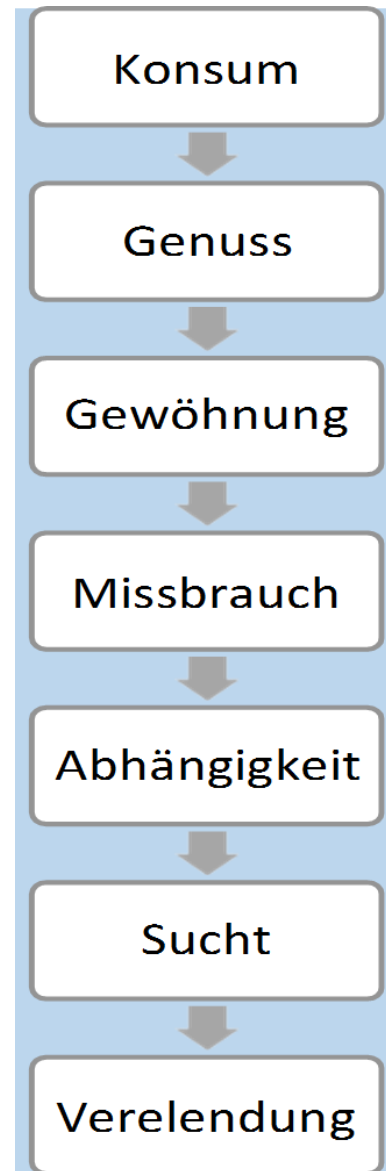
- Gedankliche Vereinnahmung
- Entzugerscheinungen
- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- Verhaltensbezogene Vereinnahmung
- Dysfunktionale Stressbewältigung
- Dissimulation
- Gefährdung und Verluste

Suchtkreislauf Beispiel «Gamen»



(Föhlich & Lehmkuhl 2012, S. 89)

Suchtphasen



Suchtentwicklung



Schutzfaktoren

Resiliente Kinder

- Angenehmes Temperament und gute Impulskontrolle
- Gute Kommunikationsfähigkeit
- Interessen und Hobbys
- Positives Selbstkonzept
- Unterstützende Umweltfaktoren
- Gute Bindung, verfügbare und emotional unterstützende Fürsorgepersonen
- Stabile Strukturen, erlebtes Zusammengehörigkeitsgefühl
- Hilfe von Bezugspersonen und Beratungsstellen annehmen können

Umgang mit digitalen Medien

- Medienkompetenz erlernen
- Empfehlungen, Informationsbroschüren, Ratgeber digitale Medien
- Umgang mit Medien

no-ZOFF.ch
*Jugend- und Familienberatungen
in der Zentralschweiz*

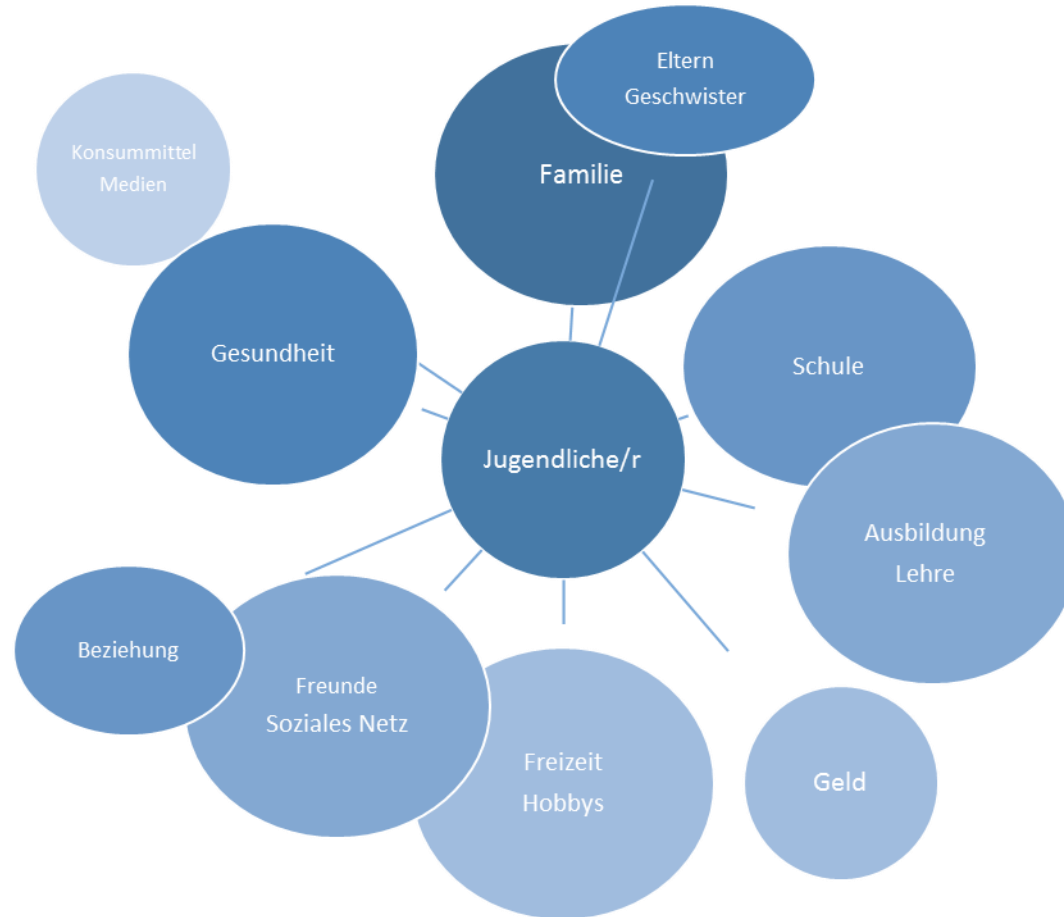
Empfehlung für Eltern von Jugendlichen:

www.no-zoff.ch

Umgang mit digitalen Medien

- Rahmen
- Abmachungen treffen
- Entscheid beim Kauf des Handys
- Tabuzeiten, Handystation abends
- Altersgerechte Games
- Interesse behalten
- Nutzungsverhalten Familie
- In die Beziehung gehen

Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



Ergebnisse Freizeitbeschäftigung

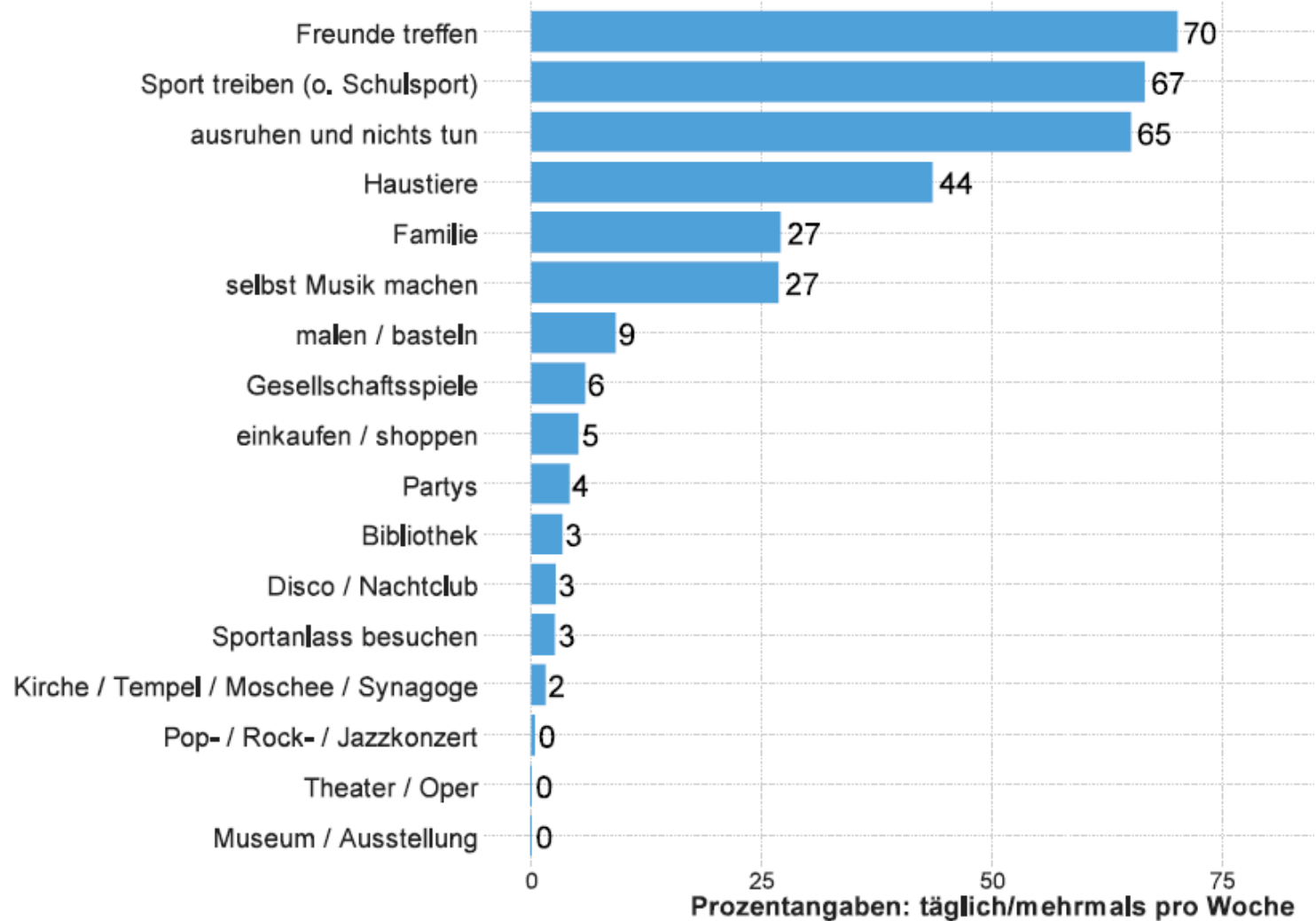
Beschäftigungen alleine

- TV, Filme, Serien
- Lesen
- Gamen und Musik hören

Mit Freunden

- Reden
- Shoppen
- Ausgehen

Ergebnisse nonmediale Freizeitbeschäftigung



Ergebnisse Befragung Gesundheit

Allgemeiner Gesundheitszustand

Ausgezeichnet: 35%; gut 54%; einigermaßen gut 10%;
schlecht 1%

Körperliche Beschwerden

Rückenschmerzen 17%; Kopfschmerzen 16%;
Nackenschmerzen 13%; Augenschmerzen 10%;
Schulterschmerzen 9%; Bauchschmerzen 8%

Psychische Beschwerden

53% Müdigkeit

Konzentrationsprobleme 22%; Gereiztheit/schlechte Laune
18%; Nervosität 18%; Wut 16%; Angst/Besorgtheit 14%

Norm und Sucht: Wo ist die Grenze?

95% haben kein Suchtverhalten

Gesamte Situation betrachten:

- Nutzungsverhalten bei Neuen Medien?
- Persönlichkeitsmerkmale
- Schulische Situation, Berufsfindung
- Freizeit, Interessen, passive und aktive Beschäftigungen
- Freunde, Umfeld, Peers
- Gesundheit, Befindlichkeit
- Ablösungsthemen
- Familie
- Blick Zuhause?

Norm und Sucht

Was ist normal und wo liegt die Grenze?

Beispiel Lara, 16 Jahre:

Handyzeit mind. 3.5 Std., WE 6 Stunden



Lara

- spielt Klavier, tanzt, singt im Chor
- hat 3 beste Freundinnen
- geht gerne nach draussen
- 1. Lehrjahr KV, E-Profil
- gute Rückmeldungen im Betrieb
- freundlich, aufmerksam, zuverlässig
- sehr gut integriert in Klasse
- gute Beziehung mit Eltern bisher
- sozial, beliebt
- hat Liebeskummer

= **Ablösungsthemen Jugendphase**



Schlussfolgerungen

- Digitale Medien sind Norm. Umgang lernen
- Junge Forschungsrichtung und Fachdiskurse
- Einordnung Konsumverhalten/Suchtdefinition
- Gesellschaftliche Entwicklung?



Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

CONTACT | Jugend- und Familienberatung

Jugend- und Familienberatung CONTACT

Kasernenplatz 3

Postfach 7860

6000 Luzern 7

Telefon 041 208 72 90

info@contactluzern.ch

www.contact-luzern.ch