

stark.



Wenn Verhalten süchtig macht

Inhalt

- 3 Drei Fragen an**
Britta Thelitz zu
Verhaltenssüchten
- 8 Glücksspiel ist
omnipräsent**
- 9 Wo stehe ich?**
Fragen und Warnzeichen
zum Reflektieren
- 13 Drei Fragen an**
Thea Dolci zu Social Media bei
Kindern und Jugendlichen
- 14 Angebote**
zur Prävention von Verhaltenssucht
- 19 Inspirationsstoff**
Schauen, lesen, stöbern
- 20 Kurzmeldungen**
Angebote der Suchtprävention

10 Die ganze Gesellschaft braucht mehr Medienkompetenz

Medienpädagogin Eveline Hipeli und Verhaltens-
suchtspezialist Domenic Schnoz im Interview.



- 22 Drei Fragen an**
Thijs van Middelaar zu den regio-
nalen Suchtpräventionsstellen
- 23 Essay**
von Markus Tschannen

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für
Suchtprävention im Kanton Zürich

Redaktion: Sven Anders, Frank Bauer, Gabriela Hofer,
Nina Kalman, Annett Niklaus

Redaktionelle und konzeptionelle Begleitung: open up AG,
Michelle Russi, Evelyne Oechslin, Kilian Borter

Art Direction/Layout: Partner & Partner AG, Winterthur

Bildredaktion: Partner & Partner AG, Winterthur

Druck: Mattenbach Zürich AG

Bilder: Cover und Schwerpunkt: istockphoto; Mitarbeitende
und Interview: Marvin Zilm/13Photo; Restliche Bilder:
istockphoto, freepik, zVg., nounproject

Auflage: 6300 Exemplare

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Abonnement/Adressänderung:
suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Magazin

Hinweise:

Die Beiträge geben die Sichtweise der jeweiligen
Schreibenden wieder. Sie entsprechen nicht zwingend
der Sichtweise des Herausgebers.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und
dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht
verwendet werden. Anfragen zur Verwendung bitte
an annett.niklaus@uzh.ch

Darum stark.

«Stark» ist für uns vieles: Nein sagen, Hilfe in Anspruch
nehmen, Zweifel zulassen, Frust und Ärger konstruktiv
bewältigen, freundlich und offen für Unterschiede sein.
«Stark» bedeutet auch: gesundheitsförderliche Lebens-
welten schaffen und frühzeitig hinschauen und handeln,
wenn Probleme auftauchen. Im Magazin stark. wollen
wir viele Facetten des Begriffs sichtbar machen.

3 Fragen

... an Britta Thelitz zu **Verhaltenssüchten**

1

Gibt es Verhaltenssucht wirklich?

Ja. Auf Gehirn-Scans lassen sich bei-
spielsweise bei der Glücksspielsucht die
gleichen Muster messen wie bei einer
Alkoholabhängigkeit. Kennzeichnend ist,
dass die Verhaltensweise ausser Kontrol-
le gerät. Betroffene machen trotz negati-
ver Folgen weiter und vernachlässigen
dabei wichtige Lebensbereiche. Nicht je-
des Verhalten kann abhängig machen.
Sucht oder suchtartiger Konsum entsteht
besonders bei allen Formen von Geld-
spielen, bei Games, sozialen Medien,
Kaufen und Pornokonsum.

«Betroffene
machen trotz
negativer
Folgen weiter.»



Britta Thelitz leitet die
Abteilung Prävention
am Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltens-
süchte. Die Fachfrau für
Gesundheitsförderung
und Prävention hat zuvor
das interkantonale
Programm zur Geldspiel-
sucht Ostschweiz geleitet
und war in der Schulden-
prävention tätig.

2

Warum nimmt die Bedeutung von Verhaltenssüchten zu?

All diese Verhaltensweisen sind aufgrund
der Digitalisierung und Kommerzialisie-
rung rund um die Uhr verfügbar, oft
kostenlos und häufig ohne sichere Alters-
kontrolle nutzbar. Die Regulierung hinkt
immer hinterher und Graubereiche wer-
den genutzt. Denn Geschäfte damit sind
ein Milliardenbusiness.

3

Die meisten nutzen Onlineshops und Social Media. Wie schützt man sich vor Sucht?

Es ist ein wenig wie beim Alkohol: Viele
der Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial
werden von einem Grossteil der Men-

schen genutzt, ohne dass sich eine Sucht
entwickelt. Weil suchtartiges Verhalten
schleichend entsteht, lohnt es sich, das
eigene Verhalten regelmässig zu hinter-
fragen. (Wir haben dafür auf S. 9 einige
Impulse zusammengestellt.) Eine gute
Faustregel ist auch, immer wieder Pau-
sen einzulegen – zum Beispiel mit Bewe-
gung oder Begegnungen im realen Leben.
Man darf aber nicht vergessen: Suchtent-
wicklung ist nicht nur vom Individuum
abhängig. Wirksame Prävention bedeu-
tet auch, die Verfügbarkeit – insbesonde-
re für Minderjährige – einzuschränken,
Werbung zu verbieten oder die Angebo-
te zu besteuern, damit Prävention und
Therapie vom Verursacher mitfinanziert
werden.



16 Mehr Kokain: Differenzierte Prävention

Der Kokainkonsum bei jungen Erwachsenen nimmt zu.
Wo liegen die Gefahren? Was schützt?



Abhängig ohne Suchtmittel

Verhaltenssüchte entstehen meist aus alltäglichen Verhaltensweisen. Dass Betroffene medizinisch krank sind, wissen viele Menschen nicht. Auch sonst ist über diese Suchtform weniger bekannt als über Substanzsüchte.

Text: Jan-Michel Gerber Bilder: istockphoto

Weiterspielen trotz Schulden, schlechte Noten wegen nächtelangem Gamen, Erektionsprobleme durch Pornokonsum: Wenn Verhaltensweisen eine suchtarartige Form annehmen, können betroffene Personen ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren und üben es weiter aus, obwohl es einen Leidensdruck und Probleme verursacht. Zudem beschäftigen sich die Personen gedanklich stark mit dem Verhalten. Sie vernachlässigen Verpflichtungen oder soziale Beziehungen, um mehr Zeit für die Tätigkeit zu haben. Bestehen mehrere dieser Merkmale (siehe auch Seite 9) gleichzeitig über einen Zeitraum von mindestens

sechs Monaten, sollte eine professionelle psychologische Abklärung in Erwägung gezogen werden.

Wenig Zahlen aus der Schweiz

Offiziell kennt die Wissenschaft zwei Verhaltenssüchte: die Glücksspielsucht (offiziell Glücksspielstörung) und die Gamesucht (offiziell Computerspielstörung). Die umgangssprachlichen Süchte wie Kaufsucht, Onlinesucht oder Pornosucht sind wissenschaftlich noch nicht abschliessend definiert. Fachleute sind sich aber einig, dass diese Verhaltensweisen suchtarartige Formen annehmen können.

Wie eine Sucht gemessen wird und ab wann von einer Sucht gesprochen werden kann, muss durch zahlreiche Studien und im weltweiten Kontext definiert sein. Entsprechend lange dauert es, bis eine suchtarartige Verhaltensweise in den Diagnosemanuals auftaucht.

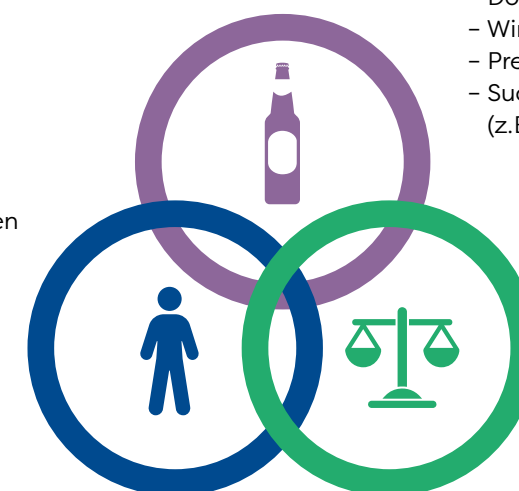
Wie viele Personen in der Schweiz von einer Verhaltenssucht betroffen sind, ist nicht ganz einfach zu bestimmen. Oft existieren für die Schweiz keine eigenen Zahlen oder es wurden nur bestimmte Altersgruppen untersucht. Auch sind ältere Daten mit Vorsicht zu geniessen, da die Digitalisierung ein Treiber der Verhaltens-

Verschiedene Faktoren haben Einfluss auf die Entwicklung einer Sucht.

Ursachenmodell

Person

- Genetische Disposition
- Ressourcen und Risiken
- Geschlecht und Alter
- Psychische Vorerkrankungen



Suchtmittel und -aktivitäten

- Dosis
- Wirkung
- Preis und Verfügbarkeit
- Suchterzeugendes Design (z.B. Algorithmen, Inhaltsstoffe)

Gesellschaft und Lebenswelt

- Gesetze und Werte
- Soziales Umfeld und Vorbilder
- Lebensbedingungen
- Trends
- Werbung

Verhaltenssüchte in Zahlen

- **6,6%** der Schweizer Bevölkerung sind von **Glücksspielsucht** betroffen.
- **3%** der Bevölkerung weltweit zeigen **Gamesucht**.
- **7,8%** der Schweizer Bevölkerung sind von **suchtartigem Kaufen** betroffen.
- **1-4%** haben laut einer australischen Studie einen **suchtartigen Pornokonsum**.
- **7,1%** der 11-15-Jährigen in der Schweiz zeigen eine **problematische Nutzung von Social Media**.

süchte ist. Fachleute gehen davon aus, dass die Fallzahlen steigen.

Wie in der Darstellung oben zu sehen ist, bewegen sich die verfügbaren Zahlen für die verschiedenen Verhaltenssüchte zwischen 3 % und gut 7 %. Das sind zwischen 270 000 und 630 000 Menschen in der Schweiz.

Von Dopamin gesteuert

Bei Verhaltenssüchten finden im Hirn ähnliche Prozesse statt wie bei Substanzsüchten: In beiden Fällen wird das Belohnungszentrum im Hirn aktiviert, wobei verstärkt Dopamin ausgeschüttet wird. Dadurch entsteht ein angenehmes Gefühl. Dieser Mechanismus ist beim Menschen evolutionär bedingt: Er wird beispielsweise beim Naschen von süssen Beeren oder beim Sex ausgelöst. Das waren und sind Verhaltensweisen, die sich gut anfühlen und so das Überleben des Menschen sichern.

Bei allen Verhaltenssüchten gibt es Momente, die eine erhöhte Dopaminausschüttung bewirken: Bei Glücksspielen ist es unter anderem die Spannung kurz vor dem Gewinn, die eine Art Rausch auslöst. Vor allem bei kostenlosen Onlineanwendungen wie Games und sozialen Medien sind die Anbietenden darauf angewiesen, dass die User möglichst viel Zeit mit ihrem Produkt verbringen. Dank Erkenntnissen aus der Verhaltensforschung sind solche Anwendungen so designt, dass sie besonders oft Glücksgefühle hervorrufen. Neu ist diese Vorgehensweise nicht. Die Mechanismen sind aber mittlerweile so raffiniert und komplex, dass es sehr schwierig ist, sie zu durchschauen und sich ihnen zu entziehen.

Gleich wie eine Drogensucht

Wird oft und in hohem Masse Dopamin ausgeschüttet, stumpft das Empfinden ab und es braucht – ähnlich wie bei einer Substanzabhängigkeit – immer mehr von dem Verhalten, um ein Glücksgefühl herbeizuführen. Expert:innen sprechen deshalb auch bei Verhaltenssüchten von einer Toleranzsteigerung. Das Resultat sind höhere Einsätze beim Geldspiel, längere Nutzungszeiten bei Games bzw. sozialen Medien oder das Kaufen weiterer Artikel.

Eine weitere Parallele zwischen Verhaltenssüchten und Substanzsüchten ist z. B. das Herunterspielen des eigenen Verhaltens. Betroffene verschliessen die Augen davor, dass sie das Verhalten nicht mehr im Griff haben, und holen sich entsprechend spät Hilfe. Menschen mit einer Glücksspielsucht haben beim Eintritt in die Therapie nicht selten Schulden in Höhe von mehreren tausend oder gar hunderttausend Franken. Manche haben sogar Partner:innen und/oder ihren Job verloren.

Der Leidensdruck dieser Menschen ist enorm. Neben den genannten Auswirkungen ist es vor allem die Scham, die ihnen zusetzt. So erstaunt es wenig, dass in der Therapie auch häufig Suizidalität zum Thema wird.

Viele Faktoren spielen mit

Da Verhaltenssüchte aus alltäglichen Verhaltensweisen entstehen können, wird oft übersehen, dass diese Menschen im medizinischen Sinne krank sind. Eine Verhaltenssucht hat nichts mit einem schwachen Willen zu tun. Zur Entstehung einer solchen Krankheit tragen viele Faktoren bei. So etwa die einfache Verfügbarkeit rund um die Uhr, Werbung und die Schwierigkeit, sich alltäglichen Verhaltensweisen wie etwa dem Einkaufen gänzlich zu entziehen. Einige Menschen tendieren genetisch eher zu einem Suchtverhalten als andere und auch ADHS, Depressionen oder Angststörungen können eine Suchtentwicklung begünstigen. Die Erfahrung der Therapeut:innen des Zentrums für Spielsucht und anderer Verhaltenssüchte zeigt, dass auch die Familie ein wichtiger Einflussfaktor ist. Belastete Familiensysteme können eine Suchtentwicklung begünstigen, während ein funktionierendes und unterstützendes Familiensystem ein wichtiger Schutzfaktor ist.

Was können wir tun?

Betroffene Menschen und ihr Umfeld sollten sich möglichst frühzeitig Hilfe holen und sich beraten lassen. Hilfsangebote wie



etwa das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte bieten auch anonyme und niederschwellige Beratungen an.

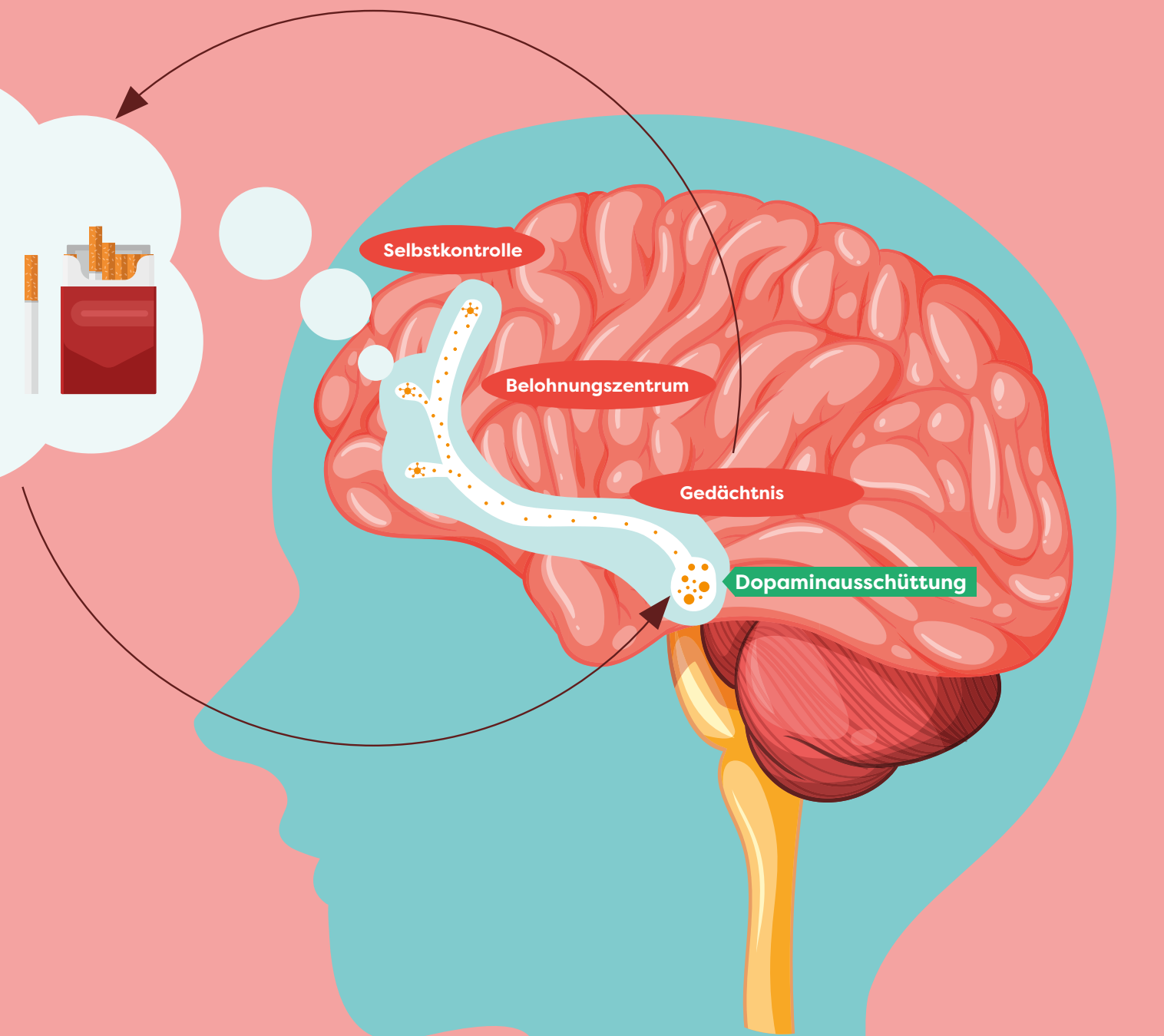
Die Gesellschaft sollte die Tragweite von suchtartigen Verhaltensweisen erkennen und verstehen, dass es sich dabei um Krankheiten handelt, die einer professionellen Behandlung und entsprechender Ressourcen bedürfen. Gleichzeitig ist nicht jedes intensive Verhalten mit einer Verhaltenssucht gleichzusetzen. Ein offener Dialog und ein ehrliches Interesse am Gegenüber sind die Basis für ein differenziertes Verständnis menschlicher Verhaltensweisen.



Jan-Michael Gerber

arbeitet als Experte für Prävention und Gesundheitsförderung bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX im Bereich «Gesunde Gemeinden» sowie im Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte.

Wie Sucht im Gehirn entsteht



1. PHASE:

Das Gehirn lernt «Das ist toll!»

Beim Konsum wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet und überschwemmt das Belohnungszentrum. Die guten Gefühle werden im Gedächtnis abgespeichert und mit bestimmten Situationen verbunden.

2. PHASE:

Das Gehirn braucht immer mehr

Die Wirkung lässt nach. Der Glückshormonspiegel fällt ab. Bei häufigem Konsum wird das Belohnungszentrum unempfindlicher. Es braucht immer mehr Konsum für die gleiche Wirkung. Man konsumiert nicht mehr für das Hochgefühl, sondern um sich normal zu fühlen.

3. PHASE:

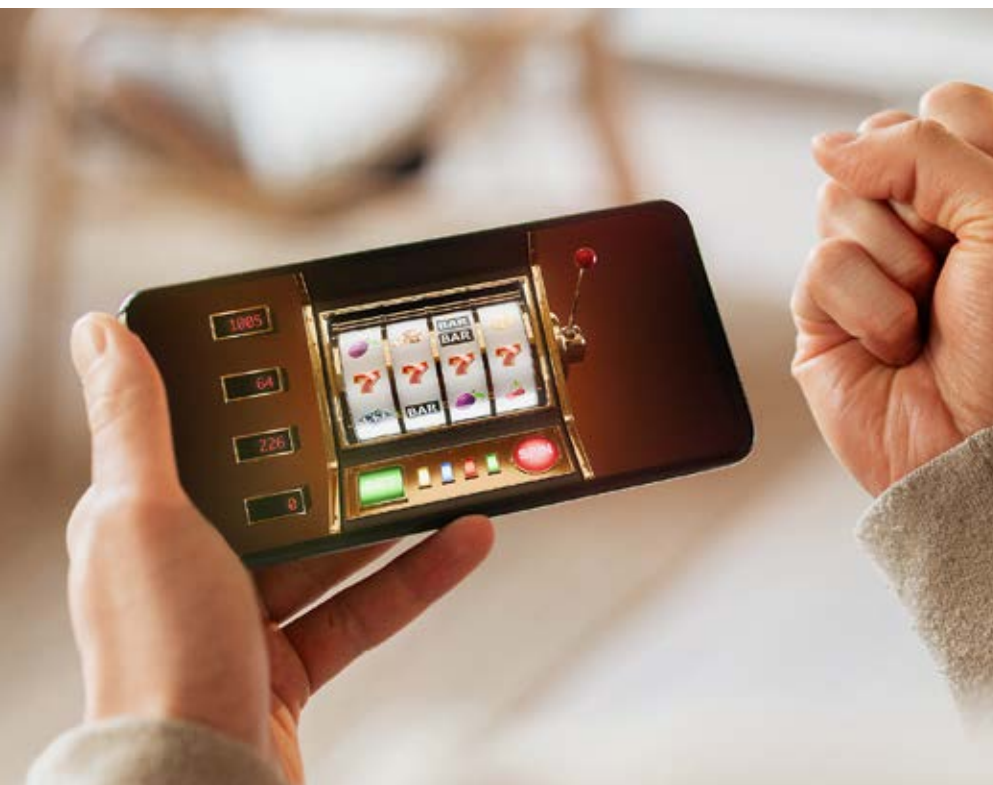
Das Gehirn verliert die Kontrolle

Häufiger Konsum verändert das Belohnungszentrum. Der Bereich für Selbstkontrolle arbeitet schlechter. Das Verlangen wird schlechter kontrollierbar. Bestimmte Situationen werden zu Auslösern. Stresshormone verstärken den Suchtdruck.

Glücksspiel ist omnipräsent

Glücksspiel verbreitet sich immer mehr und betrifft auch Kinder und Jugendliche.

Bild: istock



Woran denken Sie, wenn Sie «Glücksspiel» hören? An den Roulettetisch oder Spielautomaten im Casino? An eine Pokerrunde, ein Rubbellos oder den Lottoschein? Auch alle Formen von Geldwetten zählen dazu, wobei Sportwetten am häufigsten sind. Durch die Digitalisierung sind solche Geldspiele rund um die Uhr verfügbar. Da erstaunt es wenig, dass der Geldspielmarkt global stark gewachsen ist. Auch der Bruttospielertrag der Schweizer Glücksspielanbieter ist allein im Jahr 2024 um rund 5 % auf über zwei Milliarden Franken gestiegen.

Verstecktes Glücksspiel

Neben klassischen Geldspielen für Erwachsene sind Glücksspielelemente zunehmend auch in Games für Kinder und Jugendliche zu finden (siehe stark 1-25). Glücksspielelemente tauchen auch in anderen Bereichen auf – etwa auf Websites und Apps, die Ga-

ming, Gambling und Shopping kombinieren. Beispiele dafür sind die Website Hypedrop oder Plattformen, wo Items aus Games getauscht, verkauft – oder eben gewonnen werden können. Auch Shoppingplattformen wie Temu sind gamifiziert. Zudem gibt es im Finanzbereich Produkte mit Glücksspielelementen. So erstaunt wenig, dass in der Suchtberatung vermehrt Daytrader (Personen, die kurzfristige Börsengeschäfte tätigen) Hilfe suchen.

Werbung schafft Normen

Werbung für diese Games und Plattformen für Online-Casinos und für (Sport-)Wetten sind auf Social-Media-Kanälen weit verbreitet. Influencer zeigen, wie sie gewinnen, und suggerieren «Mit Geldspielen wirst du schnell reich» und «Je länger du spielst, desto mehr Geld gewinnst du». Was viele nicht wissen: Die Influencer

werden für ihre Beiträge bezahlt, die Gewinne sind inszeniert und haben nichts mit den realen Gewinnchancen zu tun. Werbung für Glücksspiel, insbesondere für Sportwetten und Casinos, begegnet Kindern und Jugendlichen häufig auch in der realen Welt: als Bandenwerbung, als Sponsorennamen, auf Plakaten und Inseraten.

Sucht und Schulden

Die grössere Auswahl an Angeboten, Glücksspielelementen in Games für Kleinkinder und die omnipräsente Werbung tragen dazu bei, dass Glücksspiel als harmlose Freizeitbeschäftigung wahrgenommen wird. Doch Geldspiele triggern unser Dopaminsystem. Im Gehirn passiert dabei genau dasselbe wie beim Konsum von Substanzen (siehe Infografik S. 7). Glücksspiel kann also süchtig machen. Das führt häufig zu Kontrollverlust und Schulden. Bei jungen Menschen können bereits kleinere Schuldbeträge grosse Verzweiflung auslösen.

Information und Kontrolle

Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen können diesen bewusst machen, dass Geldspiele süchtig machen können. Auch gilt es zu vermitteln, dass Gewinnchancen minimal sind, aber die Risiken für Verluste eher hoch. Zudem sind griffigere Kontrollmechanismen und Vorschriften für die Angebote und deren Bewerbung gefragt.

Auf einen Blick!

- Glücksspielangebote nehmen zu und sind rund um die Uhr verfügbar.
- Glücksspielelemente tauchen in vielen Anwendungen auf – z.B. in Games oder auf Shoppingplattformen.
- Kinder und Jugendliche sehen viel Werbung für Glücksspiel.
- Dadurch wird Glücksspiel verharmlost und eine falsche Vorstellung von Gewinnchancen vermittelt.
- Die Regulierung von Glücksspielelementen und Werbung ist mangelhaft.

Wo stehe ich?

Glücksspiel, Alkohol, Online-Konsum und andere Suchtmittel und -formen: Mit den folgenden Fragen und Warnzeichen lässt sich der eigene* Konsum reflektieren. Das lohnt sich, denn problematischer oder abhängiger Konsum entwickelt sich schleichend.

? Fragen

um das Verhalten selbstkritisch zu prüfen.

- Mache ich das, um bestimmten Gedanken und Gefühlen zu entkommen?
- Würde ich gerne etwas an meinem Konsumverhalten ändern?
- Nimmt mein Konsum zu?
- Beeinflusst dieses Verhalten meine Beziehungen zu anderen Menschen?
- Hat es Einfluss auf meinen Schlaf, meine Stimmung oder meine Gesundheit?
- Gibt es Bereiche in meinem Leben, die ich deswegen vernachlässige?
- Was bereitet mir nachhaltigt Freude und bereichert meinen Alltag?

! Warnzeichen

Treten mehrere auf, empfiehlt es sich, das Gespräch mit einem vertrauten Menschen oder einer Fachperson zu suchen.

- Meine Leistungen in Schule, Arbeit oder Alltag lassen nach.
- Mein Schlafrhythmus hat sich verändert.
- Ich ziehe mich stark zurück und treffe Freund:innen/Familie seltener.
- Ich verheimliche meinen Konsum oder beschönige ihn.
- Mein Konsum nimmt zu, ohne dass ich dies will.
- Meine Hobbys sind auf einmal nicht mehr interessant.
- Ich habe mehr Gefühlsschwankungen und fühle mich lustlos.
- Ich reagiere uneinsichtig oder abweisend, wenn man mich auf mein Verhalten anspricht.

*Die Fragen und Warnzeichen können auch genutzt werden, um mehr Klarheit darüber zu gewinnen, ob eine andere Person eventuell gefährdet ist.

Die ganze Gesellschaft braucht mehr Medienkompetenz

Medienpädagogin Eveline Hipeli (EH) und Verhaltenssuchtspezialist Domenic Schnoz (DS) diskutieren darüber, warum wir das Handy einfach nicht weglegen können, wie digitale Medien abhängig machen können und warum wir sie trotzdem nicht verteufeln sollten.

Bilder: Marvin Zilm/13Photo

Wir alle kennen es: Wir scrollen und scrollen und können uns kaum losreissen. Warum eigentlich?

Domenic Schnoz: Ein Smartphone ist grundsätzlich einmal ein tolles Gerät. Damit kann ich mich mit anderen verbinden und mich informieren. Dass es uns derart fesselt, liegt zudem daran, dass die Algorithmen wahnsinnig gut darin sind, Interessen zu erkennen. So zeigen mir die Plattformen auf mich zugeschnittene, endlose Inhalte. Das aktiviert das Belohnungssystem im Hirn. Dieser biologische Vorgang führt dazu, dass wir dranbleiben und mehr wollen. Hinter diesem Mechanismus stehen handfeste finanzielle Interessen: Je länger man auf einer Plattform bleibt, desto mehr verdient diese.

Eveline Hipeli: Für Kinder und Jugendliche sind digitale Medien auch eine Probe-

bühne. Sie finden hier Gleichgesinnte und haben ihre eigenen Räume. Das ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Die Sorge, was denn dieser quasi permanent zugängliche Medienkonsum mit den Kindern und Jugendlichen macht, entstand, als das Smartphone ein Massenphänomen wurde. Und es betrifft immer Jüngere: Heute haben nicht selten Kindergartenkinder ein Handy – auch die neuesten Modelle...

Wo fängt denn problematisches Verhalten an?

DS: Das ist sehr komplex, aber vereinfacht gesagt: sobald ich beginne, die Kontrolle zu verlieren. Das heisst, wenn ich Aufgaben in Alltag, Schule oder Arbeit nicht mehr gleich gut bestreiten kann oder Menschen und Hobbys vernachlässige, die mir vorher wichtig waren. Das sind Alarmsignale.

EH: Zu ergänzen ist noch die Dimension Zeit. Wenn man die neueste Playstation zu Weihnachten bekommt, wird man erst mal viel Zeit damit verbringen wollen. Solche Peaks sind normal. Problematisch wird das Verhalten erst durch eine längere Dauer über mehrere Monate. Wir wissen aber, dass die Mehrheit keinen problematischen Medienkonsum zeigt. Suchtgefährdetes Verhalten zeigt je nach Studie nur ein rund einstelliger Prozentbereich der Nutzenden.

DS: Suchtverhalten ist immer auch ein Spektrum. Wir müssen differenziert bleiben und dürfen nicht zu stark vereinfachen.

EH: Genau, wir brauchen zeitgemässe Medienkompetenz ohne den erhobenen pädagogischen Zeigefinger.

agologischen Zeigefinger. Aber dafür müssen wir uns als Gesellschaft mit den digitalen Medien beschäftigen.

Welche Entwicklungen beobachten Sie spezifisch bei Jugendlichen? Wo bleiben diese am meisten hängen?

EH: Hier zeigt sich ein sehr breites Bild. Die sozialen Medien sind sehr beliebt. Immer jüngere Kinder haben ein Smartphone und so betreffen auch Grooming und Mobbing immer Jüngere. Die Eltern kommen oft gar nicht hinterher.

DS: Ebenfalls weit verbreitet sind sogenannte Dark Patterns. Auf vielen Plattformen, in Shops oder Games. Da braucht es mehr Sensibilisierung. Dark Patterns sind

Wir brauchen zeitgemässe Medienkompetenz ohne den erhobenen pädagogischen Zeigefinger.

darauf ausgelegt, die Nutzenden zu Handlungen zu verleiten, die deren Interessen entgegenlaufen bzw. die sie gar nicht machen wollen.

EH: Ein gutes Beispiel dafür ist das mobile Multiplayer-Spiel «Brawl Stars», das aktuell beliebteste Game in der Schweiz. Das Spiel ist schön bunt und sieht relativ harmlos aus. Es enthält jedoch bei genauer Betrachtung Glücksspielelemente.

Schon Kindergartenkinder spielen es. In dem Alter schon mit diesen Mechanismen konfrontiert zu sein, ist problematisch. Die Kleinen haben noch keine ausreichenden Kompetenzen, um mit solchen Verführungen umzugehen.

DS: Die Gaming-Industrie hat sich grundlegend verändert: von bezahlten Games, die einmal durchgespielt werden, hin zu kostenlosen Spielen mit Glücksspielelementen und In-App-Käufen, die endlos gespielt werden können. Vielen Eltern ist das nicht bewusst. Die sehen einen Shooter und finden das schlimm. Dabei trainieren Jugendliche damit vielleicht ihr Teamwork, während sie beim herzig und bunt aussehenden Handygame langsam ins Glücksspiel gezogen werden.

Welche Auswirkungen hat die problematische Nutzung digitaler Medien?

DS: Ich möchte betonen, dass der Grossteil der Jugendlichen einen gesunden Umgang mit den digitalen Medien hat. Welche Auswirkungen problematisches Verhalten hat, darüber gibt es noch sehr wenig Forschung.

EH: Ja, es gibt vor allem Studien, die sich mit Teilbereichen beschäftigen. Denn eine grossangelegte, über Jahre laufende Mediennutzungsstudie wäre kostspielig, komplex und auch nicht ganz einfach umzusetzen. Was wir aber aus den vorhandenen Daten und aus der Praxis ableiten können, ist, wie wichtig Medienkompetenz ist. Und zwar nicht nur für Jugendliche, sondern für die ganze Gesellschaft.



Domenic Schnoz
ist Gesamtleiter des Zentrums
für Spielsucht und andere
Verhaltenssuchte bei RADIX
in Zürich.



Eveline Hipeli
ist Kommunikationswissen-
schaftlerin und Medien-
pädagogin. Sie arbeitet als
Dozentin an der PHZH.



Technologie- konzerne könnten einen Teil ihres Gewinns für Präven- tion abgeben.

Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten sind reguliert. Braucht es ähnliche Regulierungen für Algorithmen?

EH: Selbstverständlich braucht es Altersbeschränkungen, und es gibt auch Bestrebungen, diese stärker durchzusetzen. Aber wir befinden uns jetzt in einer Entwicklung, die immer schwieriger zu regulieren ist. Ganze Plattformen zu verbieten, ist fast nicht machbar. Und wenn man eine Plattform verbietet, übernimmt mit grosser Wahrscheinlichkeit eine andere ihren Platz.

DS: Genau. Wo ich einen Ansatz sehe, ist bei den Wirkungskosten. Es ist vorstellbar, dass Technologiekonzerne einen Teil ihres Gewinns für Prävention und Förderung von Medienkompetenz abgeben. So würden sie finanziell in die Verantwortung genommen wie Tabakkonzerne.

EH: Das würde viele Probleme lösen. Das Grundsatzproblem ist doch, dass wir immer an den falschen Orten zuerst sparen – bei Prävention, Anlaufstellen und Therapien. Meine grösste Sorge in der aktuellen Diskussion um die Nutzung von digitalen Medien ist, dass wir einfach etwas verbieten und denken, damit sei das Problem gelöst.

Wie können Eltern und andere Bezugspersonen Kinder und Jugendliche bei einem gesunden Umgang mit digitalen Medien unterstützen?

EH: Viele Eltern sind erst mal überfordert und fragen sich, wie sie sich um Himmels willen mit allem auskennen sollen. Es kommen immer neue Plattformen, Apps und Games hinzu und KI hat das Ganze noch einmal beschleunigt. Das löst Überforderung aus. Oft ist dann die einzige Reaktion, dem Kind das Handy wegzunehmen. Dies bewirkt, dass Jugendliche sich hüten, problematisches Verhalten anzusprechen, denn sie wollen ja nicht ihr Handy verlieren. Diese Art von Kommunikationsmuster wäre prekär. Eltern sollten darum nicht gleich alles verbieten, sondern über den Medienkonsum reden, und zwar auch über den eigenen. Und über alle Facetten der Medien: positive und negative Seiten.

DS: Genau. Es gilt, in der Beziehung mit den Jugendlichen auf Augenhöhe zu bleiben und sich zu interessieren. «Warum spielst du das Spiel gerne?», «Welche Figur bist du und was kann sie?» wären zum Beispiel Fragen, die Interesse zeigen. Man kann auch mal danebensitzen und zuschauen. Jugendliche wollen grundsätzlich nicht allein gelassen werden. Sie wollen geleitet werden. So erkennt man auch, wenn etwas auf die schiefe Bahn geraten sollte. Im Übrigen sollten wir auch eine gewisse Konsumakzeptanz an den Tag legen. Der Exzess gehört zur Jugend dazu. Die Frage ist, wie wir sie begleiten, damit sie mit uns darüber reden und letztlich keinen Schaden davontragen.

EH: Das sehe ich auch so. Es ist eine kleine Gratwanderung. Man kann die Kinder nicht dauernd überwachen. Eltern müssen sich auch nicht auf den Plattformen bewegen, wo ihre Kinder sich austauschen. Es braucht Orte, wo Jugendliche sich unbe-



merkt aufhalten und ausprobieren können. In den Grundzügen zu wissen, was TikTok und Co. sind und was sie bieten, ist jedoch für das Verständnis von Vorteil.

Wie können wir als Erwachsene gute Vorbilder sein?

EH: Es wäre sicher gut, wenn wir selbst nicht ständig aufs Handy starren würden. Für Eltern und Kinder müssen nicht die gleichen Mediennutzungsregeln gelten, aber die Regeln sollten (später auch gemeinsam) verhandelt werden. Wenn die Familie einen medienfreien Zeitraum abgemacht hat, dann sollten sich auch die Eltern daran halten.

DS: Wir müssen akzeptieren, dass es ein sehr komplexes Thema ist, ohne einfache Lösungen. Und genauso differenziert sollten wir auch mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen.

Algorithmen im Zentrum

Algorithmen sind der Mechanismus hinter allen Onlineplattformen. Darum lohnt es sich, sich mit ihnen zu beschäftigen. Wie funktionieren sie? Wann werden sie für Individuen und die Gesellschaft gefährlich? Wie kann man sich schützen? Wie könnten Algorithmen zum Wohl der Menschen gestaltet werden? Damit befassen sich verschiedene Non-Profit-Organisationen. Empfehlenswert sind in dem Zusammenhang der Newsletter von AlgorithmWatch Schweiz (deutsch) und die Podcasts des Center for Humane Technology (englisch).

algorithmwatch.ch
humanetech.com

3 Fragen

... Thea Dolci zu Social Media bei Kindern und Jugendlichen

1 Was sind häufige Fragen von Eltern zu Social Media?

Eltern fragen sich, ab wann ihr Kind Social Media nutzen darf und wie viel Bildschirmzeit in welchem Alter sinnvoll ist. Sie wollen wissen, wie sie ihr Kind vor Cybermobbing, Abzocke oder unangemessenen Inhalten schützen können. Viele suchen nach sinnvollen Regeln zur Mediennutzung und fragen sich, wie sie diese durchsetzen können, ohne zu sehr zu kontrollieren.

2 Wie kann man Social Media risikoarm nutzen?

Wir empfehlen Eltern, mindestens die Altersfreigaben der Plattformen zu berücksichtigen – die liegt bei den meisten aktuellen Anbietern bei 13 Jahren. Noch wichtiger ist, individuell abzuwägen, ob das eigene Kind in seiner Entwicklung und Medienkompetenz schon bereit für die jeweilige App ist. Ein sicherer Umgang mit Social Media beginnt damit, Profile auf Privat zu stellen und keine persönlichen Daten zu teilen. Zentral ist, mit Jugendlichen in einen offenen Dialog zu kommen. Darüber, was sie schauen, was ihnen gefällt und wie sie durch bewusste Nutzung Einfluss auf ihren Algorithmus nehmen können. Feste Zei-



Thea Dolci arbeitet als Präventionsfachfrau bei der regionalen Suchtpräventionsstelle in Bülach, als Projektleiterin bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs sowie als Freelancerin bei zischtig.ch. Sie informiert und sensibilisiert regelmässig Eltern und Jugendliche zum Thema Social Media.

«Zentral ist, mit Jugendlichen in einen offenen Dialog zu kommen.»

ten und medienfreie Zonen, etwa beim Essen oder im Schlafzimmer, schaffen gesunde Routinen. Kritisches Denken sollte gefördert werden, besonders im

Umgang mit Werbung oder Fake News. Wenn Jugendliche online auf verstörende Inhalte stossen, sollten sie sich den Eltern anvertrauen können, ohne befürchten zu müssen, dafür verurteilt oder mit einem Medienverbot bestraft zu werden. Gleichzeitig ist wichtig zu vermitteln: Wer selbst beleidigt oder illegale Inhalte teilt, muss mit Konsequenzen rechnen. Offline sollten Hobbys und soziale Kontakte gepflegt werden. Und: Wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, hilft dies den Jugendlichen, einen risikoarmen Umgang zu finden.

3 Was bieten die regionalen Suchtpräventionsstellen?

Nebst Infomaterial bieten wir Triage bei Problemen an und führen Elternabende zum Thema durch. Für Schulen stellen wir diverse Materialien und Projekte zur Verfügung.

Eltern

Broschüren in vielen Sprachen

Bestellen Sie kostenlos unsere Eltern-Broschüren zum Umgang mit digitalen Medien. Sie vermitteln alltagsnahe Tipps und beantworten häufige Elternfragen. Für die Altersgruppen 0–4 Jahre, 4–10 Jahre, 11–16 Jahre. In vielen Sprachen erhältlich.

suchtpraevention-zh.ch/infomaterial



Alle

Konsum-Check online

Auf unserer Website finden Sie kurze, anonyme Selbsttests zu:

- Gamen
- Online-Konsum
- Kaufverhalten
- Pornokonsum
- Daytrading
- Glücksspiel und Wetten

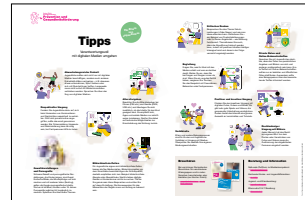
konsum-check.ch

Eltern

Tipps im Umgang mit digitalen Medien

Auf dieser A3-Seite finden Eltern Impulse, um Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien zu begleiten, inklusive Anlaufstellen. Die Tipps eignen sich zum Ausdrucken und Abgeben, z.B. an einem Elternabend.

gesundheitsfoerderung-zh.ch/tipps-dm



Eltern

Elternabende und Kurzberatung

Die regionalen Stellen für Suchtprävention führen Elternabende zum Thema «Digitale Medien» durch. Sie bieten auch Kurzberatungen und Triage an. Wenden Sie sich bei Interesse an die Stelle in Ihrer Region.

Kontakt: [siehe Adressen auf der Rückseite](#)

Interessierte

Dossier «Pornosucht»

Das Dossier fasst den aktuellen Wissensstand zusammen, vermittelt Grundwissen zur «Pornosucht» und enthält Literaturhinweise zur weiteren Vertiefung.

spielsucht-radix.ch/downloads

Schulen und Vereine

Früherkennung und Frühintervention

Die regionalen Suchtpräventionsstellen begleiten Schulen, Vereine und andere Organisationen dabei, gefährdete Kinder und Jugendliche frühzeitig zu erkennen und zu stärken. Mit vielen bewährten Instrumenten werden massgeschneiderte Lösungen gefunden.

Kontakt: [siehe Adressen auf der Rückseite](#)

Betroffene und Angehörige

Safer Gambling

Die Website «safer gambling» richtet sich an Menschen, die schon mit dem Glücksspiel angefangen haben, und an ihre Angehörigen. Mit Selbstchecks und weiteren Tools zum sichereren Umgang mit Glücksspiel und Adressen mit Hilfsangeboten.

safer-gambling.ch

Jugendliche und Interessierte

Erklärvideos

Was ist Gamesucht? Was ist Spielsucht? Wie verschmelzen Gaming und Gambling? Die kurzen Erklärvideos des Zentrums für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte bringen es auf den Punkt.

spielsucht-radix.ch/erklavideos

Interessierte

Aktuell bleiben auf Instagram

Auf dem Instagram-Kanal «zentrum_fuer_verhaltenssuchte» werden regelmässig neue Projekte und Sensibilisierungskampagnen veröffentlicht.

instagram.com/zentrum_fuer_verhaltenssuchte

Schulen

Neues Unterrichtsmaterial «Digitale Medien»

Das Unterrichtsmaterial von «befreelance» zu digitalen Medien ist neu überarbeitet. Das praxisnahe Unterrichtsmaterial greift Themen und Phänomene auf, mit denen Jugendliche in ihrem Alltag konfrontiert sind:

- Smartphone und Social Media
- Cybermobbing, Hate Speech, Sexting und sexuelle Belästigung im Netz
- Pornografie, Gamen und Online-Geldspiele

Konstruktive Auseinandersetzung

Das Material ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung und fokussiert auf den konstruktiven Umgang mit digitalen Medien. Die Jugendlichen werden angeregt, ihren eigenen und den gesellschaftlichen Umgang mit digitalen Medien zu beobachten, zu analysieren und zu reflektieren. Thematisiert wird insbesondere, inwiefern die persönliche Integrität von Menschen in sozialen

Medien verletzt respektive geschützt werden kann und welche Tools Suchtpotenzial bergen.

«befreelance» umfasst zudem aktualisierte Aufgabensets zu Tabak/Nikotin, Alkohol und Cannabis.

befreelance.net



Mehr Kokain: Differenzierte Prävention

Ob im Club, auf Festivals oder im Freundeskreis: Der Kokainkonsum bei jungen Erwachsenen nimmt zu. Wo liegen die Gefahren? Was schützt?

Text: Sven Anders, Lukas Eggenberger, Clarissa Janousch Bild: istockphoto

Kokain ist in Europa nach Cannabis die am zweithäufigsten konsumierte illegale Substanz. Das berichtet die Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (EUDA). In urbanen Regionen wie der Stadt Zürich wird besonders viel konsumiert. Laut einer aktuellen Zürcher Studie (z-proso¹) haben etwa 23 % der untersuchten 24-jährigen Personen basierend auf Haaranalysen in den vergangenen drei Monaten Kokain konsumiert. Bei dieser Methode kann der tatsächliche Konsum erfasst werden. Aufgrund dieser und früherer Untersuchungen wird geschätzt, dass rund 21 % dieser Konsumierenden regelmässig (ungefähr ein Gramm pro Woche) Kokain nehmen. Sprich rund 5 % aller untersuchten 24-Jährigen konsumieren regelmässig Kokain. Junge Männer konsumieren etwa doppelt so oft wie gleichaltrige Frauen. Das Einstiegsalter liegt gemäss dieser Untersuchung in der Regel zwi-

Auf einen Blick! Für Schulen

- Die Stärkung von Lebenskompetenzen trägt am meisten zur Suchtprävention bei.
- Wenn in der Klasse Alkohol, Nikotin oder Cannabis konsumiert werden: Wissen zu den Risiken vermitteln. Aufzeigen, dass die Mehrheit nicht konsumiert.
- Weitere Suchtmittel nicht thematisieren (Ausnahme: Konsum ist in der Gruppe verbreitet).
- Wenn Jugendliche Fragen zu Kokain stellen: Vermitteln, dass es besonders schnell abhängig macht, die Mehrheit nicht konsumiert und auch der Probierkonsum grosse gesundheitliche Risiken hat.
- Bei Fragen: Beratung durch die Stellen für Suchtprävention.

schen 18 und 20 Jahren. Vereinzelt wird Kokain auch von deutlich jüngeren Jugendlichen konsumiert.

Der steigende Konsum hängt eng mit Veränderungen auf dem globalen Drogenmarkt zusammen. Schmuggelnetzwerke wurden ausgebaut, neue Routen erschlossen und es werden vermehrt Produkte wie Freebase und Crack angeboten. Dadurch erreichen immer grössere sowie reinere Mengen von Kokain Europa. Das erhältliche Kokain ist somit in den letzten Jahren nicht nur wirkungsvoller, sondern auch günstiger geworden. Kokain kann heute ohne den Weg zum Dealer auf der Strasse via Social Media und über Messenger- und Kurierdienste besorgt werden, was die Hemmschwelle zum Ausprobieren deutlich gesenkt hat.

Schnelle Abhängigkeit

Kokain wirkt schnell und intensiv. Es steigert Wachsamkeit, Energie und Selbstwertgefühl. Konsumierende fühlen sich selbstsicher und leistungsfähig. Doch die Wirkung hält meist nur zwischen 30 und 60 Minuten an. Danach folgt ein «Crash», geprägt von Erschöpfung, gedrückter Stimmung, Gereiztheit und dem Verlangen nach mehr. Die Verlockung, erneut nach

Kokain zu greifen, um sich besser zu fühlen, ist gross. So entsteht schnell eine Abwärtsspirale.

Denn Kokain ist eine der am schnellsten und stärksten psychisch abhängig machenden Substanzen. Auch gesundheitlich sind die kurz- und langfristigen Risiken erheblich: Kokain kann Herzinfarkte, Schlaganfälle, Organschäden und psychische Probleme wie Angstzustände und Psychosen auslösen. Zudem erhöht die mit dem Konsum verbundene Selbstüberschätzung das Risiko für Unfälle und gewalttätige Konflikte.

Bereits gelegentlicher Konsum ist somit alles andere als harmlos, da Kokain eine starke Wirkung entfaltet, ein hohes Abhängigkeitspotenzial hat und das Leben schnell nachhaltig negativ verändern kann.

Prävention muss früh ansetzen

Steigender Konsum bei hohen Risiken: Der Trend macht deutlich, dass Prävention wichtig ist. Prävention ist grundsätzlich dann besonders wirksam, wenn sie bereits in der frühen Kindheit ansetzt. Dabei gilt es, die Lebenskompetenzen zu stärken, die dazu beitragen, dass Kinder später im Leben nicht an Sucht erkranken. Dazu gehört unter anderem, dass sie lernen, negative Gefühle und Stress konstruktiv zu bewältigen, Probleme zu lösen, sich Hilfe zu holen, stabile Beziehungen aufzubauen und kritisch zu denken.

Lebenskompetenzen im Zentrum

Auch im Jugendalter trägt die Stärkung von Lebenskompetenzen am effektivsten zur Suchtprävention bei. Da im Schnitt über ein Viertel der 15-Jährigen Alkohol- und Nikotinprodukte konsumieren (HBSC 2022), kann es sinnvoll sein, diese Substanzen zu thematisieren – insbesondere in

Gruppen, in denen viele konsumieren. Dabei gilt es aufzuzeigen, dass eine Mehrheit nicht konsumiert und was die Risiken sind. Stellen Jugendliche im Rahmen dieser Auseinandersetzung Fragen zum Kokainkonsum oder anderen illegalen Suchtmitteln, können diese beantwortet werden. Auch hier ist es bedeutsam, zu betonen, dass eine sehr deutliche Mehrheit der Jugendlichen kein Kokain konsumiert. Wenn Jugendliche den Eindruck erhalten, dass es normal ist, Kokain (und andere Suchtmittel) zu konsumieren, sind sie eher bereit, es selbst auch auszuprobieren. Es kann darum kontraproduktiv sein, Jugendlichen zu sagen, dass immer mehr junge Menschen Kokain konsumieren. Auch detaillierte Informationen über die Wirkung und mögliche Konsumformen von einzelnen Suchtmitteln stehen nicht im Zentrum. Alle Suchtmittel haben – zumindest kurzfristig – auch eine positiv erlebte Wirkung. Für gefährdete Jugendliche kann gut gemeinte Aufklärung gar ein «Werbespot» oder eine Anleitung sein. Wenn Jugendliche Fragen zu Kokain haben, sollte darum vor allem betont werden, dass Kokain besonders schnell abhängig macht und auch der Probierkonsum gesundheitliche Risiken birgt.

Differenzierte Massnahmen

Ein weiterer Präventionsansatz ist die frühzeitige Identifizierung und gezielte Unterstützung von gefährdeten Menschen. Dafür gibt es bewährte Instrumente der Früherkennung und Frühintervention (F+F) für Schulen, Betriebe und andere Organisationen.

Im Rahmen der Frühintervention wird unter anderem versucht, bereits Konsumierende für risikoarmen Konsum zu sensibilisieren. Dabei sind die Anregung zur Selbst-

Unsere Angebote

- Beratung zu Kokain-Präventionsformen
- Angebote zur Stärkung von Lebenskompetenzen
- Begleitung bei umfassenden Präventionsprogrammen wie z.B. Mind Matters
- Instrumente zur Früherkennung und Frühintervention
- Move-Kurse für Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende, Berufsbildner:innen u.a. in motivierender Kurzintervention mit bereits Konsumierenden

- Selbsttest zum Kokainkonsum auf www.konsum-check.ch
- Prev@WORK-Workshops für Lehrbetriebe, Berufs- und Mittelschulen zu Lebenskompetenzen und Suchtmitteln

Wenden Sie sich für mehr Informationen an die Suchtpräventionsstelle Ihrer Region. Die Adresse finden Sie auf suchtpraevention-zh.ch

reflexion und die sachliche Information über Wirkungsweise und risikoarme Konsumformen relevant. Dazu gehört etwa, dass vermittelt wird, dass Kokain nicht zeitnah mit Alkohol konsumiert werden soll, weil dadurch die gesundheitlichen Risiken nochmals deutlich zunehmen.

Die unterschiedliche Adressierung verschiedener Zielgruppen ist für die Präventionsarbeit eine Herausforderung.

Lebenskompetenzen stärken wirkt.

Während Nichtkonsumierende möglichst in ihrer ablehnenden Haltung bestärkt werden sollten und keine detaillierten Informationen zu Kokain benötigen, muss man bereits Konsumierenden auf Augenhöhe begegnen und sie für risikoarmen Konsum sensibilisieren. Mit einer kritisch akzeptierenden Haltung erreicht man bei dieser Gruppe mehr als mit Abstinenzbotschaften. Nicht immer ist klar, wo eine Gruppe oder einzelne Jugendliche stehen und welche Form der Prävention angezeigt ist. Die Stellen für Suchtprävention beraten Schulen und andere Organisationen, welche Form von Prävention für ihre jeweilige Situation geeignet ist.



Sven Anders
leitet die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs.



Lukas Eggenberger und Clarissa Janousch
sind als Doktorand und Postdoktorandin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und am Jacobs Center for Productive Youth Development tätig.



Facts & Figures



Kokain hat hohe Risiken

- Schnelle Abhängigkeit
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Organschäden
- Angstzustände
- Mehr Unfälle und gewalttätige Konflikte
- Soziale Probleme



Einstiegsalter

18–20

Das Einstiegsalter liegt zwischen 18 und 20 Jahren.



23% der untersuchten¹ 24-Jährigen haben in den letzten 3 Monaten Kokain konsumiert

21% von ihnen wöchentlich –
sprich 5% der untersuchten¹ 24-Jährigen

¹ Die Stichprobe war ursprünglich repräsentativ für alle 2004 in der Stadt Zürich eingeschulten Kinder. Selbster sind Teilnehmende ausgeschlossen. Dennoch ist davon auszugehen, dass die aktuelle Stichprobe den Konsum gut widerspiegelt. Quellen: www.jacobscenter.uzh.ch/de/research/zproso.html; www.euda.europa.eu/publications/european-drug-report/2025/cocaine_en;



Was zum Stöbern

Blog der Akademie für Lerncoaching «Was Kinder stark macht»

Wie können Eltern und Lehrpersonen das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen stärken? Das vermittelt dieser wissenschaftlich fundierte Blog auf spielerische Weise mit vielen konkreten Tipps für den Alltag. Besonders empfehlenswert sind die Videos.

biber-blog.com



Was zum Lesen

Buch «Kokainjahre» von Marina Jung, 2025

An einem ausgelassenen Abend mit Freunden probiert ein 22-jähriger Mann zum ersten Mal Kokain und gerät rasch in eine zerstörerische Abwärtsspirale. Die Eltern begleiten ihren Sohn durch die Sucht und unterstützen ihn bei seinen Ausstiegsversuchen, die letztlich misslingen. Diesen Weg beschreibt seine Mutter Marina Jung in eindrücklichen Worten.



Was zum Schauen

«Rundschau»-Beitrag «Handy weg – eine Siedlung geht offline»

Im Schnitt greifen wir 150-mal am Tag zum Handy. Eine Siedlung in der Region Bern hat das Experiment gewagt: Was passiert, wenn 40 Leute für fünf Tage offline gehen? Die SRF-Sendung «Rundschau» hat den Versuch begleitet.

tinyurl.com/3a9nsj74



Was zum Schauen

Dokumentarfilm «Verzockt» über ex- zessive Sportwetten

In dieser Filmreihe werden exzessiv Sportwettende und junge sportaffine Männer zu ihrem Umgang und ihrer Einstellung zu Sportwetten interviewt und vermitteln einen Einblick in ihre Lebenswelt. Auch Fachleute kommen zu Wort.

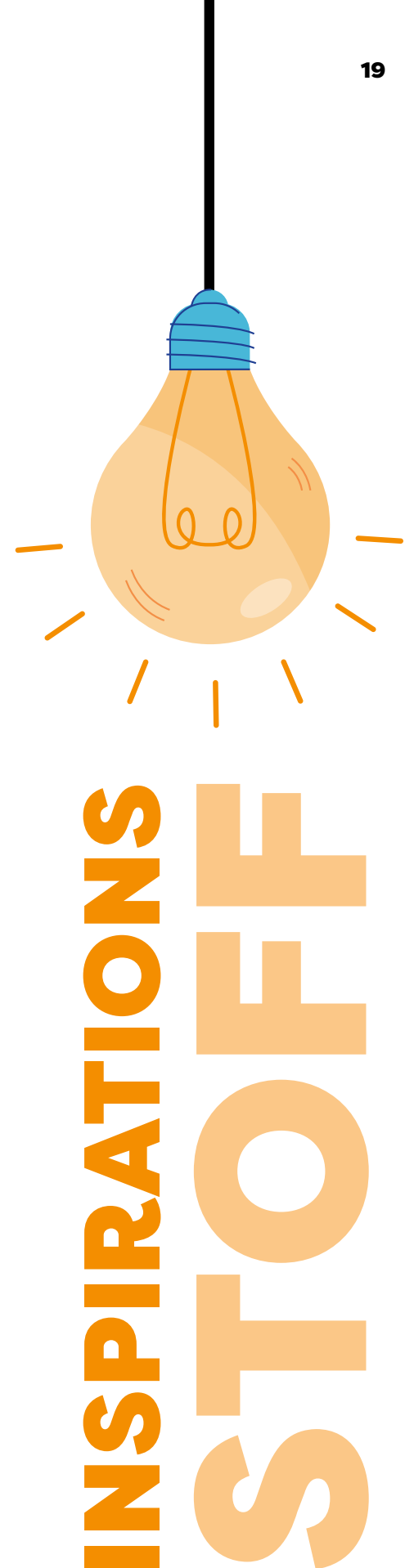
[medienprojekt-wuppertal.de/
Verzockt-filmreihe-ueber-exzessive-
sportwetten](http://medienprojekt-wuppertal.de/Verzockt-filmreihe-ueber-exzessive-sportwetten)



Was zum Lesen

Buch «Verbunden» von Anna Miller, 2023

Was uns Menschen glücklich macht, ist in den letzten Jahren häufig zu kurz gekommen: Fokus, Energie, Kreativität, Nähe und echte Verbundenheit. Anna Miller gibt konkrete Tipps und Übungen, die helfen, den Umgang mit Smartphone und Bildschirmzeit zu reflektieren, und Impulse für mehr Zufriedenheit vermitteln.





Behandlung
Ausstieg aus der Verhaltenssucht

Das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten bietet betroffenen Menschen und ihren Angehörigen Beratungen und Behandlungen für alle Formen von suchtartigem Verhalten an. Die Angebote richten sich an alle Menschen ab 16 Jahren, die im Kanton Zürich wohnen. Beratung und Behandlung zu Problemen mit Geldspielen oder einer Geldspielsucht sind kostenlos (finanziert durch den Kanton Zürich). Für Menschen, die mit einer anderen Verhaltensform Probleme haben (Game-, Online-, Kauf- oder Pornografiekonsum), sind mehrere Abklärungssitzungen kostenlos. Falls erwünscht, können danach weitere Behandlungen über die Krankenkasse abgerechnet werden. Auch Angehörige finden im Zentrum Hilfe. Kontaktaufnahmen werden immer vertraulich behandelt.

Web: spielsucht-radix.ch

Mitmachen
Dry January – auch für Betriebe

Der Dry January ist die grösste Alkoholpräventionskampagne der Schweiz. Mittlerweile trinkt jede achte Person im Januar keinen Alkohol und über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung kennt den Dry January. Ab Januar 2026 können auch Betriebe den Dry January als Workplace-Challenge bei sich durchführen und so die Gesundheit und den Teamspirit ihrer Mitarbeitenden nachhaltig fördern.



Web: dryjanuary.ch/de/betriebe/fuer-betriebe

Weiterbildung Volksschule
Kontaktperson für Gesundheitsförderung

Die Weiterbildung der PHZH startet im Januar 2026 und bildet Lehrpersonen zur Kontaktperson für Gesundheitsförderung (GF) und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) aus. Diese unterstützt die Schulleitung und das Team bei der langfristigen und wirksamen Konzeption und Umsetzung von GF und BNE. Wenden Sie sich bei Fragen an die Modulleiterin: cathy.caviezel@phzh.ch



Daten und Anmeldung: tiny.phzh.ch/kontaktperson_gfbne_26

Mehr Sprachen
Broschüre «Digitale Medien»

Die Broschüre «Digitale Medien» für Eltern von 11- bis 16-Jährigen liegt neu auf Französisch, Italienisch, Russisch und Tigrinya vor. Damit sind nun nebst Deutsch 12 Sprachversionen verfügbar.

Kostenlos bestellen auf: suchtprevention-zh.ch



Neue Website
Alkohol und Krebs

Wussten Sie, dass bereits geringe Mengen Alkohol das Risiko für verschiedene Krebsarten deutlich erhöhen können? Eine neue Website stellt Wissenswertes und Studien dazu vor, gibt Handlungsempfehlungen und verlinkt Beratungsangebote.

Web: alkoholundkrebs.ch

Portugiesisch
Eltern-Podcast «Digitale Medien»

Die dreiteilige Podcast-Reihe «Kinder und digitale Medien» ist neu auch auf Portugiesisch verfügbar. Darin werden Fragen beantwortet wie: Wie nutzen Mädchen und Jungen das Internet und digitale Medien? Was sind die Chancen und Risiken? Was müssen Eltern zum Umgang mit digitalen Medien in der Familie wissen? Wie viel TV, Handy, Computer pro Tag ist sinnvoll? Was können Eltern tun, wenn ihr Kind einen problematischen Medienkonsum hat?

Web: soundcloud.com/fispzh



Factsheet
Schnupfpulver

Seit einiger Zeit werden sogenannte «energisierende Schnupfpulver» verkauft. Fachleute sehen das Angebote kritisch, weil diese Pulver den Kokainkonsum imitieren und damit verharmlosen können. Sucht Schweiz hat die Fakten zusammengetragen.

Web: suchtschweiz.ch/factsheet-energisierende-schnupfpulver

Psychische Gesundheit
Neue Impulse

Die Kampagne «Wie geht's dir?» für psychische Gesundheit vermittelt sechs Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Bestellen Sie kostenlos Plakate, Postkarten und Kleber.

Web: gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd



Fortbildung
Umgang mit Suizidalität

Wünschen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit suizidalen Menschen? Das vermitteln die kostenlosen, praxisnahen zwei- bis dreistündigen Fortbildungen von Prävention und Gesundheitsförderung.

Web: gesundheitsfoerderung-zh.ch/fb-suizid

Nikotinstopp
Digitaler NicotineFreeCoach

Der NicotineFreeCoach erleichtert den Rauch- und Nikotinstopp. Er ist persönlich, flexibel und rund um die Uhr verfügbar. Das kostenlose Programm ist wissenschaftlich fundiert. Es funktioniert bequem per WhatsApp – ganz ohne zusätzliche App. Ob Zigarette, Snus oder E-Zigarette: Mit individuellen Tipps, motivierenden Nachrichten und praxisnahen Strategien begleitet der Coach Schritt für Schritt in ein Leben ohne Nikotin, hilft Hürden zu meistern und Rückfälle zu vermeiden.

Web: nicotinefreecoach.ch



3 Fragen

... Thijs van Middelaar zu den regionalen Suchtpräventionsstellen



«Als regionale, eigenständig operierende Stelle sind wir nah bei den Menschen und Organisationen.»

Um unsere Arbeit mit den begrenzten Ressourcen möglichst nachhaltig und wirkungsvoll umzusetzen, setzen wir gezielt auf die Zusammenarbeit mit Multiplizierenden. Wir schulen Fachpersonen, die in direktem Kontakt mit verschiedenen Zielgruppen stehen – und so unser Wissen, unsere Haltung und unsere Botschaften weitertragen.

Thijs van Middelaar ist Geschäftsleiter des samowar, der regionalen Fachstelle für Prävention und Jugendberatung im Bezirk Horgen.

1 Es gibt neun regionale Suchtpräventionsstellen im Kanton. Was bieten diese?

Die neun regionalen Stellen tragen gemeinsam die Verantwortung für die präventive Grundversorgung. Wir initiieren und begleiten Prozesse und Projekte zur Suchtvorbeugung. Dabei verfolgen wir einen integrativen Ansatz, der sowohl Verhaltensprävention (Einfluss auf individuelles Verhalten) als auch Verhältnisprävention (Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen) umfasst. So tragen wir zur Umsetzung der gesetz-

lich verankerten Präventionsarbeit in den Gemeinden des Kantons bei.

2 An wen richten sich die Angebote?

Das Spannende an der Präventionsarbeit ist die Vielfalt an Menschen, Institutionen und Lebensbereichen, mit denen wir in Kontakt stehen: von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter, von Gemeinde- und Schulverwaltungen über Vereine und die Arbeitswelt bis hin zu Hebammen, HR-Fachpersonen, Lehrpersonen und Ausbilder:innen.

3 Was sind die Vorteile der regionalen Organisation?

Als regionale, eigenständig operierende Stelle sind wir nah bei den Menschen und Organisationen. Diese Nähe ermöglicht uns, Vertrauen aufzubauen, Bedürfnisse frühzeitig zu erkennen und massgeschneiderte Präventionsarbeit anzubieten.

Durch die engen lokalen Beziehungen kann sich Prävention dort entfalten, wo sie am nachhaltigsten wirkt: im Alltag der Menschen, in Schulen, Gemeinden, Betrieben und sozialen Netzwerken.

Papa hört nicht zu



«Fragen wir doch ChatGPT», schlägt Tanja vor. «Bist du sicher?», frage ich. «Ja klar, ich frage für alles ChatGPT... hmm, die Antwort hilft mir jetzt nicht weiter... vielleicht muss ich den Prompt anders formulieren.» – «Tanja, ich möchte einfach nur wissen, ob du das Gipfeli noch isst!»

Okay, das Beispiel ist übertrieben. Aber ich kenne schon Leute, die lassen die KI ihr halbes Leben managen. Ist es schon eine Sucht, wenn man keine Entscheidung mehr treffen kann, ohne eine künstliche Intelligenz zu befragen? Aber ich will nicht mit Fingern auf andere zeigen. Nein, nein, der Finger gehört in meine Richtung gekrümmt.

Ich war schon immer ein Bildschirmkind und hing oft am Smartphone. Lange habe ich das verteidigt. Vor allem, als ich noch Vollzeit-Hausmann war: «Ich lese da Zeitung und E-Mails. Das hat man früher alles auch gemacht, einfach auf Papier. Ausserdem ist das Handy auch meine Uhr und mein Tor zur Welt, wenn ich den ganzen Tag nur die Kinder als Gesprächspartner habe.» Aber es blieb nie beim Blick auf die Uhrzeit. Der Finger drückte kurz danach auf den Twittervogel – damals, als der noch lebte. Oder auf das «T» für TikTok und das Kamera-Symbol, das Instagram öffnet.

Je raffinierter die Algorithmen wurden, desto länger blieb ich hängen. «Ui, das Video ist auch lustig. Und das ist ja noch besser. Haha, eine Katze, die von der Kommode stolpert.» Vor einigen Tagen habe ich nun selber eingesehen, dass es zu viel wurde. Ich liege am Abend wach, bis mir das Handy mit der Kante voran ins Gesicht fällt. Am Morgen geht der erste Griff wieder zum kleinen Kästchen mit den bunten Videos. Manchmal sitze ich am Esstisch oder auf einem Sessel und höre im Hintergrund jemanden sagen: «Ach, Papa hört eh nicht zu.»

Das stimmt mich dann schon nachdenklich. Natürlich hänge ich nicht pausenlos am Handy, aber

eindeutig zu oft, und das muss sich ändern. Doch nur weil ich das Problem erkannt habe, ist es noch lange nicht gelöst. Gewohnheiten sind schwer zu überwinden, gerade wenn auch noch physische Handgriffe damit verbunden sind, die sich längst als Muskelerinnerung eingebrannt haben.

Selbst wenn mein Hirn und mein Mund laut und demonstrativ sagen

«jetzt kein Handy», greift die Hand langsam zum Gerät und die Augen linsen unauffällig hin. Als ob es nicht zählen würde, wenn man schräg aufs Display schaut.

Was kann ich denn tun? Natürlich gibt es einige bekannte Strategien. Apps löschen, zum Beispiel. Zwar möchte ich die Nutzung nur reduzieren und nicht gerade einen harten Entzug machen. Aber an diesem Punkt bin ich wohl längst vorbeigeschrollt. Als ich mir kürzlich über mögliche weitere Strategien Gedanken

machte, eilten mir meine Kinder zu Hilfe. «Papa, du schaust zu oft aufs Handy. Wir müssen dringend bildschirmfreie Tage für die ganze Familie einführen.» Zu ihrer Überraschung willigte ich direkt ein, was sie kurz aus dem Tritt brachte. Doch sie fanden rasch wieder ins Thema: «Wir fangen mit einem Tag an. Nächsten Samstag KEINE BILDSCHIRME, hörst du?», sagte das Elfjährige. Und das Fünfjährige präzisierte die Regeln: «Ausser für wichtige Sachen wie das Wetter oder auf Google Maps schauen, wo es Spielplätze gibt.»

Die Kinder wissen, was sie da tun, schliesslich durchlebten sie selber eine konsequente Medienerziehung. Und ich sagte ihnen grad kürzlich: «Ihr müsst nicht immer nur nehmen, sondern auch mal geben.»

Nun bin ich gespannt, ob die Verhaltensänderung mit Hilfe meiner kleinen Coaches funktioniert. Wenn nicht, kann ich mir immer noch Tipps bei ChatGPT holen.

Zum Autor: Markus Tschannen ist Kolumnist und zufriedener bis glücklicher Vater von zwei Kindern.

Der Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich in einem Stellenverbund organisiert. Wir sind neun regionale Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot und sieben spezialisierte kantonsweit tätige Fachstellen. Alle Stellen arbeiten eng zusammen.

Regionale Suchtpräventionsstellen

Suchtpräventionsstelle
Bezirke Affoltern und Dietikon
044 733 73 65
supad@sd-l.ch
supad.ch

Suchtpräventionsstelle
Bezirk Andelfingen
043 258 46 40
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
zh.ch/zentrum-breitenstein

Suchtprävention
Bezirk Bülach
044 872 77 33
info@praevention-fabb.ch
praevention-fabb.ch

Fachstelle Suchtprävention
Bezirk Dielsdorf
043 422 20 36
fachstelle.suchtpraevention@sdbd.ch
praevention-dielsdorf.ch

samowar Prävention | Jugendberatung
Bezirk Horgen
044 723 18 18
info@samowar.ch
samowar.ch

Suchtpräventionsstelle
Samowar Bezirk Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
samowar.ch

Suchtprävention Zürcher Oberland
043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
sucht-praevention.ch

Prävention und Frühintervention,
Winterthur
052 267 63 80
praevention@win.ch
stadt.winterthur.ch/praevention

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
stadt-zuerich.ch

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

ASN, Am Steuer Nie
Unfallprävention im Strassenverkehr
044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
amsteuernie.ch

FISP, Fachstelle für
interkulturelle Suchtprävention
und Gesundheitsförderung
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
fisp-zh.ch

Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung
043 259 78 49
praevention@mba.zh.ch
suchtpraevention-zh.ch/MBA

Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention
Volksschule
043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
suchtpraevention.phzh.ch

Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltenssuchten,
RADIX
044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
spielsucht-radix.ch

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs
044 271 87 23
info@zfps.ch
zfps.ch

Koordination des Verbundes:
Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
gesundheitsfoerderung-zh.ch



suchtpraevention-zh.ch