

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2008, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–

Neue Medien



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.
Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich



Wer ist da von wem abhängig?

Man muss doch mal loslassen können. Schliesslich bin ich kein Kind mehr. Natürlich geben sie vor, das sei alles zu meinem Besten. Aber dieses überfürsorgliche Getue erdrückt einen fast. Überall lauern sie mir auf und schreiben mir bei jeder Gelegenheit vor, was ich tun soll. Dauernd diese Vorhaltungen und Ratschläge! Kauf dir das, aber nicht jenes, verpass auf keinen Fall diese Fernsehsendung und lass dir jenes Schnäppchen nicht entgehen.

Die wollen einfach nicht wahrhaben, dass ich inzwischen sehr wohl auf mich selbst aufpassen kann, meine eigenen Entscheidungen treffe und meistens weiss, was mir guttut und wann es

Ich habe jetzt begonnen, öfter einmal Nein zu sagen.

genug ist. Zu jedem Thema haben sie etwas parat. Ständig sind sie in Sorge um meine Mundhygiene, meine Essgewohnheiten oder meinen Schlafkomfort. Sie wissen, was ich anziehen, wie ich meine Wohnung einrichten, wohin ich verreisen und was ich abstimmen soll. Es ginge ja noch, wenn sie wenigstens bei einer Sache bleiben und nicht immerzu ihre Meinung ändern würden.

Keine Frage, Medienerziehung ist überaus wichtig. Kinder und Jugendliche müssen zu Hause und in der Schule auf den verantwortungsvollen Umgang mit verschiedenen Technologien und Medieninhalten vorbereitet werden. Es kommt mir allerdings vor, die Medien selber hätten das völlig falsch verstanden und meinen nun, sie müssten uns erziehen.

Keinen Moment lassen sie uns aus den Augen. Jeden unserer Schritte verfolgen sie. Aus Angst, wir könnten sie zu wenig beachten oder unser Interesse auf etwas anderes richten, schlagen sie die verrücktesten Kapriolen, bauschen jede Kleinigkeit auf und machen aus allem ein Drama. Um uns bei Laune zu halten, reiben sie uns laufend neue und noch bessere Produkte un-

ter die Nase, füttern uns mit bunten Informationshäppchen oder locken mit leichter Unterhaltung.

Ich behaupte, die Medien machen sich komplett abhängig von uns. Sie sind so sehr auf uns fixiert, dass sie gar kein Eigenleben mehr führen. Sie klammern sich an Auflagenhöhen, Verkaufszahlen und Einschaltquoten. Deshalb auf allen Kanälen dieselbe Leier. Wenn wir es ihnen nicht mit Aufmerksamkeit danken, sind sie gleich eingeschnappt oder werden laut. Ich habe jetzt begonnen, öfter einmal Nein zu sagen. Nicht dass ich mich allem verweigere. Ich erhebe keinen Protest, ich begehre nicht auf, lege mich nicht quer. Aber ich kann auch dankend verzichten und meinen eigenen Interessen nachgehen. Schliesslich gibt es auch ein Leben ohne Medien.

Meine Freunde im Internet-Chat sehen das übrigens auch so.

Daniel Ammann ist Dozent im Fachbereich Medienbildung und Mitarbeiter des Schreibzentrums an der Pädagogischen Hochschule Zürich

JAHRESTHEMA 2008

Interkulturelle Suchtprävention

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich widmen 2008 ihr Jahresthema der interkulturellen Suchtprävention. Nachdem von der Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention (FISP) eine Umfrage unter Migrantinnen und Migranten über ihre Vorstellungen zur Suchtprävention durchgeführt wurde, soll in diesem Jahr der Schwerpunkt bei den Suchtpräventionsstellen liegen. Die Anliegen der Migrationsbevölkerung und der Suchtpräventionsstellen sollen in einer integrativen Suchtprävention zusammengeführt werden.

IMPRESSUM

laut & leise Nr. 1, März 2008

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Zuschriften: info@suchtprevention-zh.ch

Redaktions- und Produktionsleitung: Brigitte Müller, www.muellertext.ch

Redaktionsteam: Barbara Meister (Vorsitz), Denise Germann, Christian Schwendimann, Roger Zahner

Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Daniel Ammann, Christa Berger, Robert Schmid

Fotos: Manuela Pfrunder, Zürich

Gestaltung: Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch

Druck: Zürichsee Druckereien AG, Stäfa

Bezug von weiteren Exemplaren: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel.: 044 928 53 24. Unkostenbeitrag: bis 10 Ex. Fr. 5.– / ab 11 Ex. Fr. 10.–

Abonnement: Fr. 20.– jährlich. Bestellen bei: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel. 044 928 53 24

Adressänderung und Abbestellung: Zürichsee Druckereien AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa oder info@suchtprevention-zh.ch

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Inhalt

Abhängigkeit online

Ein Überblick Seite 5

Faszination Medien

Interview mit Prof. Dr. Daniel Süss Seite 9

Online den Internetkonsum testen

Selbst-Test auf www.suchtprevention-zh.ch Seite 12

Mediothek: Fachwissen zum Bestellen Seite 14

Adressen: Das komplette Verzeichnis der Stellen für

Suchtprävention im Kanton Zürich Seite 15



Abhängigkeit online

«Internetsucht» ist als Begriff in der Fachwelt nicht genau definiert; die wissenschaftliche Faktenlage noch wenig fundiert. Unsicherheiten und Ängste sind jedoch vorhanden – vor allem auch von besorgten Eltern. Die Suchtpräventionsstellen des Kantons Zürich haben Antworten basierend auf den Erkenntnissen der Entwicklungen bei anderen Suchtmitteln.

Text: Christa Berger

Es begann mit einer ironisch gemeinten Scheindiagnose: Der New Yorker Psychiater Ivan Goldberg führte 1995 den Begriff «Internet Addiction Disorder» als Bezeichnung einer «neuen» Suchtkrankheit ein. Mit seinem Artikel wollte er zeigen, dass fast jede beliebige Verhaltensweise als süchtig machend dargestellt werden kann. Dieser «Witz» entwickelte jedoch eine Eigendynamik, nachdem die New York Times im gleichen Jahr eine Titelgeschichte über die «Gefahren der Internetsucht» publizierte.

Seither berichten die Medien wiederkehrend über das Phänomen «Internetsucht», wobei der Begriff «Internetsucht» meist leichtfertig und undifferenziert verwendet wird. Hilferufe von Betroffenen in Online-Foren und Bücher ehemaliger «Abhängiger» ergänzen die dramatisierende Berichterstattung.

Die Wertung exzessiver Internetnutzung als Sucht ist unter Fachleuten indes umstritten, was sich unter anderem daran zeigt, dass man sich bisher auf keine einheitliche Begrifflichkeit einigen konnte. Es kursieren im deutschsprachigen Raum die Begriffe «Pathologischer Internetgebrauch» (Zimmerl & Panosch 1998), «Internet-Abhängigkeit» (Seemann et al. 1999) oder «Exzessiver Internetgebrauch als nicht-substanzgebundene Verhaltenssucht» (Grüsser & Thalemann 2006).

Die Erkenntnisse und Ergebnisse der bisherigen Studien sind aufgrund unterschiedlich verwendeter Methodik und Messkriterien kaum vergleichbar und in ihrer Aussagekraft schwer einzuschätzen. So wissen wir gut zehn Jahre nach Goldberg's Scherzdiagnose immer noch nicht, ob es sich beim Thema «Internetsucht» um ein vorübergehendes Trendproblem handelt oder ob wir es mit einer manifesten Abhängigkeitserkrankung zu tun haben.

Rolle der Suchtprävention?

Die anhand von konkreten «Fällen» immer wieder aufgezeigten problemati-

schen Folgen einer exzessiven Computernutzung wie gesundheitliche Schäden, gestörtes Sozialleben oder beruflicher und schulischer Leistungsabfall legen nahe, dass es sich beim Thema «Internetsucht» nicht um ein Phantomphänomen handelt. Zudem gelangen Eltern und Lehrkräfte vermehrt mit dem Bedürfnis nach Information an die Fachleute. Sie möchten wissen, welche Nutzung am Computer noch als «normal» anzusehen ist, woran man ein computerbezogenes Suchtverhalten erkennt und wie man als Erziehungsverantwortliche darauf reagieren soll.

Die Ausgangslage für die Suchtprävention ist anspruchsvoll. Sie steht in Bezug auf das Phänomen «Internetsucht» unter Handlungsdruck, hat aber ihre Rolle und

Die Ausgangslage für die Suchtprävention ist anspruchsvoll. Sie steht in Bezug auf das Phänomen «Internetsucht» unter Handlungsdruck, hat aber ihre Rolle und Aufgabe in diesem Themenfeld noch nicht gefunden.

Aufgabe in diesem Themenfeld noch nicht gefunden. Die Suchtprävention entwickelte ihr professionelles Selbstverständnis in der Auseinandersetzung mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen. Geht es hingegen um stoffungebundenes Suchtverhalten wie exzessives Arbeiten oder Kaufen sowie um die missbräuchliche Nutzung von Fernsehen oder Computern, sind die Richtlinien für suchtpräventives Handeln weniger klar.

Die Suchtpräventionsfachleute sind deshalb unsicher, welche gültigen Botschaften sie in Bezug auf die Internetnutzung vertreten können und auf welcher Grundlage sie agieren sollen. Und schliesslich ist unklar, wo die Schnittstellen und Abgrenzungen zu anderen Fachdisziplinen verlaufen.

Es fehlt auch das politische Signal, sich vermehrt den stoffungebundenen Suchtformen zu widmen. Die politischen Entscheidungsträger jedenfalls geben sich bisher zurückhaltend und machen in Bezug

auf das Phänomen «Internetsucht» keinen akuten Handlungsbedarf geltend.*

Leitsätze als Orientierungshilfe

Das Internet ist Bestandteil unseres Alltags

Das Internet ist ein junges Medium, das sich erst ab Ende der 80er Jahre zum Massenkommunikationsmittel etablierte und sich laufend weiterentwickelt. Es ist für viele zum unverzichtbaren Arbeitsinstrument geworden. Aber auch für private Bedürfnisse bietet das Internet eine Vielzahl an Nutzungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Informationen suchen, mit anderen kommunizieren, Einkäufe tätigen, eine Reise buchen, Bankgeschäfte erledigen oder virtuelle Spielwelten entdecken.

Über zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung verfügen mittlerweile über einen privaten Internetanschluss. Die Nutzung von Internetdiensten hat seit Mitte der neunziger Jahre in allen Altersgruppen deutlich zugenommen. Jede zweite Person in der Schweiz ab 14 Jahren benutzt mittlerweile täglich das Internet. Insbesondere für Kinder und Jugendliche ist das Internet Teil ihrer Lebenswirklichkeit und somit prägend für ihre Sozialisation.

Berücksichtigt werden muss ebenfalls die kulturelle Einbettung des Internets. Das Medium geniesst hohe gesellschaftliche Akzeptanz. Die Erwartungen an das Internet sind meist positiv, während das Bewusstsein für die Risiken, insbe-

* Mit einer ständerätlichen Interpellation wurde der Bundesrat im Herbst 2007 gefragt, welche Bedeutung er der Onlinesucht zumesse. Der Bundesrat anerkennt zwar einen möglichen Handlungsbedarf, sieht aber andere Suchtprobleme als dringender an (vgl. Interpellation 07.3617 auf www.parlament.ch).

sondere für das Abhängigkeitspotential, gering ist.

Das Internet per se macht nicht süchtig

Es sind nicht primär die Internetangebote selbst, die eine Abhängigkeit erzeugen. Ausschlaggebend sind vielmehr die Besonderheiten des Internets wie der leich-

Spiel können die Entwicklung einer Abhängigkeit begünstigen.

Es besteht ein Potenzial für Missbrauch und Abhängigkeit

Nicht jeder, der das Internet phasenweise und/oder regelmässig exzessiv nutzt, hat ein Abhängigkeitsproblem. Von einem

Das Internet kann hingegen auch als Medium für eine andere Form von Sucht dienen, indem damit eine Verhaltenssucht wie Kaufsucht oder Spielsucht ausgelebt werden kann.

te Zugang, der ständige Fluss von Informationen und Unterhaltung, die verschiedenen, unkomplizierten Kommunikationsmöglichkeiten oder die Anonymität, die eine Suchtentwicklung allenfalls begünstigen können. Das Internet kann hingegen auch als Medium für eine andere Form von Sucht dienen, indem damit eine Verhaltenssucht wie Kaufsucht oder Spielsucht ausgelebt werden kann.

Die Online-Rollenspiele zum Beispiel sind ein Internetbereich mit besonders hoher Faszinationskraft. Die monatliche Gebühr, die ständige Verfügbarkeit des Spiels und die Tatsache, dass das Spielgeschehen nicht unterbrochen werden kann, erzeugt eine hohe Spielbindung. Der zeitliche Aufwand für das Spielen im Internet und die hohe Bindung an das

«süchtigen» Verhalten ist erst dann die Rede,

- wenn damit primär Gefühle wie Langeweile, Ärger, Frustrationen, Ängste oder Wut effektiv reguliert bzw. verdrängt werden (inadäquate Bewältigungs- und Kompensationsstrategien);
- wenn die exzessive Internetnutzung von einem zwingenden Verlangen nach kurzfristiger Erleichterung angesichts von belastenden Anforderungen und Problemen geleitet wird (missbräuchliche Internetnutzung, Ausweichstrategie);
- wenn mindestens drei der anerkannten Abhängigkeitskriterien zutreffen.

Exzessive Internetnutzung betrifft vor allem Jugendliche

Etwa 3% der erwachsenen Internetnutzer

weisen die Kriterien einer Abhängigkeit auf. Bei den Jugendlichen fällt der Anteil mit 17% jedoch deutlich höher aus.

Die wenigen Studien haben bisher die höchsten Werte um das 15. Lebensalter ermittelt. Betroffen sind vor allem männliche Jugendliche ohne feste Beziehung und ohne geregelte Tagesstruktur. Weitere prägnante Aussagen sind heikel, da nicht genügend epidemiologische Studien vorliegen.

Oft steht der Wunsch nach Anerkennung und Selbstwirksamkeit im Vordergrund. Für viele Jugendliche bleibt die exzessive Internetnutzung allerdings ein zeitlich begrenztes und jugendtypisches exzessives Verhalten, das von alleine wieder aufhört.

Analogien zu den stoffgebundenen Abhängigkeiten

Zur Bestimmung der «Internetsucht» werden in der Literatur die Abhängigkeitskriterien aufgeführt, die sich an den Symptomen stoffgebundener Süchte orientieren: Einengung des Verhaltensspielraums, Toleranzentwicklung, Entzugerscheinungen, Kontrollverlust, negative Konsequenzen.

Diverse Studien ermittelten das gemeinsame Auftreten von exzessiver Internetnutzung und psychischen Störungen (v.a. Depression, Angststörungen) sowie anderen Abhängigkeitserkrankungen (Drogenkonsum, Alkoholismus).

Aus der Vielzahl der bekannten Risiko- und Schutzfaktoren gelten insbesondere

Für viele Jugendliche bleibt die exzessive Internetnutzung ein zeitlich begrenztes und jugendtypisches exzessives Verhalten, das von alleine wieder aufhört.

mangelnde Anerkennung im realen Leben, geringes Selbstwertgefühl, Depressivität und soziale Ängstlichkeit sowie hohe, unrealistische Erwartungen an das Internet und ungenügende Bewältigungsstile als Risikofaktoren für eine exzessive Internetnutzung.

Gute soziale Integration, Medienkompetenz, Frustrationstoleranz, alternative Interessen und Freizeitbeschäftigungen,

Das Wichtigste in Kürze

Begriff: Umgangssprachlich ist der Begriff «Internet- bzw. Onlinesucht» geläufig. In der Fachwelt hat sich bisher noch kein anerkannter Begriff durchgesetzt.

Definition: «Internetsucht» ist eine nicht-stoffgebundene Verhaltenssucht und kann sich in unkontrolliertem Surfen, Chatten, Spielen, Downloaden oder anderen Aktivitäten im Internet äussern.

Prävalenz: 3 bis 6% der Internetnutzer zeigen ein suchartiges Internetnutzungsverhalten, weitere 3 bis 5% sind gefährdet. Für die Schweiz ergibt das eine Zahl von rund 70'000 Internetabhängigen, dazu kommen zirka 110'000 Gefährdete.

Begleiterscheinungen: Schlafmangel, vermehrte Ausschüttung von Dopamin (Erhöhung des Stresspegels), motorische

Unterentwicklung bei Kindern und Jugendlichen (Bewegungsmangel), Lernstörungen.

Betroffene Internetbereiche: Ein Drittel exzessiver Internetnutzung fällt auf die Kommunikationsdienste des Internets (Chatrooms, Foren, Newsgroups). Danach folgen Musik, Erotik und Spiele.

Risikofaktoren: Soziale Ängstlichkeit, Neigung zur Depression, mangelndes Selbstwertgefühl, erhöhte Stressbelastung, inadäquate Erwartungen an das Internet, geringe Problemlösefähigkeit, geringe soziale und familiäre Unterstützung.

Schutzfaktoren: Gute soziale Integration, Medienkompetenz, Frustrationstoleranz, alternative Interessen und Freizeitbeschäftigungen, Bewältigungs- und Kommunikationsfähigkeiten.

Bewältigungs- und Kommunikationsfähigkeiten sind dagegen wesentliche Schutzfaktoren.

Medienkompetenz ist der bedeutendste Schutzfaktor

Medienkompetenz erweist sich als Basisqualifikation zum Schutz vor einer exzessiven Internetnutzung. Medienkompetenz beschränkt sich dabei nicht auf die Fähigkeit, technische Geräte bedienen zu können. Sie wird vielmehr als die Fähigkeit verstanden, sich kritisch, reflektierend und verantwortungsbewusst in der Medienwelt zu bewegen und Medien zum eigenständigen und kreativen Ausdruck zu nutzen.

In Bezug auf das Internet bedeutet Medienkompetenz insbesondere, die effektiven Nutzungsmöglichkeiten realistisch einzuschätzen und die Chancen und Risiken des Internets zu kennen. Das Ziel besteht darin, das Internet selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu nutzen.

Ansatzpunkte der Suchtprävention

Angesichts der noch relativ neuen Technologie überrascht es nicht, dass im Bereich der Internetnutzung noch kaum systematische Präventionsmassnahmen existieren. Aufgrund der zunehmenden Nachfrage der Eltern nach Information über Bildschirmmedien im Allgemeinen und «Internetsucht» im Besonderen sind die Suchtpräventionsstellen bisher in erster Linie in der Elternarbeit aktiv geworden.

Mehrheitlich sind sich die Fachleute einig, dass es sich bei der «Internetsucht» nicht um eine Abhängigkeitsform handelt, die neue Präventionsansätze erforderlich macht. Grundsätzlich gilt: Universelle Prävention, insbesondere die Stärkung der allgemeinen Schutzfaktoren, ist immer auch Prävention gegen exzessive Internetnutzung.

Die Suchtprävention soll in erster Linie über das Abhängigkeitspotenzial einer exzessiven Internetnutzung informieren. Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit in Bezug auf Gewaltdarstellungen oder pornografische Inhalte, illegale Handlungen oder pädophile Übergriffe in Chatrooms hingegen gehört nicht zu ihrem Auftrag. Bei der Vermittlung von Medienkompetenz kann die Suchtpräventi-

on eine unterstützende Funktion übernehmen. Eine interdisziplinäre Zusammen-

Möglichkeit der Realitätsflucht und der Problemausweichung im Zusammen-

Medienkompetenz beschränkt sich dabei nicht auf die Fähigkeit, technische Geräte bedienen zu können. Sie wird vielmehr als die Fähigkeit verstanden, sich kritisch, reflektierend und verantwortungsbewusst in der Medienwelt zu bewegen und Medien zum eigenständigen und kreativen Ausdruck zu nutzen.

menarbeit, Absprachen und Vernetzung mit den dafür verantwortlichen Fachleuten (Polizei, Medienpädagogen etc.) ist dafür erforderlich.

Fehlende Grundlagen

Kinder machen ihre ersten Erfahrungen am Computer mit Computerspielen; das Internet nutzen sie in der Regel erst, wenn sie lesen und schreiben können. Eine Studie an Berliner Grundschulen hat einen Anteil von 9% exzessiv computerspielenden Kindern ermittelt. Diese Kinder gaben an, vor allem bei Ärger oder Trauer exzessiv am Bildschirm zu spielen. Es ist deshalb wichtig, bereits bei Eltern mit jüngeren Kindern anzusetzen und sie für die

hang mit einer exzessiven Computernutzung zu sensibilisieren.

Ansätze bei Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen mit einem erkannten Risiko bzw. mit einem bereits problematischen Internetnutzungsverhalten sind ebenfalls sehr wichtig, fehlen aber noch weitgehend. Hierfür braucht es weitere differenzierte Erkenntnisse aus der Forschung.

Christa Berger ist Co-Leiterin im Grundlagenbereich der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, wo sie sich aktuell stark mit den Grundlagen im Bereich der Online-Abhängigkeit sowie der Position der Suchtprävention darin beschäftigt.

Suchtprävention beim Medienkonsum

Die folgende Tabelle zeigt im Überblick die relevanten Ansatzpunkte für die Suchtprävention im Hinblick auf eine exzessive Internetnutzung.

Universelle Prävention	Selektive Prävention	Indizierte Prävention
Richtet sich an die allgemeine Bevölkerung	Richtet sich an Menschen, die ein überdurchschnittlich hohes Risiko zeigen	Richtet sich an Personen, die ein manifestes Risikoverhalten etabliert haben oder einem erhöhten Suchtrisiko ausgesetzt sind
<p><i>Massnahmen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung und Information über das Abhängigkeitspotential der Internetnutzung • Stärkung der allgemeinen Schutzfaktoren • Förderung der Medienkompetenz in Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten • Lobbying für Jugendschutz 	<p><i>Massnahmen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kompetenzförderung und Sensibilisierung bei Personen mit einem erhöhten Risiko • Zielgruppenspezifische Botschaften und Angebote entwickeln 	<p><i>Massnahmen im Rahmen der Früherkennung und Frühintervention</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung und Schulung • Reglementierungen unterstützen • Information über Unterstützungsmöglichkeiten und spezialisierte Stellen • Krisenintervention • Motivierende Gesprächsführung und Beratung



Faszination Medien

Rund um die Uhr und fast überall auf der Welt können wir im Internet surfen, fernsehen oder sind mit dem Handy erreichbar. Dieser riesige Strom an Unterhaltung und Informationen hat keinen Anfang mehr – geschweige denn ein Ende. Schafft dieser Überfluss an Medienpräsenz eine Gefahr von Abhängigkeit und Suchtverhalten? Dr. Daniel Süss – Professor für Medienpsychologie – beschäftigt sich mit diesen Fragen.

Text: Brigitte Müller

laut & leise: Herr Süss, momentan befassen Sie sich an einer Lehrveranstaltung an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und an der Uni Zürich mit dem Thema «Verhaltenssucht und neue Medien». Welches sind die drei wichtigsten Botschaften dieser Lehrveranstaltung?

Daniel Süss: Wir leben in einer Mediengesellschaft, die einen permanenten Fluss von Unterhaltung, Informationen und Handlungsoptionen anbietet. Die technische Entwicklung ermöglicht, dass wir an jedem Ort der Welt zu jeder Zeit mit kompakten Endgeräten Medien konsumieren können. Der Zugang wird uns immer mehr erleichtert, und weil permanent etwas läuft, kann die Angst aufkommen, etwas zu verpassen. Medienfiguren bieten

Umgang mit den Medien vergleiche ich gerne mit dem Velofahren. Es reicht nicht, das Velo zu beherrschen. Wir müssen unseren Kindern auch zeigen, wie sie sich ohne Gefahr im Strassenverkehr bewegen können.

I & I: Welche Aufgaben können Eltern übernehmen?

Süss: Eltern sollen altersgemässe Regeln aufstellen. Ich empfehle zudem, dass nicht alle Geräte im Kinderzimmer stehen. Es ist ein grosser Vorteil, wenn die Familie gewisse Medien gemeinsam nutzt und beispielsweise nach einem Film über das Gesehene diskutiert. Im Gespräch erfahren Eltern auch, was Kinder im Internet oder im Fernsehen fasziniert. Interesse am Medienkonsum der Kinder erachte

ab, wie wir eine Aktivität bewerten. Es ist nicht lange her, da wurde der Fernsehkonsum als problematisch angesehen und die Beschäftigung mit dem Computer generell als wertvoll, weil sich das Kind damit Fähigkeiten für die berufliche Zukunft in der Informationsgesellschaft aneignet. Auch Kampfspiele sind nicht wirklich eine neue Erfindung, denn bereits beim Schachspielen geht es darum, den Gegner zu schlagen.

I & I: Aber was fasziniert Kinder und Jugendliche?

Süss: Untersuchungen zeigen, dass Kinder eine Strategie oder Taktik herausfinden wollen, sie möchten das Spiel durchschauen oder sie spielen gerne in der Gruppe. Dieses Sichmessen am Spiel oder an der Gruppe kann das Selbstwertgefühl stärken. Die Gewalt per se ist meistens nicht Grundlage der Motivation. Das Internet bietet den Jugendlichen zudem einen riesigen sozialen Marktplatz und somit eine Erweiterung des Handlungsspielraums. Dabei spielt eine Rolle, dass für Kinder und Jugendliche die realen Handlungsräume vor allem in den Städten oft eingeschränkt und «kinderfeindlich» sind. Dagegen erscheinen ihnen die virtuellen Handlungsräume einfach und schnell zugänglich. Im Internet kann man Freundschaften schliessen, soziale Kompetenzen ausprobieren und auskundschaften. Wenn man will sogar rund um den Globus.

«Stellt jemand einen zu hohen und zwanghaften Medienkonsum fest, kann er sich deshalb nicht wie beispielsweise bei Alkohol Abstinenz auferlegen. Er muss Medienkompetenz erwerben und sich seiner Verhaltenssucht stellen.»

sich als Beziehungspartner an, was besonders scheue Menschen fasziniert. Im Beruf und in der Schule sind wir auf neue Medien wie das Internet angewiesen. Stellt jemand einen zu hohen und zwanghaften Medienkonsum fest, kann er sich deshalb nicht wie beispielsweise bei Alkohol Abstinenz auferlegen. Er muss Medienkompetenz erwerben und sich seiner Verhaltenssucht stellen.

I & I: Eltern und Lehrpersonen erleben öfters, dass Kinder sich Mediengeräte und -inhalte schnell und ohne Hilfe aneignen. Ist da Erziehung überhaupt noch möglich?

Süss: Es ist notwendig, dass Erwachsene Kinder und Jugendliche im Umgang mit den Medien nicht allein lassen. Kinder lernen zwar die Technik meist durch gegenseitige Hilfe und nach dem Prinzip «Versuch und Irrtum». Wenn es jedoch um die Beurteilung von Inhalten und um das Abschätzen von Wirkungen geht, dann brauchen Kinder und Jugendliche den Austausch mit Erwachsenen. Den

ich als wichtig. Und nicht zuletzt gilt es, den eigenen Medienkonsum kritisch zu reflektieren.

I & I: Welche Aufgaben stehen eher Lehrpersonen zu?

Süss: Die Reflexion über die Medien kann in vielen Schulfächern integriert werden. Besonders eignet sich dafür der Deutschunterricht, wenn man beispielsweise die Sprache für ein SMS, ein E-Mail oder einen Brief vergleicht. Oder im Geschichtsunterricht einen historischen Film zusammen anschaut und nachher über die Botschaft und Dramaturgie diskutiert. Letztendlich ist jedoch auch entscheidend, welche Haltung die Lehrperson gegenüber den Medien mitbringt. Diese nehmen die Kinder sehr genau wahr.

I & I: Müssen Eltern Angst haben, wenn ihre Kinder sich zu lange mit dem Internet, der Spielkonsole beschäftigen?

Süss: Müssen sich Eltern auch Sorgen machen, wenn ihr Kind mehr als vier Stunden am Tag liest? Vieles hängt davon

I & I: Wie nutzen Jugendliche die neuen Medien?

Süss: Das Handy ist für die meisten Jugendlichen schon ein selbstverständlicher Begleiter. Und Jugendliche haben zum Beispiel «instant messaging» für sich entdeckt, um noch günstiger als per Handy zu kommunizieren. Die neuen Medien erfüllen sowohl spielerische als auch soziale Bedürfnisse, sie werden aber auch für Hausaufgaben genutzt. Jugendliche vertrauen sich heute per Mail Fachexpertenwissen einzuholen, was ich selber schon erlebt habe. Trotzdem zeigen Untersuchungen, dass bei Kindern im Pri-

marschulalter das Fernsehen nach wie vor das wichtigste Medium ist.

I & I: Welche Inhalte interessieren Jugendliche speziell?

Süss: Immer noch können wir Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen

feststellen. Mädchen interessieren sich – wie bereits in früheren Jahren – mehr für Beziehungen und Geschichten auf der psychologischen Ebene, zum Beispiel «Deutschland sucht den Superstar» oder die Serien, die über Jahre regelmässig am Fernsehen zu sehen sind. Manchmal sind solche Medienfiguren die konstanteren Bezugspersonen als Menschen im realen Leben. Mädchen setzen sich anhand von solchen Figuren kritisch und aktiv mit ihrer Geschlechterrolle auseinander. Jungs zeigen bei dieser Art von Sendungen eher Schadenfreude oder machen sich lustig darüber. Sie bevorzugen eher «Action», Sport und Gewalt.

«Gefährdet sind Menschen, die fast keine Aufgaben zu erfüllen haben, sich in einem wenig strukturierten sozialen Raum befinden, fast keine Verbindlichkeiten wahrnehmen und Mühe haben, Beziehungen zu pflegen.»

I & I: Welchen Einfluss haben die neuen Medien auf die Identitätsentwicklung?

Süss: Jugendliche nutzen die neuen Me-

dien stark für ihre persönliche Entwicklung und zur Konstruktion ihrer Identität. Zirka 20 Prozent nutzen das Internet als Probesthüne, um sich aktiv zu inszenieren, zum Beispiel auf «YouTube» oder «MySpace». Trotzdem werden das Handy und das Internet oft schlicht verwendet,

um mit «Peers» abzumachen, das heisst, um sich im realen Leben «face to face» treffen zu können.

I & I: Was verstehen Sie eigentlich unter Medienkompetenz?

Süss: Einerseits betrifft dies das Beherrschen der Technik und des Gebrauchs. Andererseits sind weiche Faktoren, wie ich mit den verschiedenen Medien umgehe und wie ich mir unterschiedliche Inhalte und kulturelle Codes erschliesse, entscheidend bei der Medienkompetenz. Auch die Genussfähigkeit ist eine wichtige Komponente, die wir beim Lesen eines Buches genauso wie bei anderen Medien entwickeln sollten.

I & I: Die neuen Medien bieten nicht nur beruflich Chancen. Welche positiven Aspekte von neuen Medien möchten Sie besonders hervorheben?

Süss: Über das Internet kann ich mir viel schneller, einfacher und auch kostengünstiger interessante Inhalte und Netzwerke erschliessen und mit anderen Menschen auf der ganzen Welt in Kontakt kommen und Beziehungen pflegen. Das Internet fördert den interkulturellen Dialog und öffnet so den Blick auf andere Lebens- und Sichtweisen. Wer will, kann auf einfache Weise eigene Inhalte ins Netz stellen, also aktiv und kreativ damit umgehen.

I & I: Welche Mediennutzer/innen sind gefährdet, die Kontrolle über ihr Verhalten zu verlieren?

Süss: Grundsätzlich gilt: Je jünger die Menschen sind, desto tiefer ist ihr durchschnittlicher Medienkonsum. Die meiste Zeit mit den Medien verbringen die Senioren. Gefährdet sind Menschen, die beispielsweise arbeitslos sind und deshalb einen kaum geregelten Tagesablauf ken-

nen. Menschen, die fast keine Aufgaben zu erfüllen haben, sich in einem wenig strukturierten sozialen Raum befinden, fast keine Verbindlichkeiten wahrnehmen und Mühe haben, Beziehungen zu pflegen. Es sind eher introvertierte Menschen, die sozial isoliert sind oder sich in einer belastenden Situation befinden.

I & I: Welches sind typische Merkmale von Mediennutzer/innen, die eine Verhaltenssucht aufweisen?

Süss: Schrittweise werden die sozialen Beziehungen und Hobbys vernachlässigt und in der Schule, Lehre oder an der Arbeitsstelle sinken die Leistungen. Körperpflege, Ernährung und Schlaf kommen zu kurz. Es werden Strategien entwickelt, vor anderen die Mediensucht zu verheimlichen. Ist man nicht online, tritt eine grosse Unruhe ein. Grundsätzlich zeigen Mediensüchtige ähnliche Symptome wie andere (Verhaltens-)Süchtige.

I & I: Entsteht eine «Internetsucht» aus sich heraus oder ist es nur ein Symptom für andere Probleme?

Süss: Der Umgang mit Medien ist mit vielen Variablen, zum Beispiel auch mit Persönlichkeitsmerkmalen, verknüpft. Und es gilt auch hier, genau hinzuschauen. Wenn jemand ständig seine E-Mails checken muss oder nicht einmal sonntags sein Handy ausschalten kann, weil er für seinen Job erreichbar sein will, dann sind dies eher Symptome einer Arbeits- als einer Mediensucht. Man stellt auch fest, dass eine Mediensucht oft mit dem unkontrollierten Gebrauch von anderen Suchtmitteln zusammenhängt.

I & I: Fernsehen oder Internet: Was für Unterschiede stellen Sie beim Gebrauch und Verhalten fest?

Süss: Fernsehen ist oft ein Ritual oder eine Gewohnheit in unserem Alltag. Wir essen beispielsweise vor der Tagesschau, schauen am Dienstag den Krimi. Es ist ein Medium, das wir passiv konsumieren können. Und beim übermässigen Gebrauch schlafen die meisten Menschen irgendwann ein. Das Internet nutzen wir ganz anders. Im Gegensatz zum Fernsehen gibt es im Internet soziale «Communities», und ich kann einfach selber Texte, Fotos oder Filme aufschalten. Extremes Computerspielen führte auch schon zum Kollaps von Spielern, die Essen, Trinken und Schlafen schlicht vergessen hatten.

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Medienbildung und Medienpädagogik

Der Fachbereich Medienbildung verantwortet sämtliche medienpädagogischen Aktivitäten an der Pädagogischen Hochschule Zürich. Im Zentrum steht die Aus- und Weiterbildung der Lehrpersonen, damit diese die Kinder auf ein mündiges Leben in der Mediengesellschaft vorbereiten können. Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Medien sowie Informations- und Kommunikationstechnologien fachlich kompetent, kritisch, sozial verantwortlich und reflektiert zu nutzen und einzusetzen. Dabei orientiert und beteiligt sich der Fachbereich an der aktuellen Forschung und bietet eine Reihe von Mediendienstleistungen an.

Infos: www.phzh.ch/medienbildung

I & I: Gewalt in Zusammenhang mit den neuen Medien ist immer wieder ein Thema in der Presse. Können Sie Gewaltbereitschaft durch den Einfluss von Medien erklären?

Süss: In einem gewaltbereiten Umfeld und in gewaltorientierten Gruppen können Gewaltdarstellungen die Planung einer Tat beeinflussen oder einer diffusen Idee Gestalt geben. Menschen, die sich in einem Umfeld bewegen, wo Gewalt abgelehnt wird, und die in tragenden Beziehungen zu Menschen stehen, werden durch Mediengewalt in der Regel wenig beeinflusst.

I & I: Wie gehen Sie selber mit den neuen Medien um? Oder anders gefragt: Was fasziniert Sie besonders an den neuen Medien?

Süss: Das Internet ist für mich ein zentrales Arbeitsinstrument, um mich gerade auch international zu vernetzen. Die Fülle an Informationen und die Schnel-

ligkeit, mit der man etwas findet, ist nicht nur nützlich, sondern macht mir auch Spass. Für meine Familie bin ich per Han-

«Das Internet ist für mich ein zentrales Arbeitsinstrument, um mich gerade auch international zu vernetzen.»

dy jederzeit erreichbar – nur so konnte ich zum Beispiel bei der Geburt meiner beiden Kinder rechtzeitig vor Ort sein. Das möchte ich nicht missen.

■
Prof. Dr. Daniel Süss ist Professor für Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und Privatdozent für Publizistikwissenschaft und Medienpädagogik an der Universität Zürich.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin laut & leise, stellte die Fragen.

Lehrmittel für die Medienkompetenz

Die Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamtes Kanton Zürich hat ein Lehrmittel zum Thema Medienabhängigkeit und Medienkompetenz entwickelt. Das Lehrmittel gibt es als CD-ROM. Es soll Lehrpersonen der Sekundarstufe II darin unterstützen, bei ihren Schülerinnen und Schülern einen sinnvollen Umgang mit den neuen digitalen Medien zu fördern. Das Lehrmittel bietet neben ausführlicher Hintergrundinformation Anregungen für den Unterricht in fünf Themenbereichen. Beispiele: Virtuelle Welten – das virtuelle Ich; Online: Faszination, Chance und Risiko; Freizeitgestaltung und Medienkonsum. Zu jedem Thema werden konkrete methodische Vorschläge für die Bearbeitung im Unterricht vorgestellt. Zusätzlich werden verschiedene Arbeitsinstrumente wie zum Beispiel ein Selbsttest zur Internetsucht oder ein Videoclip angeboten.

CD-ROM-Bestellung: Fachstelle Suchtprävention
Mittelschul- und Berufsbildungsamt
(info@suchtpraevention.zh.ch)

Unter www.fs-suchtpraevention.zh.ch kann die CD-ROM eingesehen werden.



Online den Internetkonsum testen

29'000 Personen überprüften seit Ende Juli 2006 online mittels eines Selbst-Tests ihr persönliches Internetverhalten. Der Test wurde im Rahmen der Kampagne «massvoll – lustvoll» von den Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich aufgeschaltet.

Text: Robert Schmid, Roger Zahner

Verschiedene Suchtmittel werden masslos oder missbräuchlich konsumiert, aber auch eine wachsende Zahl von Internetnutzerinnen und -nutzern hat ihren Konsum nicht mehr unter Kontrolle. In der Schweiz gelten gemäss einer repräsentativen Untersuchung des Zürcher Psychologen Franz Eidenbenz aus dem Jahr 2001 50'000 Personen als internetsüchtig oder

Internetnutzung: konstruktives Verhalten, massvolle Nutzung, suchtgefährdete Nutzung und abhängiger Konsum. Die Mehrzahl der Personen nutzen das Internet konstruktiv oder massvoll. Ein beachtlicher Anteil von 12 Prozent der Testergebnisse weist jedoch auf eine Suchtgefährdung und 2,6 Prozent der Testergebnisse auf eine Abhängigkeit hin. Die jüngeren Teilnehmenden, speziell die un-

der Beantwortung verschiedenster Fragen. Die Tests können die Motivation fördern, einen konkreten Schritt zu einer sinnvollen Verhaltensänderung zu unternehmen. Mit der Bearbeitung des Tests hat mindestens eine persönliche Auseinandersetzung mit dem problematischen Verhalten stattgefunden. Welche weiteren Schritte bei den Nutzerinnen und Nutzern folgen, entzieht sich allerdings der Kenntnis der Test-Initianten. Aufgrund der grossen Nachfrage darf dem Selbst-Test zum Internetkonsum aber durchaus eine präventive Wirkung zugesprochen werden, der Wege für weitere Massnahmen eröffnet.

Die hohe Anzahl durchgeführter Selbst-Tests zum Thema des Internetkonsums zeigt, dass die Tests einem grossen Bedürfnis entsprechen. Bis Ende 2007 haben 29'000 Personen davon Gebrauch gemacht.

mindestens suchtgefährdet. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich haben deshalb im Juli 2006 einen Selbst-Test zum Internetverhalten online geschaltet (www.suchtpraevention-zh.ch). Dieser Internetttest ergänzte Tests zum Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamenten. Der Selbst-Test richtet sich grundsätzlich an Personen ab 16 Jahren.

Bis Ende 2007 haben rund 75'000 Menschen einen dieser fünf Selbst-Tests ausgefüllt und damit ihr persönliches Konsumverhalten beurteilt.

Selbstbeurteilung: ein Bedürfnis

In der Schweiz bestand bislang kein vergleichbares Angebot zur Beurteilung des Internetverhaltens. Die hohe Anzahl durchgeführter Selbst-Tests zum Thema des Internetkonsums zeigt, dass die Tests einem grossen Bedürfnis entsprechen. Bis Ende 2007 haben 29'000 Personen davon Gebrauch gemacht. Dies spiegelt das Bedürfnis nach Hilfsmitteln, um das Risiko des eigenen Konsumverhaltens abschätzen zu können. Die Auswertung zeigt ausserdem ein interessantes Geschlechterverhältnis: Drei Viertel aller Tests wurden von Männern ausgefüllt.

Risikante Internetnutzung: fast 15%

Der Test unterscheidet in der Auswertung vier verschiedene Verhaltensmuster zur

ter 18-jährigen Männer, waren in den riskanten Konsummustern «Suchtgefährdung» und «Abhängigkeit» deutlich übervertreten. 21 Prozent der jungen Männer zeigen in der Selbstdeklaration ein suchtgefährdetes und 7 Prozent gar ein abhängiges Verhalten. Das Ergebnis spiegelt einen Trend, der in vielen europäischen Untersuchungen belegt werden kann: Unter den jungen Männern ist der höchste Prozentsatz von süchtigen Internetkonsumenten zu finden. Dies dürfte auch mit der Einschränkung gelten, dass dieser internetbasierte Test die riskant konsumierenden Internet-User gut erreicht, während mässig konsumierende schlechter und Internet-Abstinente gar nicht erreicht werden, was selbstverständlich zu einer Verzerrung der Testergebnisse führt. Eventuell führt also ein bereits existierendes Problembewusstsein zu wachsendem Interesse für eine Selbstbeurteilung – respektive zum verstärkten Wunsch nach Bestätigung oder Entkräftung der eigenen Wahrnehmung.

Motivation zur Veränderung

Der Übergang von einem normalen zu einem riskanten Konsumverhalten ist fließend. Mit dem Selbst-Test ermöglichen die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich Erwachsenen und Jugendlichen, riskanten Suchtmittelkonsum und riskante Internetnutzung zu erkennen. Dies geschieht über die Selbstdeklaration in

Tipps für Verhaltensänderungen

Den Nutzerinnen und Nutzern werden in den jeweiligen Rückmeldungen mit den Testergebnissen Möglichkeiten zu Folgeschritten aufgezeigt. Auf der Website «www.suchtpraevention-zh.ch» stehen neben den Selbst-Tests weiterführende Sachinformationen über Suchtmittel und Suchtverhalten zur Verfügung. Daneben führen Links und Adresslisten zu professionellen Hilfsangeboten. Ergänzt werden diese Informationen seit einem halben Jahr auf «www.setz-eine-grenze.ch» mit sensibilisierenden Handy-Spots und konkreten Ratschlägen zur Verhaltenssteuerung im Falle einer sich anbahnenden Internetsucht. Dazu gehören zum Beispiel das Führen eines Internet-Tagebuchs oder das unauffällige Platzieren des Computers in der eigenen Wohnung.

Selbst-Test: www.suchtpraevention-zh.ch

Informationen und Tipps für Verhaltensänderungen: www.setz-eine-grenze.ch



Robert Schmid ist Leiter der Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland. Er befasst sich seit rund drei Jahren mit dem Thema Internetsucht. Er hat bei der Entwicklung der internetbasierten Selbst-Tests für die Kampagne «massvoll lustvoll» der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich mitgearbeitet.

Roger Zahner ist Projektleiter bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich mit Verantwortung für Öffentlichkeitsarbeit. Er ist Mitglied der kantonalen Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit und des Redaktionsteams von laut&leise.

ANGEBOT FÜR FIRMEN

Arbeit und «Internetsucht»

Ist «Internetsucht» bereits ein Thema bei den Arbeitgebern? Tatsächlich, schon klingelt das Telefon und eine freundliche Person einer Ausbildungsabteilung von einer grossen Firma erkundigt sich, was wir von der Suchtpräventionsstelle zum Thema Internet anzubieten hätten.

Zwei Monate später: Im Kreis sitzen 16 Jungs, 1 Mädchen und 2 Suchtpräventionsfachleute. Im Zentrum die Frage, warum die Jugendlichen vom Internet fasziniert sind. Die genannten Antworten sind: Fantasien ausleben, abschalten und geniessen können, Kontakte knüpfen, in eine andere Rolle schlüpfen, Zeitvertreib, Spass, zusammen sein, Lernen, Organisation und Planung, Teamarbeit, Kick, Freude und Freiheit. Was ist daran so problematisch? Auf diese Frage soll die weitere Diskussion Antworten geben.

Angebot: Einige regionale Suchtpräventionsstellen des Kantons Zürich bieten für Unternehmen und KMU Beratungen und Kurse an. Adressen siehe Seite 15.

ANGEBOT FÜR ELTERN

Mehr Wissen übers Surfen, Gamen und Chatten

Die hohe Präsenz und Nutzung digitaler Medien sowie die rasanten Veränderungen bedeuten eine grosse Herausforderung für Schulen und Familien und lösen viele Fragen und Unsicherheiten aus. Die meisten regionalen Suchtpräventionsstellen führen in Zusammenarbeit mit den Schulen oder Elternorganisationen Veranstaltungen durch zum Umgang von Kindern und Jugendlichen mit Medien. Ziele: Vermittlung von Informationen, Chancen und Risiken der Bildschirmmedien; Sensibilisierung betreffend problematischem Gebrauch; Inputs für die Aushandlung von angemessenen Regeln und Grenzen; Austausch über Strategien und Erfahrungen in der Familie sowie Ideen für alternative Freizeitgestaltungsmöglichkeiten.

Die Diskussionsrunden sollen Eltern anregen, ihre eigene Haltung zu finden und neue Methoden auszuprobieren.

Informationen und Angebot Elternabende: Verschiedene Suchtpräventionsstellen in Ihrer Region. Adressen siehe Seite 15.

VERANSTALTUNG

Eintauchen in Online-Welten

Am 12. April 2008 führt die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich die Veranstaltung «LOGIN – Faszination und Abhängigkeit im Internet» im Papiersaal Sihlcity durch. Im Zentrum stehen neben diversen Referaten zu Online-Kommunikation, Rollenspielen, Identitätsentwicklung oder Online-Abhängigkeit das praktische Erlebnis von Online-Spielen und Online-Kommunikationsmöglichkeiten. Mit Unterstützung von jungen «Guides» sollen die Teilnehmenden live in unbekannte Spiel- und Kommunikationswelten abtauchen können. «LOGIN» richtet sich an Personen mit Verantwortung für Kinder und Jugendliche und soll zu einer differenzierten Auseinandersetzung mit dem Thema anregen. Die generationenübergreifenden Diskussionen sollen vermehrt und stärker durch Erfahrung und Verständnis als durch Angst und Unwissenheit geprägt werden.

Tagesprogramm und Infos:
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Bitte sofort anmelden: bis 13. März 2008



Medien zum Thema Medienkonsum

Sämtliche aufgeführten Medien – eine kleine Auswahl! – können Sie ausleihen bei Radix, InfoDoc, Stampfenbachstrasse 161, 8006 Zürich. Tel. 044 360 41 00, Fax 044 360 41 14, E-Mail: infodoc@radix.ch. Im Internet: www.radix.ch

Internet-Abhängigkeit

Unter dem Titel «Alles klar im Netz» hat die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich zwei Informationsflyer zur Internet-Abhängigkeit herausgegeben. Der eine richtet sich an Jugendliche, der andere an Eltern. Mit einfachen Hinweisen und Fragen zur Selbst- oder Fremdbeurteilung erhalten Jugendliche und Eltern Anregungen, wie das Thema zu Hause differenziert und gemeinsam angegangen werden kann.

Info-Flyers: per E-Mail: suchtprevention@zuerich.ch

Per Mausclick ins Abseits

Diese Diplomarbeit aus dem Jahr 2005 will folgende Fragen beantworten: Was versteht man unter Onlinesucht und welches sind ihre zentralen Merkmale? Welche Internetanwendungen begünstigen süchtiges Verhalten und weshalb? Mit welchen Hilfsangeboten wird der Onlinesucht begegnet und welchen Beitrag leistet die Soziale Arbeit?

Diplomarbeit: «Per Mausclick ins Abseits», Autoren: Harald Edelmann, Monika Stolz. Fachhochschule Zürich, Hochschule für Soziale Arbeit.

Onlinesucht

Diese Diplomarbeit aus dem Jahr 2007 beschreibt, nach einer kurzen Begriffserklärung, die Entstehungsgeschichte und die Diagnosekriterien der Onlinesucht. Es werden empirische Studien vorgestellt und miteinander verglichen. In einem zweiten Teil werden Merkmale beschrieben, wie Süchtige erkannt werden können und die entsprechenden Hilfsangebote aufgezeigt.

Diplomarbeit: «Onlinesucht – Wenn die virtuelle Lebenswelt langsam zur Realität wird», Autorin: Maja Bollmann. Fachhochschule Zürich, Hochschule für Soziale Arbeit.

Kids im Netz

Der vorliegende Ratgeber zeigt Eltern nicht nur die nützlichen Anwendungen des Internets auf, sondern geht ausführlich auf Gefahren und Schutzmassnahmen

für Kinder ein. Zudem vermittelt er zahlreiche pädagogische Tipps von der Standortwahl des Computers bis hin zum Umgang mit einer eventuellen Internetabhängigkeit.

Ratgeber: «Kids im Netz», Herausgeber: Stiftung für Konsumentenschutz. Im Frühjahr 2008 in einer überarbeiteten Version.

Computersüchtige Kinder

Wer verhindern will, dass Kinder und Jugendliche eine Computersucht entwickeln, muss verstehen, was sie so sehr fasziniert und was in ihrer Seele und ihrem Gehirn beim Computerspielen passiert. Zwei deutschlandweit renommierte Experten, der Erziehungswissenschaftler Wolfgang Bergmann und der Hirnforscher Gerald Hüther, erklären die Ursachen, ihre Folgen für Psyche und Hirnentwicklung und zeigen Möglichkeiten auf, wie Eltern helfen können.

Buch-Tipp: «Computersüchtig: Kinder im Sog der modernen Medien». Autoren: Wolfgang Bergmann, Gerald Hüther; Verlag: Patmos; 2. Auflage (April 2007).

Sucht nach virtuellen Welten?

Der Autor dieses Buches befragte mehr als 8000 Spieler und untersuchte erstmals auf breiter Datengrundlage Faszination und Wirkung der Spiele auf ihre Anwender. Das Buch umreist das Thema anhand des Fantasy-Rollenspiels «EverQuest». Online-Rollenspiele wie dieses lassen die Teilnehmer zeitweise in fiktive konstruierte Umgebungen eintauchen. **Buch-Tipp:** «Sucht nach virtuellen Welten?» Aufbau und Wirkung des Online-Rollenspiels EverQuest. Autor: Nikola Poitzmann; Verlag: Tectum, 2007.

Mediensucht

Die exzessive Nutzung von PC; Handy oder Internet kann abhängig machen. Ein Expertenteam beschreibt in dieser Broschüre die Symptome und die Folgen einer Mediensucht und informiert über Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten.

Taschen-Info: «Mediensucht». Blaukreuz-Verlag Wuppertal.

Computerspielsüchtig

Die Autoren können auf jahrelange wissenschaftliche Erfahrung und eigene therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zurückgreifen. In diesem Ratgeber werden anschauliche Fallbeispiele beschrieben und die Merkmale zur Bestimmung von vorliegender Computerspielsucht.

Buch-Tipp: «Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe». Autoren: Sabine M. Grüssler, Ralf Thalemann, Verlag Hans Huber, Bern

Zappen & Gamen

Fernseher, Computer, Gameboys und Handys sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Das grosse Medienangebot eröffnet Chancen, aber auch Risiken. Diese Broschüre sorgt für die wichtigsten Informationen: Wie vorbeugen? Tipps im Umgang mit TV, Internet und Games. Wann wird's kritisch?

Broschüren-Tipp: «Zappen & Gamen». Fachstelle für Suchtprävention Luzern, www.suchtprevention.ch

Medienkompass

Der «Medienkompass» fasst die in vielen Lehrplänen noch getrennt aufgeführten Unterrichtsgegenstände Informatik und Medienerziehung unter dem Begriff Medienbildung zusammen.

Lehrmittel: Der «Medienkompass 1» besteht aus einem Schulbuch für die Primarstufe sowie einem Kommentar für Lehrpersonen; der «Medienkompass 2» aus einem Schulbuch für die Sekundarstufe und entsprechendem Kommentar. Herausgeber: Pädagogische Hochschule Zürich und Lehrmittelverlag des Kantons Zürich.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer klar abgegrenzten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sich die Stellen an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche Verhältnisse). Die Angebote der Stellen, welche geschlechts- und kulturspezifische Aspekte berücksichtigen, umfassen: Bildung, Information und Beratung von Einzelnen, Gruppen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Die regionalen Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen

unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung (in der Regel 30%).

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 731 13 21
Fax 044 731 13 22
E-Mail: supad@sd-l.ch
Stellenleiterin: Cathy Caviezel
Internet: www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 60
Fax 052 304 26 00
E-Mail: suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
Internet: www.rsp-s-andelfingen.ch
Leitung: Rahel Finger, Matthias Huber

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17
Fax 044 723 18 19
E-Mail: info@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Stellenleiterin: Patrizia Pedone Karaca

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar, Bergstr. 3, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, Fax 044 924 40 11
E-Mail: meilen@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Stellenleiter: Daniel Isenring

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach, 8402 Winterthur
Tel. 052 267 63 80, Fax 052 267 63 84
E-Mail: suchtpraevention@win.ch
Internet: www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Georges Peterelli, Markus Städler

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81
E-Mail: info@sucht-praevention.ch
Internet: www.sucht-praevention.ch
Stellenleiter: Peter Trauffer
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Erachfeldstr. 4, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33, Fax 044 872 77 37
E-Mail: rsp@praevention-zu.ch
Internet: www.praevention-zu.ch
Stellenleiter: Robert Schmid
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 444 50 44, Fax 044 444 50 33
E-Mail: suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Stellenleiterin: Eveline Winnewisser

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf ein Suchtmittel, oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen.

Fachstelle ASN

«Alkohol – am Steuer nie»
Ottikerstr. 10, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
E-Mail: info@fachstelle-asn.ch
Internet: www.fachstelle-asn.ch
Stellenleiter: Paul Gisin

Spezialisierte Fachstelle für Alkohol-, Drogen-, und Medikamentenkonsum im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt verschiedene Animationsinstrumente (z.B. Funky-Bar und Fahrsimulator).

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Neumühlequai 10, 8090 Zürich
Tel. 043 259 22 76, Fax 043 259 43 79
E-Mail: infosuchtpraevention@mbsa.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Stellenleiter: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- sowie Mittelschulen: Koordination und Vernetzung, einschliesslich Arbeit mit Behörden, Lehrmeistern und Eltern. Betreibt Lehrer/innenbildung in Suchtprävention, führt Mediothek und Dokumentationsstelle. Schafft Lehrmittel zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Hat ein Netz von Kontaktlehrpersonen in den Schulen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61
E-Mail: fisp@bluewin.ch
Internet: www.fisp-zh.ch
Leitung: Mustafa Ideli, Joseph Oggier

Spezialisierte Fachstelle, welche Suchtprävention für die Migrationsbevölkerung im Kanton Zürich betreibt und koordiniert.

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung

Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
E-Mail: praev.gf@ifspm.unizh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Abteilungsleiter: Roland Stähli

Das Institut koordiniert und fördert im Auftrag der Gesundheitsdirektion die Aktivitäten der privaten sowie staatlichen Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention. Es leistet Beiträge an die Entwicklung der Suchtprävention, ist Ansprechstelle für die Öffentlichkeit und ist antragstellender Träger der gemeinsam mit allen Stellen realisierten Medienkampagne für Suchtprävention.

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Rämistr. 59, 8090 Zürich
Tel. 043 305 59 04
Fax 043 305 68 01
E-Mail: barbara.meister@phzh.ch
Internet: www.phzh.ch
Stellenleiterin: Barbara Meister

Suchtprävention im Bereich der Volksschule. Dies schliesst die Arbeit mit Behörden und Eltern mit ein. Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich der Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle. Ausarbeitung von Unterrichtshilfen und anderen Projekten für schulische Suchtprävention.

InfoDoc Suchtprävention Radix

Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
Tel. 044 360 41 00
Fax 044 360 41 14
E-Mail: infodoc@radix.ch
Internet: www.infodoc-radix.ch
Stellenleiter: Diego Morosoli

Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
E-Mail: info@zuefam.ch
Internet: www.zuefam.ch
Leitung: Cristina Crotti, Erika Haltiner, Laura Jucker, Barbara Steiger

Spezialisierte Fachstelle, die primäre und sekundäre Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs betreibt.

Züri Rauchfrei

Zähringerstr. 32
8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66
Fax 044 262 69 67
E-Mail: info@zurismokefree.ch
Internet: www.zurismokefree.ch
Stellenleiter: Christian Schwendimann

Spezialisierte Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. Auskünfte zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.

Im Internet: www.suchtpraevention-zh.ch



PP
8712 Stäfa

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2008, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.-

Im Reich der Fantasie

Unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – ausser den Grenzen unserer Vorstellungskraft. Aber auch die reale Welt wird erst dank unserer Vorstellung zur Wirklichkeit. Bei den Bildern dieser laut & leise-Ausgabe trifft die Fantasie einer virtuellen Welt auf Realitäten der wirklichen Welt. Was geschieht dabei in unserem Kopf?
Gestaltung: Manuela Pfrunder, visuelle Kommunikation, Illustration: Cornelia Diethelm. www.molton.cc, gestaltung@molton.cc