



CONTACT

Wenn der Bildschirm das Leben von Jugendlichen beherrscht

.....
Alltag mit Jugendlichen

.....
Wie Eltern die Mediennutzung
begleiten können

.....
Familien mit Suchterkrankung

.....
Sucht Schweiz mobilisiert
die Politik

.....
Aktionstag Alkoholprobleme

.....
«Verstehen statt verurteilen»
lautet das diesjährige Motto



«Der Versuch der Eltern, das Verhalten des Jugendlichen zu stoppen, kann zu aggressiven Reaktionen führen.

Dr. med. Martin Meyer,
Oberarzt – Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen

«In der Familie kommt es oft zu einer Gewaltspirale»

Mit welchen Problemen können Jugendliche bei der Nutzung von Videospiele oder sozialen Netzwerken konfrontiert sein? Contact sprach mit Martin Meyer, Oberarzt am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. In der Klinik sieht die Ärzteschaft oft nur die Spitze des Eisbergs.

Wie problematisch schätzen Sie Videospiele ein?

Martin Meyer: Die Schwierigkeiten fangen dann an, wenn Spielende schnell viel Zeit damit verbringen und andere Dinge nicht mehr stattfinden. Videospiele sind nicht generell schlecht. Sie ermöglichen z. B. den Austausch mit anderen, motivieren dazu, eine gewisse Leistung zu erbringen. Wer aber deswegen zu wenig schläft oder die Schule vernachlässigt, bekommt rasch Probleme. Manche Spielende stehen

unter grossem Druck, weil sie die anderen Spielkollegen nicht enttäuschen wollen – was wiederum viel Zeit...

... und Geld kostet.

Ja, Mikrotransaktionen – ein gängiges Geschäftsmodell in Videospiele – animieren zum Geld ausgeben. Ein Beispiel sind Lootboxen. Dabei wird wie bei einem Geldspielautomat ein monetärer Einsatz ge-

tätigt mit der Hoffnung auf etwas Besonderes, wobei nicht immer klar ist, was man letztlich bekommt, ob es einen im Spiel weiterbringt oder nicht. Gaming sowie Glücks- und Geldspielemente vermischen sich zunehmend, weil es ein lukratives Geschäftsmodell ist und man rasch den Überblick verlieren kann, wie viel investiert wurde.

Videospiele sind vor allem bei Jungen beliebt, während soziale Netzwerke mehr Mädchen anziehen – mit welchen Risiken?

Nebst den positiven Aspekten kann der ständige Vergleich mit anderen oder die geschönten Bilder für Mädchen schwierig sein, was sich z. B. mit Essstörungen ausdrückt. Das Gemeine ist: Diese Plattformen sehen, was jemand anschaut und sie sind so programmiert, dass sie die Nutzenden mit ähnlichen Inhalten fluten, z. B. mit Bildern von sehr dünnen jungen Frauen.

Die Apps erfordern ständig neue Aufmerksamkeit, was es schwierig macht, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Problematisch ist, wenn Nutzende die Fähigkeit verlieren, negative Gefühle anders zu regulieren als mit sozialen Medien. Solche Plattformen können Depressionen verstärken oder aufrechterhalten. In Krisensituationen bleiben die Betroffenen oft im Online-Verhalten gefangen und verlieren den Überblick. Viele sind dann sozial weniger aktiv und einsam. Natürliche Reize, wie draussen mit Gleichaltrigen zusammen zu sein, sind weniger attraktiv.

Mit welchen Problemen sind die Familien konfrontiert?

Es gibt viel Streit. Ein Beispiel: Der Sohn (16 Jahre) ist ständig am Handy, zieht sich in sein Videospiel zurück und spricht nicht darüber. Die Eltern verstehen nicht, was ihr Kind wirklich macht. Es gibt selbst dann laute Worte, wenn der Junge das Handy braucht, um mit seinem Freund zu telefonieren. Eltern und Sohn verlieren die gemeinsame Sprache. Der Versuch der Eltern, das Verhalten des Jugendlichen zu stoppen, kann zu einer Gewaltspirale führen. Es herrscht entweder Stille oder lauter Streit. Der Sohn ist immer in seinem Zimmer, spielt nächtelang durch und mag morgens nicht aufstehen. Er vernachlässigt seine Ausbildung, das Essen, den Schlaf.

Weshalb sind Jugendliche besonders gefährdet?

Jugendliche sind von Natur aus neugierig und risikofreudig, sie wollen Dinge ausprobieren. Ihr Gehirn ist noch in Entwicklung begriffen. Der präfrontale Kortex, der u.a. für die Selbstkontrolle zuständig ist, wird zuletzt fertigentwickelt.

Teenager sind empfänglich für die vielen Reize und Appelle von Apps oder Spielen. Deshalb ist es wichtig, sie zu begleiten, nachzufragen und sie über die Spielmechanismen aufzuklären. So sind Videospiele so programmiert, dass sie das individuelle Spielverhalten verfolgen und die Spielenden dazu verleiten, dranzubleiben und zunehmend auch Geld auszugeben – dieses Bewusstsein gilt es zu schärfen.

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass auch Erwachsene nicht davor gefeit sind, sich im Internet zu verlieren und sich ständig von Meldungen ablenken zu lassen.

Wann sprechen Sie in der klinischen Praxis von einer Sucht?

Zu den Kriterien zählen:

1. Kontrollverlust, beispielsweise über die Zeit, die online verbracht wird.
2. Es muss ein Schaden vorhanden sein, wie beispielsweise Streit zu Hause, Probleme mit Freunden und in der Schule oder Gewichts- und Schlafprobleme gehören dazu.
3. Priorität über andere Lebensinhalte und wichtige Entwicklungsaufgaben, so dass das Verhalten trotz negativer Folgen fortgesetzt und anderen Aktivitäten und sozialen Beziehungen vorgezogen wird. Bei Schwierigkeiten ist die Online-Aktivität die einzige Fluchtmöglichkeit.

Teenager befinden sich in einer Phase der Identitätsfindung. Es ist ein Weg mit Stolpersteinen. Sie fragen sich, wer sie sind, wohin sie gehen und was Gleichaltrige tun. Wenn ein problematisches Verhalten oder eine Sucht hinzukommen, verpassen sie wichtige Erfahrungen, um Krisen gesund zu meistern.

Jugendliche und ihre Eltern kommen in die Klinik, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Was hilft Betroffenen?

Vielen Jugendlichen hilft es, wenn sie etwas Neues, Sinnstiftendes machen können. Das erlaubt es, ihre Online-Aktivitäten zu kontrollieren. Betroffene lernen nicht, schwierige Situationen oder Krisen anders zu überwinden als mit der Flucht in Videospiele oder soziale Netzwerke. Die Realität macht ihnen Angst. Sich ihr zu stellen, fällt ihnen schwer, zumal es anstrengend und aufwändig ist. Hier gilt es, neue Wege aus Krisen sowie Pläne für die Zukunft zu finden und sich auf frühere Talente, Interessen und Freundschaften zu besinnen. Auf ihrem Weg hilft ihnen – nebst einer Therapie – die Unterstützung der Familie und des weiteren Umfelds.



Faktenbox

Mehr als 80% der 15-Jährigen nutzen die sozialen Netzwerke täglich, etwa 7% weisen eine problematische Nutzung auf. Problematisch kann sein, wenn soziale Medien genutzt werden, um vor negativen Gefühlen zu flüchten, wenn man eigentlich weniger Zeit darin verbringen möchte oder deswegen Menschen im Umfeld angelogen hat.

31% der Jungen und 5% der Mädchen im Alter von 15 Jahren spielen täglich Online-Videospiele. Von allen, die solche Games spielen, haben etwa **3% eine problematische Nutzung.** Diese betrifft beispielsweise den vergeblichen Versuch, weniger Zeit mit Videospielen zu verbringen, zu spielen, um eine negative Stimmung abzubauen, oder das Anlügen der Familie oder der KollegInnen wegen des Gamens. **Die problematische Nutzung kann in eine Sucht münden.**



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jugendliche fühlen sich zunehmend schlechter. Wie die Schilderungen von Martin Meyer aus dem Klinikalltag zeigen, flüchten sich manche in soziale Netzwerke oder Videospiele (siehe Interview nebenan). Dabei lernen sie nicht, Krisen anders zu begegnen und zu bewältigen. Die Anbieter setzen sogar manipulative Methoden ein, um die Nutzenden dazu zu bringen, länger online zu bleiben und Geld auszugeben, was problematisches Verhalten begünstigt.

Mehrere Parlamentarierinnen und Parlamentarier sind sich diesen Risiken bewusst und haben kürzlich Vorstösse eingereicht. Gleichzeitig wurden drastische Budgetkürzungen im Gesundheitsbereich angekündigt. Das ist ein Widerspruch, den wir nicht einfach akzeptieren können, da er zulasten derjenigen geht, die dringend Unterstützung und Begleitung benötigen. Kinder und Jugendliche gehören dazu.

Deshalb suchen wir eine Allianz mit anderen Organisationen, um den Anliegen der Gesundheit bzw. der Suchtprävention mehr Gewicht zu geben. Kurzfristige Einsparungen gerade bei jungen Menschen kosten langfristig mehr. Einmal mehr muss die Zivilgesellschaft in die Bresche springen. Ihre Spende ist in diesem schwierigen Umfeld wertvoller denn je und sie ist ein Zeichen der Solidarität für Menschen, die wir weiterhin unterstützen müssen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Tania Séverin

Direktorin Sucht Schweiz



«In Zeiten, wo sich die Gesundheit und das Wohlbefinden der Jugendlichen verschlechtert, müssen wir Heranwachsende bei der Mediennutzung besser begleiten. Und wir müssen die Industrie dort stoppen, wo sie Jugendliche bewusst manipuliert.»

Tania Séverin,
Direktorin von Sucht Schweiz

«Sie schenken einem 9-Jährigen ja auch kein Auto»

Jugendliche verbringen viel Zeit vor Bildschirmen. Sie bei der Mediennutzung zu begleiten, gehört zu den Aufgaben von Eltern. Für sie hält Sucht Schweiz Informationen und Rat bereit.

Im Gespräch mit Contact erläutert Martin Meyer, Oberarzt am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Basel, die zentrale Rolle der Familie (siehe Interview ab Seite 2). Er verweist auf die Vorbildfunktion der Eltern und darauf, dass es sich lohnt, darüber nachzudenken, wann das Kind ein eigenes Smartphone erhält. «Ein 9-Jähriger sollte zum Beispiel kein voll funktionstüchtiges Handy bekommen. Das wäre fast so, als würde man ihm ein Auto schenken.»

Sucht Schweiz hält folgende Tipps und Fragen für Eltern bereit:

- Wenn Eltern Veränderungen beobachten und sich Sorgen machen, sollten sie diese ansprechen, z.B. «Ich habe das Gefühl, dass Videospiele in deinem Leben immer wichtiger werden. Wie siehst du das?»
- Manchmal brauchen Kinder einen Anreiz, um neue Freizeitaktivitäten zu entdecken.
- Ist die Mediennutzung das Hauptproblem? Wie geht es dem Kind allgemein?

- Es ist kontraproduktiv, die Mediennutzung abzuwerten. Die digitale Welt ist für ein Kind wichtig. Wir raten nachzufragen: Woher kommt dieses Bedürfnis, sich hinter einem Bildschirm zu «verstecken»?
- Gemeinsam vereinbarte Regeln zur Mediennutzung helfen meist weiter (z. B. keine Bildschirme vor dem Einschlafen). Wenn sich die Situation nicht verbessert, sollten Eltern nicht zögern, Unterstützung bei Fachstellen zu suchen. Siehe dazu: www.suchtschweiz.ch/hilfe



Ein Leitfaden für Eltern steht zum Herunterladen oder Bestellen bereit.





Nationale Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung

In der Schweiz wachsen schätzungsweise 100'000 Kinder in einem Elternhaus auf, das von Alkohol oder anderen Substanzen schwer belastet ist. Die Nationale Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung fordert zum Handeln auf.

Vom 17. bis 23. März 2025 fanden in allen Landesteilen rund 50 Aktionen statt. Sie zeigten den Fachpersonen und der Bevölkerung, wie betroffenen Kindern konkret geholfen werden kann. Eine Aktion fand im Bundeshaus statt. Sucht Schweiz und die überparteiliche parlamentarische Gruppe Kinder und Jugendmedizin organisierten ein Austauschtreffen, um Handlungswege aufzuzeigen. Interessierte Nationalrätinnen, eine Vertretung des BAG sowie zahlreiche Partnerorganisationen nahmen ebenso teil wie mehrere erwachsene «Kinder», die über ihr Erlebtes berichteten. Sie erwähnten, wie sie die Last von Angst, Scham, Schuldgefühlen und Unsicherheit oft allein tragen mussten. Die Betroffenheit der Politikerinnen war dabei gross und mehrere wollen nun mithelfen, das Thema im Parlament an die Hand zu nehmen. Die Türen sind offen, aber für die Führung einer vertiefenden Strategiegruppe und die Begleitung des politischen Prozesses ist Sucht Schweiz auf die Unterstützung der Spenderinnen und Spender angewiesen. Herzlichen Dank!

Mehr erfahren: www.kinder-eltern-sucht.ch

Verstehen statt verurteilen

Am 22. Mai 2025 ist Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme. Unter dem Motto «verstehen statt verurteilen» sensibilisiert der Tag für die Folgen von gesellschaftlicher Abwertung.

Das Verhältnis der Gesellschaft zu Alkohol ist zwiespältig: Alkoholkonsum ist in vielen Situationen normal, aber Menschen mit Alkoholproblemen oder -abhängigkeit werden oft wenig verstanden. Der diesjährige nationale Aktionstag Alkoholprobleme greift diese Stigmatisierung auf mit dem Ziel, mehr Verständnis für Betroffene zu schaffen. Dies erleichtert die Suche nach Hilfe.

Sucht Schweiz organisiert den nationalen Aktionstag gemeinsam mit Partnerorganisationen. Dutzende von Institutionen stellen an diesem Tag ihre Unterstützungsangebote der regionalen Bevölkerung vor.



Entdecken Sie das Programm auf:
www.aktionstag-alkoholprobleme.ch/de



Kontakt Stiftung Sucht Schweiz

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
Mo – Fr, 9 – 12 Uhr



Informationen und Tipps auf unserer Website

www.suchtschweiz.ch
oder schreiben Sie uns via
info@suchtschweiz.ch



Online-Spende

QR-Code scannen
und Sucht Schweiz
mit einem Beitrag
unterstützen!

Impressum

Herausgeberin:
Stiftung Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
1003 Lausanne

Telefon 0800 800 980
Fax 021 321 29 40
www.suchtschweiz.ch
info@suchtschweiz.ch

Redaktion:
Monique Portner-Helfer
IBAN:
CH63 0900 0000 1000 0261 7

Grafik:
Fundraising Company Fribourg AG
Adrian Gross, Alain Küpfer
www.fundraising-company.ch

Druck: Baumer AG, Islikon

Das Contact Magazin erscheint mehrmals pro Jahr für Spenderinnen und Spender von Sucht Schweiz. Abo-Beitrag (CHF 5.– pro Jahr) im Spendenbeitrag inbegriffen.