

06.09.2016 - 11:15 Uhr

## Jugendliche: Mediennutzung im Griff?

Lausanne (ots) -

Die Zunahme der mobilen Bildschirmgeräte mit Internetzugang hat zu einer starken Bildschirmnutzung geführt. Nach einer internationalen SchülerInnenbefragung verbringen die 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz heute im Schnitt unter der Woche 4,4 und am Wochenende 7,4 Stunden pro Tag vor dem Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone. Dem Suchtmonitoring Schweiz von 2015 zufolge weisen zudem gut 7 Prozent der 15- bis 19-Jährigen eine problematische Internetnutzung auf. Doch ein risikoarmer Umgang mit Bildschirm und Internet kann gefördert werden. Sucht Schweiz gibt Tipps zuhanden der Eltern.

Freizeitaktivitäten vor dem Bildschirm fanden vor 20 Jahren primär zuhause statt und waren auf das Fernsehen und auf Computerspiele limitiert. Dies hat sich stark geändert: Mit der mobilen Nutzungsmöglichkeit von internetfähigen Geräten wie Laptops, Tablets und Smartphones haben sich die Bildschirmmedien stark verbreitet. Auch für Jugendliche sind sie heute fester Bestandteil des Alltags. Laut der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) verbringen 11- bis 15-Jährige in der Schweiz im Durchschnitt an einem Wochentag (ausserhalb der Schule, allerdings inklusive Hausaufgaben) 4,4 Stunden am Bildschirm, am Wochenende sind es im Schnitt täglich 7,4 Stunden. Es bestehen allerdings grosse individuelle Unterschiede in der zeitlichen Nutzung.

Schülerinnen und Schüler mit überdurchschnittlicher Nutzungszeit haben laut HBSC-Studie ein zwei Mal so hohes Risiko für ungesunde Ernährungsgewohnheiten im Vergleich zu anderen. Sie sind häufiger übergewichtig und körperlich zu wenig aktiv. Es kann allerdings nicht darauf geschlossen werden, dass das Bildschirmverhalten zwingend die Ursache ist.

### Starke Internetnutzung bei 15- bis 19-Jährigen

Während in der HBSC-Befragung nur die Zeitdauer des gesamten Bildschirmgebrauchs der 11- bis 15-Jährigen erfragt wurde, ist laut Suchtmonitoring 2015 unter den 15- bis 19-Jährigen ausschliesslich der Internetgebrauch sowie die problematische Nutzung erfasst worden. Denn die Internetnutzung ist heutzutage eine der Hauptaktivitäten an Bildschirmen. Sie spielt im Leben von Heranwachsenden eine wichtige Rolle, u.a. für die Integration in Gruppen von Gleichaltrigen über Social Media. Die 15- bis 19-Jährigen nutzen das Internet privat intensiv, nämlich unter der Woche im Durchschnitt täglich während zweieinhalb Stunden, an Wochenendtagen während über drei Stunden.

### Probleme, die resultieren können

Nach den Suchtmonitoring-Daten von 2015, die mittels der Compulsive Internet Use-Skala erfasst wurden, weisen etwa 7 Prozent der 15- bis 19-Jährigen einen problematischen Gebrauch auf. Die am Internet verbrachte Zeit ist allein kein Kriterium für eine problematische Nutzung. Bezeichnend dafür sind u.a. Schwierigkeiten offline zu gehen, und die Vernachlässigung von Schlaf, Schulaufgaben und Familienleben. Insbesondere Mehrspieler-Online-Rollenspiele (MMORPG), soziale Netzwerke, Geldspielangebote sowie Porno-Websites können eine problematische Nutzung begünstigen - u.a. aufgrund der Anzahl und Häufigkeit der Stimuli und der in Aussicht gestellten Belohnungen.

### Medienkompetenz stärken

Bildschirme und Internet sind allgegenwärtig und haben zahlreiche nützliche Funktionen. Der angemessene Umgang mit ihnen kann und sollte aber eingeübt und die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen gestärkt werden. Heranwachsende benötigen dazu die Unterstützung und Begleitung der Eltern. Folgende Regeln können Eltern als Orientierung helfen:

Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien. Lassen Sie sich Computerspiele, Online-Aktivitäten und Lieblingswebsites und -apps zeigen und fragen Sie nach den Motiven, diese zu nutzen.

Setzen Sie Regeln bezüglich der Zeit am Bildschirm, der Schlusszeit am Abend sowie der Inhalte, jeweils angepasst an das Alter des Kindes. Die im Kasten vorgestellten Webseiten können dabei weiterhelfen.

Seien Sie Vorbild: Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

Fernseher, Computer und Spielkonsolen sollten wenn immer möglich bis ins Jugendalter in einem Gemeinschaftsraum und nicht im Kinderzimmer stehen. Es kann auch vereinbart werden, das Smartphone und das Tablet ab einer bestimmten Zeit abends fern vom Kinderzimmer zu hinterlegen.

Bildschirmzeit sollte nicht als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden. Dies überhöht ihre Bedeutung zusätzlich.

Sorgen Sie für genügend Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

Weitere Informationen und Unterlagen für den Umgang mit Bildschirm und Internet:

- Sucht Schweiz: Elternbrief(1) und Leitfaden für Eltern Surfen, Gamen, Chatten (2)
- Jugend und Medien: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) (für Eltern, Lehr- und Fachpersonen)
- Freelance (D) und In Medias (F) (für Lehrpersonen)
- [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch)

(1) <http://ots.ch/f4Cay>

(2) <http://ots.ch/N0LDI>

Freelance <http://ots.ch/1m9T2>

In Medias <http://www.grea.ch/inmedias-au-coeur-du-dialogue>

Eltern in Erziehungsfragen zu unterstützen ist zentral für die Suchtprävention. Sucht Schweiz hat diesbezüglich eine einzigartige Expertise aufgebaut und bietet u.a. Broschüren zu verschiedensten Suchtthemen für Eltern, Materialien für die Arbeit mit Kindern und Kurse für Fachleute an. Auch suchtblastete Eltern werden in ihrer Erziehungsfunktion unterstützt, damit weniger Suchtprobleme von einer Generation auf die nächste übertragen werden.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Kontakt:

Monique Portner-Helfer  
Mediensprecherin  
[mportner-helfer@suchtschweiz.ch](mailto:mportner-helfer@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100792364> abgerufen werden.